



## the ages of the beauty

las edades de la belleza

*In the life, every decade represents an important stage in the personal development; the human being develops through successive stages that have very special characteristics and each of them is based gradually with the following stage. The beauty also has its ages and his stages, to adapt to them and to take care of the body it is to the maximum fundamental to be splendid to any age.*

With the aim of personalizing the treatments to the real needs of each woman, the Flat Dr. Jorge, Medical Director of the Clinic Flat, pioneering center and of reference in Plastic and Aesthetic Surgery in Europe, he presents/displays the more effective surgeries and aesthetic treatments to remove the maximum party to the particularities from each one of the ages.

*En la vida, cada década representa una etapa importante en el desarrollo personal; el ser humano se desenvuelve a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales y cada una de ellas se funde gradualmente con la etapa siguiente. La belleza también tiene sus edades y sus etapas, adaptarse a ellas y cuidar el cuerpo al máximo es fundamental para estar espléndida a cualquier edad.*

Con el objetivo de personalizar los tratamientos a las necesidades reales de cada mujer, el Dr. Jorge Planas, Director Médico de la Clínica Planas, centro pionero y de referencia en Cirugía Plástica y Estética en Europa, presenta las cirugías y los tratamientos estéticos más eficaces para sacar el máximo partido a las particularidades de cada una de las edades.

## 20 Youth, divine treasure

In order to enjoy a good quality of life and to conserve a young and healthful aspect it is important to adopt healthy habits from early ages. To take a sensible diet, to practice exercise periodically and to clean and to hydrate the skin are the pillars on which the beauty is constructed.

### *Aesthetic medicine treatments*

#### Peeling

Peelings superficial or average to correct spots or sequels of the acne and to eliminate the finest wrinkles. By means of the application of chemical substances one is able to renew the layers of the skin giving as result one more a hydrous skin and uniforms.

Sessions: Minimum 3 sessions

Time of the year: Autumn - Winter - Spring

#### Coetaneous Hydrogenation

Intensive treatment of hydration indicated especially after prolonged exhibitions to the sun or the cold. By means of a microdermoabrasion (exfoliation of the external layer of the skin) and a later coetaneous rehydration one is able to give back to the skin his hydration and natural elasticity.

Sessions: Minimum 2 sessions in a year

Time of the year: All

#### Photodepilation

It allows eliminating the hair of any part of the body; lipping superior, cheeks, arms, armpits, legs, etc.

Sessions: Minimum 4, with intervals of a month and a half among them Time of the year: All, whenever the skin does not set out to the sun a month before the treatment

### *Surgeries:*

#### Sucks Increase

Mamoplastia is the most demanded aesthetic surgery operation in Spain. Is a surgical technique that allows to increase the size of the chests or to equal them in the case of asymmetries. The mammary increase is obtained with the inclusion of mammary prosthesis or by means of the fat infiltration of the own patient.

Time of the year: All, whenever the month following to the intervention is not exposed the zone taken part to the sun.

#### Liposuction

It consists of the elimination of the leftover fat of the body by means of the aspiration of the same. With this technique one is able to mold the zone treated and to improve the figure and the contour. The extracted fat does not return to appear because the greasy cells stop reproducing when the finishing the puberty.

Time of the year: All, whenever one both does not set out the zone taken part to the sun months following to the intervention.

## 20 Juventud, divino tesoro

Para gozar de una buena calidad de vida y conservar un aspecto joven y saludable es importante adoptar hábitos sanos desde edades tempranas. Llevar una dieta equilibrada, practicar ejercicio periódicamente y limpiar e hidratar la piel son los pilares sobre los que se construye la belleza.

### *Tratamientos de medicina estética:*

#### Peeling

Peelings superficiales o medios para corregir manchas o secuelas del acné y eliminar las arrugas más finas. Mediante la aplicación de sustancias químicas se consigue renovar las capas de la piel dando como resultado una piel más hidratada y uniforme.

Sesiones: Mínimo 3 sesiones

Época del año: Otoño - Invierno - Primavera

#### Hidrogenación Cutánea

Tratamiento intensivo de hidratación indicado especialmente después de prolongadas exposiciones al sol o el frío. Mediante una microdermoabrasión (exfoliación de la capa externa de la piel) y una rehidratación cutánea posterior se consigue devolver a la piel su hidratación y elasticidad natural.

Sesiones: Mínimo 2 sesiones al año

Época del año: Todas

#### Fotodepilación

Permite eliminar el vello de cualquier parte del cuerpo; labio superior, mejillas, brazos, axilas, areolas, ingles, piernas, etc.

