

www.bebeymujer.com

# Bebé y mujer

Número 2 • Año 1  
Revista gratuita

**Agua,  
fuente  
de salud**

**'Operación  
bikini'  
para  
mamás**

**Cómo  
fotografiar  
niños**

**Claves para  
proteger  
tu piel**

**Todo sobre  
seguridad  
en el coche**

**Tiempo para  
MIMAR  
TU PELO**

**¡Vacaciones!**

*disfruta del verano*



## Inspiradas en ti

Pedialac de Hero Baby con Prolact, una exclusiva combinación de lípidos lácteos y ácidos grasos (DHA y ARA) presentes de forma natural en la leche materna, que ayuda al desarrollo y maduración de tu bebé. Por eso, Pedialac 2 con Prolact, contiene DHA que favorece el desarrollo visual del bebé y ALA que contribuye al adecuado desarrollo del cerebro y tejidos nerviosos.

**Una fórmula revolucionaria inspirada en lo mejor de ti.**

Consulta a tu farmacéutico

[www.pedialac-herobaby.com](http://www.pedialac-herobaby.com)



Junio 2015  
Año 1 / N° 2

## Bebé mujer

**DIRECTORA:** Paloma Lázaro  
paloma.lazaro@bebeymujer.com  
**DIRECTORA COMERCIAL:** Silvia Abellán  
silvia.abellan@bebeymujer.com  
**DIRECTORA DE ARTE:** Gema González  
gema.gonzalez@bebeymujer.com  
**COLABORAN EN ESTE NÚMERO:**  
Dr. Francisco Pozo,  
Dra. Ana Beltran Perez, Dr. Imad  
Kheiri, Eva Barón Castaño,  
María Ruiz de Toca, Lola Álvarez.  
**FOTOGRAFÍA:**  
Maite Moreno, Shutterstock  
**PUBLICIDAD:**  
Paloma Lago  
**ASESOR MÉDICO:** Dr. Francisco Pozo  
**DIRECTOR FINANCIERO:**  
Manuel Fernández Mota  
**EDITA:**  
7C...S PUBLICIDAD.  
C/ Helsinki, 19 - 28022 MADRID  
**IMPRIME:** Litofinter  
**DISTRIBUCIÓN:** Javier A. Castillo  
**DEPÓSITO LEGAL:** M-10154-2015  
**TIRADA:** 30.000 ejemplares

**FOTO PORTADA:**  
Maite Moreno  
**VESTUARIO:**  
Picolettas

"Bebé y mujer" no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores.

## ¡Vacaciones!

Estos días pre-vacaciones son realmente intensos para las mamás con niños pequeños. Además del estrés propio del trabajo fuera de casa, en el que se tienen que ir cerrando muchos asuntos para retomar la vuelta sin demasiados sobresaltos, se encuentran por delante un calendario agotador de preparativos para intentar que el verano sea el momento de esparcimiento familiar más fructífero de todo el año. Los niños terminan el curso en la Escuela Infantil y vas a poder pasar más tiempo con ellos, para que todo salga perfecto queremos ayudarte con muchos consejos que te van a venir muy bien. Desde los cuidados que necesitará tu pequeño en días tan calurosos como los del verano, hasta cómo debes viajar con ellos seguros, sin olvidarnos de esas bonitas fotografías que te van a servir de recuerdo de unos días inolvidables. También hemos pensado en ti, por eso te animamos a que sigas cuidándote, en esta ocasión te contamos cómo debes proteger tu pelo de los rayos solares y también tu cuerpo. La utilización de productos de protección solar para toda la familia debe estar a la orden del día en el verano. Y no te olvides de que el agua es fuente de salud para todos. Nos vemos a la vuelta ¡Feliz verano!

Paloma Lázaro

## Sumario

- 04 ¡Vacaciones! Disfruta del verano
- 08 Viajar con niños. Todo para su seguridad
- 12 Cómo estimular a tu hijo, en el área motriz
- 16 ¿Tu bebé duerme bien?
- 20 Cuatro claves para cortarle las uñas
- 22 Cómo fotografiar a niños
- 24 Agua, fuente de salud
- 28 Mima tu pelo en verano
- 32 ¿Has sido mamá? Recupera tu cuerpo
- 34 'Operación bikini' para mamás
- 38 Protege tu piel
- 40 Tendencias
- 42 Club de Bebé y Mujer





# ¡Vacaciones!

**Llega el verano y con él nuestro bebé pasará mucho más tiempo al aire libre, visitará playas y piscinas, en ocasiones por primera vez, realizará sus primeros viajes 'largos' y lo pasará fenomenal. Para que su delicada piel y sus ojos no se resientan te damos unos buenos consejos para que la diversión esté asegurada.**

**S**i bien es verdad que los pediatras siempre nos recuerdan las normas básicas para evitar que nuestros pequeños se deshidraten o sufran problemas de piel o vista, siempre es bueno recordarlas empezando por la más básica: hay que ofrecer agua a nuestro hijo de forma

constante para que no se deshidrate y en su alimentación deben incluirse alimentos frescos como frutas de temporada (el melón o la sandía -ojo con las pepitas- son fresquitos y aportan mucho agua). Además, podemos darle mordedores que hayamos metido en la nevera o fruta fría para aliviar

## Playa y piscina, ¿es aconsejable?

La pediatra M<sup>a</sup> de Mar Fernández asegura que “los niños de 0 a 6 meses no deberían ir ni a la piscina ni a la playa porque no deben exponerse al sol y no se recomienda que se les ponga protección solar porque, aunque son cremas seguras, tienen compuestos químicos que pueden absorberse y no se recomienda. Otra cosa es que salgan a la calle y les dé un poco de sol, eso sí, nunca en las horas de máximo peligro (entre las 12 y las 6 de la tarde). A partir del sexto mes, además de usar la crema protectora, es importante que si se bañan en la piscina o en el mar los vigilemos mucho para que no se produzcan accidentes, porque los ahogamientos son el principal peligro para estos niños.

## Debes saber

Las cremas solares se recomiendan a partir de los 6 meses, con protección 50 y que no sólo cubra los rayos ultravioleta tipo B sino también los A. Deben usarse siempre que salgamos de casa y debemos mirar la fecha de caducidad, porque tienen una duración media de 3 años, aunque será el fabricante quien lo determine. ¡No olvides reponerla cada dos horas, porque pierde efectividad!

## Pican, pican los mosquitos

Lo ideal para proteger a nuestros hijos es que utilicemos productos repelentes. Los hay en el mercado específicos para bebés, muchos de ellos con productos naturales, en diferentes formatos: lociones, toallitas, pulseras... Si con todo eso los dichos mosquitos se dan un festín con nuestro hijo, no es recomendable usar cremas con antihistamínicos porque sensibilizan mucho la piel y, en cualquier caso, debería recomendarlo el pediatra.

las molestias provocadas por la dentición. La pediatra, M<sup>a</sup> del Mar Fernández, nos recomienda

menudo y será él quien decida si quiere o no mamar, porque los niños pierden mucha más agua que

## Las cremas solares se recomiendan con protección 50 y que cubra los rayos ultravioleta tipo A y B

ofrecer agua a los niños a partir del primer mes entre tomas, antes no es necesario aunque tendremos que ponerle al pecho más a

un adulto y el peligro de deshidratación es mayor. Con todo esto, ¡no te olvides meter una botellita de agua en su mochila! ▶



Es importante vigilar bien a los niños en las piscinas o la playa.





## ¿Qué gafas de sol elijo?

Hoy en día se comercializan modelos de gafas destinados a los bebés de pocos meses, pero sea cual sea la edad del niño, es importante que la montura se adapte a la morfología de su cara. Es importante adquirir las gafas de sol de niño en una óptica, ya que es la única manera de asegurarnos de que las lentes cuenten con un filtro protector contra los rayos ultravioleta, A y B, y que no sean simplemente una lente tintada. Hay multitud de establecimientos que venden gafas con cristal oscuro que sólo reducen la claridad, pero no protegen contra los rayos nocivos del sol. En los últimos años ha sido cuando hemos tomado conciencia de proteger los ojos de los niños igual que su piel, y ha sido por ello, que en las ópticas ya podemos encontrar gafas de niño incluso con cristales polarizados, nos cuenta la óptico Sara Ceballos. Para los niños más pequeños, es aconsejable comprarles gafas con una cinta elástica que las mantenga en la posición correcta, ya que su tabique nasal aún no es un buen punto de apoyo. Los niños que ya utilizan gafas graduadas están más que acostumbrados a su uso, y las llevarán todo el día sin problemas. Aquí tenemos dos opciones, comprar un segundo par de gafas graduadas pero de sol, o poner en su gafa graduada lentes fotocromáticos, que son un tipo de cristales que oscurecen con la luz solar.

la aparición de cataratas; y, por otro lado, la gafa hace de barrera frente a cualquier cuerpo extraño.

Entre los problemas que pueden producirse están la queratitis actínica, provocada por los rayos ultravioleta, aparece tras una exposición prolongada al sol sin la protección adecuada. Cursa con dolor, fotofobia, lagrimeo y ojo rojo, síntomas que desaparecen en sólo unos días pero que son muy molestos; degeneraciones conjuntivales que son anomalías indoloras que cursan con ojo seco, lagrimeo y sensación de cuerpo extraño. Sólo dificultan la visión cuando invaden la zona pupilar; maculopatías que son daños en las células retinianas, problemas con consecuencias severas en la visión; y cataratas que, a temprana edad, muchas veces van asociadas al abuso de la exposición solar sin la protección adecuada. ■

María Ruiz de Toca

## ¿Cómo protejo su vista?

- ▶ **Gafas de sol y gorra:** el verano es la época de mayor radiación solar, es decir, que los rayos ultravioleta tienen un índice especialmente alto. Esto supone una mayor capacidad de producir lesiones en las zonas sensibles a esta radiación. Estamos muy acostumbrados a proteger la piel de los niños con cremas de protección total, pero no tanto a proteger sus ojos. Hay que utilizar gafas de sol homologadas con filtros UV, y como protección adicional en niños, una gorra con visera.
- ▶ **Antes del año de edad** la retina recibe el 90% de los rayos UVA y más del 50% de los UVB. Así que además de lo dicho anteriormente aconsejamos el uso de sombrilla en el cochecito del bebé.
- ▶ **Piscinas:** el cloro es un agente imprescindible para el mantenimiento de las piscinas por su acción desinfectante, pero en algunas personas puede producir irritación ocular que se manifiesta pasados 30 minutos del baño. Además, el exceso de cloro multiplica el riesgo de contraer conjuntivitis. La mejor protección son las gafas de natación para aislar el ojo del contacto directo con el agua.
- ▶ **El aire acondicionado:** reseca los ojos más aún que la calefacción, debemos tratarlo con lágrimas artificiales para evitar la sintomatología del ojo seco.

