

Bebé ^y mujer

www.bebeymujer.com

Número 3 • Año 1
Revista gratuita

**Vacunas,
así le
protegen**

**Cómo
manejar
las rabietas**

**Risoterapia
¡No al estrés
postvacacional!**

**Técnicas
que
favorecen
la respiración**

**Stop
a las
manchas
solares**

**7
Pautas
nutricionales
SALUDABLES**

**Maquillaje:
este otoño, guapa
de día y de noche**

¡Empieza el curso!

claves para adaptarse



Renault SCÉNIC

Todo lo que necesitas



Por
15.200€*
SELECTION ENERGY dCi95

Climatizador automático bi-zona
Radio CD MP3 Bluetooth
2 años de mantenimiento gratuito



Gama Renault Scénic: consumo mixto (l/100km) desde 4,1 hasta 6,2. Emisiones CO₂ (g/km) desde 105 hasta 140. *Oferta y PVP recomendado en Península y Baleares para Renault Scenic Selection 70kW dCi (95CV). Incluye IVA, impuesto de matriculación, transporte, promociones ofrecidas por RECSA y descuento del Plan PIVE-8. Aplicable a particulares y autónomos siempre que cumplan las condiciones establecidas en el Real Decreto 380/2015, del 14 de mayo, por el que se regula la concesión directa de subvenciones del "Programa de Incentivos al Vehículo Eficiente (PIVE-8)" y que financian a través de Preference con RCI Banque SA Sucursal en España. Permanencia mínima de 24 meses. Importe mínimo a financiar: 6.000€. Regalo de los mantenimientos preconizados con un máximo de 2, durante 2 años o 30.000 kms (la condición que suceda antes). Mantenimiento regalado por RECSA. Incompatible con otras ofertas financieras. Oferta válida para pedidos realizados del 01/09/2015 al 30/09/2015. Modelo visualizado: Renault Scenic Limited dCi 81kW (110CV) con Pintura Metalizada, PVPR con promociones y descuento del Plan PIVE-8: 17.700€.

Renault recomienda

YouTube renault.es



Septiembre 2015
Año 1 / N° 3

Bebé y 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 Beltrán
Perez, María Arcas, María Jesús
Aguilera Cirugeda, Rosa Osorio
González, L. Fraile y 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: 40.000 ejemplares
FOTO PORTADA: Maite Moreno
VESTUARIO: Picolettas
SÍGUENOS EN:
www.bebeymujer.com,
Facebook y Twitter

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

Empieza el cole

Ya estamos en septiembre: la vuelta al cole, a la rutina, pero también estamos en el inicio de un nuevo curso, lleno de ilusiones, de reencuentros, sobre todo para los más pequeños. Es un momento muy especial para ellos y así lo vivirán, cada uno a su manera. Los que asisten por primera vez tendrán que adaptarse a las nuevas rutinas, a sus profesoras, a los compañeros... Cada niño tiene un ritmo distinto de adaptación y por ello como familia tendremos que ayudarles a que vean la Escuela como un lugar para divertirse, para aprender, donde le van a querer y le van a cuidar. Los educadores-as van a poner todo de su parte para que tu hijo sea feliz y consiga confianza en sí mismo y autonomía, por lo que es importante que tengas una buena comunicación. Para ayudarte a manejar la situación te ofrecemos unas pautas que debes tener en cuenta para que la adaptación sea óptima. Además de otros temas que te vendrán bien esta "reentré". ¡Feliz vuelta al cole!

Paloma Lázaro

Sumario

- 04 Pautas para adaptarse a la escuela infantil
- 08 Cómo manejar las rabietas
- 12 Vacunas: así le protegen
- 16 Fisioterapia respiratoria
- 22 El placer del baño
- 24 Separarse con hijos pequeños
- 26 Monovolúmenes para toda la familia
- 30 Risoterapia frente al estrés post-vacacional
- 32 Claves saludables para eliminar grasa
- 36 Maquillaje de otoño
- 38 ¡Stop! a las manchas solares
- 40 Tendencias
- 42 Club de Bebé y Mujer



4



8



30



32



16

Síguenos en: www.bebeymujer.com



¡Empieza el curso!

Claves para adaptarse

Cada mes de septiembre la vuelta al cole de los más pequeños es uno de los acontecimientos más significativos que implican un cambio para muchas familias. Tanto si los pequeños acuden a una escuela infantil por primera vez, como si es continuación del curso anterior, los miedos, sentimientos de culpa, incertidumbre y, por qué no, ilusión afloran. Es momento para ayudarlos a que se adapten al nuevo centro.

El error más frecuente en los papás

Si hay que destacar algo como un error común entre los padres que llevan a sus hijos a la escuela infantil, ese sería el de la superprotección. Nuestros hijos son nuestro mayor tesoro, pero hay que dejarles crecer. Junto con sus profesoras debemos trabajar en su autonomía y así conseguir que su adaptación sea óptima. Además, nos permitirá abordar la separación de una forma mucho más positiva.

La decisión de llevar al pequeño por primera vez a la escuela infantil no suele ser fácil para la mayoría de los padres, pero aunque ellos puedan ofrecerles suficientes estímulos en casa, lo cierto es que en el centro van a tener los más acordes a su edad, además de contar con muchos amigos con los que interactuar.

Pautas para empezar bien

- ▶ **Autonomía.** Cuanto más autónomo es el niño que se incorpora a la escuela infantil mejor lo pasa y si los padres facilitan esa autonomía también para ellos serán más llevaderos los primeros días de 'cole'.
- ▶ **Buenos hábitos.** Es bueno que los niños tengan horarios para dormir y comer, porque debe llegar descansados.
- ▶ **Actitud positiva hacia la escuela.** Habla con tu hijo de las cosas buenas que va a encontrar en la escuela, lo bonita que será su clase, los amigos que va a conocer, las cosas a las que va a jugar y lo bien que se lo pasará.
- ▶ **En ningún momento utilizar el cole como amenaza,** con frases como "preparate cuando vayas al cole", "allí si no obedeces te van a castigar", etc.
- ▶ **Incorporación progresiva,** para que esté familiarizado con el lugar, la profe y no se sienta extraño.
- ▶ **Paciencia.** A unos les costará más que a otros, pero en poco tiempo todos estarán adaptados a la escuela, a su profesora, a su clase y a sus amigos.
- ▶ **Escucharles con atención.** Es bueno hablar con ellos de lo que han hecho, comentar de forma positiva lo que ha aprendido y lo bien que se lo ha pasado.
- ▶ **Comprensión ante los problemas que puedan surgir.** Hay niños que muestran su disconformidad con llantos excesivos, conductas agresivas y rechazando el colegio. Algunos, más resignados en apariencia, pueden perder las ganas de comer. Todas estas conductas suelen ser pasajeras.
- ▶ **Tú también te tienes que adaptar.** No sólo los niños tienen que adaptarse, es necesario que los padres también lo hagan, porque según vivas la separación, así lo hará tu hijo. Ellos perciben tu actitud.
- ▶ **No crearse expectativas elevadas.** En la escuela no será el rey de la casa, es uno más entre los demás niños.
- ▶ **Sé puntual a la hora de la recogida.** Evita retrasarte a la hora de recoger a tu hijo, porque cada minuto de retraso significa sufrimiento para él y eso puede que le haga retroceder en su adaptación, y le genera miedos.



Es normal que los padres sientan cierta angustia al dejar a sus hijos, pero lo mismo les sucedería si dejan al pequeño al cuidado de alguna persona en casa. Para estar más tranquilos, lo mejor es elegir un buen centro, del que nos gusten no sólo sus instalaciones, sino también su personal, con el que podamos comunicarnos de forma fluida sobre los estímulos que recibe el bebé y cómo se va adaptando paulatinamente.

También es muy normal que los padres desarrollen cierto sentimiento de culpa, sobre todo si el niño es muy pequeño. No te asustes, no eres la única. Ese malestar que sientes se debe a que crees que puedes estar causando algún tipo de malestar a tu hijo. Sentirte culpable no te va a ayudar en nada, así que lo mejor para tu hijo es que intentes superarlo cuanto antes, porque él va a percibir tu estado de ánimo y eso contribuirá a que su adaptación sea mejor o peor. Es importante transmitirles confianza desde el primer momento.

Seguridad y confianza

Si tu hijo es un bebé de meses puedes ir haciendo una adapta- ▶

¡Ojo con las despedidas!

Uno de los momentos de más angustia para los padres es sin duda el momento de dejar a nuestro hijo en la escuela infantil. Los lloros y los abrazos sin fin a la puerta del centro es algo muy normal, sobre todo en los primeros días del inicio del curso escolar. Tenemos que aprender a desprendernos de ellos y hacer que ese momento no cobre tintes dramáticos. Hablar con el niño asegurándole que volveréis a recogerle hasta que él lo asimile y no se sienta 'abandonado'. Mucho cariño y sensibilidad, sin exageraciones, es la mejor opción para que todo transcurra de forma natural. Y también comunicación con sus educadoras.



ción poco a poco, empezar con un horario de pocas horas e ir aumentando la permanencia en el centro, de tal manera que te sientas tranquila según van pasando los días. Como te contamos con anterioridad, en esta edad es fundamental una buena comunicación con el personal de la escuela.

A partir del año tendrás que ayudar a su adaptación de otra manera. Tu hijo está en ese momento del miedo a los extraños y seguro que va a soltar más de una lágrima cuando le lleves al 'cole'. Si es la primera vez que acude al centro, es interesante que en días anteriores le puedas llevar a conocer las instalaciones, a sus educadoras, darle la posibilidad de que juegue allí contigo, para que el primer día de su incorporación no le sea totalmente extraño. También puede ser de ayuda un horario flexible al principio, para poco a poco conseguir que el niño se sienta seguro en el centro.

Lo mejor para una buena adaptación de los niños a la Escuela Infantil es que los padres tengan una actitud positiva. Hablar con los niños sobre ello, con naturalidad, sobre lo que hacen, lo que les gusta y preparar las cosas sin prisa, haciéndoles partícipes de esa rutina.

Debemos transmitir confianza a nuestros hijos cuando acudan a la escuela infantil por primera vez

Sobre los dos años la adaptación del pequeño será más rápida, ya que es más maduro y más autónomo y eso ayuda. Algunos pediatras señalan esta edad como la perfecta para iniciar la escuela. A pesar de esta 'facilidad de adaptación' a priori, no podemos olvidar que para ellos todo es nuevo y, por tanto, desconocido y como padres debemos ayudarles en esos momentos.

Cuando los niños inician la escuela infantil es importante que les habituemos a los nuevos horarios. La hora de irse a la cama y la de levantarse no va a ser la misma que durante las vacaciones. Es muy importante que el niño duerma suficientes horas, así que asegúrate de que des-

cansa bien y por las mañanas levántale con tiempo, las prisas no son buenas para casi nada y si está adaptándose a unas circunstancias nuevas lo mejor es hacerlo con tranquilidad.

