

## 5 consejos para lucir tríceps perfectos

**Llega el buen tiempo, las flores... ¡Y las alas de murciélago! El fantasma de los brazos flácidos es algo que nos acecha si hemos superado los 30 años por dos cuestiones puntuales: la acumulación de grasa subcutánea y el deterioro de la piel. Los ejercicios pueden venir de maravilla para tonificar, pero además, Clínicas Mato Ansorena propone su tratamiento de 'hilos tensores' para tríceps, la ecuación perfecta para conseguir unos brazos firmes de inmediato y saludar con la mano bien alta a la primavera**

El denominador común en cualquier intento de mejorar el aspecto de nuestro cuerpo es una dieta equilibrada y eliminar el sobrepeso en caso de existir, evitando siempre los cambios bruscos de peso.

Nada de pesas. La casi totalidad de los aparatos de los gimnasios están diseñados para el trabajo fisicoculturista de modelación y sólo conseguirás ganar en volumen.

Nutrir la piel con aminoácidos: Están presentes en las proteínas (carnes, pescados, aves, legumbres, lácteos, huevos) y son los "ladrillos" sobre los que se fabrican las fibras de la dermis.

Realiza ejercicios utilizando sólo el peso de tu cuerpo y trata de hacer la mayor cantidad posible de repeticiones en muy poco tiempo:

- Flexiones invertidas: Coloca dos sillas respaldadas en la pared separándolas 60cm. Siéntate entre las sillas (en el aire), apoyando cada mano en el borde de los asientos con los dedos hacia delante. Con las piernas al frente semiflexionadas y apoyando sólo los talones, baja y sube el torso perpendicular al suelo sin levantar las caderas.

- Flexión de brazos: Inclina el cuerpo a 90° de manera que la espalda quede paralela al suelo. Levanta los codos más arriba que la espalda con los puños bajo los hombros. Extiende los brazos hacia atrás, sin bajar los codos, y llevando los puños bien arriba. En esa posición contrae fuerte los músculos posteriores de los brazos. Luego baja sólo los antebrazos y repite.

- Ejercicio del "esquiador": Colócate en plano inclinado a 45° entre dos sillas que tengan los respaldos colocados contra la pared. Apoya las palmas de las manos en los asientos manteniendo el cuerpo recto y los brazos extendidos. Flexiona los brazos llevando los codos hacia atrás (no hacia los lados) y desciende todo lo que puedas pero sin levantar las caderas.

Existen multitud de tratamientos estéticos fáciles y rápidos para combatir la flacidez en los tríceps y uno de los más efectivos son los hilos tensores, ya que, además de corregir la caída, estimulan la producción de colágeno. Un procedimiento corto que dura entre 30 y 60 minutos y que consigue unos resultados más que visibles sin necesidad de pasar por quirófano. De este modo el paciente se puede incorporar a su vida normal de inmediato. Sus efectos duran entre uno y dos años y, por supuesto, estos hilos son imperceptibles, tanto a la vista, como al tacto.

### Hilos mágicos PDO (polidioxanona)

Los hilos mágicos de polidioxanona (PDO) son unos hilos tensores finos que se implantan a nivel de la dermis para conseguir un efecto lifting sin cirugía. Una vez implantados producen un doble efecto: por un lado, generan una fibrosis tensora en los tejidos circundantes y, por otro, inducen la génesis de colágeno y elastina, proteínas que mantienen unidos los tejidos y que, por tanto, son responsables de la tersura y firmeza de la piel.

Están indicados para reafirmar zonas que presentan flacidez leve o moderada, como por ejemplo los tríceps, que con van perdiendo elasticidad con la edad. Una vez colocados, éstos se tensan de forma

mecánica y la piel donde se aplica el tratamiento se redensifica. Un procedimiento que puede retrasar la caída del tejido y hacer que la piel se vea más firme y permanezca más tiempo estática.

Acerca de Clínicas Mato Ansorena; “Combinamos seguridad, excelencia y profesionalidad”  
Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid, el Dr. Mato Ansorena, es especialista en cirugía general y del aparato digestivo. La especialidad en cirugía plástica, reparadora y estética la obtuvo en la Universidad Carlos Chagas de Río de Janeiro (1986-89) bajo la dirección del profesor Ivo Pitanguy, de quien es además amigo personal. Ha realizado más de 10.000 operaciones, siendo reconocido a nivel internacional por sus intervenciones sin cicatrices visibles, destacando principalmente en patología mamaria (pecho, reconstrucción mamaria, elevación de pecho, y reducción de pecho), la Rinoplastia, la Liposucción, el Rejuvenecimiento Facial y la Cirugía Capilar donde se caracterizan todas ellas por la naturalidad de sus resultados. Otras especialidades son el botox, rellenos, abdominoplastias, cirugía bariátrica y tratamientos antiaging.

En sus clínicas se ofrecen también todo tipo de tratamientos médicos: cirugía estética, plástica y reparadora; medicina estética; medicina interna; unidad de psicología; unidad capilar; unidad de ginecología; unidad de urología; y dieta y nutrición.

Actualmente, el Dr. Mato Ansorena es:

Director de Clínicas Mato Ansorena en Madrid, Sevilla y Huelva, desde el año 1995.  
Presidente de Asociación Española de Clínicas Ambulatorias de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora.  
Cirujano plástico, reparador y estético en Clínica La Luz de Madrid (España).  
Miembro de la SECPRE  
Colaborador en los proyectos humanitarios de la OND AMSUDAN.  
Codirector del máster de trasplante y medicina capilar de la Universidad de Alcalá de Henares e Institución Misisipi.

**Datos de contacto:**

Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>