### ¡Mucho ojo!

El sentido de la visión debe cuidarse siempre, pero en verano una falta de protección nos puede provocar problemas... y a los niños mucho más. Sus ojos son mucho más sensibles a la luz solar porque su cristalino no filtra con la

## Gafas de sol homologadas y un gorro no deben faltar en el equipaje del bebé

misma eficacia que el de un adulto. Además, los niños permanecen más tiempo en el agua de piscinas y playas o jugando al aire libre que los adultos, si lo hacen sin protección, estaremos ayudando a

## Evitar las irritaciones

Cuando se producen rojeces e irritación cuyo causante es el sudor, estamos ante un caso de sudamina y, aunque la solución pasa por usar alguna crema que sea refrescante, el mejor tratamiento es, sin duda, la prevención. Los niños deben estar fresquitos y usar ropa que transpire (mejor si es de algodón) y se debe cambiar el pañal de forma frecuente para que la humedad no se quede y evitar lesiones en la piel. En la playa y la piscina evitaremos que se queden mojados para que no proliferen infecciones por hongos.



Los pediatras nos aconsejan ofrecer agua a los niños a partir del primer mes entre tomas.

# Todo para su seguridad

# Viajar con niños



Un SRI de calidad, bien anclado y con el niño correctamente sujeto, mejora eficazmente los resultados en caso de frenazo brusco o impacto.

## Ubicación de las sillas en el coche

Tan importante es usar los Sistemas de Retención Infantil, como utilizarlos de la forma correcta. El 43 por ciento de los menores suele viajar utilizándolo de forma incorrecta, y un 37 por ciento sin ellos. Así pues, siempre que se utilice un sistema de éstos debes tener en cuenta:

- ▶ Elegir el sistema que más se adapta a las necesidades y seguir las instrucciones de montaje.
- ▶ Asegurarse de que la silla se sujete con firmeza a la silla del coche.
- ▶ Las correas han de ajustarse bien al cuerpo del niño, sin dejar holgura del arnés o del cinturón de seguridad.
- ▶ Ajuste correctamente el cinturón de seguridad, de forma que pase por encima de la clavícula y lo más bajo posible por encima de las caderas y nunca sobre el estómago.
- ▶ En caso de utilizar el asiento delantero, DESACTIVAR el airbag.
- ▶ Nunca lleve a su hijo en brazos. Un adulto sólo es capaz de sujetar a un niño que lleve en sus brazos si la colisión se produce a 5 km/h.
- ▶ Los expertos recomiendan que se instale la silla en el centro de la parte trasera, de esta forma queda más protegido en caso de colisión lateral.
- ▶ Los cojines elevadores con respaldo y soporte para la cabeza son más seguros que los que carecen de ellos.
- ▶ Haga uso de los asientos con arneses el máximo de tiempo posible antes de utilizar los cojines elevadores.\*

**En los meses de verano hacemos más kilómetros en el coche con la familia que el resto del año. Fines de semana o las merecidas vacaciones anuales hacen imprescindible que tengamos muy presente la necesidad de contar con un sistema de retención infantil eficaz. Nuestros hijos merecen todo el esfuerzo necesario para conseguir la mejor protección cuando van en el coche.**

**R**ecatados en tamaño, son mayúsculos en prestaciones, ofreciendo, a cambio de unas decenas de euros, la mejor protección que puede llevar un niño cuando se encuentra a bordo de un vehículo. Son los Sistemas de Retención Infantil (SRI).

Estos dispositivos, a los que denominaremos SRI, son, en

cada una de sus modalidades (capazo, silla con arnés, elevador con respaldo o alzador), “la mejor protección que puede llevar un pequeño cuando circula a bordo de un vehículo”, aseveran en el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA). Además, son exigidos por Ley. Y reclamados por el sentido común de los pa-

dres; “su uso, y la correcta colocación, son la mejor garantía de protección hacia nuestros hijos”,

## Los sistemas de retención son la mejor garantía de protección

subrayan en el Real Automóvil Club de España (RACE).

### Importancia vital

Las evidencias científicas han demostrado que los SRI reducen las lesiones provocadas por

accidentes de tráfico. Según nos cuentan en el RACE, su uso reduce un 75 por ciento las lesiones en caso de siniestro, evitando su impacto contra otros ocupantes y elementos del vehículo, por eso es de vital importancia proteger a nuestros hijos con un sistema de retención hasta que

tenga 12 años o 1,50 metros de estatura..., y comprobar su correcta colocación, pues un SRI de calidad, bien anclado y con el niño correctamente sujeto, mejora eficazmente los resultados en caso de frenazo brusco o impacto.

Las estadísticas de la Dirección General de Tráfico nos ponen los pelos de punta: los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte entre los menores de 14 años, y el 40 por ciento de los niños fallecidos no llevaba ningún sistema de protección. Esto tiene que hacernos reflexionar sobre la importancia que debemos dar al tema.

### El más conveniente

Usar los sistemas de retención infantil no sólo va a reducir los siniestros, sino que va a evitar el 90 por ciento de las lesiones, nos cuentan en CEA, “lo vital que es proteger a nuestros hijos con un sistema de retención adecuada, pues su uso y colocación son ▶

## Lesiones frecuentes en los niños

Cuando se viaja con niños, siempre se debe extremar las precauciones, pues estos siempre serán los que resulten peor parados en caso de un accidente.

- ▶ **Lesión de cuello.** Niños de hasta 2 años, por el tamaño de la cabeza respecto al resto del cuerpo, y la fragilidad de su columna vertebral.
- ▶ **Lesión de cabeza.** Niños entre 2 y 4 años, pues las vértebras no son suficientemente fuertes para soportar desaceleraciones fuertes. Éste tipo de lesión suele ser la más grave.
- ▶ **Lesiones de abdomen.** Niños de 4 a 10 años, pueden sufrir hemorragias internas o una lesión abdominal, ya que los órganos no se encuentran suficientemente fijados a la estructura muscular.\*

## Clasificación de las sillas

A la hora de seleccionar un Sistema de Retención Infantil (SRI), hay que saber que éstos se clasifican en función de las características andropométricas del menor, siendo el peso el factor fundamental. La clasificación es:

### ► Grupo 0

En esta categoría se incluye al bebé desde su nacimiento hasta que cumple 1 año. Puede utilizarse hasta los 10 kilos de peso. Dos son los elementos que se suelen utilizar, bien un capazo con arneses para ubicar en los asientos posteriores y que se engancha a los cinturones de seguridad, o bien una silla de seguridad ligeramente inclinada que se podrá colocar en el asiento delantero en sentido contrario a la marcha, o en la parte trasera, en cuyo caso será preferible colocarla en el centro con el fin de minimizar los posibles daños en caso de colisión lateral. Si se coloca en la parte delantera, tendremos que asegurarnos de que el dispositivo de airbag del pasajero está desconectado. Lo más seguro es ubicarlo en el asiento trasero en sentido contrario a la marcha.

### ► Grupo 0+

Es una nueva categoría que amplía el peso hasta llegar a los 13 Kg., y para niños hasta los 18 meses. Es una silla que se coloca en el asiento trasero en sentido contrario a la marcha de forma que se proteja mejor ante cualquier colisión. Ubicar la silla de esta forma va a proteger más el cuello y la columna.

### ► Grupo I

Niños con un peso entre los 9 y 18 kilos, y aproximadamente entre 1-4 años. Las sillas se enganchan en el cinturón de seguridad del vehículo. Van siempre situadas en sentido de la marcha, utilizando el cinturón del vehículo o uno supletorio que trae la propia silla. Estas últimas llevan incorporado un arnés de 4 o 5 puntos de anclaje.

### ► Grupo II

Para niños de 3 a 6 años, que tienen un peso entre 15 y 25 kilos. Consta de un cojín elevador con respaldo dotado de protección lateral para la cabeza, se sitúa en la parte trasera en el sentido de la marcha y a ser posible en el centro. Debe incluir unas guías laterales para colocar el cinturón ajustado a las caderas, lo que evitará lesiones en la cavidad abdominal o en la columna.

### ► Grupo III

Para niños entre los 5 y los 12 años, con un peso entre los 22 y 36 kilos. Se trata de un cojín elevador, a ser posible con respaldo de protección lateral para la cabeza y regulación de altura, de forma que permita acoplar correctamente el cinturón de seguridad del vehículo sobre la clavícula del menor.\*

la mejor garantía de protección de nuestros menores”.

¿Cuál es el SRI más conveniente? La elección dependerá de la edad, la estatura y el peso del niño.

Lo principal es que antes de adquirir un SRI los padres se informen bien sobre la oferta existente en el mercado. Y, por supuesto, llevarse al niño y al vehículo al comercio donde se vaya a adquirir. Así se podrá probar in situ lo que más nos conviene en todos los sentidos.

Una vez decidido qué protección vamos a comprar, el paso siguiente es familiarizarse con su manejo, aprendizaje que debe incluir una colocación correcta. Así, en caso de accidente, el SRI podrá proteger al niño de manera óptima.

Además, conviene asegurarse de que la estabilidad de la silla, dentro del vehículo, es la adecuada, de que el recorrido del cinturón es el correcto y que tienen la tensión oportuna. No hay que vestir, por ejemplo, abrigos o chaquetas gruesas bajo el cinturón de seguridad para que éste pueda ajustarse correctamente al cuerpo.

Por último, “nunca olvidar que el SRI debe estar homologado y llevar una etiqueta de color naranja, que suele estar situada en la parte trasera del mismo”, subrayan en CEA. Dicha etiqueta garantiza que el sistema “ha sido homologado después de haber sido sometido a una serie de pruebas como son los choques frontales o laterales, lo que avala su seguridad y fiabilidad”. ■

Lola Álvarez



## Sistemas de seguridad

### ► Cinturón de seguridad.

El cinturón de seguridad del coche cumple dos funciones. La primera, sujetar la sillita infantil. La silla va anclada al asiento del vehículo mediante el cinturón de seguridad. La segunda, proteger al niño: el cinturón del coche también protege al niño cuando pasa a los grupos de sillas 2 y 3, que va desde los 15 kilos hasta los 36 kilos de peso.