Cuando le lleves a la escuela infantil transmítele confianza y seguridad para que se relacione con otros niños, para que gane autonomía, para que pierda el miedo a la separación de sus papás. ■



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



Cómo manejar las rabietas

Qué terror nos da a los padres ver a nuestros hijos pateando y berreando como si no hubiera un mañana. Sus rabietas hacen que los pelos se pongan como escarpas y que cedamos ante el espectáculo que nos enrojece en mitad de cualquier parte. Sí, sus rabietas nos parecen incontables, pero sólo tenemos que procurarles hábitos de conducta aceptables y conseguiremos controlar a esa 'fiera' que llevan dentro.

Decimos que un niño tiene una rabieta cuando está muy enfadado y se pone a llorar, gritar, patear de una forma muy fuerte y exagerada. Seguramente muchos de vosotros lo habéis vivido en primera persona, pero no hay que preocuparse en exceso, es una etapa que pasará si sabemos actuar de una manera acorde al momento y a las circunstancias del pequeño.

Conseguir lo que se quiere

Las rabietas suelen aparecer al año y medio de edad y pueden durar hasta los 5 años. Son más frecuentes entre los 2 y 3 años.

Aparecen porque el niño no es capaz de tolerar la frustración que le produce el que no pueda hacer o conseguir lo que él quiere y porque el niño todavía tiene que aprender recursos y conductas para resolver su frustración. ►

Las rabietas aparecen porque el niño no es capaz de tolerar la frustración que le produce el que no pueda hacer o conseguir lo que él quiere

4 Claves para controlar sus berrinches

1

En primer lugar, podemos anticiparnos a que no ocurran, así les vamos educando a pedir las cosas, a controlar sus actos. Cuando el niño empieza a lloriquear o a ponerse nervioso, le comunicaremos nuestra decisión, de si no puede comer un caramelo antes de comer, o seguir jugando en el tobogán, o si quiere coger alguna cosa que le apetece en el supermercado. Podemos decirle que ahora no es el momento, que será más tarde o que no tienes intención de comprar lo que quiere, pero luego si se porta bien, podrá jugar a otra cosa, o ver los dibujos animados, o cualquier cosa que pueda gustarle, que sea bueno para él y para los padres y que se realice después. Es importante también saber interpretar, si el niño está cansado o tiene hambre o sueño, pues en estos casos, los niños están más irascibles y más proclives a las rabietas, como nos pasa a todos, aún siendo adultos.

2

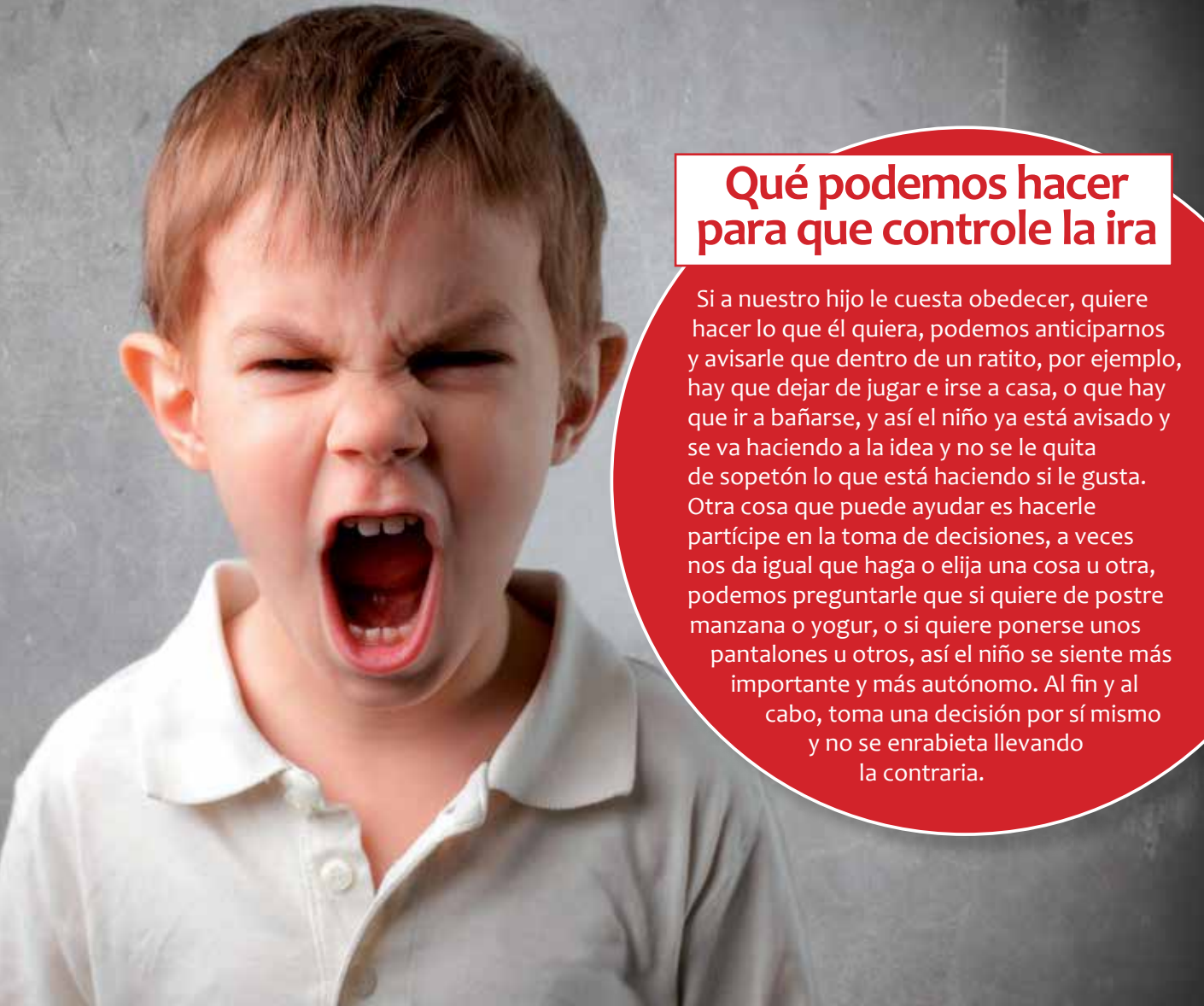
Cuando empieza la rabieta, nunca deberemos hacerle callar con más gritos por nuestra parte, sólo conseguiremos ponernos más nerviosos todos. Y el niño, en ese momento, no es capaz de escuchar nada. Hay que responder con calma. Si estamos en nuestra casa podemos ignorarle y, manteniendo la calma, seguiremos a lo nuestro, hasta que se pare. Esto a muchos padres les causa malestar y vergüenza, pero hay que aguantar, porque si le ignoramos el niño entiende que su rabieta no vale para nada. Si es muy fuerte la rabieta, podemos cogerle y llevarle a su cuarto y esperar a que se le pase. Así entiende que no estamos dispuestos a hacerle caso de ninguna manera, si se comporta así. En este caso, si hay que recurrir a ello, hay que mantenerse firme, y saber que si nos damos por vencidos, las rabietas serán más utilizadas por nuestros hijos para llamarnos la atención y conseguir su capricho. Seguramente, al principio, el berrinche aumentará en intensidad, pero si nos mantenemos firmes y no intervenimos antes de tiempo, se irá calmando y dándose cuenta de que no vale para nada.

3

Si se autoagrede o pega a los demás niños o a nosotros mismos o nos da patadas, lo cogemos de los hombros y no le dejamos que siga la agresión, le tenemos que decir con firmeza que eso no se hace, y no le podemos dejar que continúe agrediendo.

4

Si estamos en la calle, espacio público, parque, supermercado, tienda, podemos agacharnos y cogerle por los brazos y decirle: ya. Lo sacamos del sitio, nos retiramos a otro lugar con el niño, diciéndole con voz firme y con autoridad que así no puede comportarse y esperaremos a que se le pase. Una vez que se ha calmado, volvemos a dónde estuviéramos, pero no conseguirá lo que quería. Después se debe reforzar y explicarle que tranquilo y pidiendo las cosas bien y calmado es cuando está muy bien, y le daremos besos y abrazos.



Qué podemos hacer para que controle la ira

Si a nuestro hijo le cuesta obedecer, quiere hacer lo que él quiera, podemos anticiparnos y avisarle que dentro de un ratito, por ejemplo, hay que dejar de jugar e irse a casa, o que hay que ir a bañarse, y así el niño ya está avisado y se va haciendo a la idea y no se le quita de sopetón lo que está haciendo si le gusta. Otra cosa que puede ayudar es hacerle participe en la toma de decisiones, a veces nos da igual que haga o elija una cosa u otra, podemos preguntarle que si quiere de postre manzana o yogur, o si quiere ponerse unos pantalones u otros, así el niño se siente más importante y más autónomo. Al fin y al cabo, toma una decisión por sí mismo y no se enrabia llevando la contraria.



Lo vas a hacer bien.

En esta edad, ellos piensan en el momento concreto y lo que quieren en ese instante. Por eso, algunos reaccionan con berrinches desorbitados si se sienten frustrados, pero las rabietas no les ocurren a todos los niños,

pedir las cosas y postergar el refuerzo.

Lo cierto es que con esas actuaciones descontroladas nuestros hijos nos llegan a desesperar sobremanera, nos desesperan y no sabemos cómo actuar cuando

conseguir que se instauren esos hábitos de conducta aceptables.

Somos su ejemplo

Es muy importante también que nosotros como padres, no nos dejemos llevar por la impulsividad y que, cuando nos enfadamos, gritamos y pegamos puñetazos a las cosas. Queramos o no, somos ejemplo y modelo de nuestros hijos. Ellos aprenderán de nuestro comportamiento también y lo imitarán.

Los padres, por otro lado, tenemos que tener en cuenta que si las rabietas no se reducen y si el niño ya ha pasado los cinco años, es mejor consultar a los especialistas para detectar el problema y aplicar soluciones. ■

María Jesús Aguilera Cingeda
Psicóloga. Policlínica Longares.

Las rabietas suelen aparecer al año y medio de edad y pueden durar hasta los cinco años

a algunos se les pasa pronto. No hay que asustarse mucho si nuestro niño tiene rabietas porque tienden a desaparecer a medida que va haciéndose mayor, a la par que va aprendiendo a tolerar más la frustración, a hacerse más autónomo, a saber

ocurre, por eso aquí os damos algunas claves para que sepáis cómo proceder ante una situación en la que tanto padres como hijos están sufriendo a su manera. Saber actuar correctamente nos va a tranquilizar y abordaremos el problema de otro modo, hasta



MÁXIMA ABSORCIÓN DE PIPÍS Y CAQUITAS LÍQUIDAS

El pañal Dodot Sensitive ofrece el máximo cuidado de Dodot para la delicada piel del recién nacido.

