

www.bebeymujer.com

Bebé y mujer

Número 10 • Año 3

Revista gratuita

Rabietas
El terror
de los
papás

Los 7
problemas
digestivos
que debes
conocer

Estreñimiento,
gases...

Cómo aliviar
a tu bebé

8 Recomendaciones
para una
lactancia feliz

¡Enséñale a gestionar sus sentimientos!


5 tratamientos para cuidar tu piel



Nuevo Renault SCENIC

La nueva generación



Nuevo Renault Scenic: consumo mixto (l/100 km) desde 3,9 hasta 5,8. Emisiones CO₂ (g/Km) desde 100 hasta 129.

Renault recomienda 

 YouTube  renaul.es



Año 3 / N° 10

DIRECTORA
Paloma Lázaro
paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL
Silvia Abellán
silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTORA DE ARTE
Mar Cuenca
mar.cuenca@bebeymujer.com

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Dr. Francisco Pozo, María Algueró Pérez de Villaamil, Pilar Rodríguez Guerrero, Minerva Peyús, María Pérez Montserrat, Montse Solana Vidal, Sara Astor Díaz, Juan Antonio Sanlúcar y Ari Guadalupe Díaz.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Mónica López.
Fotografía de portada:
Rbn Photography.

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo.

EDITA 7°C...S PUBLICIDAD
C/Helsinki, 19. 28022 Madrid.

IMPRIME Jomagar.
DISTRIBUCIÓN Transzuri.
DEPÓSITO LEGAL
M-10154-2015.

TIRADA 44.000 ejemplares.

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

Conoce nuestra nueva sección

¡No te pierdas nuestras ofertas de descuentos!

Entra en:
www.bebeymujer.com

%Bebé y Mujer



4 RABIETAS, el terror de los papás.

8 7 PROBLEMAS DIGESTIVOS MÁS FRECUENTES

12 Gases, cólicos, estreñimientos... CLAVES PARA ALIVIAR A TU BEBÉ.

16 EL HOTEL con el que todos LOS NIÑOS SUEÑAN.

18 HIDRATACIÓN, más que una rutina.

20 Gestiona sus sentimientos. COMO ENSEÑARLE A EMOCIONARSE.

24 Si estás trabajando. 8 RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA FELIZ.

28 PROBIÓTICOS, un complemento saludable. 32 5 tratamientos de belleza imprescindibles. PIEL CUIDADA, PIEL SANA.

36 Activa EL PODER AUTO-HIDRATANTE DE TU PIEL.

38 ¡COCINA CON ENCANTO!

40 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos, ganadores.

POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

La UCI que atiende a más de 800 niños gravemente enfermos de toda España necesita una gran reforma para dotarla de la mejor tecnología disponible. **Manda un SMS con "ACHUCHÓN" al 28014 y colaborarás en este gran proyecto.**

Para más información entra en:



www.achuchon.com

Síguenos en: www.bebeymujer.com



Rabietas, el terror de los papás

Las rabietas infantiles siempre generan tensión, pero si comprendes qué le ocurre a tu hijo será más fácil abordar esos momentos de crisis. Calma y firmeza es lo que te va a ayudar en esta tarea.

Si tienes niños pequeños sabes muy bien lo que es pasar por momentos en los que parece que intentan poner a prueba tu paciencia. Lloros, pataletas, gritos... y te invade esa sensación de “esto no me está pasando a mí”, para continuar con “ahora cómo consigo arreglar este desastre”, mientras miras a tu alrededor con la cara desencajada.

Impaciencia o enfado

Las rabietas infantiles son un estado de impaciencia y enfado propio de los niños pequeños. Generalmente, las rabietas suelen originarse por un leve motivo y, en este caso, duran poco. Respecto a la edad, los berrinches pueden suceder a cualquier edad, pero son más frecuentes entre los 18 meses y los 3 años, aunque las rabietas infantiles pueden durar hasta los 5 ó 6 años y desaparecer gradualmente después.

Es importante comprender qué le ocurre al niño y poder actuar. Ten en cuenta que a esas edades el pequeño no sabe gestionar sus sentimientos y tampoco sabe expresarse, por lo

que el recurso que le queda es llorar para mostrarnos su desacuerdo.

Para los pequeños no existe el después, cuando quieren algo lo quieren en ese momento, el ahora es su filosofía y si no lo tienen llega la irritación. Nuestra función como padres es ayudarles a canalizar sus sentimientos y enseñarles a calmarse cuando les dices que no.

Mantener la calma

Lo más importante en situaciones de este tipo es mantener la calma; los gritos no funcionan y, por supuesto, las risas tampoco. Lo que tienes que tener claro es que no debes ceder a sus deseos. Eso no te va a resultar demasiado fácil, por múltiples motivos, llámese sentimiento de culpa, tensión, enfado, etc., pero al final el niño entenderá que cuando se calme conseguirá lo que pide.

Hay que ayudarlo sin ceder, pero cuando se calme le ofreceremos cariño e intentaremos que se exprese. Y sobre todo, hay que ser coherentes.



Una cosa que podemos intentar es prevenir esas rabietas. Para ello hay que analizar en qué momento y situaciones se producen y así evitarlas en la medida de lo posible.

No te dejes invadir por la culpa, sólo comprende y gestiona y para ello debes mantener la calma y ser firme. Si cumples estos parámetros, en poco tiempo conseguirás que esas rabietas sean sólo recuerdo.



¿Por qué actúan así los niños?

Las rabietas infantiles pueden estar causadas por frustración, enfado, confusión y temor. Inevitablemente, todos los niños entre los 18 meses hasta después de los 3 años, se rebelan contra la autoridad de los padres y reclaman su individualidad, mientras intentan explorar y aprender dónde están los límites.

Niños de 1 a 3 años con rabietas:

- No toleran bien ninguna forma de control.
- Luchan por su independencia, son más exigentes y se muestran más desafiantes.
- Se debaten entre independencia y dependencia.
- Quieren control y tratarán de controlar a sus padres.
- Generalmente, sufren rabietas.

Por qué se ponen así

Existen muchas causas que pueden desatar una rabieta, algunas de las cuales son llamar la atención, desear lo que no es suyo, tratar de mostrar lo independientes que son o sentirse cansados y frustrados.

• **Llamar la atención.** La primera rabieta de un niño empieza solo por llamar la atención, y rara vez para manipular a los padres, pero si la recompensa a una rabieta es recibir mucha atención gratificante puede ser una razón importante para pronto tener otra rabieta.

• **Querer algo que no tiene.** Deben aprender a esperar y a aceptar lo que le decimos. Si le decimos que no le vamos a dar un caramelo o que un amigo no le deje su juguete, tendrá que aceptar que no puede tener todo lo que desea.

• **Intentar probar su independencia.** Cuando intenta hacer algo y no le sale, nosotros intentamos ayudarlo, pero no quiere, se frustra porque no puede hacerlo solo.

• **Frustración interna.** La sensación de impaciencia creciente junto con su limitada habilidad para tener éxito con las cosas que intenta, o no ser capaz de expresar totalmente lo que quiere debido a una falta de habilidades lingüísticas, pueden desencadenar una rabieta.

