

DIEZ MINUTOS

22 ABRIL 2026 • NÚM. 3896

PVP 2,70 €. Canarias 2,85 €

GER,ND 7,40€ FR,BEL,IT 5,00€, UK 5,80€ PT Cont 2,95€, CHF 9,80, Andorra 2,70€



EXCLUSIVA

ALEXIA RIVAS
Sale con el ex
de Luján Argüelles



**TANA RIVERA
Y ROCA REY**
Una pareja inesperada



La infanta
también visitó su
antiguo colegio

EXCLUSIVA

SOFÍA
se divierte
con sus
amigas en
Madrid



SARA CARBONERO
Despide a su madre Goyi
en Corral de Almaguer

Cómo conseguir unos brazos tonificados

ADEMÁS DEL EJERCICIO Y LA ALIMENTACIÓN, QUE SON CLAVES, HAY TRATAMIENTOS PARA SOLUCIONAR LA FLACIDEZ.

No es sólo una cuestión estética. La flacidez de los brazos, más conocida como alas de murciélago, es un gran desafío de nuestra estructura muscular y el paso del tiempo. La alimentación y el ejercicio juegan un papel determinante, pero hay algo más que podemos hacer. Lo primero, conocer su origen para así poder atajarla, nos dice Estefanía Ferrer, ingeniera química y Ceo de Lico Cosmetics. Pero, ¿por qué perdemos la firmeza?

1. Degradación estructural: con la edad, la producción de colágeno y elastina disminuye, debilitando la estructura de la piel y facilitando su descolgamiento. También el impacto hormonal en procesos como la menopausia.

2. Sedentarismo muscular: la falta de actividad física reduce el tono muscular y hacen que la piel se vea menos firme.

3. Efecto “yo-yo”: las bajadas y subidas de peso hacen que la piel se descuelgue.

4. Fotoenvejecimiento: el daño solar influye en la degradación de fibras estructurales como el colágeno y la elastina, que mantienen el brazo terso.

¿Y qué podemos hacer? Una vez que sabemos esto, es donde entran en juego los tratamientos estéticos, muy demandados por quienes no quieren recurrir a la cirugía. Pueden ser en casa, –con cremas reafirmantes, sérum y una excelente hidratación– o en cabina. Entre las opciones más populares destacan la radiofrecuencia, que estimula la producción de colágeno y elastina, ayudando a tensar la piel de forma progresiva. También los tratamientos con ultrasonidos

focalizados o láser. Otra alternativa son los inductores de colágeno y la mesoterapia corporal, que mejoran la calidad cutánea desde el interior, aportando un aspecto más liso y firme.

Pero todos estos tratamientos deben entenderse como un complemento, nunca como un sustituto del ejercicio físico. Mantener una rutina activa, hidratar bien la piel y seguir una alimentación rica en proteínas y antioxidantes sigue siendo la base para conseguir unos brazos estilizados y firmes. Fernando Zayas, entrenador personal del spa The Beauty Concept en Mandarin Oriental Ritz, nos dice cómo hacerlo: “Es clave combinar ejercicios compuestos (que mueven varias articulaciones y cargan más peso) con monoarticulares (para aislar el músculo), siempre sobre una base de ejercicios para la estabilidad escapular y de rotadores externos (como las rotaciones externas

con banda y las Y-W-T) para evitar lesiones”. Y continúa: “Entre los más efectivos están los compuestos como el press militar, fondos y dominadas, y los monoarticulares como el curl de bíceps o extensiones de tríceps. Siguiendo esto notarás una mejora en la postura y la fuerza en 2 o 3 semanas, mientras que los resultados visuales de definición y volumen serán notables a partir de 2 a 3 meses.”

“No todas las flacideces son iguales y saber identificar la nuestra es clave para no perder el tiempo con tratamientos ineficaces”



Crema reafirmante moldeadora de LPG, 68 €.



Sérum con retinol de Lico Cosmetics, 49,90 €.



TensaPlus de Virtud Estética, 47 €.

