

## 9 pasos para acabar con las bolsas en los ojos

**¿Cuántos se habrán levantado hoy con bolsas en los ojos? Las bolsas oculares son antiestéticas y otorgan a la mirada una apariencia cansada y triste. Algunos de los factores que propician su aparición son el exceso de alcohol y tabaco, la falta de horas de sueño... sin embargo, en otros casos, son hereditarias. Por ello, Clínicas Mato Ansorena ofrece 9 claves para disimular esas bolsas que tantos quebraderos dan, además de proponer sus mejores tratamientos para acabar con ellas**

Seguir una dieta baja en sal y especias. Este tipo de alimentos favorecen la retención de líquidos que tan nociva resulta para la piel. Por ello, hay que intentar reducir su consumo al mínimo y se notará la diferencia.

Seguir una rutina de higiene facial. Es el punto principal para comenzar a tratar las bolsas en los ojos. Lo importante es mantener la zona libre de sustancias químicas antes de aplicar algún tratamiento o producto.

Decir adiós al tabaco, al alcohol y a otros adictivos. Dar este paso no es tarea fácil, pero no es necesario únicamente por la belleza, lo es también por la salud.

Comer mucha fruta y verdura. Definitivamente, los alimentos naturales son lo mejor para el organismo y, por tanto, para la piel. Consumir alimentos sanos no va a eliminar las bolsas íntegramente, pero una dieta equilibrada mejorará el aspecto de éstas seguro.

Beber mucha agua. Se debe beber un mínimo de 2 litros al día de agua, aunque siempre se debe adaptar a las circunstancias y a la genética. Con este consumo de agua se eliminarán las toxinas que le sobran al cuerpo y uno se sentirá mucho mejor.

Utilizar rodajas de pepino. Son muchas las voces que dicen que dos rodajas frías de pepino calman la piel y le dan, además, un toque de frescor. No es cirugía, ni magia, pero si se dejan un ratito contribuirán a deshinchar la zona. Está confirmado.

Consumir mucha vitamina C. A partir de esta sustancia el organismo genera el colágeno, este compuesto resulta vital para la piel. Por ello, los alimentos ricos en Vitamina C como las naranjas son muy recomendables para mejorar el contorno de los ojos.

Utilizar productos específicos. Si se va a recurrir a cremas o cosméticos para tratar la zona de las bolsas, se deben buscar aquellos que sean específicos y que no lleven demasiados químicos o parabenos.

Intentar dormir 8 horas. 8 horas durmiendo son fundamentales para mantener un buen ritmo día a día, ya no sólo a nivel intelectual, sino también estético.

Clínicas Mato Ansorena aclara que existen tres tipos de bolsas:

Las más comunes aparecen debido a una acumulación de líquidos.

Otro tipo de bolsas son las producidas por la acumulación de grasa bajo los ojos.

Bolsas que aparecen por factores genéticos o hereditarios.

Resulta de gran importancia saber cuál de estos tres tipos de bolsas sufre el paciente, para aplicar el tratamiento correcto, con el objetivo de actuar de la manera más eficiente posible. En Clínicas Mato

Ansorena ofrecen diferentes tratamientos, tanto quirúrgicos como estéticos, para tratar cada tipo de bolsa.

Tratamientos quirúrgicos: blefaroplastia o cirugía de párpados

El fin de esta intervención es eliminar el exceso de piel y grasa de las bolsas. Se puede realizar tanto en el párpado superior, como en el inferior y su objetivo es el de rejuvenecer la mirada. Esta operación es realizada mediante sedación y anestesia local, y dura entre una y tres horas, siendo una intervención de las más simples. El resultado es muy favorable y duradero, ya que, normalmente las bolsas de los párpados no suelen reaparecer. PVP: 1.500€

Tratamientos estéticos: Ultimate Eye Corrector

Sus principios activos son vitamina A, ácido lactobiónico, ácido mandélico y ácido salicílico. La combinación de activos promueve un aclarado en el área y conduce a una renovación de la piel. Al mismo tiempo, se realiza una estimulación de la síntesis de proteínas en la dermis, que produce un incremento de la matriz extra celular, provocando así una mayor elasticidad y firmeza.

Este tratamiento está totalmente adaptado a la piel de esa zona, que es más fina y sensible que la de otras áreas. Cada sesión dura entre unos 10-15 minutos, siempre realizada por el profesional médico experto y que requiere, dependiendo de cada caso, unas 5 sesiones que se realizan cada 15 días.

La primera sesión de este tratamiento tiene un precio de 150 €. Las sucesivas sesiones 90 € cada una.

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 la cirugía mamaria (aumento de pecho, elevación de pecho y reducción de pecho), la Rinoplastia, la Liposucción y el Rejuvenecimiento Facial, donde destaca 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).
- 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.

Para más información entra en: [www.clinicamatoansorena.com](http://www.clinicamatoansorena.com)

Síguenos en:

[https://twitter.com/mato\\_ansorena](https://twitter.com/mato_ansorena)

<https://www.facebook.com/pages/Cl%C3%ADnicas-Mato-Ansorena/114631328588118>

**Datos de contacto:**

[globlemadrid@globecomunicacion.com](mailto:globlemadrid@globecomunicacion.com)

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

Categorías: [Medicina Moda](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>