Con tecnologías especiales:

- 1 INDICADOR DE HUMEDAD
- 2 CORTE ESPECIAL EN LA ZONA DEL OMBLIGO
- 3 TEJIDO EXTRA SUAVE



¿Quieres que tus amigos te regalen pañales Dodot? Entra en www.regaladodot.es

DODOT

Vacunas: protección para tu hijo

Mucho se ha hablado en los últimos meses sobre la necesidad o no de vacunar a los niños. La trágica muerte de un pequeño por difteria en Cataluña ha removido a la sociedad ante la alarma de contagio de enfermedades que se consideraban erradicadas del panorama nacional. Eso ha llevado a muchos padres a cambiar su criterio sobre la vacunación infantil.

La no vacunación, seguida por algunos padres ante la posibilidad de que sus hijos padecieran los efectos secundarios que pueden causar algunas vacunas, se ha tambaleado ante

la muerte del niño de Olot, porque, en definitiva, las vacunas ofrecen la mejor protección contra enfermedades infantiles graves y están programadas en un periodo en el que los peque-

ños son más vulnerables, antes de que se expongan a ellas y tengan un trágico desenlace.

Inmunización activa artificial

Sabemos la preocupación de los padres por ofrecer a sus hijos lo mejor, y la salud es quizá lo más importante, por eso si no has vacunado a tus hijos, no sabes qué hacer, o te preocupa debes saber que las vacunas son productos biológicos formados por antígenos y otros componentes que se utilizan para conseguir una inmunización activa artificial en los individuos.

La finalidad de las vacunas es producir una respuesta similar

a la de la infección natural, pero sin peligro para el vacunado, de tal manera que el organismo estará preparado para combatir a la enfermedad en el caso de que se diera en el niño o en su entorno.

La finalidad de las vacunas es producir una respuesta similar a la de la infección natural, pero sin peligro para el vacunado

Para poder administrar las vacunas en la población se deben cumplir los siguientes criterios: eficacia y seguridad. Estas dos premisas son la base de que en ▶

A vueltas con la difteria

Según el Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría, “actualmente, más del 95 % de los niños menores de 1 año residentes en España está vacunados frente a la difteria, la dosis de refuerzo del segundo año de vida casi alcanza esta cifra; sin embargo, las coberturas de dosis de refuerzo posteriores deben ser mejoradas. Este nivel de inmunización individual y colectiva ha de servir para transmitir un mensaje de tranquilidad a las familias residentes en España, respecto a la probabilidad de contraer la infección. No obstante, en la prevención de las enfermedades infecciosas, incluso de aquellas aparentemente eliminadas en nuestro medio, como podía parecer en el caso de la difteria, nunca se debe bajar la guardia”.

Según el antígeno...

Clasificación según el tipo de antígeno:

▶ **Vacunas de microorganismos vivos**

Estas vacunas, también llamadas atenuadas, están formadas por mutantes virulentos del microorganismo causante de la enfermedad. La vacuna intenta reproducir la infección de una manera controlada y obtener una inmunidad parecida a la producción por la enfermedad o infección natural.

▶ **Vacunas de microorganismos muertos**

También se conocen como vacunas inactivadas y pueden ser:

- **Vacunas de microorganismos totales:** se administra un preparado que contiene germen muerto, pero entero. Se utiliza cuando no se conoce con exactitud cuál es el antígeno que da la respuesta protectora o cuando su purificación no es la adecuada.
- **Vacunas de antígeno purificado:** Solamente se utilizan los antígenos que intervienen en la respuesta inmunitaria.
- **Vacunas anatoxinas:** Algunas bacterias producen sustancias tóxicas de tipo proteico. Estas proteínas, tratadas adecuadamente, pierden el poder tóxico, pero continúan teniendo la capacidad de producir una respuesta inmune. Las proteínas modificadas se denominan anatoxinas o toxoides y se utilizan para producir vacunas de gran eficacia.



la actualidad vacunar a nuestros hijos les evite enfermedades y sufrimientos.

Prevención eficaz

La vacunación de los niños constituye una de las medidas

más eficaces para la prevención de enfermedades que afectan a todos los ciudadanos, pero con especial repercusión en la infancia y la adolescencia.

En la actualidad y gracias a los avances experimentados en la

...Y según su composición

Clasificación según la composición.

- ▶ **Vacunas monovalentes:**
Son las que contienen solamente un antígeno.
- ▶ **Vacuna polivalentes:**
Cuando un microorganismo puede presentar varios tipos antihigiénicos y los anticuerpos producidos contra un tipo antigénico no son activos ante los otros, es necesario que la vacuna tenga en su composición todos estos antígenos diferentes para que induzca una respuesta protectora adecuada. Un ejemplo de este tipo de vacuna es la de la poliomielitis.
- ▶ **Vacunas combinadas:**
En este caso la vacuna contiene también más de un antígeno, pero estos pertenecen a diferentes microorganismos. De esta manera, en un solo acto vacunal (una sola pinchada) se pueden vacunar al niño contra las diferentes enfermedades. Como por ejemplo la DTP, que induce inmunidad ante la Difteria, Tétanos y la Tosferina.

ciencia de la salud, las vacunas son muy eficaces y seguras. Las vacunas se pueden clasificar de varias maneras, según diferentes criterios. En estas mismas páginas te mostramos su clasificación, según el tipo de antígeno y también según su composición.

De todas formas, si tienes alguna duda con respecto a la vacunación de tus hijos, puedes hablar abiertamente con su Pediatra, que te explicará todo aquello que quieras saber sobre este importante aspecto de la salud de tu hijo y te aconsejará lo más conveniente para su salud, las dosis que necesitará y el calendario que se debe cumplir.

En España disponemos de un calendario vacunal que contempla 13 enfermedades: Difteria, Tétanos, Tosferina, Haemophilus influenzae tipo B, Hepatitis B,

Para poder administrar las vacunas en la población éstas deben ser eficaces y seguras

Meningococo C, Poliomielitis, neumococo, Sarampión, Paperas, Rubéola, Varicela y Virus del Papiloma Humano. ■

Dr. Francisco Pozo
Director Médico
de Policlínica Longares.

Calendario de vacunas en Madrid

Recién nacido: Hepatitis B

2 Meses: DTP, H.Influenzae b, Polio inactivada, Meningococo C, Neumococo 13 V

4 Meses: DTP, H.influenzae b, Polio inactivada, Meningococo C, Neumococo13v

6 Meses: DTP, H.Influenzae b, Polio inactivada, Hepatitis B

12 Meses: Triple vírica (Sarampión, Rubéola, Paperas), Meningococo C, Neumococo 13V.

18 Meses: DTP, H.influenzae b, Polio inactivada.

4 Años: Triple vírica (Sarampión, Rubéola, Paperas).

6 Años: DTP (Difteria, Tétanos y Tosferina), la Tosferina de baja carga

12 Años: Varicela, que el Ministerio de Sanidad la vuelve a aprobar para que sea administrada antes, alrededor de los 2 años. Meningococo C, VPH (Virus del Papiloma Humano) solo en niñas con dos dosis , la primera a los doce y la segunda dosis 6 meses después de la primera.

14 Años: DTP, la Tosferina es de baja carga, VPH (Virus del Papiloma Humano), solo en niñas pautas con 2 ó 3 dosis, según vacuna utilizada.

Si tienes alguna duda con respecto a la vacunación de tus hijos, puedes hablar abiertamente con su Pediatra, que te explicará todo aquello que quieras saber sobre este importante aspecto de la salud de tu hijo.

Calendario de vacunas en Cataluña

2 Meses: DTP, H.Influenzae b, Polio inactivada, Meningococo C, Hepatitis B

4 Meses: DTP, H.Influenzae b, Polio inactivada, Hepatitis B

6 Meses: DTP, H.Influenzae b, Polio inactivada, Meningococo C, Hepatitis B

12 Meses: Triple vírica (Sarampión, Rubéola, Paperas)

15 Meses: Meningococo C

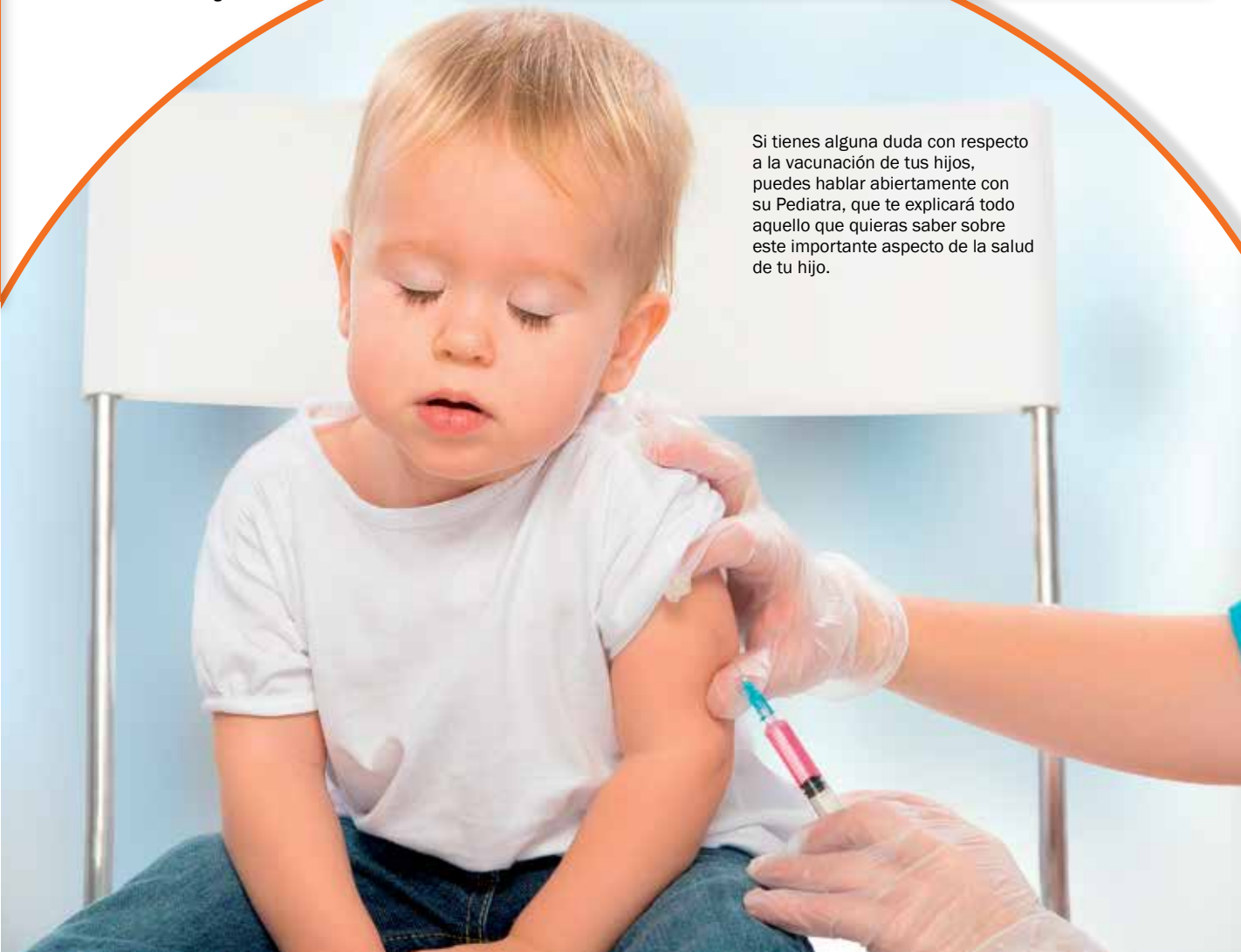
18 Meses: DTP, H.Influenzae b, Polio inactivada