• **Celos.** Van dirigidos a un hermano o hermana, cuando su deseo de conseguir algo no se cumple.



Hay que ser coherentes y establecer límites y normas claras

ESTRATEGIAS A SEGUIR

La primera estrategia será registrar y ver las situaciones en las que se producen las rabietas, consiste en ver que ha desencadenado esa conducta y qué ha podido influir, lo segundo qué debemos valorar en el comportamiento del niño, si es solo rabieta, si además tiene una pataleta, el tiempo que dura, etc... y por último, lo que debemos es observar qué sucede después de la rabieta, cómo se calma el niño, si se sale al final con la suya...

Después de haber analizado la rabieta, para poder solventarlas debemos corregir y reducir o evitar los factores de riesgo. Para ello debemos:

- ▶ Ser coherentes.
- ▶ Alabar las conductas positivas.
- ▶ Dar buen ejemplo.
- ▶ Establecer límites y normas claras.
- ▶ Cumplir lo acordado.
- ▶ Ser constantes.

María Algueró Pérez de Villaamil.
Especialista infantil.
Experta en Atención Temprana.
www.atencionycuidadosdelbebe.com,
[@atencionycuidadosdelbebe](https://twitter.com/atencionycuidadosdelbebe)



Experimenta la protección más balsámica para el culito de tu bebé



Pruébala en el próximo cambio de pañal y descubre su textura de **FÁCIL APLICACIÓN** y su **AGRADABLE AROMA**

Baby **sebamed**
Ideal de la piel sana pH 5.5
Crema Balsámica

- Ayuda a prevenir las irritaciones de la zona del pañal
- Formulada a pH 5.5, el mismo de la piel sana
- Con extracto de Camomila que protege frente a la irritación
- Con Alantoína y Pantenol que promueven la regeneración de la piel
- De uso diario. Testado dermatológicamente

AHORA
encuétrala por
8'90 €
en las mejores farmacias

Completa la higiene y la hidratación más suave para la piel de tu bebé con el **Gel de Baño Espuma** y la **Leche Corporal Baby sebamed**



+ DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS

www.sebamed.es

LETI
www.leti.com

7

Problemas digestivos

más + + frecuentes

Le duele la tripa, tiene gases, está estreñido, vomita, son comentarios que oímos con bastante frecuencia, sobre todo en la consulta del pediatra. Los problemas digestivos en niños pequeños no suelen revestir demasiada gravedad, aunque como padres nos angustian. Sólo necesitan la atención adecuada por parte de un profesional.

El hecho de que la mayoría de los problemas digestivos en niños no sean graves no quiere decir que no requieran la atención de padres y pediatras, ya que sin un tratamiento adecuado las repercusiones serían mucho más serias e irían desde la desnutrición a problemas respiratorios, entre otros.

Para conocer más sobre esos problemas es necesario que los padres conozcan qué ocurre y cómo actuar.

Así que empezaremos explicándote qué es el aparato digestivo.

Aparato Digestivo

¿Qué es el aparato digestivo? El tubo digestivo es un conjunto de órganos encargados de la digestión y absorción de alimentos para transformarlos en sustancias sencillas para que pasen a la sangre y sean asimiladas por las células; consta de boca, faringe, esófago, estómago e intestino delgado y grueso (colon) con ayuda del hígado, páncreas y glándulas salivares.

En niños, desde el nacimiento, y según la semana de gestación, es algo inmaduro, como el resto de los órganos, por ello, se diagnostican cada vez más a menudo intolerancia a la lactosa, leche de vaca y al gluten (celiaquía). Al cambiar la alimentación, mejoran o desaparecen los síntomas y conseguimos que el niño crezca sano.

En este artículo te queremos mostrar los siete problemas digestivos más comunes que se dan hoy en día en clínica

CELIAQUÍA

Enfermedad inmune por consumo de gluten (cebada, centeno, avena y trigo) con gran asociación genética, es decir, por herencia familiar. Hoy en día se diagnostica con cierta facilidad, por sospecha clínica (llanto, dolor de abdomen, no crece bien, etc.). En los análisis sanguíneos aparecen marcadores específicos.

ESTREÑIMIENTO

Motivos frecuentes de consulta por distintas causas, disminución de la frecuencia de deposiciones, a veces por tamaño o dureza, se acompaña de dolor anal, sangrado, dolor abdominal, vómitos, gases, etc. Por ello, muchas veces, evita sentarse para hacer deposición. Es muy importante corregir hábitos alimenticios con fruta, verduras y mucha fibra.

REFLUJO REGURGITACION

Ocurre habitualmente en el 75% de los lactantes hasta los cuatro meses de edad, y además puede persistir hasta los siete meses en un 15%, por tanto, el reflujo no patológico tiene su edad de máximo auge del primer al cuarto mes, y desaparece por sí solo entre los once y los veinte meses. Si persiste después se debe estudiar. Hay que tener en cuenta que la regurgitación sencilla sin más síntomas no requiere preocupación ni tratamiento, sobre todo si no influye en su peso.

PARASITOSIS (PROTOZOOS, Y HELMINTOS)

Actualmente es la patología más frecuente en niños inmigrantes y adoptados, más entre uno y cinco años (giardiasis). Y en mayores de seis años las famosas lombrices, muchas veces por mala higiene de manos.



GASTRITIS Y HELICOBACTER PYLORI

El helicobacter Pylori es la bacteria de moda. El niño se queja de dolor de abdomen, y se acompaña con frecuencia de náuseas, vómitos, falta de apetito, pierde peso, etc., a veces la diarrea es de larga duración. Para detectarlo se debe realizar test del aliento con urea, si da positivo su pediatra le pautará un ciclo de antibióticos. Se elimina entre el 45 y 95%.

DIARREA AGUDA

Motivo muy frecuente de consulta en pediatría, y que se define por aumento de frecuencia de deposiciones a más de tres en 24 h, o heces líquidas o blanditas, con o sin vómitos y/o fiebre, y dura menos de 6-8 días. Como problema y complicación secundaria a esto, y muy importante y potencialmente peligroso, es la deshidratación. Por ello básicamente siempre se debe asegurar la correcta hidratación del niño con suero, limonada alcalina casera, Aquarius, agua de arroz o de zanahoria, aunque no coma, y dar probióticos.

Dr. Francisco Pozo Priego.
Director médico de Policlínica Longares.

TRAGAR MONEDAS

Al jugar con ellas, se las puede tragar y pasa directamente al píloro si son menores de dos centímetros de diámetro. Si no hay síntomas, solo esperar y observar si arroja en heces, que hará en orinal para visualizar. Si no la echa, habrá que hacer seguimiento con radiografía cada diez o quince días. Si no consigue echarla se realizará la extracción con endoscopia por el digestivo.

Lo vas a hacer bien.



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

Gases, cólicos, estreñimiento...

¡Claves para aliviar a tu bebé!

Los llantos desgarradores de tu bebé te hacen sentir impotente. Su tripita le molesta y no le deja descansar bien. La psicóloga y educadora en masaje infantil María Pérez Montserrat te va a dar la solución con unos sencillos ejercicios de masaje para que tu bebé esté tranquilo y feliz.

