



© Cortesía de HSM

CUIDADOS

La gimnasia facial es el truco de los hombres guapos para estar más guapos

por David López
23 de marzo de 2021

La **gimnasia facial** está empezando a reclutar a más adeptos que los que trabajan sus músculos a golpes de entrenamientos en el gimnasio.

Hablamos con María José Bordera, fisioterapeuta experta en terapias dermatofuncionales de la Clinique La Prairie, para saberlo todo sobre el que es **el truco de los más guapos del mundo**.

Es posible que nunca hayas escuchado hablar de **la gimnasia facial**, pero ya sabes lo que dice el proverbio latino: *ignorantia juris non excusat*. O lo que es lo mismo, la ignorancia no exime del cumplimiento de una ley. Porque sí, **deberías entrenar tu rostro igual que entrenas el resto de tu cuerpo**. Es más una recomendación que una ley pero, cuando sepas todas las ventajas que esconde, te la tomarás como la segunda.

Aunque muchas veces no reparamos en ello, también **hay músculos y nervios bajo nuestra piel facial**. Muchos, de hecho. Más de 30, para ser precisos. Y los movemos de manera constante, incluso sin ser conscientes. Viéndolo en un primer vistazo, **no hay tanta diferencia entre tus abdominales y tu contorno facial**. Sin embargo, ¿cuántas horas a la semana dedicas a los primeros y cuántas al segundo? ¡Equilicúa!

Qué es la gimnasia facial, el truco de los hombres guapos para estar más guapos

La gimnasia facial forma parte del ámbito de las terapias dermatofuncionales que, en palabras de María José Bordera, fisioterapeuta experta en Clinique La Prairie de Madrid; se podrían definir como “**un procedimiento que mejora la piel a través de la función**”, trabajando así los músculos y los nervios craneales en el caso del rostro.

Además, la gimnasia facial remarca **la importancia del buen mantenimiento de la musculatura facial**, ya que es la que nos permite transmitir emociones a través de las expresiones y, a su vez, la responsable de enseñarle al mundo un rostro más joven o envejecido. Tonificar los músculos del rostro, al igual que hacemos con los del resto del cuerpo, nos ayudará a mantenerlos en forma y **retrasar así la flacidez facial, la falta de elasticidad y la aparición de arrugas y manchas**.

“Todo esto influye en lo que llamamos el ‘**triángulo de la belleza**’. A los 20 años lo tenemos muy definido a nivel mandibular, pero ese triángulo cambia según vamos envejeciendo y la base del mismo pasaría de estar en la zona superior a la zona inferior”, explica Bordera. **Los músculos depresores comienzan a caer y aparece la molesta papada**, reflejo de una falta de tonicidad en la zona del cuello.

Tan parecidas son la disciplina corporal que se practica en un gimnasio con la facial que se trabaja en una clínica de medicina estética que en ambas hay un denominador común: **un guía que personaliza los ejercicios según nuestras necesidades**. La diferencia es que en un caso hablamos de *personal trainer* y en el otro de un médico estético.

Esto es porque, tal y como detalla Bordera, **la individualización es tremendamente importante** a la hora de introducirse en el mundo de la gimnasia facial y de las terapias dermatofuncionales a nivel general. Para ello, el profesional en cuestión deberá **llevar a cabo un examen para así dar con los movimientos y masajes adecuados** para alcanzar los objetivos establecidos.

Una vez llegados a este punto, la carrera comienza. Si te preguntas cuánto tiempo tarda en hacer efecto, María José Bordera tiene respuesta: **entre mes y medio y dos meses**. “Dependerá de cuántas sesiones semanales se lleven a cabo y si se combina con otros tratamientos. Yo recomiendo hacer **dos sesiones durante las primeras semanas y luego reducir a una**”, especifica la experta.

Por qué deberías probar las terapias dermatofuncionales como la gimnasia facial

Como te hemos comentado unos párrafos más arriba, **la gimnasia facial es un tipo de terapia dermatofuncional** que se aplica al rostro. Sin embargo, según explica la fisioterapeuta experta de Clinique La Prairie, los beneficios generales de este amplio ámbito van mucho más allá de reforzar la musculatura de la cara:

- 1** Mejora de la **apariencia física y estética**.
- 2** Como ayuda a recuperar la funcionalidad de la piel, se puede observar una notable **mejoría de la celulitis, la flacidez, las estrías y las cicatrices**.
- 3** En el caso de las mujeres, es **una terapia idónea en la recuperación post-parto**, ya que integra la función abdomino-pélvica postural.
- 4** Nos permite **identificar y mejorar todas nuestras posturas** con conocimiento propio.
- 5** **Mejora de los contornos corporales** en el caso de grasa localizada, sobre todo unido a otras terapias.
- 6** A nivel general, también se observa **una mejora de la autoestima, del bienestar y de la calidad de vida** a largo plazo.