3-4 Años: Triple vírica (Sarampión, Rubéola, Paperas)

5 Años: DTP (Difteria, Tétanos y Tosferina), la Tosferina de baja carga

11-12 Años: Meningococo C, Varicela

14 Años: Difteria y Tétanos





Lo que se puede conseguir

Los objetivos de las sesiones de fisioterapia respiratoria son los siguientes:

A corto plazo

- ▶ Mejorar la permeabilidad de las vías respiratorias
- ▶ Mejorar el sueño y descanso del bebé y la familia
- ▶ Reducir la ingesta de medicamentos
- ▶ Evitar hospitalizaciones

A largo plazo

- ▶ Favorecer el desarrollo normal del niño
- ▶ Evitar posibles recaídas.

¿Qué es?

Según la definición: La fisioterapia respiratoria (FTR) es una especialidad de la fisioterapia dedicada a la prevención, tratamiento y estabilización de las disfunciones o alteraciones respiratorias, que puede efectuarse desde los primeros días de nacimiento y no tiene edad máxima de realización. Es un tratamiento a través del movimiento. La técnica AFE (más utilizada en bebés) es una técnica francesa ratificada en la conferencia organizada en Lyon en 1994.

¿Cuándo podemos aplicarla?

Los niños presentan, con facilidad, problemas respiratorios producidos por los cambios de estación y temperatura, alergia, asma, contagio, nacimiento prematuro, etc. La mayoría de estos procesos en niños de 0 a 3 años son debidos a infecciones de las vías respiratorias superiores que evolucionan a bronquitis, bronquiolitis o alveolitis, por déficit de la función respiratoria, llegando incluso a desarrollar neumonía (cuando las secreciones infectadas se asientan en la parte más baja del pulmón).

¿Cómo se reconoce la bronquiolitis?

Empieza como un catarro nasal (tos, fiebre, nariz taponada) y se complica con una respiración difícil, rápida y con una tos seca y repetitiva. Esto se debe a que la infección llega a los bronquiolos, muy estrechos en los lactantes, y que tienden a taponarse. Esta obstrucción se debe a la inflamación que aumenta el grosor de las paredes de los bronquiolos y al acumulo de mocos. La fiebre, normalmente moderada, no supera los 38.5°C.

Síntomas y signos:

- Tos
- Aumento de la frecuencia respiratoria ▶

¿Tu hijo respira mal?

Descubre cómo te ayuda la fisioterapia

La fisioterapia respiratoria puede ayudar mucho a tu pequeño cuando presenta alteraciones respiratorias por causas diversas, desde cambios ambientales a algún tipo de patología médica. En este artículo, la fisioterapeuta María Arcas da respuesta a todas las preguntas que los padres se hacen cuando ven a su hijo con catarro nasal o tos seca y repetitiva, entre otros problemas respiratorios.



Catarro nasal o tos seca, algunos de los problemas más frecuentes

- Dificultad en la alimentación y el sueño
- Presencia de ruidos respiratorios semejantes a silbidos (silbilancias)
- Aumento del trabajo respiratorio con uso de músculos accesorios del tórax (tiraje)
- Aleteo nasal
- Pausas respiratorias o apneas, más frecuentes en el niño prematuro.

¿Cómo se trata?

Medicación cuando sea necesario por parte de los pediatras, y dentro de la fisioterapia respiratoria podemos utilizar la técnica de aceleración de flujo respiratorio para ayudar a la eliminación del moco.

¿Por qué?

Toda persona con una bronquitis o una bronquiolitis tiene sus bronquios llenos de mocos, pero como los lactantes y los niños pequeños no saben expulsarlos, hace falta movilizar las secreciones espesas y adheridas para favorecer la expectoración.

¿Cómo se realiza?

El fisioterapeuta realiza una presión sobre el tórax del lactante al mismo tiempo que expulsa el aire. Este gesto es muy espectacular para los padres, que tienen la impresión de que el fisioterapeuta va a romper la caja torácica, tan flexible, de su hijo. Además, los lloros de su bebé pueden acentuar el miedo de los padres. Gracias a esta presión las secreciones suben hasta la boca donde se quitan con un trozo de papel.

¿Cuáles son los resultados?

Esta práctica limpia rápidamente al niño de los mocos y favorece la respiración. ■

María Arcas.
Fisioterapeuta. Policlínica Longares.

Anatomía del aparato respiratorio

También se denominan vías aéreas, ya que interrelacionan el medio externo con los pulmones. Se distinguen dos porciones en estas vías aéreas:

Una superior: que consta de la nariz o apéndice nasal externo, de la cavidad nasal interna y senos paranasales, de la cavidad oral y la faringe.

Una inferior: formada por la laringe, la tráquea y el árbol bronquial.

Las **funciones de estas vías aéreas** son las de humidificar el aire, limpiarlo de impurezas y calentarlo.

Estas vías aéreas están revestidas por un epitelio ciliado, de forma cilíndrica, pseudoestratificado y con una membrana basal. Además, disponen de otras estructuras como glándulas que segregan moco, tejido muscular, cartílago en determinadas zonas y tejido conectivo.

En resumen, todo se comunica.

Muchas cosas pueden despertar a tu bebé, pero un pañal húmedo no será una de ellas.



Porque le está saliendo el primer diente o simplemente porque te echa de menos. Hay muchas razones por las que tu bebé puede despertarse de noche, pero con Dodot no será por culpa de un pañal húmedo. Ahora Dodot es **hasta 2 veces más seco** que la siguiente marca porque tiene más material absorbente. Para una noche de sueño sin interrupciones.


Ahora, hasta 2 veces más seco.

DODOT



Sabías que...?

FACTORES EXTERNOS
Y HÁBITOS COTIDIANOS
QUE PUEDEN AFECTAR
A LA SALUD AUDITIVA




Para que puedas proteger a tu pequeño con todas las garantías, en GAES Junior te explicamos qué factores externos y hábitos cotidianos pueden perjudicar su salud auditiva y porqué.

Los vientos fríos y las bajas temperaturas

Ambas condiciones climatológicas, frecuentes en otoño e invierno, pueden afectar a la salud auditiva porque, durante esta época del año, existe una mayor predisposición a las afectaciones de las vías respiratorias superiores, como por ejemplo, rinitis, adenoiditis o faringitis.

Las inflamaciones de estos sectores de las vías respiratorias afectan el normal funcionamiento de un conducto denominado “trompa de Eustaquio” que comunica el oído medio con la rinofaringe. Una vez afectado este conducto, se inflama el oído medio, lo que genera una hipoacusia leve la cual, en la mayoría de los casos, mejora con tratamiento médico.

Usar demasiado los reproductores de música con auriculares

Una exposición prolongada a cualquier sonido que supere los 80 o 90 decibelios genera una afectación irreversible en el oído interno.

Existe, además, una predisposición o susceptibilidad individual a los daños del oído que pueden generar

los sonidos intensos. Se recomienda no utilizar los auriculares a una intensidad que supere el 50% o 60% del volumen total del dispositivo y no más de dos horas por día.

Cuando podemos escuchar la música de alguien que lleva puestos los auriculares es un indicativo de que el dispositivo está a un volumen perjudicial.

Limpier las orejas de los niños con bastoncillos

El uso de bastoncillos está contraindicado en niños, ya que su tamaño es excesivo para el oído y pueden generar un daño severo. Lo mejor es limpiar la parte de la oreja o pabellón auricular con la toalla después del baño y no introducir ningún elemento a través del conducto auditivo externo.

Que los niños se rasquen las orejas con el dedo o con elementos extraños

La lesión de la piel del conducto auditivo puede favorecer la aparición de infecciones localizadas, además de una lesión de la membrana timpánica que genera dolor intenso e hipoacusia. Según la lesión que se produzca, la hipoacusia puede ser desde leve hasta severa.

Más información en www.gaesjunior.com



Que nada les impida descubrir el mundo

Los niños aprenden y experimentan con todos sus sentidos: miran, tocan, huelen y escuchan todo lo que tienen a su alrededor. En GAES Junior trabajamos para que los pequeños con problemas de audición puedan crecer y descubrir el mundo como los demás niños.

Para ello, disponemos de los centros **GAES IAI (Institutos Auditivos Integrales)** donde nuestros expertos en audiología infantil desarrollan soluciones integrales y proporcionan asesoramiento personalizado a nuestros pequeños pacientes y a sus familias. Todo ello, en un espacio perfectamente estudiado para que padres e hijos se sientan cómodos y relajados en cada visita.

Por supuesto, disponemos de una amplia e innovadora gama de audífonos pediátricos diseñados para que tu pequeño pueda seguir explorando el mundo que le rodea en las mejores condiciones.



Más información llamando al 902 39 39 40 o en www.gaesjunior.com

Síguenos en Facebook 



¡Al agua, patos!

El momento del baño puede ser uno de los instantes más placenteros del día para los papás y para el bebé. Además de reforzar el vínculo constituye un verdadero oasis de tranquilidad donde la actividad de la casa se para. No es lo mismo bañar a un recién nacido que a un niño de dos o tres años, pero en todos los casos ese espacio está sólo reservado para disfrutar.

No deja de ser una rutina higiénica como tantas otras, pero lo cierto es que sobre todo en la frecuencia del mismo hay criterios dispares entre los especialistas. Hay quienes aconsejan que sea diario y quienes creen que lo mejor es dos o tres veces semanales para evitar daños en la piel tan sensible del pequeño e incluso que dos veces a la semana sea con jabón neutro y el resto sólo con agua, porque “el exceso de baño puede reducir las bacterias naturales con que los bebés cuentan y hacerlos más susceptibles a las infecciones y erupciones cutáneas”. Lo mejor para no errar es

dejarse aconsejar por el pediatra del niño, que será el que evalúe el daño que puede ocasionar a la piel del bebé el baño diario.