### ► Sistema ISOFIX.

Consiste en un sistema de anclaje de la silla al vehículo, compuesto por tres puntos de sujeción o apoyo: dos situados en el respaldo del asiento trasero, y un tercer punto de anclaje en la parte trasera del asiento (llamado Top Tether) o mediante una pata de apoyo que va de la silla al suelo del vehículo.

### ► Arnés de sujeción.

Los arneses de sujeción (unos tirantes incorporados a la sillita) sirven para sujetar al niño al sistema de retención. Estos dispositivos, presentes en los grupos 0, 0+ y I (de recién nacidos hasta los 18 kilos de peso) deben colocarse sin holgura, y vigilar que el niño no saque los brazos de los arneses, ya que aumentaría el riesgo de lesiones.

### ► Cojín de seguridad.

Innovador sistema de protección para niños del grupo I que elimina los arneses de sujeción, minimizando el riesgo de sacar los brazos y reduciendo los desplazamientos cervicales. El sistema, en caso de un golpe, absorbe la energía y distribuye la fuerza del impacto. Sin este cojín, el sistema de retención puede ser utilizado para el grupo 2.

### ► Otros dispositivos de protección.

Cada fabricante incorpora sus propios desarrollos en sistemas de protección, como son los protectores cervicales, los protectores de impacto lateral, los reguladores en altura del reposacabezas, etc. Pregunte en su centro por la seguridad de su sistema, y equipe siempre las que hayan obtenido los mejores resultados en materia de seguridad.\*

Fuente: RACE y CEA

**El sistema de retención infantil debe estar homologado y llevar una etiqueta de color naranja, que suele estar en la parte trasera**

# En el área motriz Cómo estimular a tu hijo

La estimulación temprana del bebé trabaja distintas áreas que servirán de base para futuros aprendizajes. En este artículo nos vamos a centrar en el área motriz, que trabaja el movimiento, la coordinación, el desplazamiento, etc., pero no debemos olvidar que la estimulación debe ser global para conseguir un equilibrio perfecto.

La estimulación temprana se puede definir como una serie de actividades que se realizan a través del contacto con el bebé (ya sea visual, sensitivo, auditivo, etc.) encaminadas a ayudar al desarrollo integral de sus potenciales.

Esta estimulación es realmente temprana ya que su comienzo tiene lugar en el vientre materno y continúa al nacer. De ésta no sólo se benefician los niños nacidos con alguna patología, sino que es muy buena para todos en general.

## ¿Por qué estimular a tu hijo?

Los bebés nacen con unos potenciales determinados genéticamente, pero para que el niño los pueda desarrollar correctamente debe darse una estimulación adecuada.

Las personas desarrollamos nuestras habilidades gracias a las conexiones en las células del cerebro, que se forman gracias a la información, ya desde antes de nacer. Si un bebé no recibiera los

### Desde el nacimiento

Lo más importante es crear vínculo con el bebé; mirarle y sonreírle mientras come, atender sus necesidades a demanda, hablarle, tocarle, acariciarle.

### A los diez meses

Se ponen de pie, muchas veces agarrándose a la cuna, una mesa. Es importante, a partir de este momento, que se tenga especial cuidado con lo que hay sobre las mesas, y él solito poco a poco y apoyándose en una superficie comenzará su marcha lateral, al igual que con el gateo se pueden colocar objetos para que los siga.

### A partir de los tres meses

El bebé empezará a relacionarse con el medio, empezará a mover sus manitas para alcanzar cosas (esto coincide con la desaparición de reflejos como el de presión). Podemos enseñarle objetos vistosos y con ruido, moviendo hacia los lados para llamar su atención y que explore, intentaremos colocarlo en distintas posturas: bocarriba, bocabajo y hacia los dos lados.

### A los cinco meses

Empieza el volteo, es un momento muy importante, y se le puede estimular enseñándole el objeto hasta que consiga girarse, siempre le costará menos ponerse bocabajo desde bocarriba que al revés. Hay que tener mucho cuidado, porque a partir de ahora se podrá caer si se le deja encima de la cama.

### A partir de los ocho meses

Se suele sentar solito y podemos hacer todo lo anterior e incorporarlo. **NO SENTAREMOS NUNCA AL BEBÉ HASTA QUE NO TENGA CAPACIDAD DE HACERLO SOLITO.** (ni siquiera sujeto de forma artificial con cojines ni nada por el estilo) porque 'obligamos' a mantener una postura para la que la musculatura de la espalda del bebé no está preparada. Además de objetos vistosos y con ruido, como etapas anteriores, disfruta mucho explorando nuestros objetos: cucharas, peines, vasitos de plástico, porque a nosotros nos ve usarlos a diario (los golpeará y disfrutará del sonido que este hecho produce).

### Sobre los nueve meses

Comienza a gatear. Desde la posición de sentado se le pueden ir poniendo objetos para que él, llamado por la curiosidad, trate de alcanzarlos y así la mayoría de los bebés comienzan a gatear. Pero a veces esto no ocurre, hay bebés que nunca llegan a gatear, por diversos motivos, y es perfectamente normal.

## De doce a dieciocho meses

El bebé disfruta andando y llevando objetos a rastras, podemos lanzarle la pelota y que intente golpearla para favorecer su equilibrio. Podemos ofrecerle los tupper ya que disfrutará mucho metiendo y sacando. Que experimente distintas texturas: agua, harina, arena, hierba...



## El juego es la mejor manera de estimular al niño desde edad muy temprana



## Dieciocho a treinta y seis meses

Cada vez quiere ser más independiente. Y qué mejor manera de estimularle que ir 'dejándole' hacer cosas él solito: comer solo, ponerse los zapatos, lavarse las manos. Además, intentará imitarnos, para él somos su 'mundo', el juego es la mejor manera de estimularle.

estímulos necesarios no desarrollaría las habilidades que tiene predeterminadas genéticamente. Pero esta ha de ser adecuada a su momento de desarrollo. Es decir, por mucho que se intente estimular a un niño, no por ello va a andar antes de tiempo, ni contener esfínteres, sino que se desarrollará correctamente y de la mejor manera a su debido tiempo.

En resumen, para hacer una buena estimulación al bebé siempre se deben respetar sus tiempos madurativos, se trata de ir 'acompañándole' y 'facilitándole' el desarrollo. Sin prisas, con paciencia y, sobre todo, con mucho amor, porque un niño que se siente querido y arropado, que tiene confianza y seguridad, un buen vínculo de apego, querrá explorar, 'crecer'. ■

Eva Barón Castaño.  
Fisioterapeuta y Psicomotricista  
de la P. Universitaria Alfonso X "El Sabio".

## ¿Por qué no usar tacatá?

Muy importante es que a los diez meses tengamos en cuenta que aunque sea muy tentador colocar al bebé en un tacatá, está completamente desaconsejado. El tacatá tiene un riesgo de accidente muy alto: el bebé puede volcar y quedar atrapado, golpearse. Desde el punto de vista de su desarrollo no es recomendable, porque cuando se usa un andador es porque el niño no puede andar por sus propios medios y, por tanto, no está maduro para hacerlo. Se obliga a estar en posición erecta el tiempo que considere el adulto, forzando la musculatura inmadura aún de la espalda y adquiriendo en las piernas una posición de separación y rotación externa (que tiende a la luxación de cadera) antinatural. El patrón de marcha es completamente anormal, no son los pasos que daríamos al andar sino que anda impulsándose.



Coslada, C/ Puerto de Cádiz número 4. Teléfono: 91 6741346  
Leganés, C/ Butarque número 6 (calle peatonal). Teléfono: 91 6806109  
Alcalá de Henares, C/Juan de Borgoña, número 6. Teléfono: 91 880 3109  
Getafe, C/ Madrid, 76 (calle peatonal). Teléfono: 91 6967611 / 651 100 988

# ¿Tu bebé duerme bien?

**No hay imagen más tierna que la de un bebé durmiendo plácidamente en su cunita. Una madre puede pasarse horas y horas mirando cómo duerme, a pesar del cambio de vida que ha experimentado después de tener a su pequeño y el cansancio que ocasiona seguir su ritmo. Pero ese sueño está preparándolo para su desarrollo posterior.**

**N**o todos los niños duermen igual, ni el mismo tiempo, aunque hay una pauta general en la que podemos decir que en su primer mes de vida el bebé duerme en torno a las dieciséis o dieciocho horas y suele despertarse a intervalos de tres a cuatro horas.

## Importancia del sueño

El sueño se divide en dos estados diferenciados: sueño NREM

(de ondas lentas) y el sueño REM o de movimientos oculares rápidos. El sueño NREM a su vez se divide en tres fases (1,2,3) que van de menos a más profundidad.

Los estados REM y NREM se alternan en ciclos que en el REM duran cuarenta minutos y se van alargando hasta los noventa minutos del adulto.

La alteración del sueño ocasiona múltiples alteraciones

## Y en verano

Estamos cerca del periodo vacacional, por lo que muchas familias se desplazarán con sus pequeños a disfrutar de un merecido descanso anual. Un sitio nuevo, calor intenso, y mayor excitación, no puede ser motivo para alterar las rutinas ya establecidas. Es más que aconsejable mantenerlas, si conservamos la misma hora de sus comidas, siestas y sueño nocturno, lo ayudará a adaptarse mejor al nuevo lugar y a no extrañar su casa.

**No dormir bien ocasiona múltiples alteraciones en su organización neurológica**

en su organización neurológica, tales como: irritabilidad nerviosa, hiperactividad y atención dispersa; como es sabido, la organización del sueño-vigilia forma parte de los ritmos biológicos del sueño y a su vez viene a ser un factor clave para sentar las bases neurofisiológicas de la estimulación temprana.

Cuanto más pequeño es el niño más problemas tiene para regular los ciclos del sueño, ya que su reloj biológico aún no está

**Es importante establecer unas pautas 'presueño' si queremos que descanse correctamente**

preparado convenientemente. No te preocupes si hasta los nueve meses se despierta por la noche, es algo normal. Cada niño se comporta de distinta manera a la hora de dormir.

