

Los secretos de la gimnasia facial, el entrenamiento que imita el efecto de los rellenos estéticos

Los expertos confirman que estas sesiones de 'gym' pueden retrasar los procesos de envejecimiento



26 DE MARZO DE 2021 - 08:51 CET POR **MARIANA CHACÓN**



Durante los últimos meses **cada vez son más las mujeres que se atreven a probar los retoques estéticos con los que han fantaseado desde siempre**, una tendencia que ha cogido a los especialistas por sorpresa y que achacan al uso de la mascarilla sanitaria porque esconde las posibles marcas e hinchazones que pueden seguir al tratamiento. Entre algunos de más populares destaca **la corrección de la línea de la mandíbula y el mentón**, un protocolo a base de infiltraciones de ácido hialurónico inspirado por las videollamadas y con el que la frase "este es mi perfil bueno" deja de tener sentido. **Como alternativa casera con la que conseguir unos resultados efectivos está la gimnasia facial, una serie de movimientos específicamente diseñados para tonificar los músculos de la cara de la misma forma que trabajas los del resto del cuerpo.** Descubre todo lo que hay que saber sobre el *fitness* antiedad de la mano de María José Bordera, experta de Clinique La Prairie, y Consuelo Mohedano, Directora de Formación Prestige del Grupo Shiseido.



¿En qué consiste la gimnasia facial?

"Consiste en la **realización de diversas "muecas" o movimientos controlados y conscientes con la finalidad de mejorar la apariencia del rostro y contribuir a retrasar los procesos de envejecimiento** como flacidez, arrugas profundas y pérdida del óvalo facial", comienza María José Bordera, quien destaca las particularidades de la gimnasia facial frente a la corporal: "Entre ellas se encuentran que las fibras de algunos de estos músculos se insertan en la piel, en vez de en los huesos como sucede en las extremidades corporales". En cuanto al tiempo que la ciencia lleva estudiando sus beneficios, la especialista de Clinique La Prairie señala que, a nivel de Fisioterapia, "no existen datos precisos de cuando se comenzó a utilizar para mejorar la belleza, aunque hace 30 años ya empecé a leer algún artículo".

¿Cuáles son los beneficios que se notan en la piel?

"Sabido ya que la piel del rostro está íntimamente ligada a la musculatura de la mímica facial, **se verá estirada y tónica; pero además de mejorar el tono y algunas asimetrías**, podemos esculpir el propio rostro realizando una corrección individualizada", afirma la especialista de Clinique La Prairie. Y es que, personalizar cada rutina en concreto es la clave para que esta suerte de sesión de *fitness* sea realmente efectiva: "Después de analizar cada caso, aplicamos técnicas de masaje. **La técnica MFA o Masofilaxia facial antiaging, sirve para liberar zonas de tensión.** Solo así conseguiremos que los ejercicios que indiquemos para casa se realicen con la máxima eficacia". En cuanto a los beneficios a largo plazo, María José predice que el cutis se verá más terso, las asimetrías mejoradas, se prevendrán las arrugas gestuales o los hundimientos por falta de tono muscular y se mantendrá el óvalo facial.



¿Cómo mejoran estos masajes la zona del contorno de ojos?

Incluso la forma en la que se aplican los cosméticos a diario transforma por completo los resultados, como en el caso del contorno de ojos: "Como todos los masajes **ayuda a favorecer la absorción de los principios activos, mejora la micro circulación sanguínea, la oxigenación de la zona y el drenaje.** También ayuda a que los signos de expresión no se acentúen", explica Consuelo Mohedano. Para deshinchar las bolsas, por ejemplo, lo mejor son los "movimientos alisantes circulares desde el lagrimal, rodeando el músculo orbital sobre la ceja o por encima de la ceja y volviendo al lagrimal. También tecteos muy suaves en la zona de la ojera", eso sí, siempre con el dedo anular o corazón, "ya que son los que menos fuerza tienen y menos deterioran el delicado tejido de la zona", explica la Directora de Formación Prestige del Grupo Shiseido.

Y **para un 'efecto lifting', se debe aplicar el producto "desde el lagrimal hacia las patas de gallo y vuelta al lagrimal.** Círculos pequeñitos desde el extremo del ojo hasta la sien, para planchar las patas de gallo". Como cosmético innovador para comprobar los beneficios de los que habla la experta, *Uplifting and Firming Eye Cream*, de Shiseido, tensa, reafirma e ilumina el contorno de los ojos a través de una fórmula puntera que promete una hidratación que dura 24 horas.



¿Puede imitar el efecto de los rellenos de ácido hialurónico?

Para aquellas que estén pensando en atreverse con los rellenos, María José Bordera asegura no solo que "la gimnasia facial es compatible con cualquier intervención de medicina estética, incluyendo *fillers*", sino que **"cuando conseguimos realizar los ejercicios correctamente, los pómulos se marcan más, haciendo efecto de relleno** y manteniendo los volúmenes faciales durante más tiempo". Como primera incursión en la técnica de la mano de los profesionales, **"tenemos que realizar entre 6 y 8 sesiones de masofilaxia facial antiaging con frecuencia semanal.** En estas sesiones, liberamos las retracciones y tensiones proporcionando un autoconocimiento de todas las estructuras a trabajar correctamente". Desde este momento, los expertos de Clinique La Prairie ya diseñan una rutina casera adaptada a cada necesidad y que cambia y evoluciona en función de los progresos que se consiguen.

¿Cuán a menudo se debería realiza la rutina?

Para empezar, al igual que en el caso de los entrenamientos tradicionales, **el rostro también se trabaja por zonas: la cervical - maxilar, la orbicular - cigomática central (pómulos) y la frontal**: "Se establecerán distintos días para trabajar las diferentes zonas con un mínimo de 3 días semanales (máximo 6 días para trabajar 2 días cada zona) y un tiempo que **oscila desde los 7-10 minutos hasta un máximo de 20 minutos** por sesión de gimnasia", nos cuenta Bordera. En cuanto a "las sesiones de masofilaxia facial antiaging, primero se recomienda una sesión semanal durante 6-8 sesiones; un mantenimiento de una sesión mensual y suelen durar 50 minutos".

¿A partir de qué edad se recomienda la gimnasia facial?

"A modo preventivo se puede iniciar cuando se empiezan a evidenciar los primeros signos de envejecimiento, establecidos entre los 25 y 30 años. En este rango de edad, los ejercicios serán más sencillos y en tiempos más cortos", explica la experta de Clinique La Prairie. En el caso de las sesiones en cabina, se realizarán cada mes o dos meses, según la necesidad. **"A los 40, introducimos técnicas de masaje más intensas y profundas y ejercicios con resistencia"** y, "a partir de los 50 años, usamos programas y técnicas indicadas para evitar el hundimiento excesivo de algunas zonas como los surcos alrededor de la boca, la papada y el cuello y las bolsas de los ojos". Eso sí, siempre con la ayuda de un experto pues, al preguntarle que cuál es el error de principiante más común, la profesional no lo duda: "Bajo mi opinión, el principal error es realizar la gimnasia sin la valoración y supervisión de un experto dermatofuncional".