Disfrutar

Sí es cierto que los niños pequeños tienen una piel más delicada, incluso que en los últimos años han aumentado los casos de dermatitis atópica, que necesita de algunos cuidados especiales, pero lo cierto es que la rutina del baño debemos instaurarla lo antes posible. Y que en pocos días el niño se acostumbra al agua y disfruta sobremanera del aseo corporal. Y con él los padres.

Frecuencia y jabones

En la frecuencia del baño hay disparidad entre los especialistas. Hay quienes aconsejan que sea diario y quienes consideran que mejor es dos o tres veces a la semana con jabón y el resto sólo con agua. Lo cierto es que existen en el mercado multitud de jabones especiales para bebés con el fin de proteger su piel. De todas formas no abuses del uso de jabones. Lo mejor es que consultes con tu pediatra y él, que conoce a tu bebé, te dará las pautas que mejor se ajusten a lo que realmente necesita y si tienes alguna duda sobre qué tipo de jabón, gel, aceite o crema. Seguro que te la resolverá. Un niño con dermatitis atópica requiere unos cuidados especiales a la hora del baño y unos productos específicos, así que no dejes de consultar con tu pediatra.



No debes descuidar...

Ya te hemos contado que hay diversas teorías sobre la frecuencia a la que hay que bañar al bebé, pero lo que no debemos descuidar nunca son zonas como las del pañal. Si bien es cierto que en cada cambio de pañal tenemos que limpiar el culito concienzudamente, sobre todo cuando retiramos las heces, ya que está en contacto con bacterias, y debido a las micciones también con la humedad, en el baño también es necesario que repasemos esa zona. También deberemos mostrar atención a cuello, axilas e ingles, donde se acumula la suciedad y sudor.

¿A qué temperatura?

Para que tu hijo se sienta bien en el baño todo debe ser agradable para él. Desde la habitación en la que realizarás esta rutina hasta el agua que has dispuesto para su baño. Éste debe estar a una temperatura lo más cercana posible a la corporal, entre los 35-37 grados. En el mercado tienes termómetros específicos para controlar la temperatura. O prueba con lo que nos han transmitido nuestras madres, introduce tu codo en el agua y si te resulta agradable, es la temperatura ideal. De todas formas debes saber que los niños pequeños son más sensibles que los adultos al frío y al calor.

Ya sabemos que cada edad requiere un tratamiento diferente. En recién nacidos los padres están más dubitativos y se hacen muchas más preguntas. Pasado el año, cuando la rutina está establecida y se han pasado los primeros miedos de hacer algo incorrecto, es más fácil. La mayoría de los niños lo acepta con agrado y son pocos los que muestran rechazo al agua. Si tu pequeño llora los primeros

días no te desanimes, en pocos días se acostumbrará y le verás disfrutar. En todos los casos los padres tenemos que conseguir que sea ese momento especial que es esperado todo el día para compartir risas.

En estas mismas páginas te ofrecemos algunas pautas que debes tener en cuenta a la hora del baño de tu pequeño. Seguro que ya has conseguido que sea un momento perfecto. ■

Todo preparado

Antes de llevar a tu hijo al lugar destinado para el baño debes tener todo preparado. Nunca debes dejar a un niño pequeño sin vigilancia, así que asegúrate de que tienes a mano todo lo que necesitas. La habitación con una temperatura agradable, ni frío ni calor. Necesitarás una toalla suave, jabón líquido neutro, crema para el culito y para el cuerpo especial para bebés, pañales limpios, la ropita que le vas a poner, el cepillo para peinarle y la colonia. Cuando tengas todo dispuesto, será el momento para empezar a divertirse con tu bebé.

Separarse con hijos pequeños

El aumento de los divorcios después del verano no es una leyenda. Uno de cada tres divorcios se produce en septiembre, después del verano –lo mismo ocurre después de las vacaciones de Navidad-. Los 27.266 casos de demandas de disolución matrimonial del año pasado en el tercer trimestre, según el Consejo General del Poder Judicial, son suficientes para plantearnos cómo afecta a nuestros hijos un proceso de divorcio y cómo paliar las consecuencias negativas. La psicóloga Rosa Osorio nos da las claves para abordar el problema de la forma más eficaz.

La separación o divorcio de una pareja, por sí mismo, no tiene consecuencias negativas; incluso, en muchos casos, puede mejorar la calidad de vida de quienes lo abordan. Es más importante el modo en que los adultos y los niños afrontan esta situación que el propio hecho de divorciarse.

No obstante, durante el proceso de separación tanto adultos como niños deben abordar numerosos cambios familiares en el menor tiempo posible bajo la influencia de factores (como la edad de los menores, el tipo de relación que mantienen los progenitores y/o presencia de conflicto parental) que suelen convertir el contexto familiar en una fuente de estrés para los más pequeños.

Ayudar en el proceso

Según la Asociación Americana de Pediatría, estudios científicos recientes han puesto de manifiesto que, de las distintas franjas de edad estudiadas, los niños que más sufren durante la separación de sus padres son los preescolares (2-6 años) debido a su egocentrismo e incapacidad cognitiva para obtener explicaciones causales sobre lo que está ocu-

riendo, lo cual hace que, incluso, se sientan culpables del divorcio de sus padres. Es muy importante en este sentido ayudar al niño a entender el proceso de separación de sus padres usando los recursos verbales y cognitivos que posee, es decir, explicárselo en su 'idioma'. Esta dificultad para aceptar y comprender la nueva situación familiar se hace evidente a través del llanto, la tristeza, problemas de comportamiento y baja autoestima.

Es preciso aclarar, según los mismos estudios, que el malestar físico y psicológico de los niños, está vinculado, fundamentalmente, al malestar psicológico de los progenitores. Si los padres se adaptan bien al divorcio, también lo harán sus hijos. La mayoría de los niños y adolescentes que han experimentado el divorcio de sus padres funcionan adecuadamente si viven en un hogar donde existen relaciones estrechas con el progenitor custodio, que le apoya y se muestra afectuoso con él, al tiempo que lo controla y supervisa de manera firme y consistente. ■

Rosa Osorio González.
Psicóloga educativa.



Cómo minimizar el sufrimiento

Puntos básicos a tener en cuenta para minimizar el riesgo de sufrimiento:

- ▶ Es fundamental hacer entender a los niños que, independientemente de las diferencias que como adultos tengan, siguen siendo lo más importante para ellos y que pese a no vivir juntos, ambos estarán siempre a su lado.
- ▶ Una de las peores situaciones que se puede producir es que uno de los padres intente manipular al hijo en contra del otro (hablarle mal, culpabilizar a la otra parte, crear incertidumbres, etc). También que alguno de ellos (quizá con mayor poder adquisitivo) le colme de regalos o juguetes para ganar su afecto. El afecto de los hijos sólo se gana dedicándoles tiempo, comprensión y afecto incondicional.
- ▶ Debemos evitar discusiones delante de ellos y crear más angustia.
- ▶ No caer en el error de utilizar al niño como mensajero o espía de lo que sucede en casa del otro progenitor.
- ▶ Ambas figuras paternas son importantes para el niño. Pero la madre es la principal figura de vinculación, especialmente hasta los 5 o 6 años. Por tanto, es muy arriesgada una separación maternal traumática (aunque sea temporal) y sólo debería contemplarse en casos extremos de incompetencia e enfermedad física o mental de la madre.
- ▶ Buscar espacios comunes. Por ejemplo, es habitual que la madre deje al niño por la mañana en la escuela y por la tarde lo recoja el padre. En la medida de lo posible, se aconseja que durante la transición de hogar ambos padres dediquen un espacio común (aunque sea corto) para intercambiar información del niño y transmitir la sensación de complicidad e interés por su futuro. Esto puede hacerse mediante una breve merienda o encuentro en algún parque.
- ▶ La separación produce al igual que otras pérdidas en la vida un proceso de duelo. El periodo de duración dependerá de cómo se ha afrontado por parte de los diferentes agentes y de la edad del niño. Normalmente antes de un año los niños suelen haberse adaptado a su nueva situación.

Monovolúmenes, espacio para toda la familia

¿Después del verano te has planteado cambiar de coche?, ¿estás pensando en decir adiós al viejo automóvil y reemplazarlo por uno más amplio, capaz de hospedar a toda la familia sin por ello dejar fuera maletas, bicicletas, juguetes y otros bártulos? Si la respuesta es afirmativa, te presentamos el monovolumen, un gigante con muchas prestaciones para la familia.

La oferta de modelos de este formato es amplia, hay tres tipos: pequeño, mediano y grande



Si has optado por iniciar el año escolar buscando un coche nuevo debes saber que los precios de los monovolúmenes no están muy alejados de los que acompañan a sus hermanos de otros formatos. Además, la distancia en euros se recorta si recordamos que este tipo de vehículos, que transitan por las carreteras españolas desde noviembre de 1986, tienen la capacidad de una furgoneta, transfieren al pasaje el confort máximo, y desarrollan prestaciones idénticas o superiores a las que prestan el resto de vehículos.

Capacidad y confort

Su capacidad, confort y prestaciones, junto con un cambio en los hábitos de los conduc-

Estos vehículos ofrecen múltiples soluciones

tores españoles, más conservadores que los del resto de Europa, hacen que este tipo de

coches haya triunfado en los últimos años, a pesar de que allá por 1986, cuando llegaba al mercado español el Renault Espace, primer monovolumen en hacer su entrada en el país, nadie apostara por ellos. Este coche inauguró un segmento, el de los monovolúmenes, que ha echado por tierra el concepto de furgoneta lo que ha supuesto un aumento de matriculaciones de este tipo de vehículos en los últimos años, favorecido por un cambio en los estilos de vida, hábitos y necesidades de los automovilistas. ▶

Para toda la familia

Hoy por hoy el monovolumen es el más práctico para que viaje toda la familia. Con gran espacio interior y una longitud no exagerada, lo que permite usarlos tanto para la ciudad como para los viajes en un ambiente relajado, porque, en definitiva, ofrece un espacio interior más amplio que otro tipo de vehículos y su altura está aprovechada en el espacio interior. Si tienes niños pequeños, su amplio maletero será perfecto para guardar sillas de paseo, bolsas, cunas de viaje y demás enseres con gran comodidad. Otro de los factores a tener en cuenta es que sus grandes puertas y la altura de los asientos permitirán que dejes a tu bebé en el asiento trasero de forma cómoda.