En la revista del mes pasado, tuve la oportunidad de escribir el artículo "Masaje Infantil: lo mejor para tu bebé eres tú". Recordareis que los grandes beneficios que aporta esta bonita práctica son: estimulación, alivio, interacción y relajación.

Vamos a adentrarnos esta vez en conocer determinados movimientos del masaje que aliviarán los molestos gases, cólicos, estreñimiento o calambres digestivos, tan sufridos en los primeros meses de vida de los bebés.

Estas dolencias, hoy en día, continúan siendo un misterio, que ni siquiera los profesionales se ponen de acuerdo. No existe consenso internacional acerca de las causas de los cólicos y aunque los síntomas son fácilmente identificados, la causa sigue siendo un misterio. Incluso se tiene la certeza que en algunas culturas los bebés no presentan estas dolencias, y el término "cólico" ni siquiera lo tienen entre su vocabulario.

Es importante ayudar a los padres cuyos bebés tienen cólicos y gases, ya que a

menudo manifiestan sentirse impotentes y frustrados, incluso pierden la confianza en sus habilidades como padres, lo que puede afectar a su autoestima. El programa de la AEMI (Asociación Española de Masaje Infantil) que ya explicamos en el artículo anterior, incluye una secuencia diseñada específicamente para ayudar a aliviar los síntomas de los cólicos.

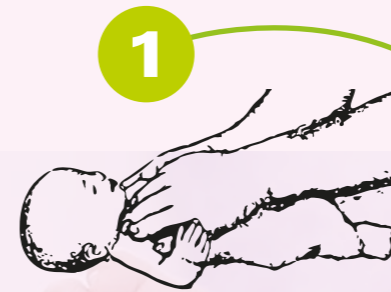
Curso tras curso, los padres nos confirman que es una herramienta efectiva que ayuda a manejar los fuertes episodios de llanto, a menudo aliviando los síntomas en 4 ó 5 días.

Con un masaje puedes ayudarle a aliviar los dolores que siente

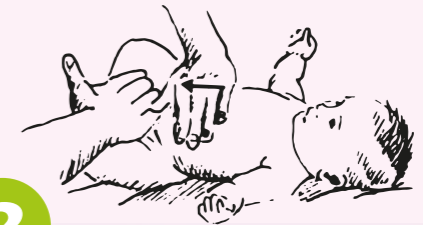
Masaje para aliviar cólicos y gases del bebé

Esta secuencia del masaje se ha de repetir tres veces, y 2-3 veces al día, al menos durante un par de semanas. Hoy en día, nos es complicado sacar tiempo a lo largo del día, pero hemos de organizar nuestra jornada de manera que podamos obtener un par de ratos de 5/10 minutos para realizar los movimientos de manera adecuada, sin prisas e intentando transmitir a tu bebé un sentimiento relajado y tranquilo. Recuerda que el masaje es un precioso momento para comunicarnos con nuestro pequeño y jugar con él (beneficio de interacción).

Manos que reposan



En nuestro programa, ponemos mucha importancia en el respeto hacia el bebé a la hora de llevar a cabo el masaje. Siempre pedimos permiso al bebé para iniciar el masaje. Una manera de hacerlo, es colocar nuestras manos, previamente untadas en aceite, sobre la zona a trabajar y dejarlas unos segundos en reposo, llevando a cabo respiraciones profundas logrando una mayor relajación. En estos segundos podemos hablar con nuestro bebé y explicarle que vamos a hacer unos movimientos para ayudarle a aliviar los dolores que siente.



Rueda hidráulica

Las manos se van deslizando y alternando desde las costillas flotantes (las más cercanas al ombligo) hacia las piernas (ver la dirección de la flecha del dibujo). Se realiza el movimiento 6 veces con cada mano y alternándolas, es decir, haremos 12 deslizamientos en total (6 con la derecha y 6 con la izquierda).



Rodillas hacia arriba

Colocar las dos rodillas juntas y presionarlas suavemente hacia el abdomen. Mantener la posición mientras contamos hasta 6. Vuelven las piernas a la posición natural. Hay una variación en este movimiento y es una vez están las rodillas subidas, realizar con ambas piernas a la vez rotaciones en sentido a las agujas del reloj.

4

Sol y luna

Una mano dibuja un círculo completo en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj, la otra dibuja un semi círculo (aproximadamente de 10h a 17h como si fuera la esfera de un reloj). Realizar el movimiento 6 veces.



5

Rodillas hacia arriba:

Repetir la secuencia del paso 3.

La posición de las manos y el sentido hacia donde se dirigen es esencial para su alivio



Es importante señalar, que hay variaciones de movimientos, y desde el programa de la AEMI, ésta es la secuencia que ponemos en práctica para los cólicos, gases y estreñimiento comunes de los bebés. Si se practica cualquier otra que no se recoja en el presente artículo, se ha de estar seguro que va a ser beneficiosa para el bebé y no le vayamos a causar una dolencia aun mayor.

La posición de las manos y el sentido hacia donde se dirigen las mismas es esencial en la secuencia del masaje para el alivio de estos males tan comunes en los bebés, y el hacerlo de manera no adecuada puede que no solo no estemos aliviando el dolor, sino que se lo estemos provocando con mayor intensidad por una mala praxis, aunque sea no intencionada.

Para saber más:

Para mayor información del programa completo del masaje infantil, próximos cursos organizados, petición de un curso personalizado en grupo, a domicilio, bonos regalo de un curso de masaje infantil, etc., contacta con:

María Pérez Monserrat
Psicóloga y Educadora
en Masaje Infantil de la AEMI.
Móvil: 649 736 777
Mail: sientetubb@outlook.es

¿Dónde está el pipí?



NUEVO



En los **3 Tubos Ultra-Absorbentes** del nuevo Dodot.

Desde la primera vez que lo pruebes descubrirás que el nuevo Dodot no es como otros pañales. Su revolucionaria tecnología ayuda a repartir el pipí uniformemente en 3 Tubos Ultra-Absorbentes, por eso es más seco y se hincha menos*. **Nuevo Dodot, tan seco que te preguntarás dónde está el pipí.**

(*) Respecto a la siguiente marca del mercado

DODOT

Occidental Jandía Mar (Fuerteventura)

El hotel con el que todos los niños sueñan

¿Estás pensando en unas vacaciones para tu familia? ¿Te imaginas en un hotel que está en frente de una espectacular playa de arena blanca de 12 km de longitud, una de las mejores playas de Fuerteventura? Tenemos el lugar perfecto, así que regala a los tuyos unas vacaciones inolvidables en un lugar paradisiaco.

No necesitas imaginártelo, ya que puedes disfrutar de ese precioso paisaje junto a tu familia. Viendo

disfrutar a tus hijos dándose un chapuzón en el 'Splash Park' del hotel Occidental Jandía Mar (Fuerteventura) que forma parte de Barceló Hotel Group.

2 piscinas exteriores y 1 piscina infantil interior; Y ahora también un divertido Splash Park con los mejores cañones, gusanos y juegos acuáticos con los que chapotear y salpicar a los peques más atrevidos. Carreras, risas y un buen chapuzón servirán para que tu hijo viva una experiencia inolvidable, que marcará aún más en su retina el recuerdo de unas vacaciones muy especiales.