## Duerme pequeño

El sueño del bebé, sobre todo en los primeros meses, viene marcado fundamentalmente por la alimentación, pero como norma general diremos que durante el primer mes de vida no se deben alterar las tomas del pequeño. A partir del mes se puede empezar a guardar la pausa nocturna de seis horas.

Trataremos de ir ayudando al niño a que aprenda a distinguir el día de la noche. Si dejas que duerma demasiado por el día, correrás el riesgo de que por la noche esté más activo y no quiera dormir, por lo que no podrás descansar convenientemente.

Es importante establecer unas pautas 'presueño' si queremos ▶

No todos los niños duermen igual, ni el mismo tiempo, aunque hay una pauta general que señala entre 16 y 18 horas.



## ¿Tu hijo duerme lo suficiente?

No todos los niños duermen las mismas horas, cada uno es diferente, pero para que te hagas una idea de cuál sería la media que corresponde a la edad de tu hijo te ofrecemos el siguiente cuadro:

- ▶ 0-2 meses: 8 horas nocturno y 8 diurno.
- ▶ 3 meses: 10 horas nocturno y 5 diurno
- ▶ 6 meses: 11 horas nocturno y 3 diurno
- ▶ 9 meses: 11 horas nocturno y 3 diurno.
- ▶ 12 meses: 11 horas nocturno y 2 diurno
- ▶ 18 meses: 11 horas nocturno y 2 horas diurno
- ▶ 2 años: 11 horas nocturno y 2 horas diurno
- ▶ 3 años: 10 horas nocturno y 1 diurno



El baño, un masaje, una música suave y agradable y una luz tenue servirán para enseñarle que es momento de dormir.

## Tu hijo se desarrolla mientras duerme

que descansa correctamente. Lo primero es la temperatura de la habitación, que debe ser agradable, ni demasiado frío ni demasiado calor. Evitar jugar con él antes de ponerle en su cuna; el baño, un masaje, una música suave y agradable y una luz tenue servirán para enseñarle que es momento de dormir. Poco a poco irá descansando mejor y más horas.

Ya sólo te queda dejar al bebé en la cuna, siempre despierto, para que aprenda a dormir solito.

### La mejor posición

Muchos padres nos preguntan que cuál es la mejor posición para colocar al bebé en su cuna para dormir, pues bien, los primeros seis meses boca arriba, para evitar el Síndrome de Muerte Súbita. A partir de los siete meses, indistintamente boca arriba, abajo o de los lados.

Y si llora, no hay que ponerse nervioso, porque terminamos

transmitiéndole nuestro nerviosismo.

Todos los bebés y niños se despiertan por la noche. Si llora en el momento de acostarlo, hay que arrullarlo, pero colocarlo en la cuna antes de que se duerma.

Hay padres que optan por meter al niño en la cama para que deje de llorar, lo que se conoce como 'colecho', algo nada recomendable para niños menores de seis meses, ya que esto aumenta el riesgo de Muerte Súbita del Lactante. ■

Durante el sueño se producen una serie de cambios en las secreciones hormonales entre los que podemos destacar:

- ▶ **Hormona de crecimiento:** se segrega principalmente en la primera fase del sueño lento.
- ▶ **Testosterona:** se observan niveles más altos durante el sueño.
- ▶ **Prolactina:** su secreción se incrementa a los 60'-90'.
- ▶ **TSH:** alcanza su máximo por la tarde y durante el sueño.
- ▶ **Cortisol:** su secreción es inhibida durante el sueño.
- ▶ **Melatonina:** su nivel empieza a incrementarse por la tarde y alcanza el máximo entre las tres y las cinco de la madrugada.
- ▶ **Aldosterona:** alcanza su máximo antes de despertar.

Dr. Imad Kheiri.

Servicio de Pediatría de Policlínica Longares



# POLICLINICA LONGARES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR

LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS

ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS

FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO

CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO

DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS

C/ Julia García Boután, 18. Tels.: 91 324 01 93 - 91 306 45 47  
C/ Federico Gutierrez, 1 . Entrepanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

[www.policlinicalongares.com](http://www.policlinicalongares.com)

# 4 claves para cortarle las uñas

**Cortar las uñas a un bebé supone un momento de angustia para muchos padres, si son primerizos. La situación no mejora cuando los pequeños crecen y es más difícil controlar sus movimientos. En el fondo de todo está el temor a hacerles daño o provocarles alguna herida.**

Los recién nacidos tienen unas uñas finas, pequeñas y delicadas que se fracturan con facilidad, lo que provoca que se hagan heridas, sobre todo en su rostro. Es a partir de la tercera semana cuando empiezan a ser más resistentes.

Las heridas que se producen al mover sus manitas tienen en jaque a los padres, temerosos de que puedan suponer algún tipo de dolor a su pequeño. Lo cierto es que no son importantes, sólo necesitan estar limpias y que se sequen al aire. Hay quienes cubren las manos de sus hijos para evitarlas, pero no es bueno que tengan sus manitas constantemente cubiertas. Así que lo mejor es que establezcamos una rutina para cortarlas, verás cómo es más fácil de lo que te imaginas.

En niños muy pequeños tendremos que tener especial cuidado, porque las uñas están muy pegadas a la piel. De todas formas, existen en el mercado una gran cantidad de herramientas para facilitarnos la labor: tijeras para bebé de puntas redondeadas, cortaúñas pequeños, cortaúñas eléctricos, que desgastan la uña con vibración o limas especiales para bebé.

Si no estás segura de poder manejar bien la tijera o el cortaúñas, es mejor que rebajes la uña con una lima especial para bebés, que son suaves y redondeadas. Y cuando te sientas más segura podrás abordar la rutina ■

## Elegir el momento

Cuando realizar algo te produce miedo, es difícil saber cuándo es el mejor momento, pero si tu bebé es pequeño, puedes aprovechar cuando está dormido, seguro que tu delicadeza y cuidado no lograrán despertarlo y conseguirás tu objetivo. Si es algo mayor, recurre a los juegos, los dibujos que le gustan o aquello que se te ocurra que puede distraerlo. Nunca le debes forzar, si no quiere, pues en otro momento.

1

## Cómo debes cortarlas

Las uñas están muy pegadas a la piel, como te hemos contado, así que si tiras un poco hacia abajo de la yema del dedo podrás utilizar la tijera o el cortaúñas. Corta siguiendo la línea natural del crecimiento de las uñas, y, para finalizar, redondea los extremos con una lima especial para niños. Las uñas de los niños nunca se deben apurar, porque sin quererlo, podemos causarles algún tipo de herida. Es fundamental que estén bien sujetos, puedes sentarlo en tu regazo y, mientras, con una mano sujetas bien, con la otra cortas. En niños de 2-3 años lo mejor es que se haga entre dos.

2

## Un consejo

Después de realizar el corte de uñas, sobre todo si es bebé, debes limpiar bien el lugar en el que lo has hecho, para que no quede ningún resto, y sus manitas. Los trocitos son tan pequeños que pueden quedarse alojados entre sus dedos y acabar en su boca u ojos.

## ...Y los pies

Las uñas de los pies tienen un crecimiento más lento que las de las manos, pero eso no quiere decir que no debamos revisarlas con cierta frecuencia. De bebés, al estar descalzos, también se pueden arañar con ellas. Al crecer, cuando empiezan a gatear e incluso al andar es importante que esa revisión sea frecuente, porque si los zapatos que utilizan les presionan mucho, las uñas van a sufrir esa presión y se romperán con más frecuencia, e incluso puede que se le claven, así observar el color por si la uña se está clavando. La técnica a utilizar es igual que con las manos, aunque el corte es mejor recto, sin redondear.

3

## Las heridas

Al cortarles las uñas a niños tan pequeños corremos el riesgo de ocasionarles alguna herida, sobre todo si intentamos apurar el corte o no lo tenemos bien sujeto. No te preocupes, no es algo tan grave, sólo tienes que presionar la herida con una gasa hasta que deje de sangrar. Déjalo al aire y vigila que la herida permanezca limpia. En los más pequeños evita poner tiritas o apósitos, porque corres el riesgo de que se meta el dedito en la boca y sea un riesgo mucho mayor para el bebé.

4

# Cómo fotografiar niños

**Cuando tenemos un hijo, el álbum familiar se llena de fotografías del pequeño: su primer día, baño, biberón, pasito, etc. Foto a foto podemos ver su crecimiento. Para que tengas las mejores instantáneas en este artículo te damos unos cuantos consejos para fotografiar a tu hijo.**

**E**n primer lugar tendrás que armarte de paciencia. Fotografiar niños requiere su tiempo. Si te pones muy nervioso, trasladarás tu estado a los pequeños y no hay nada más difícil que intentar controlar a un niño nervioso. Lo mejor es hacerles reír, jugar con ellos, que sea algo natural y normal. Con forzarle no consigues absolutamente nada, todo lo contrario, así que si no está por la labor en ese momento, aparca tus ganas de hacer fotografías y déjalo para otra ocasión.

## Ilumina una sonrisa

La luz es importante, así que si vas a hacer fotografías en interior tendrás que buscar una luz suave y utilizar teleobjetivos cortos. Lo mejor es la luz natural y no utilizar flash. Además, el flash a los niños pequeños les asusta mucho y puede que tu sesión te ofrezca gran cantidad de fotos de tu bebé llorando. ¡Ojo con los fluorescen-

pequeños son lo más bonito de una instantánea, así que prepárate para mancharte un poquito si quieres conseguir esa foto tan bonita que estás esperando.

Elegir el momento para hacer fotografías también lo tienes que tener en cuenta, porque si el niño tiene hambre o sueño no va a colaborar en nada. Seguro que no vas a obtener la mejor fotografía.

## Él y sus amigos

Cuando hacemos fotos a los niños solemos llamarles para que miren a la cámara, pero lo hace toda la familia. Lo mejor es que sea sólo el fotógrafo el que reclame su atención. Si no lo hacemos así, mirará a todos menos a la persona que tiene la cámara. Si resulta imposible controlar a la familia para que haga caso, pues todos detrás del que tiene la cámara, seguro que así tiene todas las opciones para dirigir sus ojos hacia el objetivo.