Sesiones: Mínimo 4, con intervalos de un mes y medio entre ellas

Época del año: Todas, siempre que la piel no se esponga al sol un mes antes del tratamiento

### *Cirugías:*

#### Aumento mama

La mamoplastia es la operación de cirugía estética más demandada en España. Se trata de una técnica quirúrgica que permite aumentar el tamaño de los pechos o igualarlos en el caso de asimetrías. El aumento mamario se consigue con la inclusión de prótesis mamarias o bien mediante la infiltración de grasa del propio paciente.

Época del año: Todas, siempre que no se esponga la zona intervenida al sol el mes siguiente a la intervención.

#### Liposucción

Consiste en la eliminación de la grasa sobrante del cuerpo mediante la aspiración de la misma. Con esta técnica se consigue moldear la zona tratada y mejorar la figura y el contorno. La grasa extraída no vuelve a aparecer porque las células grasas dejan de reproducirse al acabar la pubertad.

Época del año: Todas, siempre que no se esponga la zona intervenida al sol los dos meses siguientes a la intervención.

## 30 The best decade

*The 30 are a time characterized by the personal fullness and the maturity; as of this moment it is when they begin to appear the first signs of aging, to fight we recommended them the following treatments and operations:*

### *Aesthetic medicine treatments:*

#### Radio frequency

Indicated to gain firmness, to improve the tone and to prevent the flaccidity with the skin. Based on a cooling system that protects the superficial layers of the skin while the radio frequency energy stimulates the colágeno formation again.

Sessions: 1 session to the year

Time of the year: All

#### Coetaneous rehydration

It consists of infiltrating in the skin precursory of the hydration as well as hidratantes substances by themselves, that stimulate the colágeno formation, helping to prevent the cutaneous aging and to delay the formation of wrinkles, contributing to the skin hydration and elasticity.

Sessions: From 2 to 4 sessions

Time of the year: All

#### Face fillings

Technique of face rejuvenation indicated to correct the aesthetic wrinkles. It contributes volume, it stimulates, it regenerates and rejuvenece the skin besides increasing his densidad, contributing to nutrients and antioxidants and to improve the face silhouette.

Sessions: 1 session to the year

Time of the year: All

#### IPL

IPL consists of the emission of light sparkles that release energy. This one uniformly acts in the deep layers of the global skin and rejuvenece and the face: it is able to erase spots, it eliminates rednesses and it improves the quality and texture of the skin. The treatment can be applied in the face zone, as well as in neck, décollete and hands.

Sessions: of 2 to 4 sessions.

Time of the year: autumn - winter - spring.

### *Surgeries:*

#### Blefaroplastia

The operation of the eyelids is a surgical technique that consists of correcting the excess of skin and the fat bags of the eyelids superiors and inferiors. It is a brief surgery, with post-operative a simple one and lasting results.

Time of the year: All, whenever the month following to the intervention is not exposed the zone taken part to the sun.

#### Rinoplastia

Operation destined to the correction of nasal deformations by means of the modification of its form. The results demonstrate to an improvement of the balance and the face harmony.

Because two equal noses do not exist, each case in detail must be evaluated and be planned.

Time of the year: All

## 30 La mejor década

*Los 30 son una época caracterizada por la plenitud personal y la madurez; a partir de este momento es cuando empiezan a aparecer los primeros signos de envejecimiento, para combatirlos recomendamos los siguientes tratamientos y operaciones:*

### *Tratamientos de medicina estética:*

#### Radiofrecuencia

Indicado para ganar firmeza, mejorar el tono y prevenir la flacidez de la piel. Basado en un sistema de enfriamiento que protege las capas superficiales de la piel mientras la energía de radiofrecuencia estimula la formación de nuevo colágeno.

Sesiones: 1 sesión al año

Época del año: Todas

#### Rehidratación Cutánea

Consiste en infiltrar en la piel precursores de la hidratación así como sustancias hidratantes por si mismas, que estimulan la formación de colágeno, ayudando a prevenir el envejecimiento cutáneo y a retrasar la formación de arrugas, aportando a la piel hidratación y elasticidad.

Sesiones: De 2 a 4 sesiones

Época del año: Todas

#### Rellenos faciales

Técnica de rejuvenecimiento facial indicada para corregir las arrugas estéticas. Aporta volumen, estimula, regenera y rejuvenece la piel además de aumentar su densidad, aportar nutrientes y antioxidantes y mejorar la silueta facial.