Vacaciones inolvidables para los peques

Pero la magia del hotel Occidental Jandía Mar de Fuerteventura, con el que todos los niños sueñan, va mucho más allá. Empieza cuando los más pequeños de la casa llegan a su recepción y son recibidos como si fueran huéspedes ilustres. A partir de ahí sus vacaciones estarán repletas de actividades.

El hotel cuenta con el innovador programa 'Happy Minds' de animación infantil de Barceló Hotel Group inspirado en la Teoría de las 7

5 Razones para elegir este hotel

- 1 El revolucionario programa de animación infantil Happy Minds.
- 2 Oferta de actividades para toda la familia, grandes y pequeños.
- 3 Habitaciones ideales para familias. Ya sean habitaciones comunicadas o Barcy rooms, con capacidad para alojar hasta 4 personas en camas individuales.
- 4 Todo Incluido.
- 5 Ubicación, en frente de una espectacular playa de arena blanca de 12 km.

Inteligencias Múltiples para que los niños puedan divertirse de forma original sin dejar de aprender cosas nuevas durante sus vacaciones.

Gozarán de una vivencia llena de emociones participando en actividades que les convertirán en Princesa por un día; les permitirá vivir una auténtica aventura pirata con Pirates Fun o cocinarán los platos más divertidos y sabrosos haciendo de Mr. Cook.

Un completo programa para que los niños se diviertan y los adultos puedan aprovechar para un momento de relax en la piscina o dándose

un masaje en el completo U Spa del hotel.

El hotel cuenta con amplias y luminosas habitaciones, muchas de ellas con vistas al océano. Y especialmente, entre las que se encuentran las novedosas habitaciones familiares Barcy room, divertidas habitaciones tematizadas para mayor comodidad de las familias. Además, cuenta con una completa oferta gastronómica para todos los gustos, incluyendo un buffet para los niños.

Para más información y reservas: www.barcelo.com



Hidratación *que una rutina* *más*

¿Te has preguntado alguna vez, por qué es tan importante el cuidado de la piel de tu hijo? La piel del bebé normalmente no tiene el manto ácido natural, con un pH 5,5, al nacer que le proteja. Ahora te toca a ti ofrecerle el mejor cuidado.

Mucho hemos hablado de lo importante que es el contacto físico a través de la piel con nuestros pequeños. Su piel envía impulsos al sistema nervioso y cerebro, lo que facilita su desarrollo físico y mental, pero ¿conoces cómo es su piel y las necesidades que tiene su cuidado?

Así es su piel

La piel actúa como una barrera para mantener el organismo protegido frente a la invasión de gérmenes, la pérdida de agua o los cambios climáticos. El niño nace sin manto ácido, por lo que irá desarrollándose a lo largo de los primeros años.

Si comparamos la superficie de la piel y el volumen corporal no hay grandes diferencias entre adultos y bebés, pero la piel del bebé tiene unas características propias que la diferencian significativamente de la de los adultos. Ésta aún no es muy resistente, es más delgada (una quinta parte de la de un adulto), y menos tolerante, por lo que es más susceptible a irritaciones o infecciones.

La capa más externa tiene un contenido de agua más alto, pero su estructura es más floja. Apenas produce sebo antes de la pubertad y el sudor no puede regular su temperatura corporal como lo hace en adultos.

Cómo cuidarla

Como te hemos contado, la piel del bebé aún no tiene el manto ácido natural, con un pH de 5,5, que es el que la protege frente a irritantes, alérgenos, patógenos y evita que se reseque, por tanto, los dermatólogos recomiendan seleccionar productos de limpieza y cuidado compatibles con el pH de 5,5 natural de la piel.

Es importante aplicar una crema que hidrate la piel del niño siempre después de cada baño, pero no es necesario que sea una cantidad excesiva. Sólo debes aplicar la cantidad que pueda absorber la piel. Ponerle una capa gruesa no es lo más aconsejable.

Cuando en el exterior hace una temperatura inferior a 7°C hay que poner algún tipo de crema grasa para proteger al pequeño frente al frío. Al igual que es necesario proteger su piel frente al sol con alguna loción solar de al menos 20, aunque el día esté nublado.

Consejos útiles

- ▶ Lava a tu hijo a una temperatura de 32 a 35 °C y utiliza pequeñas cantidades de limpiadores. Aclarar siempre bien.
- ▶ Si tu bebé tiene una piel muy seca no debes bañarle con mucha frecuencia, mejor el lavado.
- ▶ Los bebés no deben permanecer en el baño más de diez minutos y los niños de más edad no más de veinte minutos.
- ▶ Los champús utilízalos con moderación, no los dejes sobre el cabello mucho tiempo y acláralos bien.
- ▶ No reutilices los pañales, aunque te parezca que están limpios.
- ▶ No frotes demasiado fuerte sobre la piel del bebé para eliminar heces, se reblandecen con una toallita húmeda y así no dañas su piel.
- ▶ Si a tu bebé se le irrita con facilidad el culete, aplícale una crema para el tratamiento de dermatitis de pañal, cuando la piel esté limpia y seca.
- ▶ Coloca el pañal limpio cuando las nalgas estén perfectamente secas.

BABY SEBAMED, CUIDA SU PIEL

El uso de productos formulados a pH 5,5 para la higiene y cuidado del bebé es fundamental. Como los productos de la línea Baby Sebamed, que consiguen mantener intacto el manto ácido que impide la proliferación incontrolada de microorganismos causantes de irritaciones y alergias. Además, están especialmente indicados para el cuidado de la piel sensible o delicada, por sus ingredientes extrasuaves y su alta tolerabilidad. La crema Balsámica ayuda a prevenir las irritaciones de la zona del pañal, con extracto de camomila que protege frente a la irritación. También contiene Alantoína y Pantenol que promueven la regeneración de la piel. 8,90€ en farmacias.



Gestiona sus sentimientos

Cómo enseñarle

a emocionarse

Ayuda a tu pequeño a ser responsable de sus emociones y librar sus propias batallas

Los adultos tendemos a sobreproteger a los niños porque creemos que es lo mejor para ellos, sin embargo, permitir que desde su infancia sean responsables de sus emociones y libren sus propias batallas los prepara y protege más para su vida que rodearlos de algodones para “intentar” que no les pase nada.

Te voy a contar un cuento... “Érase una vez... una pequeña oruga intentando salir al mundo. Un hombre se sentó a observarla, pasaron varias horas y veía cómo se esforzaba para hacer que su cuerpo saliera a través de aquel pequeño agujero. Llegó un momento en que pareció que la oruga, a pesar de su esfuerzo, no avanzaba nada... Entonces el hombre decidió ayudarla y agrandó el agujero. La mariposa salió sin dificultad. Pero su cuerpo estaba débil, las alas no estaban desarrolladas y las patitas no la sostenían. El hombre continuó observándola, esperando que en cualquier momento se lanzara a caminar y emprendiera el vuelo a través de las flores. Pero nada sucedió. La verdad es que la mariposa pasó toda la vida arrastrándose por el suelo. Fue incapaz de elevar el vuelo. El hombre con toda su buena voluntad quiso ayudar a la mariposa, lo que no sabía y no entendía es que la pequeña mariposa al hacer ese gran esfuerzo para atravesar el pequeño

agujero, hacía que sus jugos vitales se fueran distribuyendo y extendiendo por todas las partes de su organismo que requieren fortaleza para volar. Al pasar el agujero sin ese esfuerzo, las alas no recibieron la sustancia necesaria”

Algunas veces necesitamos el esfuerzo y la dificultad en nuestra vida. Aprender a vivir la vida sin miedo, enfrentar todos los obstáculos y demostrarnos que podemos superarlos.