Allá por 1986 llegaba al mercado español el Renault Espace, primer monovolumen en hacer su entrada en el país,



Tres tamaños, tres prestaciones

Los monovolúmenes pequeños están basados en los utilitarios pero con mayor espacio interior. Perfectos para moverse en ciudad pero cuando se trata de familias numerosas o se requiere mucho espacio de maletero no son suficientes. Los compactos que suelen medir más de cuatro metros, generalmente tienen cinco plazas y algunos pueden tener dos plazas pequeñas extras, pero si las utilizas resta mucho espacio al maletero. Sin utilizarlas tienen un espacio de maletero mayor que los pequeños. Por su mayor altura es interesante que cuando acudas al concesionario lo hagas con tus hijos para ver in situ si su entrada y salida del vehículo es óptima. Lo mismo si vas a viajar con los abuelos.

nuestra plaza de garaje? Este tipo de vehículos es más alto y ancho. La primera singularidad, la de tener una altura mayor, no suele ser un problema al estacionar, pero sí suele serlo tener una anchura mayor: los garajes suelen estar poblados de columnas y las dimensiones de las plazas de aparcamiento en muchas ocasiones son tan estrechas que hasta es difícil aparcar cualquier tipo de coche.

Para la familia y el trabajo

Hemos empezado por los inconvenientes que podrías tener, pero ahora vamos a pasar a las ventajas. Por ejemplo, las múltiples soluciones que ofrecen (asientos fácilmente extraíbles por el usuario, con múltiples combinaciones -más pasajeros o más carga-, numerosos espacios dedicados a pequeños objetos...) y que no es usual observar en otras carrocerías.

Además, los fabricantes de monovolúmenes, ofrecen a los

usuarios un sobreaabundante y variado menú de usos. He aquí tres utilidades: automóvil de uso diario, vehículo de trabajo y automóvil familiar. En resumen, la solución ideal para una familia. ■

Si estás interesado en adquirir este tipo de vehículo, para que elijas el más indicado a tus necesidades te vamos a sintetizar las ventajas e inconvenientes de los monovolúmenes.

La primera pregunta que te tienes que hacer es: ¿quieres un monovolumen de 5, 6 ó 7 plazas? En otras palabras, ¿deseas uno pequeño, mediano o grande?

Para gustos, los colores. Y para cada uso, un tipo de monovolumen. Así, los dos primeros formatos (pequeño y mediano) son, generalizando, los más indicados para las familias que los utilizan principalmente en la ciudad. Por el contrario, los modelos grandes son más apropiados para las familias amigas de largos desplazamientos. Tienes que tener en cuenta que el precio del vehículo crece en función del tamaño.

Una vez que tenemos claro el uso prioritario del vehículo (recorridos urbanos, interurbanos, viajes largos...), llega el momento de dar respuesta a una segunda pregunta: ¿qué medidas tiene



Alimentando sus primeras veces

6-24 MESES

Su primera sonrisa, su primer gato, sus primeras palabras...

Como mamá estás junto a él en todas sus primeras veces, escuchando tu instinto para darle **lo mejor cada día**.

En Danone compartimos contigo este instinto de protección y pensando en tu bebé elaboramos Mi Primer Danone, el lácteo fresco infantil que le aporta **nutrientes necesarios de los 6 a los 24 meses**:

Fuente de **VITAMINAS** y **MINERALES** para tu bebé.

Con **HIERRO** que favorece su normal desarrollo cognitivo.

Con **CALCIO** que ayuda al normal desarrollo de sus huesos.

Con **LECHE** de continuación para bebés de 6 a 24 meses

Con **ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES** necesarios para su normal crecimiento.



MI PRIMER DANONE COLABORA CON LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

f SÍGUENOS EN LA PÁGINA DE FACEBOOK DE MI PRIMER DANONE.

La vuelta a la rutina, mejor con una sonrisa

Septiembre, vuelta al trabajo, a la rutina diaria, al colegio, a llevar a los niños a la 'guarda'... Tiempo para el síndrome postvacacional, también para superar nuevos retos. Nada es fácil, pero mejor con una sonrisa. Además, ser positivo en nuestra forma de ser y comportarnos, según los expertos, hace que vivamos más, ¿por qué no aprovecharlo?

Científicamente se ha comprobado que la risa, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, las tensiones, la ansiedad, la depresión, rebaja el colesterol malo, adelgaza, alivia el dolor, quita el insomnio, reduce problemas

La mejor terapia para ser feliz es reír a carcajadas todo lo que se pueda

cardiovasculares, respiratorios, tensiones musculares, dolores de espalda, de cuello, de cabeza... Mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables de la sensación de bienestar. Así, pues, ¿por qué no reírnos más, aunque sea de nosotros mismos? Reírnos de forma natural, en nuestras tareas diarias, en casa, en el coche o incluso en el trabajo. Abrir horizontes, recargar las pilas con nuevas fuerzas e ilusiones.

Llorar de risa

No queda aquí la cosa, ya que incluso es bueno llorar de risa. Como lo lees, las carcajadas producen un aumento del lagrimeo con lo que incrementamos el

grado de hidratación en los ojos. Los movimientos y vibraciones de la cabeza contribuyen a despejar la nariz y los oídos. Se estimula la acción de los músculos faciales, con lo que los tendrás más elásticos. Con la risa se logra una mejor capacidad respiratoria, al entrar el doble de aire con cada inspiración.

El sudor que puede producir una risa extrema ayuda a la eliminación de toxinas. Como ves todo son beneficios y, por si te queda alguna duda, hay un sinfín de estudios científicos que avalan el efecto analgésico de la risa, al favorecer la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro. También logra elevar

el nivel de linfocitos, citoquinas e inmunoglobulinas, actuando así de forma muy positiva sobre nuestro sistema inmunológico.

Y, por si te queda alguna duda, la risa es un potente quemagrasas. Por qué no probar un método de adelgazamiento tan natural y alegre como las risas. También mejora el estreñimiento y relaja las contracturas de la espalda.

También en el trabajo

Otros estudios han demostrado que después de echar unas risas con los compañeros de trabajo, baja la tensión arterial y nuestro corazón se desacelera. Todo ello tiene un efecto tranquilizante y nos permite continuar con nuestra actividad con mayor energía

Por último, se dice que tres minutos de intensas carcajadas pueden asimilarse al ejercicio que hacemos con unos quince minutos corriendo o diez minutos remando. Este otoño nuestro objetivo principal será reír sin parar. ■

Reírse con todos y de todo

- ▶ Y si no lo hacemos de forma natural, incluso podemos asistir a talleres de risoterapia, que ofrecen por unas horas que nos sintamos libres, espontáneos y creativos, utilizando recursos expresivos del cuerpo, danzas y juegos como medio de liberar la risa, lo que nos aporta beneficios fisiológicos, psicológicos, emocionales y sociales.
- ▶ La sonrisa fluye de manera natural y en muchas ocasiones se produce por contagio, por eso practicarla en casa, con tu pareja, con tu familia o con tus amigos puede ser un hábito maravilloso no sólo para sentirte mejor, sino también para alejar los sentimientos negativos.
- ▶ Los expertos avisan que una de las prácticas que garantizan el funcionamiento de la risoterapia es el descanso, pues si no se duermen las horas suficientes difícilmente podemos tener ganas de dar un espacio en nuestra vida a la risoterapia.

Vivir más y mejor

Vivir de forma positiva, afrontando el día a día con alegría y llena de energía positiva te alarga la vida. Así lo certifican diversos estudios que señalan que las personas que son positivas y ríen con frecuencia viven unos siete años más de vida. No sólo vives más sino que lo haces de forma más agradable. Los científicos aseguran que ser positivos alargará nuestros años de vida, sonreiremos más a menudo y mejoraremos nuestras relaciones sociales. Tendremos más confianza en nosotros mismos, nos sentiremos más seguros. Además estimularemos el sistema inmunológico lo que repercutirá en nuestra salud.

Un ejemplo significativo

Sigmund Freud ya atribuía a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, pero sería hasta que Norman Cousins, un importante editor, afectado por una dolorosa enfermedad de columna, sin cura a la vista, el que recurrió a la risa para intentar frenar la depresión. El 'gordo y el flaco' y los hermanos Marx obraron el milagro. Descubrió que diez minutos de risa le permitían olvidarse del dolor al menos dos horas. Los resultados de su experiencia los dio a conocer a la comunidad médica, publicándolos en 1976 en la prestigiosa revista New England Journal of Medicine, y más tarde en un libro, y a través de su propia fundación.

Tras el verano, kilos fuera

Terminadas las vacaciones estivales hay que retomar el pulso a la normalidad. Muchos son los buenos propósitos que nos hacemos tras el merecido descanso anual y el que nunca falla es el de perder esos kilitos de más que hemos acumulado durante este tiempo. Para que no lo dejes otra vez en el tintero, la doctora Beltrán te ofrece unos consejos que te harán más fácil poner en práctica ese propósito.

Pese a lo que se suele decir: “Yo es que en verano adelgazo”, lo cierto es que en las vacaciones veraniegas se suele aumentar de peso. Aunque el calor disminuye el apetito, los alimentos que se comen en ocasiones son más calóricos (helados, bebidas azucaradas o alcohólicas) y se comen con más frecuencia de lo habitual por el cambio de horario escolar/laboral, aumento de eventos sociales y mayor tiempo libre que hace que se ingieran

No todas sirven

Tras el periodo vacacional, se suele retomar la intención de cuidar la alimentación para bajar de peso. Sin embargo, son muchos los casos en los que las dietas no consiguen bajar el peso, consecuencia de haber hecho regímenes hipocalóricos improvisados y sin asesoramiento profesional. La estética es uno de los principales incentivos para ponerse a dieta, por encima de la salud, ni el método escogido para adelgazar ni los resultados son a menudo los adecuados. Lo sensato y saludable es plantearse realizar dietas duraderas de mantenimiento que permitan comer ‘de todo’ con sentido común y juicio y saber parar cuando los excesos se nos presentan más a menudo, como ocurre con las vacaciones, de esta manera evitaremos el efecto rebote y mantendremos el organismo en su peso saludable.