Sesiones: 1 sesión al año

Época del año: Todas

#### IPL

El IPL (Luz Intensa Pulsada) consiste en la emisión de unos destellos de luz que liberan energía. Ésta actúa en las capas profundas de la piel y rejuvenece global y uniformemente el rostro: consigue borrar manchas, elimina rojeces y mejora la calidad y textura de la piel. El tratamiento puede aplicarse en la zona facial, así como en cuello, escote y manos.

Sesiones: de 2 a 4 sesiones.

Época del año: otoño - invierno - primavera.

### *Cirugías:*

#### Blefaroplastia

La operación de los párpados es una técnica quirúrgica que consiste en corregir el exceso de piel y las bolsas de grasa de los párpados superiores e inferiores. Es una cirugía breve, con un postoperatorio sencillo y con unos resultados duraderos.

Época del año: Todas, siempre que no se esponga la zona intervenida al sol el mes siguiente a la intervención.

#### Rinoplastia

Intervención quirúrgica destinada a la corrección de deformaciones nasales mediante la modificación de su forma. Los resultados demuestran una mejora del equilibrio y la armonía facial. Debido a que no existen dos narices iguales, cada caso tiene que ser evaluado y planificado detalladamente.

Época del año: Todas





#### 40 The value of the experience

The 40 years it is the best age for the aesthetic medicine since the skin is thankful for any treatment. Also it is a time at which the women want to alter some parts of their body to feel like more young people.

##### **Aesthetic medicine treatments:**

###### **Face Mesoplastia**

Novel technique of face rejuvenation that combines several treatments between which they emphasize the Rich with vitamins and antioxidants, the infiltration of biocompatible substances of filling and the infiltration of the Botulínica Toxin. Mesoplastia is able to reconstruct and to balance the volumes of the face and to obtain a smooth skin.

Sessions: 2 sessions to the year

Time of the year: All

###### **Botulínica toxin Infiltration**

Botulínica the Toxin of the type To is a treatment that consists of eliminating the wrinkles of face expression, improving the image of natural form remarkably. In addition the treatment acts at preventive level, avoiding the appearance of new wrinkles.

Sessions: 1 session every 6 months

Time of the year: All

###### **Laser - Cutaneous Spots**

Indicated to eliminate those spots of the skin produced by the sun.

Sessions: 1 more review to the 20 days

Time of the year: Autumn - winter - spring

##### **Surgeries:**

###### **Elevation breasts**

The elevation of the breasts or reduction of the same is a surgical technique in which the complex areola-nipple rises and it is in this way reduced to the size of the breast, obtaining the modification of the form and size of the breast to adapt it to the aesthetic and functional requirements of the woman.

Time of the year: All, whenever the taken part zone remains the following two months after the intervention without exposing itself to the sun.

#### 40 El valor de la experiencia

Los 40 años es la mejor edad para la medicina estética ya que la piel agradece cualquier tratamiento. También es una época en la que las mujeres quieren retocar algunas partes de su cuerpo para sentirse más jóvenes.

##### **Tratamientos de medicina estética:**

###### **Mesoplastia facial**

Novedosa técnica de rejuvenecimiento facial que combina varios tratamientos entre los que destacan el Rich a base de vitaminas y antioxidantes, la infiltración de sustancias de relleno biocompatibles y la infiltración de la Toxina Botulínica. La mesoplastia consigue reestructurar y equilibrar los volúmenes del rostro y obtener una piel tersa.

Sesiones: 2 sesiones al año

Época del año: Todas

###### **Toxina Botulínica**

La infiltración de Toxina Botulínica del tipo A es un tratamiento que consiste en eliminar las arrugas de expresión facial, mejorando notablemente la imagen de forma natural. Además el tratamiento actúa a nivel preventivo, evitando la aparición de nuevas arrugas.

Sesiones: 1 sesión cada 6 meses

Época del año: Todas

###### **Láser - Manchas Cutáneas**

Indicado para eliminar aquellas manchas de la piel producidas por el sol.

Sesiones: 1 más repaso a los 20 días

Época del año: Otoño - invierno - primavera

##### **Cirugías:**

###### **Elevación mamas**

La elevación de las mamas o reducción de las mismas es una técnica quirúrgica en la que se eleva el complejo areola-pezones y se reduce el tamaño de la mama, consiguiendo con ello la modificación de la forma y tamaño de la mama para adecuarla a los requerimientos estéticos y funcionales de la mujer.

Época del año: Todas, siempre que la zona intervenida permanezca los siguientes dos meses después de la intervención sin exponerse al sol.

#### 50 The enchantment of the maturity

With the hormonal changes that take place in this decade, the aging signs are become serious, for that reason the diverse treatments which they can be applied to this age are many and.