Si la vida nos permitiera pasar sin obstáculos, quedaríamos débiles. No llegaríamos a ser tan fuerte como deberíamos y nunca podríamos llegar a volar...

Todas las orugas pueden llegar a desplegar sus alas de mariposas y alzar el vuelo igual que los pequeños de la casa también tienen los recursos internos necesarios para afrontar los obstáculos que aparecen en su día a día. Cada vez que los afrontan crecen y se fortalecen.

¿Por qué tu hijo necesita tu ayuda?

Las emociones nos producen una descarga química en nuestro cuerpo que condiciona nuestro comportamiento. Si nadie nos enseña cómo gestionarlas, nos pasamos la vida obteniendo resultados que no queremos, tanto en la infancia como en el resto de fases de nuestra vida.

Los adultos, con más conocimientos y experiencia, muchas veces somos incapaces de dominar nuestros impulsos, así que imagina lo difícil que resulta para los más pequeños enfrentarse a este reto.

Sin lugar a dudas la mejor forma que tenemos de ayudar a los más pequeños de la casa es poniendo en práctica nosotros una buena gestión emocional. Tenemos unas neuronas denominadas ‘espejo’ con las que aprendemos modelando los comportamientos que tenemos a nuestro alrededor. Así que la mejor manera de enseñar a nuestro hijo comportamientos saludables y gestión emocional es teniendo nosotros ese comportamiento.

¿Cuándo puedes empezar?

Hay muchos estudios que afirman que desde los dos años y medio puedes empezar a desarrollar la inteligencia emocional de tu hijo y tendrá influencia durante toda su vida. ¿Por qué dejar para mañana lo que puedes hacer hoy por él?

En la etapa de la infancia tenemos una capacidad de aprendizaje superior a otras fases de nuestra vida, somos verdaderas esponjas. Nuestros pequeños absorben de su entorno mucha información sobre comportamiento, gestión emocional, creencias e ideas que les acompañarán el resto de su vida y determinarán cómo se desenvolverá en ella.



¿Cómo puedes ayudar a tu hijo?

- ▶ Puedes empezar por ayudar a tu hijo a conectar con sus emociones, ayudarle a entender por qué está sintiendo cada emoción y qué mensaje tiene para él la misma. Para que pueda llegar a tomar conciencia y comprender, conviértele en un guía y realízale preguntas sobre su estado de ánimo.
- ▶ En este paso es muy importante integrar que no existen emociones ni buenas ni malas, simplemente algunas emociones, como la rabia y la tristeza, tienen un marketing negativo porque nos resultan incómodas.
- ▶ Debemos inculcar a nuestros hijos que necesitamos permitirnos sentir y aceptar cada una de ellas. Cuando nacemos no sabemos qué es bueno o es malo, deja que tu hijo exprese sus emociones y no le pongas etiquetas; por ejemplo, con la frase “los niños no lloran” estamos inculcando el aprendizaje de reprimir la tristeza y a lo largo de la vida existen momentos en los que necesitamos estar tristes para superar pérdidas.
- ▶ Puedes ayudar a tu hijo a detectar cómo se sienten las personas de su entorno, facilitando que se convierta en una persona con empatía. Esto le ayudará muchísimo en todas las relaciones que establezca en su vida.
- ▶ Puedes ayudarle a afrontar sus miedos. Cuando sienta miedo, dale la importancia que tiene para él, cuando esté tranquilo pregúntale si podéis hablar del tema y por qué tiene miedo a eso en concreto, pregúntale qué necesitaría para poder dejar de tener ese miedo, entre los dos podéis encontrar alternativas para superar ese obstáculo. No intentes buscar tú la solución, el miedo es suyo y las respuestas están en su interior. Con esto conseguirás que en el futuro se sienta capaz de afrontar sus miedos y no le impidan tener una vida plena.
- ▶ Puedes ayudarle cuando se enfada. Espera que esté tranquilo y pregúntale qué resultado estaba buscando con ese comportamiento y ayúdale a encontrar otra forma de obtener el mismo resultado sin necesidad de alterarse y estará encantado, porque a nadie le gusta ponerse nervioso o tener una rabieta. Igual que antes, la técnica es preguntándole al pequeño, aunque te parezca increíble, encontrará las respuestas que necesita.
- ▶ Otro punto importante para la salud emocional de tu pequeño es aprender a darle *feed-back* positivo para no dañar su autoestima. Siempre que tengas que hacerlo busca un momento en el que podáis estar a solas y los dos estéis tranquilos; puedes enfocarlo de la siguiente forma: “Hijo, mamá o papá te quiere mucho y por eso quiero decirte que puedes mejorar en...” Evita hablar desde el “ser” háblale siempre desde el “comportamiento”, somos seres completos con derecho a comportarnos de una forma u otra según las circunstancias lo requieran. Si le pones etiquetas en la infancia, cargará con ellas el resto de su vida y condicionarán su libertad.

Montse Solana Vidal.
Coaching para Mejorar.
www.coachingparamejorar.es



¿Cansada de estar cansada?



Apto para embarazo/lactancia y vegetarianos, sin conservantes, sin OMG, sin lactosa, sin alcohol, sin colorantes

También disponible para celíacos bajo el nombre de Floravital

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias



Floradix®

Con la regla se pierde una parte del hierro que tu organismo necesita para mantener su normal energía y vitalidad. El hierro contribuye al transporte del oxígeno en nuestro cuerpo y por ello ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a lo que también ayuda la vitamina C. Con Floradix recuperas el hierro que necesitas para recargar tus pilas.

Floradix, rico en hierro y vitaminas, es el complemento alimenticio de gran tolerancia y agradable sabor ideal ante cualquier necesidad de un aporte extra de hierro.

Con Floradix, tú eliges. Cansada o...

¡Encantada de ser mujer!

Llámanos y te aconsejaremos
965 635 801

www.floradix.es
info@salus.es

Síguenos en
facebook.com/salus.es

Si estas trabajando

La leche materna debe ser el alimento principal para el bebé hasta el primer año, y después, junto a otros alimentos hasta los dos años o hasta que la madre y el hijo quieran. Esto es lo que apoya y promueve la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la AEP (Asociación Española de Pediatría), pero la realidad es que a las 16 semanas la madre, en muchos casos, debe incorporarse a trabajar, y sin el apoyo suficiente muchas mujeres terminan destetando.

Una de las preguntas más comunes que se hacen en los GAL (Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna) es: ¿Cómo podré continuar con la lactancia materna cuando comience a trabajar?