7 Claves nutricionales saludables

- 1 Es importante la ingesta de zumos naturales de fruta y hortalizas, ricas en vitaminas y antioxidantes (manzana, zanahoria, apio, kiwi, fresas, mandarinas).
- 2 Evitar comer grasas y dulces nos ayudará a recuperar el ánimo tras el regreso vacacional, existen evidencias sobre que “los hidratos de carbono deprimen” (según un estudio científico, comer hidratos de carbono simples en exceso disminuye el estado de ánimo). Por ello sustituir esos dulces (galletitas, bollitos, chocolates) por fruta es la mejor opción, por su moderado poder calórico y por ser una excelente fuente de energía para “entre horas”, que evitarán el picoteo de otros manjares menos saludables.
- 3 Aumentar el tamaño del primer plato de verduras en la comida y en la cena. No nos podemos presentar ante una dieta con la idea de que vamos a pasar hambre, ello supone un fracaso seguro, no debemos nunca de pasar hambre y la mejor manera de comer más cantidad sin aumentar las calorías es que sea a expensas de las verduras, tanto de primer plato como de guarnición del segundo.
- 4 Un desayuno equilibrado es de vital importancia. No se debe contemplar nunca una dieta en la que no se incluya un desayuno completo, en el que no debe de faltar una fruta (pieza o zumo natural), un hidrato preferiblemente integral (pan, cereales) y una proteína (queso fresco, leche, jamón, huevo, etc...)
- 5 Evitar alimentos ricos en grasa saturada y grasa hidrogenada, como embutidos grasos, mantequilla, margarinas o grasas del cerdo; aceites de coco o de palma o grasa hidrogenada como ingrediente en alimentos elaborados; alimentos precocinados como empanadillas, croquetas, guisos o sofritos elaborados, o daditos para dar sabor a las comidas; nata, crema de leche o quesos grasos en general; y pastelería y bollería como magdalenas, cruasanes, ensaimadas o brioches. Sustituir por aceite de oliva, galletas o bizcochos caseros.
- 6 Realizar tres comidas principales y dos comidas ligeras, y evitar el picoteo. Hay que intentar organizar la dieta en desayuno, comida y cena, y, según los horarios y el día, programar también una comida a media mañana y una merienda para no acabar picando mientras se prepara la comida.
- 7 Retomar la actividad física de manera regular, tan importante para mantener el peso y el balance energético teniendo en cuenta que no existe un ejercicio ideal para perder peso que encaje con todas las personas.

más alimentos ricos en calorías y bebidas de lo normal.

Añadir que además se suele comer más veces fuera de casa, con el aumento de grasas que ello suele suponer.

Si bien es cierto que muchos aumentan su ritmo de actividad física durante las vacaciones, lo cierto es que quien lo hace no llega a alcanzar el ritmo adecuado para llegar a perder peso y la mayoría de los que lo hacen lo realizan de manera irregular y acaban por preferir el descanso. Así que lo ideal es llevar el ritmo de ejercicio físico ya 'de serie', es decir, desde el invierno para no perderlo durante las vacaciones.

Retoma tus hábitos saludables

Lo más importante para retomar el peso de partida es volver a la rutina tras las vacaciones y así progresivamente el peso irá normalizándose y se podrá recuperar sin demasiado esfuerzo. Reestructurar la dieta tras el verano puede ser de inicio difícil por la falta de ganas y ese síndrome postvacacional que nos hará ver las cosas con menos claridad. Llegamos con las pilas recargadas (y en ocasiones aún más cansados), pero con pocas ganas de retomar nuestro ritmo frenético de trabajo, ello no ayuda a la hora de poner en orden nuestra dieta, seamos buenos con nosotros mismos y reflexionemos un poco antes de empezar de lleno.

A pesar de la dificultad de la empresa, en estas mismas



Alternativa para quemar grasa

Otra alternativa para tratar los estragos de los excesos del verano de manera eficaz y sin necesidad de hacer grandes esfuerzos ni físicos ni económicos es el Pilates, una disciplina que cumple con estos requisitos, pues es un ejercicio intenso y muy eficaz para perder peso y mantener lo perdido, dado que se trabaja de manera excéntrica en muchas ocasiones y ello aumenta el metabolismo basal. La combinación de Pilates con la técnica de Carboxiterapia, sobre todo si se realiza antes de cada clase multiplica el efecto lipolítico o quemagrasas de la Carboxiterapia, trabaja de forma conjunta la grasa y la flaccidez.

páginas os voy a dar algunos consejos para recuperar con éxito el peso ganado durante las vacaciones. Ya sabéis, un poco de voluntad y esfuerzo, junto con la consulta a un buen profe-

sional, son garantía de que el objetivo es alcanzable. ■

Dra. Ana Beltrán Pérez.
Especialista en Medicina Estética,
Antiejejecimiento y Nutrición. Instituto Zentro.



BB Cream

HIDRATANTE DIARIO **TODO-EN-UNO**

*Cada mañana
con BB Cream
¡estoy lista en un segundo!*

Inma Cuesta



Piel perfecta y buena cara,
¡en un instante con BB Cream!

CON PIGMENTOS MINERALES
Y VITAMINA C

hidrata
unifica
corrige
ilumina
SPF15

MEDICINA, ESTÉTICA Y SALUD

DOCTORA BELTRÁN PÉREZ Colegiada 28/52388

C/ Doce de Octubre, 5 - Entreplanta - 28009 Madrid

696 638 422 - 915 045 353

www.doctorabeltranperez.com
doctorabeltranperez@gmail.com

INSTITUTO
ZENTRO
SALUD | BIENESTAR | FORMACIÓN

GARNIER



Stop

Manchas en la piel

Cada mañana desde que has vuelto de vacaciones ves en el espejo unas zonas algo más oscuras en tu cara. Te preguntas la causa, porque antes no las tenías. ¿Seguro que has utilizado una buena protección solar durante el verano? Una mala protección, además de predisposición genética, pueden estimular que aparezcan.

La piel se compone de miles de células que interactúan intercambiando mensajes, es un auténtico sistema de comunicación intercelular, además tiene memoria y si el sol ha provocado alguna



vez lesiones en tu piel por abuso solar u otro motivo, no te queda otra que tomar medidas preventivas. Gracias a la cosmética podemos poner en práctica esas medidas que nos devuelvan a la piel la belleza y luminosidad que debería tener.

¿Qué le pasa a tu piel?

Nos cuenta David Rodríguez, formador maquillador de Clarins, que en mujeres jóvenes las manchas están causadas principalmente por el exceso de sol, la utilización de la píldora y por la depilación, sobre todo con la cera caliente, entre otras causas, aunque hay factores hormonales que influyen mucho, como es el caso de la “mancha del velo color de las embarazadas”, por lo que es necesario poner un escudo que proteja la piel.

Hasta ahora habíamos echado la culpa de las manchas cutáneas a los melanocitos, pero ahora conocemos otra causa: en colaboración con el Instituto Curie, Clarins ha identificado una

nueva vía de aparición de las manchas nunca antes estudiadas: los “exosomas”, que hacen que los queratinocitos envíen mensajes incorrectos a los melanocitos, generando desórdenes pigmentarios: manchas, desajustes cromáticos, zonas oscurecidas, marcas debidas al acné, tez apagada, rojeces..., lo que hace que se altere la belleza de la piel.

Sigue tu rutina

Una rutina básica de cuidado de la piel ayudará a mantener a raya las machas, así David Rodríguez nos comenta que después de los días de sol, playa, piscina o montaña, una gran cura de hidratación es fundamental para que nuestra piel recupere el

Eficacia antimanchas

Los Laboratorios Clarins formulan un sérum de vanguardia, **Mission Perfection Sérum**, apto para todas las mujeres de cualquier edad. Combate los desórdenes pigmentarios sin alterar el tono de la piel, haciendo renacer la luminosidad. El Extracto de Acerola de Brasil, descubierto por los etnobotánicos de Clarins, bloquea los mensajes incorrectos que ocasionan las alteraciones en la pigmentación. El Hexilresorcinol, la molécula anti-manchas de referencia, contribuye a reducir la formación de manchas en su origen. En el corazón de la piel el Extracto de Ginkgo Biloba favorece la micro-circulación para sanear la piel y brindarle su mejor tono. En la capa córnea ácidos de frutas realizan una suave exfoliación que elimina los queratinocitos manchados, las asperezas y alisan la piel. Pigmentos perfeccionadores refractan la luz en múltiples direcciones para obtener una piel sumamente luminosa. La tez recupera su uniformidad y su luminosidad. Se respeta el tono original y se sublima.

Precio recomendado 73,00 €

El melasma o cloasma

También conocido como “máscara del embarazo”, el melasma o cloasma es una patología cutánea en la que aparecen manchas oscuras en un tono marrón fundamentalmente, aunque también pueden tener un color gris e incluso azulado (hipermelanosis). Se denomina también “máscara del embarazo” ya que suele afectar a mujeres embarazadas (90%). Aparece por procesos hormonales, como es el caso de embarazo, o por la ingesta de píldoras para el control de la natalidad. Afectan fundamentalmente a la cara, el más frecuente (66%), cuello y en algunas ocasiones a los antebrazos.

aspecto saludable que debería tener. Un suero hidratante, cremas, incluso los maquillajes que también llevan filtros físicos. “En especial muchísima hidratación, dos veces a la semana un exfoliante y seguir con protectores físicos”.

No estaría de más cuidarnos con una línea de cosméticos multiactiva antirradicales libres, porque con el estrés post-vacacional, la vuelta al cole, al trabajo, tu piel necesita un escudo protector, nos sigue contando David, “En Clarins tenemos una línea con productos para el día y la noche que, sobre todo el de noche está pensado para aquellas personas como las mamás con hijos pequeños que se levantan dos o tres veces por la noche, duermen menos. Es multiactiva de modo que acelera el proceso del sueño. Te levantas siempre con un buen aspecto”.

Según nos cuenta el experto de Clarins, con la mancha lo único que podemos hacer es prevenirla. Una vez que la tienes lo mejor es un filtro físico para evitar que vaya a más. “Hay que concienciar que el filtro sea físico. Porque los químicos trabajan a nivel interno. La mancha no va a más, pero vuelve a salir. Un truco para descubrir que un filtro es físico es que debe poner que es 100% mineral. Si no te deja blanco, no es mineral”. ■

Este otoño, ¡guapa de día y de noche!



Palette 5 Colores Pretty Day

Todas las tonalidades básicas para un acertado maquillaje nude en un estuche dorado brillante para llevar en el bolso: beige, rosa tenue, topo centelleante, topo mate y marrón.

*48 €



Palette 5 Colores Pretty Night

En un estuche dorado las cinco tonalidades que destacan todos los ojos cualquiera que sea su color: beige nude, miel brillante, bronce, violeta púrpura ahumado y marrón negro.

*48 €

Ombre Matte o8 heather

Efecto alisante en una crema. Malva grisáceo para dar una misteriosa calidez a la mirada.

*21,25€



Crayon Khól 10 true violet

Realza la mirada en un trazo. Se aplica como un Khól o como delineador de ojos.

*17 €



Rouge Eclat 22 red paprika

Un tratamiento que protege los labios y atenúa las pequeñas arrugas. Un tono rojo anaranjado para dar glamour al día.

*21,25€

Tendencia: cejas perfectas

Si deseas realizar el trazo de las cejas o disciplinar las cejas rebeldes, Crayon Sourcils es perfecto. La textura firme de su mina permite trazar la línea curva de las cejas con total precisión, proporcionando además un efecto mate empolvado ultranatural. Su cepillo en forma de espiral peina y perfecciona la forma de las cejas en un abrir y cerrar de ojos.

No olvides la base

Un maquillaje de día o de noche debe llevar una buena base para conseguir una tez sin defectos. La propuesta de Clarins es: Lisse Minute Base Comblante, con una textura que borra, alisa, y rellena las arrugas, líneas de expresión y poros dilatados. Perfecta para todos los tonos de piel. Eclat Minute Base Fixante Yeux para antes de maquillar los ojos que ilumina, alisa y protege.

