CLÍNICA FRASER

GUÍA PRÁCTICA

Bolsas malares

Por qué aparecen y qué puedes hacer en casa para que tu mirada se vea más descansada.

Dr. Andrés Fraser
Director de Clínica Fraser

Lectura de 5 minutos

No es solo volumen: es un juego de sombras

Con los años, justo donde termina el pómulo, pasan dos cosas al mismo tiempo:

1 **Se pierde un cojín de grasa**
El borde del pómulo pierde relleno.

2 **El hueso se reabsorbe**
Es un proceso natural y lento, y el soporte disminuye.

= **Se marca el surco nasoyugal**
Una sombra que hace ver más abultado lo que está justo arriba.

Por eso se confunde con **ojeras marcadas o cara caída**, y el rostro se ve cansado aunque hayas dormido bien.

¿Qué predomina en tu caso?

Frente al espejo y con luz de techo, mira la zona bajo tus ojos.

Se ve **más hinchado al despertar** y mejora durante el día.

Retención de líquido

Págs. 4 y 5

La piel es **fina**, con arruguitas o un tono apagado o violáceo.

Calidad de piel

Pág. 6

Hay un **surco o sombra que se ve igual** a toda hora.

Pérdida de soporte

Pág. 8

Lo más común es **una mezcla de las tres**. La guía te ayuda a trabajar las dos primeras en casa.

3 minutos cada mañana

Presión muy suave, como si movieras solo la piel. Repite cada paso **10 veces**.

1 **Prepara**
Manos limpias y una gota de sérum o crema para deslizar sin tirar.

2 **Primero, el cuello**
Presiona suave hacia abajo en los costados del cuello y sobre la clavícula: por ahí drena el líquido de la cara.

3 **Bajo el ojo**
Con el dedo anular, desliza desde el lagrimal hacia la sien.

4 **Sobre el pómulo**
Con dos dedos, desde el costado de la nariz hacia la oreja.

5 **Llévalo al cuello**
Desde delante de la oreja, baja por el cuello hasta la clavícula.

Extra
Un rodillo o cuchara fría del refrigerador ayuda a deshinchar. Nunca hielo directo.

Evítalo si...
La zona está irritada o con heridas, o tuviste un procedimiento reciente: consulta antes a tu tratante.

Hábitos que deshinchan

La sal hace que el cuerpo retenga líquido, y esta zona es de las primeras en mostrarlo. Lo que cenas, se nota al despertar.

REDUCE	MEJOR
Sal oculta: embutidos, snacks, salsas, sopas instantáneas	**Comida casera, con hierbas, limón o especias**
Cenas saladas o muy tarde	**Cenar más liviano y más temprano**
Alcohol, sobre todo de noche	**Agua repartida durante el día**
Dormir boca abajo o con la cabeza muy plana	**De espalda, con la cabeza un poco más alta**
Frotarte los ojos	**Tratar la alergia o rinitis si la tienes**

No se trata de eliminar la sal, sino de **bajar la que no ves**: la mayor parte viene en productos procesados.

Piel más firme, menos hundimiento

Una piel fina deja ver más la sombra. Cuando gana firmeza y grosor, actúa como un velo que la suaviza.

Protector solar

MAÑANA

Todos los días, también bajo los ojos. El sol es uno de los factores que más adelgaza la piel con los años.

Hidratación

MAÑANA Y NOCHE

Un contorno de ojos o una crema hidratante suave, con toques y sin arrastrar.

Retinoide suave

NOCHE

Parte con 2 noches por semana y aumenta de a poco. Si irrita, pausa. No usar en embarazo ni lactancia.

La piel cambia en **semanas o meses, no en días**. Lo que se nota es la constancia.

Haz la prueba de 2 semanas

HOY	Saca una foto de frente, sin maquillaje, con luz de techo.
14 DÍAS	Rutina de drenaje, hábitos y cuidado de piel.
DÍA 15	Repite la foto en el mismo lugar y a la misma hora. Compara.

Si mejoró bastante

Gran parte era líquido. Mantén la rutina.

Si la sombra sigue igual

Lo que se marca es pérdida de soporte. Eso no se resuelve en casa.

Consulta a un médico si la hinchazón...

aparece de un día para otro, está en un solo lado, duele, se enrojece, o también se hinchan tus pies o tobillos.

Lo que no se resuelve en casa

La grasa y el hueso que se perdieron no vuelven con cremas ni masajes. Ese soporte se recupera desde adentro, con **ácido hialurónico denso**. Suele ser el cambio más notorio.

LA CLAVE

Se trata donde se perdió el soporte, que muchas veces no es donde ves la sombra.

Error frecuente: rellenar la ojera

Si el problema no estaba ahí, la zona puede quedar hinchada y con más bolsa.

Por eso **el orden importa**: primero hay que saber cuánto es líquido, cuánto es piel y cuánto es soporte.

Recuperar el soporte

Sin cambiar los rasgos: solo se va gran parte del aspecto de cansancio.