## Si tu hijo no quiere, mejor déjalo para otro momento

tes!, porque las fotografías suelen quedar mal si las haces con ese tipo de luz. Si las vas a realizar en la calle puedes utilizar flash para evitar sombras.

Ponte a su altura. Si quieres tener una buena foto vas a tener que tirarte un poco al suelo, porque las mejores imágenes las obtendrás si te pones a la altura de sus ojos, no cabe duda que las expresiones de los más

Si lo que quieres es hacer fotos en grupo, o de tu hijo mientras juega con sus amiguitos, la mejor opción es utilizar objetivos más largos para alejarte y que salga bien, mejor un teleobjetivo que un angular. Puedes utilizar velocidades rápidas y mejor en ráfagas ¡Y no les enseñes las fotos! Porque entonces no podrás utilizar tu cámara sin que todos se acerquen a ver cómo ha salido. ■



## Un truco

Si tienes que fotografiar a niños muy pequeños, lo más probable es que hayas realizado todo tipo de instantáneas con ellos tumbados, en brazos o en su sillita, ya que no se pueden sujetar por ellos mismos. Un truco, para que te queden estupendas y parezcan de estudio, es que las hagas en la sillita del coche, pero la cubres con una sábana o una tela bonita y así parecerán las de un verdadero profesional de la fotografía.



## Un consejo

Muchas veces la emoción de tomar una fotografía de nuestro hijo haciendo algún tipo de travesura, que nos hace gracia, nos lleva a cometer un error que dará al traste con la maravillosa instantánea que nos imaginábamos. Y ¿cuál es ese error? No es otro que terminar con un fantástico plano de la suela de los zapatos del pequeño. Ten mucho cuidado cuando enfoques, si estás tirado en el suelo, de poner en el objetivo un plano que sea el que quieras que tome protagonismo en la foto.

## Ten cuidado del enfoque

Hay fotografías maravillosas para las que se utiliza el picado y el contrapicado. No te decimos que no puedas obtener una imagen graciosa si lo haces, pero ten en cuenta que si enfocas desde arriba al niño se le verá mucho más pequeño, por el contrario, si haces el contrapicado lo alargarás. Tú decides.





## Mujeres embarazadas

El embarazo suele acompañarse por un aumento de peso de unos 10-15 kg. El feto sólo representa aproximadamente un 25%, correspondiendo un 5% a la placenta y un 6% al líquido amniótico. El agua suele representar unas dos terceras partes del aumento de peso materno. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia pueden presentar un riesgo más alto de deshidratación, especialmente en etapas tempranas del embarazo si se producen vómitos o diarrea. Durante el embarazo, las necesidades de hidratación cambian y la salud del bebé depende de la madre. A lo largo de estos meses, la hidratación juega un papel crítico ya que el suministro adecuado de agua es esencial para mantener el líquido amniótico, que constituye el entorno del feto. El agua representa un 94% del peso del bebé al final de primer trimestre. Es importante beber suficiente líquido para satisfacer las nuevas necesidades del cuerpo y del bebé durante el embarazo. La European Food Safety Authority (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA) ha concluido que, debido al aumento de peso corporal y de ingesta energética, sería recomendable añadir 300 ml a la ingesta total recomendada en mujeres de 2 l. \*

te para el cerebro y las articulaciones. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde los tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

Según datos del Instituto Europeo de Hidratación, el agua es el componente principal del cuerpo humano: normalmente

## El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente

representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Los humanos sólo pueden sobrevivir unos pocos días sin beber agua -dependiendo del ►

## Durante la lactancia

Los bebés lactantes ingieren una media de 750 ml de leche al día entre el primer y sexto mes de vida. La cantidad de leche ingerida puede variar entre los diferentes bebés, siendo el rango normal de ingesta de leche de unos 600-900 ml al día. Por tanto, las madres lactantes pierden cantidades significativas de líquido mientras dan el pecho y deben aumentar su consumo de líquidos. La deshidratación leve no afecta la producción de leche materna, pero cuando ésta es moderada o grave sí puede tener efectos negativos que pueden suponer cambios en la composición de la leche y reducciones en la cantidad de leche producida. La deshidratación también producirá cansancio en un momento que de por sí ya puede ser muy estresante. \*

# Agua, fuente de salud

**En época estival se insiste mucho sobre la importancia de la hidratación como el mejor remedio para combatir el calor. Los médicos nos avisan cada año de la importancia de beber agua en los meses más calurosos, porque un buen estado de hidratación va a repercutir positivamente en nuestro estado de salud.**

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, las necesidades diarias básicas de agua se calculan estimando 1 ml de agua por cada kilocaloría ingerida. Una pérdida del 10 por

ciento o más en la cantidad de agua corporal puede tener consecuencias muy graves.

### Importancia del agua

El agua juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. Es el componente mayoritario de las células del cuerpo, a excepción de las células grasas, y también protege y es lubrican-



## En niños

Una gran parte del cuerpo de un niño, como el de un adulto, está compuesto por agua. En recién nacidos, el porcentaje del cuerpo que está compuesto por agua alcanza cerca de un 75%, y se reduce progresivamente durante el crecimiento y el desarrollo. Los bebés y los niños pueden presentar un mayor riesgo de deshidratación causado por diarrea y vómitos. Ya que a menudo no son capaces de comunicar sus necesidades, sus cuidadores deben ser conscientes de la posibilidad de deshidratación, especialmente cuando hace calor o cuando están enfermos, señala el Instituto Europeo de Hidratación. Existe evidencia que indica que proporcionar bebidas a los niños les puede ayudar a rendir mejor en pruebas estandarizadas de concentración, memoria a corto plazo y otros elementos esenciales del proceso de aprendizaje. La ingesta de agua recomendada para los niños y niñas entre 2 y 3 años de edad son 1.300 ml/día. \*

clima, los niveles de actividad y otros factores- mientras que se puede sobrevivir sin otros nutrientes durante semanas o meses. A pesar de que el agua a menudo se trata de manera algo trivial, ningún otro nutriente es tan esencial o necesario en cantidades tan elevadas.

### Cuando llega la deshidratación

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más agua de la que ingiere, es decir, cuando el balance hídrico es negativo, está desplazado hacia la pérdida de agua. A menudo se acompaña de alteraciones en el balance de sales minerales o de electrolitos del cuerpo, especialmente de sodio y potasio.

En condiciones normales, el cuerpo pierde y debe reponer unos 2-2,5 litros de agua diarios. Respirar, orinar, defecar y sudar

provoca pérdidas de agua que deben reponerse diariamente. Si se pierde agua del torrente sanguíneo, el cuerpo puede compensar un poco las pérdidas trasladando agua de las células a los vasos sanguíneos, pero es una solución muy a corto plazo. Si el agua perdida no se repone, el cuerpo puede sufrir serias consecuencias, nos indica el Instituto Europeo de Hidratación.

### La ingesta de bebidas sin alcohol en un viaje largo en coche ayuda a reducir la fatiga

La deshidratación leve es común y normalmente está provocada por una ingesta insuficiente de líquidos a lo largo del día. En niños, la diarrea es una causa común de deshidratación.

Una pérdida de agua corporal equivalente a un 1% del peso cor-

poral normalmente se compensa en unas 24 horas: por un lado, la sed es una señal fisiológica que estimula la ingesta de agua, provocando una mayor sensación de tener que beber, y por otro, disminuye la pérdida de agua a través de los riñones.

(\* Fuente: Instituto Europeo de Hidratación)



# Colonia Suave Infantil NAHORE BABY

LA COLONIA PARA PEQUES QUE USAN LOS MAYORES

Suave aroma.  
Larga durabilidad.  
Fragancia exclusiva.





# En verano, ¡mima tu pelo!

**Con el sol el pelo se pone más áspero, sin brillo, encrespado y decolorado, motivos suficientes para prestar especial atención a su cuidado durante el verano. Te proponemos un ritual básico con el que vas a lucir un pelo fantástico durante tus vacaciones.**

La mayoría de las mujeres presta gran atención al cuidado de su piel cuando van a tomar el sol, sólo tienes que pasearte por cualquier playa para comprobar cómo la utilización de cremas solares corporales están a la orden del día, pero no son tantas las que también se preocupan de los cuidados del cuero cabelludo, aunque en el mercado hay productos muy buenos para esa protección contra los rayos solares.

## ¡Atención a las puntas!

La parte del pelo que más sufre en el verano son las puntas. Como te hemos contado, durante la época estival el pelo se queda más áspero, está expuesto a múltiples factores que dañan su estructura. Si quieres tener un pelo bonito tienes que empezar a cuidarlo antes de iniciar tus vacaciones. Es bueno cortar el pelo antes de iniciar el periodo vacacional. No es necesario que seas drástica, sólo con recortar las puntas vale, porque unas puntas sanas se abrirán con más dificultad. Y después de las vacaciones otro repaso a tu pelo le va a venir muy bien, porque así vas a mantener la fibra capilar en buen estado.

## Cuidado exprés en 4 pasos

- 1 En verano es necesario lavar el pelo con más frecuencia, se suda más, se mancha con arena, salitre o cloro. Mejor si utilizas agua templada, ayudarás no sólo al cuidado del pelo, sino también a mejorar la circulación sanguínea del cuero cabelludo.
- 2 Utiliza siempre productos hidratantes que le aporten toda la humedad que ha perdido con la exposición al sol, tanto champús como acondicionadores, porque tu pelo necesita sobre todo en verano mayor hidratación.
- 3 Una mascarilla capilar después de un largo día de playa o piscina actuará como acondicionador de tu pelo y te proporcionará un efecto refrescante, tanto a tu cuero cabelludo como al aspecto de la melena.
- 4 Especial cuidado tienes que tener con las puntas, demasiado vulnerables en la época estival. Puedes utilizar un reparador de puntas para evitar ese pelo de aspecto estropeado.