Por supuesto, cada madre tiene sus propias circunstancias particulares, no es lo mismo trabajar una media jornada, que una jornada de doce horas, pero en líneas generales éstas serían las recomendaciones principales:

8

recomendaciones para una lactancia feliz

1 Quitar la teta justo antes de separarse, si se puede, y dar la teta justo al recoger al bebé, y como se suele decir, “barra libre” el tiempo que estén juntos, ya sean ocho, diez, las horas que sean.

2 Colechar. Para que la mamá trabajadora pueda descansar bien, lo más cómodo es que no tenga que levantarse por la noche. Colechar, dormir con el bebé, es lo más práctico. Las únicas contraindicaciones es que la madre no tenga una obesidad mórbida, no duerma en un sillón y no ser fumadora.

3 A partir de los 4 meses, la AEP, recomienda incorporar otros alimentos, por lo que sería muy práctico, darlos en la guardería, y optar por la lactancia materna cuando estén juntos madre e hijo. Pero esto ya es decisión de cada familia, igual te apetece más sacarte leche y que le den un biberón de tu leche hasta llegar a los 6 meses.

4 Primero el pecho y luego los otros alimentos. La incorporación de alimentos a partir de los 4 o 6 meses, según las circunstancias familiares, debe hacerse como parte del aprendizaje de sabores, texturas, sin desplazar las tomas de leche materna.

5 Tener a mano contactos de Asesoras de Lactancia que puedan asesorar a la mamá por teléfono, mails o desde los Grupos de Apoyo, es muy importante. En cualquier momento pueden surgir dudas o consultas. Las Asesoras somos voluntarias y estamos encantadas de ayudar a las madres lactantes de forma gratuita. No dudes en localizarnos en cualquier momento.

6 La mamá debe saber que a lo largo del periodo de lactancia van a darse las llamadas “crisis de lactancia”. El bebé en ciertos momentos y debido a su ritmo de crecimiento tan alto, necesita un aumento de producción láctea. Él sabe perfectamente cómo hacerlo: se engancha a la teta a todas horas durante unos días y en poco tiempo la mamá produce justo lo que el bebé necesita. Pero muchas veces este cambio en la forma de mamar es identificado por la mamá como que “no tiene suficiente leche”, cuando eso no es así. Si tu bebé está bien de peso, y de pronto comienza a mamar y no quiere soltarse por horas y/o días, desplaza todo lo que no sea urgente y permíteselo, en unos días todo volverá a la normalidad.

7 Que el bebé tenga dientes no significa que se deba destetar, sólo significa que le están saliendo los dientes y punto. Es verdad que muchas veces al salir los dientes superiores puede molestar un poquito, pero colocando, modificando la postura, en unos días se debe volver a una lactancia sin dolor.

8 La lactancia materna debe ser placentera en todo momento, si no sucede así, se debe consultar con una Asesora de Lactancia, a la más mínima molestia. Ella sabrá asesorar y/o derivar a quien proceda.



Beneficios de la Lactancia Materna

- ▶ Está demostrada que la lactancia materna establece una protección para el bebé, además de proporcionarle los nutrientes necesarios. Protección frente afecciones digestivas y respiratorias, por lo que es importante que un bebé que comienza la guardería continúe con la Lactancia Materna. La mamá le pasa a través de su leche defensas naturales que le ayudan a reforzar su sistema inmunológico todavía inmaduro.
- ▶ Además, una mamá lactante puede usar su propia leche para curar, proteger o mejorar diversas afecciones de la piel del bebé, como la piel atópica, piel seca, dermatitis del pañal, o alguna herida superficial. No hay mejor crema para el 'culete' que la leche materna.
- ▶ Para la mamá la lactancia materna también le confiere beneficios, como una protección frente al cáncer de mama, por ejemplo.
- ▶ Fomentar la Lactancia Materna y apoyar a las mamás es una obligación de las parejas, de la familia y de todos los que le rodean.

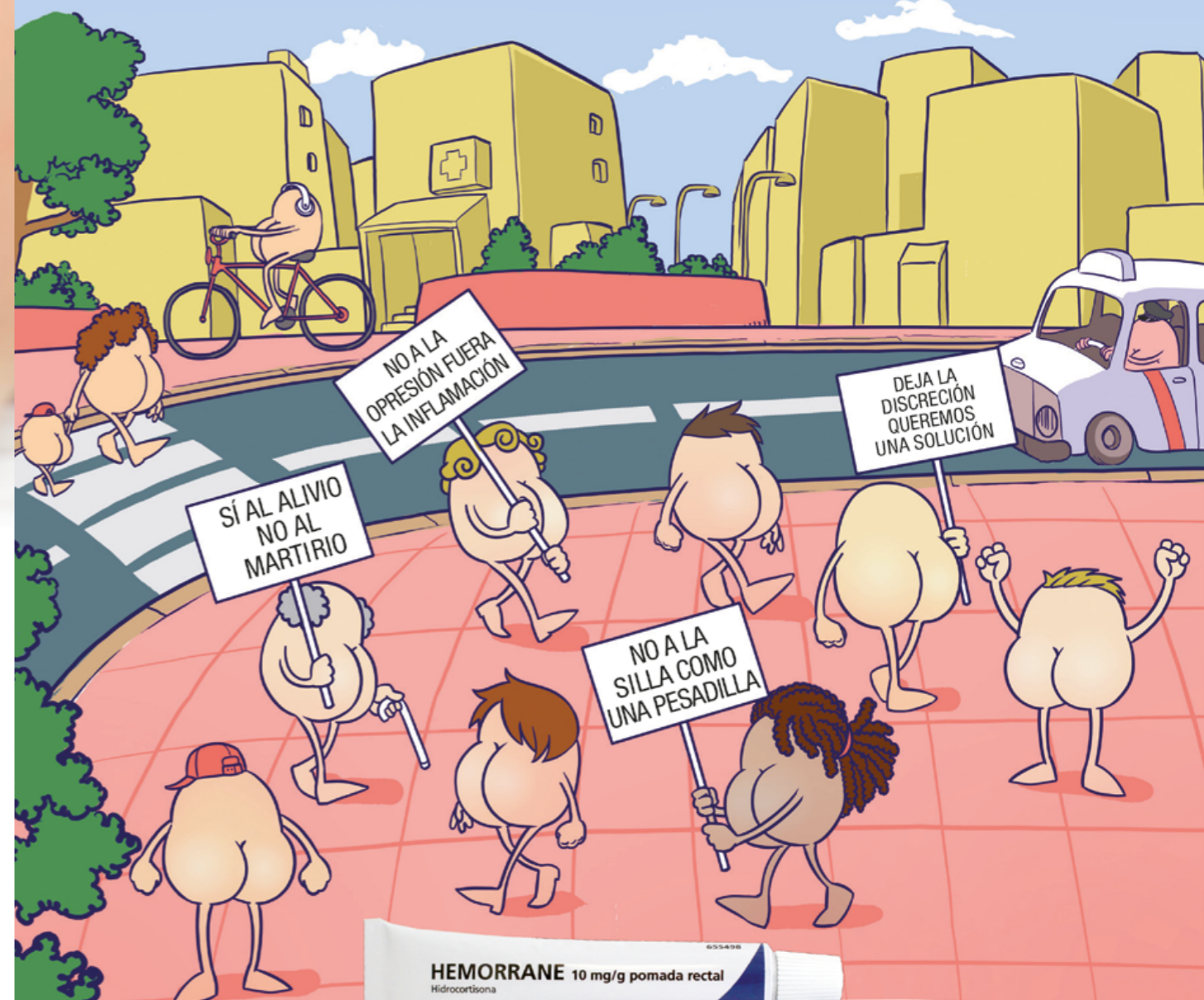


Pilar Rodríguez Guerrero
Enfermera. Fitoterapeuta
y Asesora de Lactancia.
www.conmielytomillo.com

DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE 10mg/g

HIDROCORTISONA ACETATO
POMADA RECTAL



Alivia el dolor y picor
asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento
y consulte al farmacéutico

HEMO011510115



Probióticos un complemento saludable



Niños, trabajo, horarios imposibles... Este es nuestro día a día, una vida frenética y estresante que, en muchas ocasiones, nos lleva a un estado de cansancio permanente. ¿Has pensado cómo te pueden ayudar los probióticos?

Según las normas de la Organización Mundial de la Salud sobre evaluación de los microorganismos destinados a ser usados como tales, un probiótico sería un microorganismo vivo que,

cuando se administra en cantidades adecuadas, confiere un beneficio a la salud del consumidor. Está más que probado por diversas investigaciones que desempeñan un importante papel en la mejora de la digestión y de la salud intestinal, además de ayudar a regular y estimular el sistema inmunitario.

Microbiota intestinal

La microbiota intestinal es importantísima para nuestra salud, sin ella no podríamos sobrevivir. Nos ayuda a digerir los alimentos, lo que nos procura más energía, nos ayuda a absorber los antioxidantes beneficiosos que nos aportan las frutas y hortalizas, a construir nuestras defensas naturales desde el nacimiento y a mantener nuestro sistema inmunitario.

Pero hay parte de esa microbiota que no es tan beneficiosa, y en determinadas circunstancias, como un estilo de vida estresante, una dieta pobre, falta de sueño o uso de antibióticos hace que se desequilibre, al disminuir la cantidad de bacterias “buenas” y proliferar las “malas”.

Este desequilibrio en la microbiota puede entonces hacernos sentir decaídos

y cansados, con frecuencia junto con malestar y distensión intestinal. Además de esto, el desequilibrio en la microbiota puede comprometer la ayuda normal proporcionada en el mantenimiento y la vigilancia de nuestro sistema inmunitario.

Múltiples beneficios

Los probióticos te pueden ayudar a restaurar el equilibrio de la microbiota beneficiosa y a mantenerlo, reduciendo síntomas como la distensión. Cuando más necesidad tenemos de probióticos es cuando hemos tomado antibióticos (que pueden destruir a la flora beneficiosa junto con las bacterias malas), cuando tenemos molestias digestivas o cuando estamos estresados.

En la actualidad hay dos factores que también hacen más necesaria que nunca la utilización de probióticos: uno es el medio ambiente y el procesado de los alimentos, y el segundo nuestra forma de vida, que se ha vuelto mucho más frenética y estresante. Estos factores han ejercido presión sobre el desarrollo normal de la microbiota, por lo que ayudar a mantener el equilibrio se hace cada vez más necesario.

Existe una creciente evidencia de que la suplementación diaria

de probióticos mejora la salud tanto intestinal como inmunitaria. Las generaciones previas tenían mayores ingestiones de organismos probióticos a través de hortalizas fermentadas y de alimentos lácteos, pero se ha perdido esta ingestión como parte de la dieta, ya que estos alimentos se han vuelto menos habituales debido al uso de la refrigeración como medio de conservación.

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son complementos alimenticios microbianos vivos que tienen un efecto beneficioso sobre la salud cuando se ingieren en las cantidades apropiadas. Aún no está claro exactamente cómo tienen los probióticos estos efectos, pero la investigación muestra que desempeñan un importante papel para mejorar la digestión y la salud intestinal, así como para ayudar a regular y estimular el sistema inmunitario.

Algunos de sus beneficios

Según un estudio realizado por M. Carmen Martínez-Cuesta, Carmen Peláez y Teresa Requena del Grupo de Biología Funcional de Bacterias Lácticas (Departamento de Biotecnología y Microbiología de Alimentos Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación, CIAL (CSIC.UAM)) se han obtenido evidencias que permiten establecer que ciertas cepas probióticas son efectivas en la mejoría de la salud intestinal y en la modulación del sistema inmune.

- ▶ La evaluación de los resultados clínicos obtenidos sobre los beneficios de probióticos en la salud humana [7,8], permite que se considere demostrado que algunos probióticos son eficaces en la reducción de la incidencia y la duración de la diarrea por rotavirus en niños y de la diarrea asociada al tratamiento con antibióticos en adultos.
- ▶ También se ha observado que ciertos probióticos causan mejoras sintomáticas en el síndrome del intestino irritable y alivio del malestar digestivo, así como la reducción de la frecuencia y la severidad de la enterocolitis necrotizante en nacidos prematuros.
- ▶ Por otro lado, los resultados sobre los beneficios de probióticos en la enfermedad inflamatoria intestinal, dermatitis atópica, infecciones respiratorias o genitourinarias y tratamiento complementario frente a *Helicobacter pylori*, aunque prometedores, todavía no aportan suficiente evidencia científica.



De ayuda durante la lactancia

Entre los muchos beneficios que tienen los probióticos podemos citar la prevención de la mastitis durante la lactancia. Según señala la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos, la secreción de leche aumenta la humedad de los conductos galactóforos y crea condiciones apropiadas para el establecimiento de organismo patógenos en ellos. Recientemente se ha demostrado de manera fehaciente que lactobacilos administrados por vía oral pueden colonizar los conductos e impedir el asentamiento de bacterias indeseables, previniendo, e incluso curando, la mastitis.

¿Qué debe tener un probiótico de calidad?

Según el Consenso Europeo de 2004, un probiótico de alta calidad debe contener cepas bacterianas que cumplan los siguientes criterios:

- ▶ Tienen beneficios para la salud clínicamente probados demostrados utilizando pruebas científicas rigurosas.
- ▶ Están vivas y alcanzan el intestino en número suficiente, sobreviviendo a los ácidos gástricos y biliares y a las enzimas digestivas durante el tránsito gastrointestinal hasta alcanzar el intestino.
- ▶ Se definen claramente utilizando métodos modernos de detección biológica.
- ▶ Están claramente marcadas, incluyendo el género, la cepa y la cantidad.
- ▶ Son estables durante el almacenamiento, garantizando así el suministro de la cantidad de probiótico hasta la fecha de caducidad.

Fuente: ProFaes, Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos. Estudio Probióticos y Salud Humana.



