# 📝 ALMA ESTÉTICA BUENOS AIRES
# Indicaciones post Tratamiento - Ultracell Q+ (Hifu)

---

✨ Cuidados **después de tu Ultracel Q+**

### 🕒 Primeras 24–48 h

- 😊 Es normal notar ligera sensibilidad, calor o hormigueo
- ❄️ Puedes aplicar **frío suave** (paño frío, no hielo directo) si hay molestia
- 🚫 No masajes fuertes ni manipular en exceso la zona

### 🌞 Sol y calor

- 🚫 Evitar sol directo, sauna, spa, agua muy caliente 3–5 días
- 🌞 Usar **protector solar SPF 50** en la zona expuesta
- 🚫 No cabina de bronceado ni calor intenso localizado

### 💆‍♀️ Piel y productos

- 💧 Mantener la piel **hidratada y limpia**
- 🚫 Evitar ácidos fuertes, retinol y exfoliaciones 5–7 días
- 💄 Maquillaje: mejor a partir del día siguiente y retirarlo suavemente

### 🏃‍♀️ Actividad

- 🏋️‍♀️ Ejercicio intenso: mejor esperar 24 h
- 🍷 Evitar alcohol y exceso de sal el mismo día para no retener líquidos