Rouge Eclat 21 Tawny pink

Una tonalidad rosa palo para unos labios sensuales de noche, que además es un magnífico tratamiento.

*21,25€

*Precio recomendado.

¡Fuera las reglas! Este otoño la libertad se instala en tu estuche de maquillaje. Saca tu inspiración de dentro y déjate llevar por el momento. Prueba, experimenta con tu rostro, encuentra aquello que estás buscando y con lo que más guapa te sientes. Clarins nos propone un maquillaje con el que tanto de día como de noche estarás preciosa.

Cómo hay que maquillarse este otoño? La respuesta a esta pregunta es tan fácil como decir: ¡Cómo quieras! Mirada natural, labios rojos, smoky eye, pestañas XXL... Sofisticación total o un look total nude. Un maquillaje a juego con tu estado de ánimo, con tu estilo, para tu próxi-

ma cita de trabajo o para recoger a tu hijo de la Escuela Infantil. No habrá nada más divertido que sorprenderte a ti misma, así que disponte a pasar un buen rato y gradúa, mezcla, superpón, retoca..., porque no hay regla, lo más importante es que te guste y que te gustes.

La propuesta de Clarins es una paleta de sombras de ojos para el día y otra para la noche a base de extractos de plantas y minerales. Con la de día y sus productos complementarios logramos un efecto nude minimalista realizado por unos labios de un intenso y sofisticado rojo. Para la noche se

consigue una fascinante mirada felina. Los labios se realzan de un modo muy discreto para no quitar protagonismo a los ojos. Son cinco sombras de ojos para destacar naturalmente la mirada. Este otoño vas a cautivar con un estilo propio con una belleza natural y única.

Tendencias

Tablet educativo de Vtech

Vtech lanza Storio 3S, un dispositivo multimedia que contiene nuevas aplicaciones y un diseño innovador y muy resistente con el que los más pequeños podrán interactuar y aprender a manejarse en el mundo tecnológico desde muy temprana edad con total seguridad. Disponible en dos colores, contiene 19 aplicaciones, algunas muy novedosas como un estudio de arte para dibujar y colorear, una biblioteca de historias interactivas, aplicación para juegos con sensor de movimiento, un reproductor de música MP3, cámara de fotos y vídeo con objetivo giratorio de "MP, etc.



Vertbaudet les viste de otoño

Septiembre, mes de la vuelta al cole, es el momento ideal para renovar el armario de los niños y prepararse para la temporada otoñal. La nueva colección de Otoño-Invierno de Vertbaudet estrena temporada llena de ilusión para los más pequeños de la familia. Infinidad de irresistibles looks para ellos que enamorarán a las mamás. Blusas bordadas y estampadas, pantalones, parkas, chaquetas de punto, así como vestidos, shorts, faldas o camisetas que combinan tejidos ultrasuaves como el terciopelo la lana y el algodón con los colores de moda: rosa, maquillaje, azul, gris oscuro, crudos, frambuesa, miel y los tonos pastel. Para ellos un look aventurero, urbano, sportwear, aires preppy, todos ellos para ir a la última en colores de tendencia, como el gris, caqui, beige, azul oscuro, naranja, o rojo.



40 Bebé mujer

Hidratante en spray de Isdin

Un nuevo producto de ISDIN va a revolucionar el sector de las hidratantes corporales, se trata de Ureadin Spray&Go, el primer hidratante en spray del mercado español para una aplicación cómoda, rápida y en cualquier lugar. En pocos segundos tendrás tu cuerpo hidratado y protegido.



Chicco para el primer mes de vida

Natural Feeling Limited Edition contiene toda la delicadeza y la dulzura que transmite un bebé. Es un set "esencial para el primer mes de vida del bebé" ideal para conquistar a la mamá desde el primer día. Se compone de biberón Natural Feeling con tetina inclinada de 150 y 250 ml., chupete Physio Comfort y está disponible en colores azul y rosa.



Aqualia Thermal de Vichy

Vichy presenta Aqualia Thermal el primer bálsamo para el contorno de ojos con efecto antibolsas por la mañana y antiojeras por la noche, para una mirada fresca y despierta durante todo el día. Hidratación de larga duración que alisa las líneas de deshidratación reduciendo las bolsas y ojeras ofreciendo un aspecto fresco instantáneo. Gracias a su Complejo Hidratación Dinámica con agua Termal de Vichy y 3 azúcares energizantes (Ácido Hialurónico, Aquabioryl y Carragenano) distribuye uniformemente el agua entre las células y su fijación en la piel de forma duradera.



Labios perfectos con Clarins

Clarins reinterpreta su clásico Joli Rouge a todo color con una nueva fórmula aún más hidratante y sensorial, enriquecida con extracto de salicornia bio y aceite de mango, que proporciona a los labios suavidad, tersura y flexibilidad. Su barra envolvente se desliza para una perfecta aplicación y una intensidad de color en una sola pasada. Su textura untuosa no se corre, el color no se altera. 6 horas de hidratación y duración. Sus diferentes tonalidades cuentan con el exquisito sabor a frutos rojos, característico de todas las barras de labios Clarins. Es totalmente adictiva. ¡No dejes de probarla!



Antioxidant lip repair de SkinCeuticals

Antioxidant Lip Repair, de SkinCeuticals, es el primer tratamiento reparador para labios dañados o envejecidos. Es un complejo de agentes hidratantes y emolientes como la Glicerina, humectante que ayuda a mantener el balance hídrico de la piel. Hidroxietil Urea, que mejora el volumen y la elasticidad y previene la sequedad a la vez que nutre intensamente los labios. Ácido hialurónico, que previene y corrige arrugas en los labios y su contorno. Alantoína, que ayuda en el proceso de cicatrización y calma la irritación labial. Contiene dos potentes antioxidantes: la Vitamina E, que protege los labios frente al ataque de los radicales libres y repara los tejidos dañados, y Silimarina, que previene la oxidación.



Una tonalidad para cada piel

Este otoño Clarins apuesta por un enfoque cromático inédito en su Crayon Lèvres. En vez de tomar como referencia el tono de la barra de labios Clarins toma como referencia el tono de la tez, para conseguir un maquillaje de labios perfecto. Con este producto Clarins revoluciona el arte de redibujar los labios creando un perfilador para cada tono de piel. Las cuatro tonalidades pueden combinarse con todas las barras de labios.



Estudio Caser de salud familiar

Contrariamente a lo que pudiera presuponerse, la conciliación laboral y familiar no constituye un problema para algo más de la mitad (53,4%) de los padres del siglo XXI, siendo las familias embarazadas y las numerosas las que menores dificultades manifiestan a este respecto. A pesar de ello, el 68'4% consideran que le dedican un tiempo insuficiente a la familia debido al trabajo. Estas son algunas de las conclusiones del I Estudio Caser.

Alfombras de Lorena Canals

Este otoño viste la habitación de tus hijos con unas fantásticas alfombras de Lorena Canals. Por diseño, color y calidad son la mejor manera de poner un toque cómodo y cálido en el espacio de los más pequeños. Lorena Canals se dedica a la decoración de los espacios infantiles, para los que no olvida detalle. En sus alfombras se nota la calidad de la materia prima, el proceso de tintado, las técnicas de confección y remate.



Club Bebé y mujer

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en www.bebeymujer.com y participar para conseguir los que más te gustan. En la web encontrarás las bases de los concursos y la forma de participar. ¡Ánimate! Un regalo puede ser tuyo.

Clarins pone color

Este otoño vas a poder maquillarte con las novedades de Clarins. Tenemos cinco lotes para ti compuestos por una barra de labios Joli Rouge, un delineador Crayon Lèvres y una Palette de sombras de ojos. Unas novedades que podrás llevarte a tu casa si participas en el concurso. Entra en www.bebeymujer.com.



Chilly Gel

Chilly es una marca especializada en productos para la higiene íntima femenina. Disponemos de diez geles Chilly y de toallitas gel para aquellas personas que se registren antes del 21 de octubre en www.bebeymujer.com.



Somatoline Cosmetic

Si te registras en nuestra web (www.bebeymujer.com) puedes conseguir uno de los diez Reductores intensivos 7 noches Somatoline Cosmetic (450 ml). Es un tratamiento reductor de acción ultra-rápida y máxima eficacia, con resultados demostrados en tan sólo siete noches. Su nueva fórmula potenciada y concentrada en activos reductores aprovecha la especial receptividad de la piel en las horas nocturnas.



Neceser de Boirón

Disfruta de los beneficios del árnica con un gel que no es grasa, no mancha y penetra rápidamente en la epidermis y con una solución oftálmica para el lavado ocular que se utiliza en caso de irritación o fatiga ocular después de una exposición prolongada a pantallas de ordenador, polvo o humos. Participa en el concurso de veinte neceseres de la firma Boirón.



Complementos de Pharma Nord

La Empresa Pharma Nord pone a disposición de Bebé y Mujer un conjunto de complementos de alta calidad farmacéutica para las lectoras y seguidoras de la revista, página web y seguidores de Facebook y Twitter. Participa en nuestro concurso registrándote y uno de ellos podrá ser tuyo. Tenemos quince cajas de cada producto para vosotros. El plazo para participar es hasta el 21 de octubre.

Canastillas de Acofar Baby

Una de estas fantásticas canastillas de Acofar Baby puede ser tuya si entras en www.bebeymujer.com. Disponemos de diez canastillas que contienen: loción corporal 200 ml, gel champú 200 ml, colonia 200 ml y pasta al agua de 75 ml junto con un precioso peluche.



Ganadoras del número 2

- **Lotes Moltex:** M^a Carmen Castillo, Cristina López y Almudena Couso.
- **Cremas antiestrías Galiux:** M^a Carmen Bachiller, Alicia Martínez y Natalia Delgado.
- **Tratamiento UV Plus Anti-Pollution SPF 50 de Clarins:** Laura Gómez.
- **Protectores solares Nahorefarma:** Raquel Fernández, Beatriz Olalla y Laura Martínez.
- **Canastillas Nahorefarma:** Belén Ruiz, Andrea Perez, Raquel Esteban, Pilar Rueda, Pilar Mateo, Paz González, Natalia Romero, Mercedes Carrera, Nuria Galia, Noelia Moya, Montse Castillo y Esperanza Solano.

¿Quieres unos ingresos extras trabajando desde tu casa sin moverte de tu barrio? Si tienes tiempo libre cuando dejas a tu hijo en el cole manda tu curriculum a info@bebeymujer.com. Estamos buscando personas dinámicas para un proyecto nuevo.



POLICLINICA LONGARES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR
 LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS
 ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA
 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 . Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com



Descúbrelo en
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 reducen¹.

90% de las mujeres afirman que Double Serum es más eficaz que su sérum habitual², descubre por qué.

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

Boutique Online:
www.clarins.com



CLARINS