## Efectos nocivos

Es necesario que sepas que tu pelo y la piel del cuero cabelludo también sufren los efectos nocivos de los rayos solares. Los expertos señalan que el cabello presenta entre un diez y un quince por ciento de agua, por lo que el efecto del calor contribuye a que ésta se evapore. El cabello pierde humedad rápidamente, se vuelve más frágil, sin brillo. Será importante aportar una hidratación específica con champús o acondicionadores. Un ritual de hi ▶



## A todo color

Aunque en esto del color mucho tiene que ver el gusto personal y en cómo una se siente cómoda, lo cierto es que este verano el gris se convierte en tendencia. Importado de Estados Unidos, donde se conoce como Granny Hair (el pelo de la abuela), ya arrasa en la red y pronto lo veremos en las calles. Hasta ahora era muy común ver en hombres el pelo gris, pero las mujeres luchaban contra las canas desde que aparecía la primera. Con esta apuesta por el gris, si tienes canas vas a poder ir a la moda.



## Los 3 'looks' que se van a llevar

- 1 Las trenzas son el peinado estrella del verano, se van a llevar de todo tipo: de raíz, a un lado y con trenzados muy variados. Si tienes el pelo largo vas a poder jugar con tu cabello de mil maneras y todas ellas van a estar de moda. Y lo bueno es que no necesitas ser muy experta, porque sobre todo se van a llevar deshechas, para conseguirlo solo necesitas abrir la trenza un poco, para que tenga el efecto deshecho. La trenza ladeada es un clásico de verano y te hace femenina y juvenil.
- 2 Las ondas causan furor y si lo acompañas con el efecto mojado triunfarás con rizos naturales que puedes moldear en tu cabello sin demasiado esfuerzo. La melena larga también es un clásico, pero este año, además del liso con raya al lado, que afina las facciones, también puedes ondularlo con lo que el pelo te enmarcará el rostro. Las ondas son muy fáciles de hacer, puedes enrollar el pelo por mechones y dejarlo secar así, cuando los deshagas tendrás un ondulado perfecto.
- 3 Los cortes pixie, bob, long bob y lobs también van a ser tendencia este verano. Mucho tienen que ver en estas tendencias las celebritys que han cambiado su corte de pelo en los últimos meses. Hasta la princesa Leticia ha apostado por uno de estos cortes que enmarcan el rostro y que se llevan simétricos o asimétricos, más largos o más cortos. Es una opción que puedes barajar si tienes pensado cortarte el pelo.

dratación es perfecto para cuidar el pelo en esta época.

Los rayos UV son muy nocivos para el cuero cabelludo y para la capa de queratina que tiene el pelo, motivo por el que presenta un aspecto tan seco y por el que se vuelve más frágil. Si tienes pensado tomar el sol de forma prolongada, lo mejor es que cubras el pelo con alguna pamelita, sombrero o pañuelo, así evitarás que tu pelo sufra en exceso, porque además el sol también afecta al color y a la textura del cabello.

### Protectores solares

Mucho cuidado con la utilización de aceites y sérums, si los usas para dar brillo a tu pelo, porque con la exposición al sol pueden terminar por quemar tu cabello, y no te va a gustar cómo se va a quedar. Utiliza protectores solares especiales para pelo y renuévalo con cada baño. Es la mejor forma de cuidarlo mientras estás tomando el sol.

Como hemos señalado, el sol afecta tanto a la textura del pelo como al color. El pelo se aclarará por sí solo en verano. Y es que los rayos UV blanquean los pigmentos del cabello y debilitan la estructura de la queratina, sobre todo a aquellos que están teñidos o con mechas. Si quieres paliar ese efecto deberás utilizar productos nutritivos o aceites con protección UV.

Está muy extendida la creencia que es mejor mojarse el pelo para tomar el sol, pero es errónea, ya que si está mojado será mucho más sensible a los rayos solares. Evita tomar el sol con el pelo mojado, mejor cúbrelo si no quieres estropear la fibra del cabello. Y ojo con los adornos metálicos, como horquillas, pues con el sol cogen temperatura y pueden dañar también el pelo.

### Mar o piscina

Hasta ahora hemos visto los estragos que puede causar el sol

## Tu cabello sufre los efectos nocivos de los rayos UV, utiliza protectores solares de cabello si quieres que presente un aspecto saludable

en tu pelo, pero no olvides que el agua del mar o de la piscina también pueden afectarlo negativamente. El salitre deshidrata y el cloro oxida, lo que termina por proporcionarnos un pelo áspero, sin brillo y encrespado. No debes olvidar nunca aclarar bien el pelo con una ducha después de tu día de playa o de piscina. Y si quieres que quede mejor, puedes utilizar una mascarilla reconstituyente.

No cuidar el cabello durante los días de vacaciones en playas o piscinas puede tener consecuencias; los expertos señalan que si tienes tendencia a que se te caiga el pelo, si no lo cuidas se incrementará en aproximadamente un cinco por ciento su caída en otoño.

También la alimentación puede ayudarnos a conseguir un pelo fantástico durante los meses de verano. Fundamental es que bebas agua sin gas, unos dos litros diarios y consumir alimentos ricos en proteínas que reforzarán la capa de queratina de nuestro cabello.■



## Y después de las vacaciones

Si durante las vacaciones te has cuidado el pelo, cuando regreses a casa no te vas a encontrar con él dañado, seco o estropeado, pero eso no quiere decir que no tengas que procurar algunos cuidados especiales para que se vea bonito. Ya te hemos contado que un corte de puntas le va a venir muy bien, pero también puedes utilizar aceites esenciales con el champú, para eliminar ese aspecto apagado y agrietado. Depende de la tonalidad de tu pelo y de lo fino que sea necesitará un tipo de producto, consulta con tu peluquero qué le conviene a tu cabello. Otra opción son las mascarillas capilares con las que recuperarás el brillo y la luminosidad. Y ojo con el secador, el aire caliente no lo beneficia, así que es buen momento de aprender técnicas de peinado sin calor.

# ¿Has sido mamá?

## Recupera tu cuerpo

**Ya tienes a tu pequeño en brazos y eso te colma de felicidad, pero cada vez que te miras al espejo no te ves. Tu cuerpo aún no se ha recuperado y empiezas a preocuparte. La doctora Beltrán te va a dar unos consejos con los que iniciar tu recuperación, pero mimándote a ti y sin que le afecte al nuevo miembro de tu familia.**

**S**i has sido mamá recientemente, me imagino que dentro de la felicidad que ello supone, debes de tener alguno de los siguientes "imprevistos": aumento de volumen corporal con respecto al verano anterior, como ya se ha dicho en muchas ocasiones, la mujer suele recuperar su figura al año aproximadamente de dar a luz.

Ahora te toca cuidarte y afrontar el verano con unas rutinas saludables, para eso quiero darte algunos consejos para mantenerse en forma y recuperar la talla lo antes posible. ■

**Dra. Ana Beltrán Pérez,**  
especialista en Medicina Estética,  
Antienvjecimiento y Nutrición.  
INSTITUTO ZENTRO

**Cuanta más lactancia puedas dar a tu bebé, mejor recuperarás después la figura**

### Protege y cuida tu piel

Como en una mujer que va a ser mamá no se la debe de realizar ningún tratamiento despigmentante hasta que haya dado a luz y sus hormonas se hayan estabilizado, podemos prevenir e incluso tratar la piel del rostro con cremas aptas para uso durante el embarazo para evitar que salgan más pigmentaciones o que éstas sean muy intensas. El uso de estas cremas ( DESPIGMENTANTE DE MARTIDERM) ha de estar siempre combinado con el uso de cremas de protección solar.



**1**

No agobiarse! Teniendo en cuenta que las hormonas están dando la lata, supone altibajos de ánimo, y la preocupación por la talla está presente de manera constante, pensar que todo es reversible, y ahora tu bebé necesita de ese exceso de grasa para que la lactancia sea efectiva y duradera. Cuanta más lactancia puedas dar a tu bebé, mejor recuperarás después la figura.

**2**

Comer equilibradamente, la lactancia es un periodo de mucho desgaste, que no debe de infravalorarse, el cuerpo ha terminado de gestar a un ser humano y ahora tiene que alimentarlo y hacerlo crecer, y todo a través de la leche materna. Por eso es importantísimo que la alimentación sea equilibrada y sana, y no se realicen dietas de adelgazamiento en este periodo. De hecho es un periodo en que la mujer siente mucho apetito y mucha sed y ha de comer y beber suficiente para afrontar el reto de alimentar a su bebé. Un dieta rica en fruta y verduras, no exenta de hidratos de carbono, repartida en 5 comidas al día, a veces seis si la mujer se levanta muchas veces en la noche a dar de mamar, es importante para cubrir las necesidades. Seguramente habrá momentos de avidez por el dulce y será necesario "mimar" al cuerpo con algún capricho controlado y saludable.

**3**

Hacer ejercicio moderado y progresivo. No penséis que la mujer puede hacer su entrenamiento habitual, una vez haya dado a luz. El organismo ha sufrido muchos cambios estructurales internos (útero, vejiga, vagina,..) y han de pasar varios meses hasta que todo esté en su lugar adecuado. Es importante no empezar a entrenar antes de lo recomendado para evitar futuras lesiones (prolapsos, diastasis). Tener paciencia y caminar desde el primer día, para que poco a poco se pueda ir haciendo un programa de ejercicio adaptado. También dependerá del tipo de parto (si ha sido natural o cesárea) para empezar a realizar ejercicio y qué tipo. Muy recomendables los ejercicios de gimnasia HIPOPRESIVA, para recuperar la estructura interna de los órganos y evitar lesiones futuras, así como reducir el perímetro abdominal lo antes posible, con resultados increíbles en poco tiempo, siempre con personal experto en la materia, en Instituto Zentro contamos con equipo profesional de entrenamiento hipopresivo.

**4**

Venitas dilatadas. Tras el embarazo notarás que algunas venitas de tus piernas se han dilatado e incluso roto en alguna localización. NO te preocupes, la sobrecarga de peso ha sido la culpable de este fenómeno (telangiectasias, varices pequeñas). Tendrás que esperar unos meses para consultar a tu médico y valorar si se pueden eliminar y con qué método, puesto que existen varios. Mientras tanto, realiza ejercicio regular y moderado, y pon las piernas en alto mientras estés sentada, evitando estar mucho tiempo de pie.

**5**

Las manchas se consideran uno de los más frecuentes efectos secundarios de la exposición solar en mujeres embarazadas por el efecto de los estrógenos durante el embarazo. Hasta hace poco tiempo, el tratamiento de las manchas faciales era muy difícil y sólo se trataba con técnicas muy agresivas como el Láser. Hoy en día, sabemos que hay muchas maneras de prevenirlas y las podemos tratar incluso desde el propio domicilio con cremas despigmentantes de mucha calidad y buenos resultados que nos ayudan a que el tratamiento médico despigmentante que se haga después sea más efectivo, incluso que se mantengan los resultados.

