

Fecha: 21-01-2026
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: Carlita de TikTok cuenta cómo se recupera tras liposucción 360°

Pág. : 21
 Cm2: 390,8

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: No Definida

Como ya tenía planificado estar en Estados Unidos durante enero, aprovechó de realizarse este cambio tranquila, sólo con la compañía de su pareja.

NATALIA JUNCO

En los planes de Carla Inostroza, más conocida como la Carlita de TikTok (donde tiene más de 2,1 millones de seguidores en su cuenta @c4rlitaa), y su novio Matt Hunter estaba pasar enero en Miami. Su aspiración era relajarse y compartir con la familia del cantante. Para ella especialmente fue un año intenso entre sus estudios de ingeniería comercial y sus shows como comediante. Pero aprovechando que estaba en Miami, Carlita concretó una inquietud que tenía hace tiempo: cambiar su cuerpo.

Así fue como, a través de recomendaciones, llegó a las manos del doctor Gary Vela, con quien se sometió a una liposucción 360° con transferencia a glúteos, procedimiento que también incluyó una liposucción de brazos. Este miércoles cumple dos semanas de recuperación. Debe usar faja por dos meses y, como se hizo un aumento de glúteos, "tengo que estar tres meses con un cojín, que se coloca en las piernas antes del glúteo, para que tu trasero jamás toque un asiento. También tengo que comer muchas proteínas".

"En general, me he sentido bien porque he intentado distraerme un poco, pero los primeros tres días fueron terribles. Ha sido un desafío sicológico brutal. Yo soy de esas personas muy pacientes, pero es un impacto ver tu cuerpo distinto, moreteado, como un poco dañado. Hay que hacer un esfuerzo mental para esto, así que si alguien está mal sicológicamente, no lo

"Es un gesto de amor propio", dice sobre la intervención

Carlita de TikTok cuenta cómo se recupera tras liposucción 360°

recomiendo", cuenta desde Miami. "Es algo super, super doloroso y no sé si lo volvería a hacer en mi vida", agrega.

¿Cuál fue su gran motivación para hacer este cambio?

"Creo que la principal motivación fue que necesitaba un cambio de hábitos. Siento que pasar por este tipo de cirugía hace que inconscientemente empieces a cambiar tus hábitos porque tienes que mantener todo. No es que al día siguiente del procedimiento ya estés regia, sino que son meses de buena alimentación, masajes y ejercicios para mantenerte. Pensé: quizás esto es lo que me falta para motivarme porque me estaba sintiendo pésimo físicamente. Y sí, lo pensé mucho. Ahora se habla mucho de ser natural, del body positive, que es algo que intento mostrar en mis redes sociales, pero esto también es un gesto de amor propio".

¿Por qué se operó en Miami?

"No quería que nadie me viera así en Chile. Siento que este proceso tenía que vivirlo alejada, únicamente con mi pareja, y aparte ya había investigado esta clínica, donde también se operaron unas amigas de Matt. Luego, desde la clínica me preguntaron si yo quería hacer una colaboración con ellos (en redes sociales) y ya teníamos planeado estar todo enero en Miami. Antes de operarme, los exámenes me salieron super bien y conocí al doctor, que me encantó. Lo estuve investigando y vi que operaba a mucha gente con mi tipo de cuerpo. Y bueno, acá obviamente todo es muy caro, pero a mí me salió menos porque me hicieron descuento a cambio de publicidad en redes sociales. Eso fue un plus".

¿Cómo la ha acompañado Matt en este proceso?

"Ha sido el cocinero, el enfermero, absolutamente todo. No tengo nada malo que decir porque él me ayuda a limpiar mi ropa, me ayuda a dormir, me ayuda con mi medicina, las comidas. Emocionalmente, él ha sido mi pillar y mi contención. Ha sido todo para mí".

¿Qué se viene ahora en cuanto al cambio de sus hábitos?

"Me pasó que en Chile estuve un tiempo muy ocupada. Entre los estudios, shows de stand up, grabar campañas, grabar el podcast, poleolar, mis amigos, la familia, tenía todos los días tan ocupados. En general, hacía un show en la semana y los viernes me iba de gira por Chile. Entonces no pude ordenarme con la comida. O sea, podía, pero no lo hice. Aparte, antes de los shows, los bares siempre tienen papas fritas con queso y tocino, hamburguesas, y así me alimentaba. Mi cuerpo estaba demasiado mal. Ahora, al ver que mi cuerpo ha pasado por tanto dolor, tanto trauma, uno hace de todo para ordenarse. Quiero cambiar todo, hacerme el tiempo de ir al gimnasio porque este trasero no se va a mantener solo".

El doctor Eduardo Oyarce, cirujano plástico de Clínica Alemana, señala que para este tipo de procedimientos es clave la preparación. "La liposucción 360°, que es básicamente la liposucción de la parte anterior del abdomen, posterior y los costados, parte con el preoperatorio. Ahí es fundamental tener los parámetros inflamatorios, que son todos los exámenes que miden si estamos normales, para que la recuperación y el cuerpo tengan la capacidad de hacer este proceso mucho más rápido", señala. Por ejemplo, si alguien tiene resistencia a la insulina, si los



CEDIDA

glóbulos rojos están un poco bajos o si se tiene poco músculo, entre otras deficiencias, "la recuperación se hace mucho más lenta". "La preparación es lo que hoy se llama cirugía plástica funcional, donde hacemos que el sistema funcione muy bien por dentro, entonces lo que hacemos por fuera después nos luce más y se recupera mucho más rápido", aclara el médico.

Carla Inostroza se operó en Miami.

