

# CELULITIS

**LA CELULITIS ES UNA SOBRECARGA DE GRASA LOCALIZADA, ACOMPAÑADA DE UN PROBLEMA VASCULAR CON RETENCIÓN DE AGUA Y UNA DESORGANIZACIÓN DEL TEJIDO FIBROSO - CONJUNTIVO.**

La celulitis es una sobrecarga de grasa localizada, acompañada de un problema vascular con retención de agua y una desorganización del tejido fibroso - conjuntivo. Esta situación es incapaz de resolverse por sí misma, siendo necesario un tratamiento adecuado y eficaz de forma continuada. Afecta casi exclusivamente a las mujeres, y lo más probable es que la celulitis tenga un origen metabólico en el que estén implicados desequilibrios hormonales, circulatorios, dietas incorrectas, estrés, estreñimiento crónico, alteraciones hepáticas, sedentarismo, malas posturas e incluso factores hereditarios.

Según la localización distinguimos entre celulitis generalizada y localizada. La generalizada afecta a mujeres obesas, comienza de forma prematura y en la pubertad se acentúa más en los miembros inferiores, acompañada ya de trastornos circulatorios. Con el tiempo se va agravando en las distintas etapas de la vida de la mujer. En segundo lugar está la celulitis localizada. Se describe según la zona afectada: facial, nuca, tronco, abdomen, o miembros superiores e inferiores. Un 15% presentan un comportamiento edematoso que asciende por la pantorrilla y puede llegar a la rodilla e incluso al muslo, y se denomina pierna en bota. Con más frecuencia, el proceso celulítico invade la pared superior de los muslos, las caderas y los glúteos, dando lugar a la deformación conocida como pantalón de montar.

Por sus características dividimos la celulitis en tres tipos. La celulitis edematosa se caracteriza por la infiltración de sustancias que dan un aspecto hinchado. Se afectan los miembros inferiores de forma difusa. En este tipo de celulitis el signo de la piel de naranja es observable de forma precoz desde el comienzo de la alteración. Además, se acompaña de pesadez, dolor de piernas y puede haber afectación circulatoria. En la celulitis conocida como dura, la piel es compacta y difícil de pellizcar. Aparecen estrías y la piel presenta ondulaciones características que no cambian con el movimiento corporal. Se la reconoce mediante el pellizcamiento que ocasiona la piel de naranja. Por último está la celulitis flácida, donde los tejidos superficiales tienen poca consistencia, cuelgan y cambian de forma cuando se les presiona con la mano o por la posición del cuerpo. Se puede decir que es una celulitis dura que por encima de determinada edad evoluciona hacia la blanda. En general podemos afirmar que casi siempre se observan coexistencia de los distintos tipos de celulitis.

En el tratamiento de la celulitis hay factores que no pueden modificarse, como los genéticos, pero el empleo de tratamientos anticelulíticos junto con hábitos de vida saludables, son muy eficaces en la prevención de la celulitis. Así, cualquier tipo de masaje activa la circulación y ayuda a mejorar los resultados de cualquier tratamiento anticelulítico. En cuanto a la nutrición recordar que las personas con celulitis deben

reducir el consumo de grasas animales y aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal.

**NO LO OLVIDE: Pregunte siempre a su farmacéutico. Él le informará sobre éstas y otras cuestiones relacionadas. Y recuerde que la intervención farmacéutica supone una elevada garantía en el proceso global de adecuación, efectividad y seguridad de los tratamientos con medicamentos.**

**Consejos generales:**

- Tenga en cuenta beber como mínimo 2 litros de agua al día.
- Cocinar los alimentos a la plancha, al vapor o de forma sencilla, en todo caso evitando los fritos.
- Como siempre para hacer más efectiva la dieta te recomendamos paseos de 30-45 minutos diarios o algún otro tipo de actividad
- física ligera (nadar, bailar, subir y bajar escaleras,...)

**Debe evitar:**

- Las bebidas alcohólicas ya que ayudan al proceso de formación de la celulitis.
- La ansiedad y el estrés son factores predisponentes.
- Disminuye el consumo de tabaco.
- Evita las carnes grasas (cerdo, cordero,...)
- Evita los dulces y bollería industrial.
- Evita los condimentos picantes, colorantes y conservantes.
- Reduce el consumo de café una taza al día.