GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

'Prejuvenecer' a los 25 o la normalización del retoque estético juvenil

Comunicados | 19/10/2026 | 00:00

El 'baby botox' se ha normalizado entre la Generación Z, pero su eficacia a largo plazo aún no está demostrada. El cirujano plástico Juan Carlos Hijano Mir explica cuándo tiene sentido y cuándo no

El 'baby botox' se ha normalizado entre la Generación Z, pero su eficacia a largo plazo aún no está demostrada. El cirujano plástico Juan Carlos Hijano Mir explica cuándo tiene sentido y cuándo no

La edad a la que los españoles se inician en la medicina estética se ha desplomado. Si hace una década el primer tratamiento llegaba a los 35 años, hoy se sitúa en torno a los 20, según la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME). Y la toxina botulínica, es una de las puertas de entrada.

El fenómeno tiene nombre en redes sociales: baby botox o 'bótox preventivo', pequeñas dosis que se aplican antes de que aparezcan las arrugas con la promesa de retrasarlas.

Una generación que se mira en la pantalla

Los datos confirman la tendencia. La toxina botulínica supone el 42 % de los tratamientos faciales de medicina estética en España, por delante del ácido hialurónico, según la SEME, que atribuye la nueva demanda juvenil al uso de redes sociales, filtros y aplicaciones que modifican el rostro. Y según la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE), casi uno de cada tres pacientes de cirugía estética tiene entre 18 y 29 años.

"Cada vez existen más jóvenes pidiendo tratamiento sin tener ninguna arruga que tratar", explica el doctor Juan Carlos Hijano Mir, cirujano plástico con más de 20 años de experiencia.

"Se ven a diario en cámara, con filtros que borran cualquier línea de expresión, y acaban percibiendo como un defecto algo que es completamente normal a los 22 años", señala.

¿Funciona el bótox preventivo?

La toxina botulínica relaja de forma temporal los músculos responsables de las arrugas de expresión. La teoría del uso preventivo es que, si el músculo se contrae menos, la arruga tarda más en marcarse.

La evidencia científica, sin embargo, aún es limitada. Una revisión sistemática publicada en 2025 la considera una herramienta «prometedora», pero advierte de que su eficacia y seguridad a largo plazo todavía no están establecidas.

"Puede tener sentido en algunos jóvenes con una musculatura muy activa, por ejemplo en el entrecejo o en la frente", explica el doctor. "Pero hay muchos otros que no lo necesitan en absoluto, y lo honesto es decírselo".

El Dr. Juan Carlos Hijano Mir insiste en una idea que repite a menudo en consulta: "La pregunta no es a qué edad empezar, sino si realmente lo necesitas".

Resultados naturales: no se trata de congelar la cara

El miedo al 'efecto congelado' sigue siendo una de las grandes preocupaciones de quienes se plantean el tratamiento por primera vez.

"El objetivo nunca es cambiar la cara ni quitarle la expresión", afirma el doctor Hijano Mir. "Una persona de 25 años tiene que poder fruncir el ceño, sonreír y que se le note".

El doctor lo resume de forma clara: "Si sigues siendo tú, el tratamiento está bien hecho".

Más allá de la estética: una cuestión de criterio

La popularidad del bótox ha hecho que proliferen ofertas fuera del ámbito sanitario. Juan Carlos Hijano Mir recuerda que antes de cualquier tratamiento conviene comprobar que la clínica está autorizada como centro de medicina estética.

"La toxina botulínica no es un producto de belleza que se compra, es un tratamiento médico que se indica", recuerda el especialista. "Y debe aplicarlo un médico, en un centro sanitario autorizado, nunca en una fiesta o en un domicilio".

"La mejor medicina estética en un paciente joven es, muchas veces, la que no se hace. Protección solar, buenos hábitos y un buen diagnóstico hacen más por la piel a los 20 que cualquier jeringuilla", concluye el doctor Juan Carlos Hijano Mir.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/306677-prejuvenecer-a-los-25-o-la-normalizacion-del-retoque-estetico-juvenil.htm