##### **Aesthetic medicine treatments:**

###### **Divided CO2**

One is one of the last new features in face rejuvenation. It allows to divide the light laser eliminating the wrinkles, obtaining a smooth and new skin. It provides the same effect that with Erbium but with one more a faster and controlled recovery.

Sessions: 1 session

Time of the year: Autumn, winter, spring

###### **Laser Yag Erbium**

Treatment of laser that allows to totally eliminate the slight or moderate wrinkles besides improving considerably deepest. Also it eliminates injuries of the skin like warts, nevus, queratosis, among others, without leaving scar.

Sessions: 1 to the year

Time of the year: Autumn - winter - spring

###### **Face Antiaging - PRGF**

The treatment consists of injecting extracted plasma of the own blood. Later centrifugal the plasma to separate its different components and to extract the rich plasma in growth factors. This one becomes congested in face, neck and décollete, harnessing the regeneration of weaves, obtaining itself therefore a younger aspect in few sessions.

Sessions: 3 sessions the first year

Time of the year: All

##### **Surgeries:**

###### **Lifting**

The technique consists basically of replacing the muscular layers, the skin and the fat, retiring the leftover weave by means of incisions that will leave scars camouflaged in the hair. It is a treatment that do not clear years but aid to improve the face aspect, providing a rejuvenation effect and vitality that the time had made disappear.

Time of the year: All, whenever the face does not set out to the sun the month following of the intervention.

###### **Abdominal lumpectomy**

It is an operation that consists of taking off and drying out the skin and the fat of the abdomen by means of an incision over pubis. At the same time, the abdominal musculature is repaired that usually is stretched because of the pregnancy and passage of time.

Time of the year: All, whenever the taken part zone does not set out to the sun the month following of the intervention.

#### 60 Eternally attractive

To this age the people want to feel well with they themselves and to remove the maximum party to all resources. The treatments that can be realised to these ages are many and diverse and even, in according to what cases and following the needs of the patient, must be combined to obtain more visible and lasting results.

#### 50 El encanto de la madurez

Con los cambios hormonales que se producen en esta década, los signos de envejecimiento se agudizan, por ello los tratamientos que pueden aplicarse a esta edad son muchos y diversos.

##### **Tratamientos de medicina estética:**

###### **CO2 Fraccionado**

Se trata de una de las últimas novedades en rejuvenecimiento facial. Permite fraccionar la luz láser eliminando las arrugas, consiguiendo una piel tersa y nueva. Proporciona el mismo efecto que con el Erbium pero con una recuperación más rápida y controlada.

Sesiones: 1 sesión

Época del año: Otoño, invierno, primavera

###### **Láser Erbium Yag**

Tratamiento de láser que permite eliminar totalmente las arrugas leves o moderadas además de mejorar considerablemente las más profundas. También elimina lesiones de la piel como verrugas, nevus, queratosis, entre otras, sin dejar cicatriz.

Sesiones: 1 al año

Época del año: Otoño - invierno - primavera

###### **Antiaging Facial - PRGF**

El tratamiento consiste en inyectar plasma extraído de la propia sangre. Posteriormente se centrifuga el plasma para separar sus distintos componentes y extraer el plasma rico en factores de crecimiento. Este se inyecta en cara, cuello y escote, potenciando la regeneración de los tejidos, consiguiéndose así un aspecto más joven en pocas sesiones.

Sesiones: 3 sesiones el primer año

Época del año: Todas

##### **Cirugías:**

###### **Lifting**

La técnica consiste básicamente en reposicionar las capas musculares, la piel y la grasa, retirando el tejido sobrante mediante incisiones que dejarán cicatrices camufladas en el pelo. Es un tratamiento que no quita años pero ayuda a mejorar el aspecto facial, proporcionando un efecto de rejuvenecimiento y vitalidad que el tiempo había hecho desaparecer.

Época del año: Todas, siempre que la cara no se exponga al sol el mes siguiente de la intervención.

###### **Lipectomia abdominal**

Es una intervención quirúrgica que consiste en despegar y reseca la piel y la grasa del abdomen mediante una incisión por encima del pubis. Al mismo tiempo, se repara la musculatura abdominal que suele estar distendida por causa del paso del tiempo y de los embarazos.

Época del año: Todas, siempre que la zona intervenida no se exponga al sol el mes siguiente de la intervención.

#### 60 Eternamente atractivos

A esta edad las personas quieren sentirse bien con ellas mismas y sacar el máximo partido a todos sus recursos. Los tratamientos que pueden realizarse a estas edades son muchos y diversos e incluso, en según qué casos y dependiendo de las necesidades del paciente, deben combinarse para lograr resultados más visibles y duraderos.