# Preparadas para el verano

## ‘Operación bikini’ para mamás

**Ya estamos inmersas en el verano y preparando las vacaciones. Playa, montaña o piscina van a ser lugar de esparcimiento con nuestros niños. Si a ellos les debemos proteger de los rayos del sol, nosotros no podemos hacer menos. Así que abordaremos una ‘operación bikini’ especial para mamás de mano de la doctora Beltrán.**

**P**ara preparar la piel y hacer que el bronceado sea más duradero y natural y haya menor riesgo de quemaduras solares, os presento la siguiente propuesta:

Suplementación con beta caroteno. Puede ayudar a prevenir las quemaduras solares, tomándolo unas 10 semanas antes de la exposición solar y durante la misma. Ojo, no son sustitutos de las cremas solares, éstas han de ser imprescindibles durante todo el verano, sino que han de combinarse.

No están exentos de efectos secundarios y/o contraindicaciones. Por ejemplo no están recomendados en personas fumadoras, por lo que siempre se ha de consultar a su médico, quien será el que lo prescriba.

Alternativa a los fumadores: también se puede encontrar beta caroteno en la alimentación, siendo la zanahoria el alimento que más contiene esta sustancia. De ahí que la costumbre de comerse una zanahoria diaria durante los meses previos a la exposición solar puede servir para acelerar el bronceado y pro-

teger la piel de las quemaduras solares (sin efectos secundarios ni contraindicaciones.)

Otros alimentos: calabaza, mango, melón, papaya, pimientos, espinacas, acelgas y berros.

Esta alternativa también se puede incluir en las mujeres embarazadas y/o que están durante la lactancia materna.

Peeling facial, es una buena manera de preparar piel del rostro sobre todo, pero también del cuerpo, para la exposición solar, de manera que una pequeña exfoliación sobre la epidermis hará que el bronceado sea más uniforme y luminoso, siempre y cuando se realice por personas expertas y el peeling sea suave y no erosione demasiado la piel, pues de lo contrario el efecto sería contraproducente y podría producirse daño tras la exposición solar.

Es importantísimo no descuidar la alimentación y la hidratación antes de la exposición solar, si bien ya hemos comentado qué alimentos son buenos para que la piel potencie su bronceado de manera natural, hay que aprovechar el calor del verano para ►

### Lo que se puede y lo que no se debe hacer

- Tenemos que tener en cuenta que el verano cuenta con un factor muy importante que es el sol y el calor, y si bien de entrada no son nocivos, hay que tomar ciertas precauciones importantes para que no se conviertan en nuestros enemigos.
- Con respecto al sol, es importante que la piel no haya sido sometida en los últimos días a tratamientos que la erosionen o pelen, como depilación de cualquier tipo, especialmente la tipo Láser, tratamientos faciales que impliquen inyecciones, por el riesgo de microhematomas que el sol pueda pigmentar, o peelings medios o profundos que puedan dejar la piel extremadamente sensible a la radiación solar.
- Los efectos del sol en estos casos son diferentes: Tras una sesión de depilación láser, cera fría o caliente, la exposición solar inmediata sin protección puede dejar manchas posteriores, con muy difícil tratamiento.
- En el caso de los tratamientos faciales que impliquen pinchazos (mesoterapias, infiltraciones con ácido hialurónico, etc..) es importante saber que la exposición solar posterior sin protección, puede producir micropigmentaciones ya que el sol sí es capaz de identificar las microhereditas que ha hecho la aguja y que el ojo humano no ve.
- Por último, en el caso de la exposición solar tras un peeling o tratamiento que deje la piel más sensible de lo normal, puede provocar una quemadura solar importante.
- Dicho esto, cualquier tratamiento, por banal que parezca, antes de la exposición solar ha de llevar consigo una protección solar como mínimo de 50.



## Nuevos tratamientos

Podemos encontrar nuevos tratamientos para reducir volumen, tonificar la piel, prepararla para el sol, a continuación te proponemos algunos:

Para reducir volumen corporal hay que diferenciar entre dos tipos de tratamientos. Los que reducen de manera generalizada, y actúan en todo el volumen corporal como es la MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA y aparatología como la electroestimulación, la vacumterapia y la presoterapia. Y los tratamientos que van destinados a perder grasa de manera localizada, como son ciertos tipos de MESOTERAPIAS, la CARBOXITERAPIA, y determinada aparatología como la CAVITACIÓN, la RADIOFRECUENCIA. Lo habitual es combinar ambas técnicas, en Instituto zentro tenemos un protocolo para que de una manera sencilla y rápida perder ese volumen de más o esa grasa localizada es la combinación de mesoterapia generalizada con la carboxiterapia en zonas localizadas, con una técnica de electroestimulación muy potente mediante chaleco y entrenador personal. Se realiza dos veces por semana durante 5 ó 6 semanas y los resultados son excepcionales.

comer verduras, frutas y hortalizas frescas y beber abundante agua y zumos naturales. No sustituir nunca los zumos naturales por zumos envasados, que no están exentos de azúcares de más y pueden hacernos coger algo de volumen por retención de líquidos.

Con la llegada del calor intenso no es de extrañar que nos sintamos más "hinchadas", con más retención. ¿A quién no le ha ocurrido esa sensación de hinchazón con las primeras pruebas de bikinis? Normalmente se trata de una situación reversible, pues

el organismo ha sufrido una retención de líquidos por efecto del calor, que provoca vasodilatación sanguínea y el organismo ha de compensar "llenándose" de líquido. Como digo, es una situación completamente reversible pero se puede prevenir tomando algún drenante natural unas semanas antes de la llegada del calor (DRENAQUA de Laboratorio CUMLAUDE es una buena opción). ■

Dra. Ana Beltrán Pérez,  
Especialista en Medicina Estética,  
Antienvejecimiento y Nutrición.  
[www.institutozentro.es](http://www.institutozentro.es)

## ¡Ojo con los tratamientos hormonales!

Mucho cuidado en mujeres que están tomando anticonceptivos hormonales o que están embarazadas o lactando, pues la probabilidad de que aparezcan manchas en estos casos, si la exposición solar es intensa o mantenida, es muy elevada. Recomiendo por tanto en estos casos, no sólo ponerse un factor de protección elevado (lo hay incluso de 90 Heliocare), sino que no se espongan directamente al sol en las horas más intensas, y si tienen que hacerlo, se protejan con sombrero y ropa fina.

# Nutribén® CONTINUACIÓN

Aporta el desarrollo más completo para el bebé gracias al equilibrio nutricional 4D



-  FUNCIÓN VISUAL
-  SISTEMA DIGESTIVO
-  SISTEMA INMUNITARIO
-  SISTEMA ÓSEO

Nutribén®



Nueva Aplicación para tablets.  
**¡COMER PUEDE SER DIVERTIDO!**



Disponible en  
Google play



Disponible en el  
App Store



# Verano, sol... Protege tu piel

Cada vez tenemos más conciencia de los peligros del sol. Pero llega el verano y nos gusta que nuestra piel alcance ese tono dorado que nos hace sentirnos tan bien: seductoras, luminosas, bronceadas y, sobre todo, guapas.



Para conseguir el tono deseado nada mejor que utilizar una línea de productos de alta protección, con los que poder sentir en la piel la calidez de los rayos del sol, mientras la brisa acaricia nuestro cuerpo: un placer total.

Los tratamientos de belleza solares deben ser un básico de nuestro equipaje con destino a las vacaciones. Clarins, que desde siempre ha participado ampliamente en la educación sobre la protección solar, ofrece una línea solar que va más allá de una mera protección, aportando a nuestra piel todos los elementos necesarios para hacerla más bella y suave.

Puedes broncearte tranquila con sol o sin sol, porque tienes un producto para cada ocasión, con resistencia probada al agua. Textura y eficacia para una belleza solar completa.

Y para los más peques de la casa, un producto estrella, porque su piel es más fina y frágil. No hay que olvidar que también debes utilizar un buen bálsamo reparador para después del sol. Es fundamental para el cuidado y la salud de toda la familia.

Déjate embriagar por esos rayos de sol que acarician suavemente tu piel. Disfruta de ello, pero no olvides su protección, porque hay una manera inteligente de estar bronceada. Y si tu piel no puede ser bañada por el sol, siempre tienes los autobronceadores, unas gotas del sol todo el año.

© Clarins



## Leche Solar SPF 50+ Especial niños

\*30,25 €

Un tratamiento protector especialmente concebido para niños con una fórmula compuesta por una pantalla 100% mineral reconocida por su muy alta tolerancia. Esta fórmula resistente al agua y con un índice de protección 50+ permite una protección muy alta contra los rayos UVA y los UVB. Su ingeniosa aplicación con textura tipo leche, es fácil de extender y deja una película sobre la piel, asegurando la protección de todas las zonas.

\*30,25 €



## Spray Solar SPF 30 Aceite Embellecedor Puro placer

Spray Solaire Huile Embellissante SPF 30 es un aceite de belleza de alta protección para el cuerpo y el cabello con una resistencia probada al agua.

## Diecisiete años comprometidos con la infancia

Clarins colabora con la organización humanitaria Aldeas Infantiles SOS destinándole parte de la venta de sus tratamientos solares desde 1998. Cada año Clarins destina parte de la venta de sus Tratamientos Solares. "El compromiso del Grupo Clarins en favor de la belleza responsable forma parte de una voluntad de progreso continuo", señala Christian Courtin-Clarins.

Clarins colabora desde 1998 con:  
**ALDEAS INFANTILES SOS**



\*37,25 €

## Baume Après Soleil Regenera e hidrata

Bálsamo regenerante e hidratante intenso para después del sol con acción antiinflamatoria, que intensifica y prolonga el bronceado, mientras calma la piel tras el baño solar, proporcionándola una reconfortante sensación de bienestar.

## Crema Solar Anti Rides SPF 50+ Tu rostro protegido

Un tratamiento solar de alta protección para el rostro que refuerza las defensas de la piel y la preserva del envejecimiento prematuro. Evita la aparición de manchas.