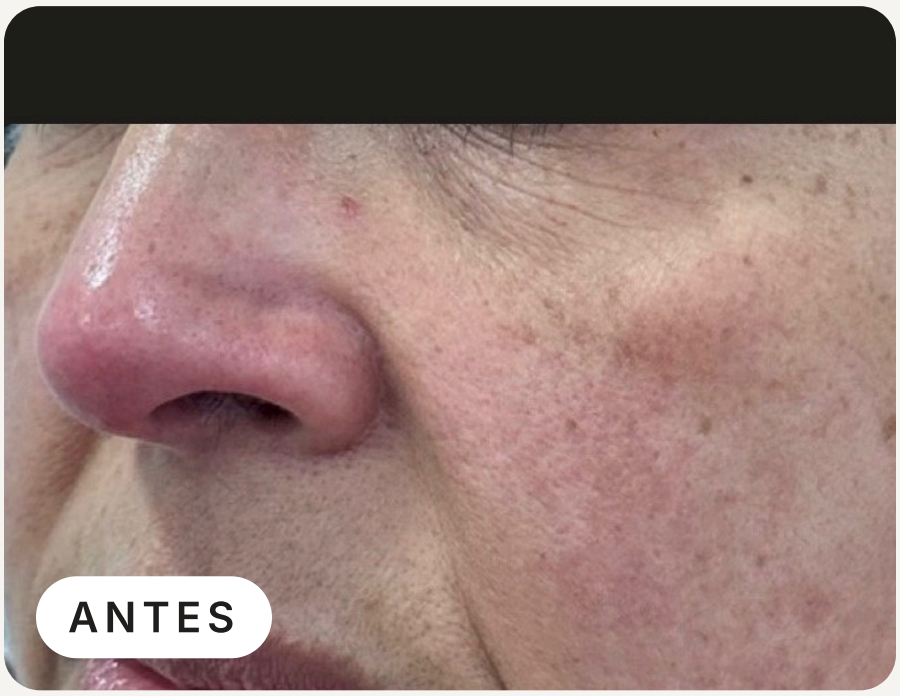


Ácido hialurónico denso donde se perdió el soporte, no en la ojera.

Los resultados varían en cada persona.

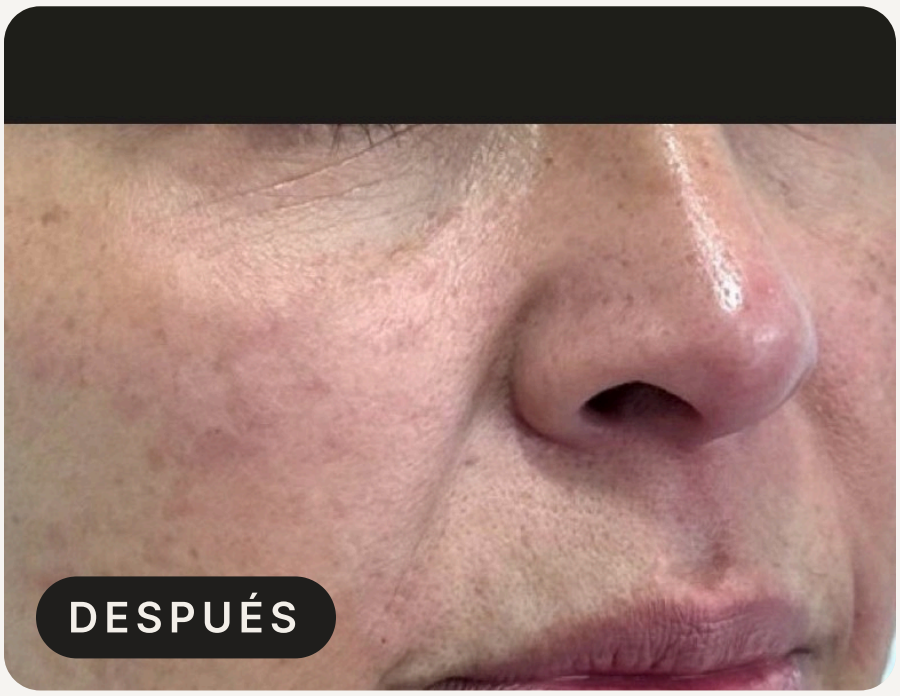
Otro caso

La misma paciente vista desde ambos lados: la mirada se ve más descansada.









Ácido hialurónico denso donde se perdió el soporte, no en la ojera.

Los resultados varían en cada persona.

CLÍNICA FRASER

¿Quieres saber qué predomina en tu caso?

En una evaluación sin costo revisamos tu rostro en persona y te explicamos con calma qué opciones tienes.

- Identificamos si es líquido, piel o soporte
- Vemos si realmente necesitas un tratamiento
- Te proponemos un plan en el orden correcto, sin compromiso

Haz clic aquí
para agendar tu evaluación sin costo

WhatsApp +56 9 9413 7605
Av. Presidente Kennedy 7100, of. 808, Vitacura

ESPECIALISTAS EN NATURALIDAD