\*32,25 €



\*39 €



\*25,75 €



## Gotas de sol todo el año

Addition Concentré Eclat (rostro) y Eclat Corps (cuerpo) son dos complementos autobronceadores para el rostro y el cuerpo que puedes añadir al tratamiento habitual durante todo el año; un bronceado graduable y siempre natural.

\*Precio recomendado.

## Sombra 'iridescente' para tus ojos

Los Laboratorios Clarins han elaborado tres sombras con una textura en «crema polvo», una mezcla iridiscente de pigmentos soft focus para la pureza del color y de polvos de bambú para un resultado de alta duración. Una fórmula que se aplica con total facilidad, deposita en un abrir y cerrar de ojos un toque de color homogéneo y luminoso. Ombre Iridescente sublima la mirada con un velo de nácares durante el día, la estiliza a la perfección con un color de alta intensidad por la noche. Se aplica en los párpados sencillamente con la yema de los dedos.



## Tratamiento reparador para la noche

Idéalia Skin Sleep de Vichy es un tratamiento de noche reparador de la calidad de la piel. Para una piel ideal al despertar, incluso cuando tus noches son cortas. Su secreto está en la combinación de activos de referencia que actúan simultáneamente para una regeneración cutánea.



## Ayuda a la lactancia materna

El extractor de leche Comfort de Philips Avent

ayuda a que la leche fluya con mayor facilidad. Su sistema de pétalos patentado estimula las glándulas mamarias imitando el movimiento persáltico del bebé y su exclusivo diseño permite a la madre sentarse cómodamente sin necesidad de inclinarse hacia delante. Junto a él, sistemas de almacenamiento y conservación de la leche materna ayudan a la madre a prolongar la lactancia incluso después de reincorporarse al trabajo.

## Trona todo terreno

La trona Polly 2en1 de Chicco es la trona que acompaña al crecimiento del niño desde los 5 meses a los 3 años. En la primera fase de crecimiento del bebé, Polly funciona como un confortable nido, acogedor e ideal para comenzar con el destete. Cuando el pequeño crece, se puede quitar el reductor, extraer la bandeja y Polly se convierte en su primera silla. Una trona ultra compacta cuyo asiento se ajusta en 6 diferentes alturas y su respaldo se puede reclinar en tres posiciones distintas: sentado, reclinado y relax. Disponible en 5 divertidos estampados.



## Colección Christopher Kane

Christopher Kane aporta su característico sello estético a NEONEUTRAL, una colección de edición limitada, tonos inesperados y fórmulas inspiradas en la naturaleza del neón y en las sombras nude que lo complementan. La colección de Christopher Kane para NARS aporta el equilibrio perfecto entre los tonos más brillantes y los más naturales, juntos crean una nueva versión de lo neutral. Los ojos se realzan en iridiscuentes rosas dorados, rosa liliáceo y violeta. Las mejillas se sonrojan con suaves tonos beige o ardientes rosas. Y los labios se saturan con tonos rosa neón altamente brillantes y tonos coral, que permanecen sutilmente después de que el brillo se haya desvanecido.



## Una nueva forma de cepillarse los dientes

Philips ha presentado como novedad el Philips Sonicare DiamondClean, el cepillo que ayuda a blanquear los dientes. El cepillo Philips Sonicare DiamondClean elimina hasta 7 veces más placa que un cepillo dental manual y proporciona una limpieza óptima en las zonas interdetales y la línea de las encías, para una mejora de la salud de las encías en tan solo dos semanas. A partir del mes de julio llegará a España un exclusivo modelo color rosa.



## Las mejores playas para niños

En España hay 3.453 playas y las hay de todas las formas y para todos los gustos. De ellas, 1.868 son familiares, según el portal especializado [www.playea.es](http://www.playea.es). Pero podemos afinar aún más la búsqueda. Por ejemplo, cuando se viaja con niños, los usuarios de esta web prefieren que sean de arena fina, sin oleaje, con socorristas para mayor seguridad, con actividades y opciones de ocio para niños y, a ser posible, con todo tipo de servicios, como baños, duchas o chiringuitos. Si tenemos en cuenta todas estas características, la búsqueda se reduce a 181 playas. Encontrar el arenal perfecto es ahora mucho más fácil gracias a la aplicación Playea. Esta comunidad de amantes de la playa ofrece 35 parámetros, tanto objetivos como subjetivos, de cada uno de los arenales españoles. Las 10 mejores playas para pasar unas vacaciones de verano inolvidables con los niños son, según los usuarios de Playea:

1. Las Canteras (Las Palmas de Gran Canaria)
2. Las Catedrales (Lugo)
3. El Inglés (San Bartolomé de Tirajana, Gran Canaria)
4. Los Cocones (Almería)
5. Oropesa del Mar (Castellón)
6. Hondarribia (Guipúzcoa)
7. Playa de la Victoria (Cádiz)
8. Isla Cristina (Huelva)
9. Playa de Alcudia (Mallorca)
10. Salou (Tarragona)

[www.playea.es](http://www.playea.es)

## Tecnología al servicio de tu piel

Con la nueva Braun Silk-épil 9 las mujeres lucirán siempre una piel bonita dejando de lado esas inseguridades a la hora de vestirse. Consigue una piel suave más rápido que nunca. Gracias a su cabezal 40% más ancho, la nueva Silk-épil 9 cubre una superficie aún mayor y elimina el vello de una sola pasada. Con la nueva tecnología MicroGrip de pinzas más grandes, Braun incrementa la eficacia en la depilación. Sus vibraciones pulsátiles ayudan a conseguir una depilación más delicada con un deslizamiento sobre la piel más suave. El nuevo cabezal permite extraer el vello más próximo a la piel para garantizar resultados óptimos.



## Cuna Next2me de Chicco

La cuna Next2Me de Chicco favorece el vínculo y permite dormir más cerca del bebé, ayudando a los recién nacidos a ajustar sus horarios de sueño. Además, facilita a las mamás la lactancia materna, aportando tranquilidad y seguridad en esos momentos tan delicados y tiernos. Gracias a su posición semi-inclinada facilita la digestión del bebé y evita la regurgitación después de las comidas. La Cuna Next2Me ofrece la facilidad de desmontarse y montarse gracias a su estructura ligera y versátil, permitiendo adaptarse a cualquier tipo de cama.



# Club Bebé y Mujer

## Nuevos concursos

En Bebé y Mujer hemos preparado diferentes concursos para que puedas conseguir fantásticos premios. Con tan solo registrarte en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) participarás en ellos. En la página web están las bases de dichos concursos y los ganadores se publicarán en la próxima revista de Bebé y Mujer, ya en septiembre.

## Lotes Moltex

Moltex te ofrece muchos premios si participas en nuestro concurso de Bebé y Mujer: 3 lotes de tres paquetes de Aquakids, 5 lotes de toallitas Moltex, 2 cambiadores y 5 baberos. Si los quieres tan sólo tienes que registrarte en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y rellenar el cupón de participación.



## Clarins te regala el dúo ideal para tratar y prevenir las manchas

Clarins te regala el dúo ideal para tratar y prevenir las manchas. Clarins, el experto en el cuidado de la piel y el cuerpo, te recomienda el tratamiento perfecto para la prevención y tratamiento de las manchas en la piel. Para conseguir un resultado óptimo, debemos asociar dos aspectos fundamentales: prevenir y proteger, con UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 y tratar en profundidad para atenuar las manchas ya existentes, con Mission Perfection Sérum. Una asociación perfecta para conseguir una protección antimanchas reforzada. Para participar en los concursos tienes que estar registrada en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com). Introduce tu nombre y contraseña y, si aún no lo tienes, introduce tu email.



## Ganadoras del número 1

- Un año de **pañales Moltex**: María Mugerza
- **Tratamiento Reafirmante Corporal de Clarins**: Isabel Osorio
- Lotes de productos **Denenes**: Belén Rubio, Lidia Villaluenga, Carmen Bachiller, Lola López, Mamen Román, Chelo Álvarez, Cristina Rivero, Susana Navarro, Pilar Rueda, Sara Montero, Estefanía Gutiérrez, Rosa María Delgado, Noemí Ruiz, Silvia García, María Fernández, Raquel Fraile, Carla López, Laura Fernández, Cristina Ramirez, Sofía Jimenez, P. Nerea, Susana Oliva, Esther Díaz, Ainoa F. y Rosa Fernández-Caballero

## 3 protectores solares para niños

Hasta finales de julio puedes participar para conseguir uno de los tres protectores solares para niños de NahoreFarma. Especialmente indicado para la piel de los más pequeños, tiene un factor de protección frente a los rayos solares de 50.



## Cremas antiestrías

Si te registras en la página web [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) puedes conseguir una de estas fantásticas cremas reafirmantes antiestrías Galiux Relax, con Rosa Mosqueta, Elastina, Colágeno, Silicio orgánico, Centella Asiática y germen de trigo. Tenemos tres envases de 200 ml, que puedes conseguir si te das de alta hasta finales de agosto.



## 12 canastillas NahoreFarma

Tenemos un nuevo concurso para ti. 12 magníficas canastillas de NahoreFarma compuestas por: crema fluida hidronutritiva 250 ml, colonia suave vaporizador 40 ml; colonia suave sin alcohol 250 ml, gel-champú extrasuave, 250 ml y aspirador nasal y bucal.



GUAAAAAUUUUUUUUUUU!!!

CONOCE LA FAMILIA MOLTEx



# moltex

[www.moltex.es](http://www.moltex.es)

Más calidad · Más variedad · Más innovación · Mejor precio





Descúbrelo en  
[www.clarins.com](http://www.clarins.com)

Único.  
El poder de dos  
sérum en uno.

## *Double Serum*

*Tratamiento Completo  
Antiedad Intensivo*

Dos sérum en uno que concentran 20 extractos de plantas de los más eficaces en un tratamiento completo e intensivo.

Double Serum actúa en todos los signos de la edad: inmediatamente ilumina la piel. Después de 4 semanas, la piel está más firme, los poros menos visibles y las arrugas se reducen<sup>1</sup>.

---

**90%** de las mujeres afirman que Double Serum es más eficaz que su sérum habitual<sup>2</sup>, descubre por qué.

---

1. Test de satisfacción, 197 mujeres.  
2. Test de satisfacción, 126 mujeres, 4 semanas.

Boutique Online:  
[www.clarins.com](http://www.clarins.com)



# CLARINS