ProFaes4, pensando en tu salud

Los beneficios de la mezcla de cepas Lab4 usada en ProFaes4 Probiotics han sido especialmente seleccionados entre las familias de bacterias más investigadas y ofrecen un efecto sinérgico que no puede ser obtenidos de una sola cepa. Por ejemplo, Lactobacillus acidophilus tiende a proporcionar beneficios en el intestino delgado, mientras que las Bifidobacterias proporcionan beneficios en el intestino grueso. Los probióticos ProFaes4 son perfectos para quienes estén tomando antibióticos o los hayan tomado recientemente, quienes tengan cualquier tipo de afección intestinal, las personas que viajan al extranjero o aquellos que quieran mejorar su salud intestinal. Existe un tipo de probiótico ProFaes4 para ti.

www.profaes4.com



ProFaes4[®] Probióticos

Única gama de probióticos con **Lab4** y multinutrientes



ProFaes4[®] Aporta beneficios clínicos demostrados en ensayos científicos

- Ayuda a restaurar la flora intestinal tras la administración de antibióticos
- Contribuye a mejorar los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable
- Por su contenido en Vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y disminuye el cansancio y la fatiga

Su especial proceso de producción TRI-FASE y STABILITY MAX avala su calidad y ayuda a que un mayor número de probióticos lleguen vivos al intestino.

Disponible en Farmacias. Pregunte a su farmacéutico por la variedad ProFaes4[®] más adecuada a su necesidad.

El consorcio Lab4 está compuesto por:

Lactobacillus Acidophilus CUL-60 · *Lactobacillus acidophilus* CUL-21 · *Bifidobacterium Bifidum* CUL-20 · *Bifidobacterium Animalis Subsp. Lactis* CUL-34.

www.profaes4.com



CIENTÍFICAMENTE TESTADOS

Más de 15 años de investigación clínica avalan la eficacia de las cepas probióticas Lab4

APTO PARA CELIACOS SIN LACTOSA

5 tratamientos de belleza

imprescindibles para resplandecer este 2017

Piel cuidada



Si aprendemos a fusionar de modo muy sencillo nuestras costumbres, la nutrición, la estética, aliñado con un toque inteligente de cosmética, haremos posible un cóctel donde ¡aprenderás a sacarte partido! Todos somos un manantial de recursos por enfatizar para brillar con luz propia.

Nuestra piel es el reflejo de nuestra salud mental y física y tiene memoria, si no has sabido o podido cuidarla adecuadamente hasta ahora, no pasa nada, comenzamos desde hoy mismo. Corregiremos futuras consecuencias como manchas, envejecimiento prematuro o incluso tendencia a padecer determinadas enfermedades.

Habrás escuchado hasta la saciedad lo imprescindible

de tener una actitud positiva, dormir siete horas mínimo, beber agua, evitar el exceso de azúcares, cafeína, bebidas con gas y alcohol y comer bien, siendo recomendable hacer cinco comidas al día...

Así es, los pilares más importantes son los más sencillos. Dice un refrán que gente parada, mal pensamiento, y así es empíricamente. Mantente motivada y activa en lo posible, física y psicológicamente y verás

Piel sana

el mundo de otro color, sacarás tiempo de donde parecía que no lo había y te sentirás muy bien contigo misma y rápidamente lo verán los demás, el éxito personal es tu actitud en un ochenta por ciento... interesante ¿verdad?

Para iniciar el año con buen pie, te proponemos algunos consejos para que tu cara refleje todo el potencial que llevas dentro. Recursos hay muchos, nosotros hemos destacado los que consideramos que pueden ser de tu interés.

Es un básico del que no podemos prescindir, si los poros de la piel están taponados por la contaminación y suciedad, se permeabiliza y no surte efecto nada de lo que le demos, independientemente de la calidad del producto.

Desde una piel limpia, cualquier efecto es extraordinario, sea maquillaje, crema o tratamiento.

En casa puedes realizarte peelings y mascarillas específicas, aunque es complementario a la higiene del profesional, si no, sería insuficiente.

Es uno de las carencias más habituales en la piel, por el ritmo de vida que llevamos, alimentación saturada o contaminación y la falta de cuidados adecuados. Una piel deshidratada puede ser de cualquier tipo y es imprescindible erradicar las toxinas para que esté sana y no pierda elasticidad y por tanto no envejezca prematuramente.

En casa puedes utilizar cremas específicas como el O2 Serum o el Hidraserum de D'Lucanni. Hay muchas opciones, dependiendo de lo que cada piel demande en cada momento.

Actualmente hay muchas pieles apagadas, sin vida. Existen números tratamientos para devolverle esa naturalidad, en una sola sesión. Si ofreces continuidad al cuidado, lógicamente perdurará más en el tiempo. Con un solo tratamiento de cabina, conseguiremos reanimarla con efecto flash.

Os recomendamos una sesión de Fotorejuvenecimiento con un peeling de ácido mandélico, devolverá a tu piel la tonalidad, homogeneidad y jugosidad perdidas, cerrando poros y dejando una piel más equilibrada. Los efectos permanecerán en la piel en torno a veinte días el fotorejuvenecimiento y tres días el ácido.

En casa se puede usar vitamina C pura en sérum al 8% o al 15% en pieles más cetrinas, maduras y desvitalizadas.

1 Higiene facial completa

2 Hidratación y oxigenación

3 Luminosidad

Nuestra piel tiene memoria. Ten una actitud positiva y cuida de tu salud

4 Ojos

La zona orbicular es indispensable para cualquier rostro.

Las bolsas y ojeras se producen por retención de líquidos, por tanto necesitarías tratamientos drenantes o por herencia, mala circulación, tabaco o falta de descanso, que sería por acumulación localizada de grasa, esta última es más complicada de eliminar, pero puede tratarse con numerosas técnicas para cuidarla en centro de Belleza, como radiofrecuencia ocular combinado con vitaminas específicas o el bótox, que reduce significativamente las líneas de expresión, arruguitas y problemáticas de esta zona visualmente.

En casa es muy importante usar contorno de ojos mañana y noche con un masaje ascendente, desde la zona de la nariz, hasta el final de la ceja y procurar usar agua fría en la zona.

5 Plasma rico en plaquetas o PRP

Esta es una novedosa técnica médico estética que se obtiene a partir de tu propia sangre, mediante un proceso que incluye el centrifugado de una muestra, de la cual se obtiene el plasma rico en plaquetas, que se aplica en la piel por medio de micro inyecciones. Los resultados son fascinantes y dura hasta seis meses.

Partiendo siempre de un diagnóstico profesional, es muy fácil cuidarse la piel facial o corporal.

¿Te animas a comenzar el año despacito y con buenos hábitos?

MINERVA PEYÚS *Intelligent Beauty*
Carretera de Canillas, 17. 28043 Madrid
Telfs: 911 104 715 / 673 277 115
www.minervapeyus.com

CENTRO ESTÉTICO TOPITOX
Carretera de Canillas, 43 T.
Telf: 606584404 www.topitox.es
www.tutiendadebellezaonline.com

Algo ha Cambiado en Moltex



Activa el poder auto-hidratante de tu piel

Calor, frío, contaminación, estrés, cambios bruscos de temperatura y de humedad... ¡nuestra piel soporta hasta 17 choques térmicos cada día que alteran la capacidad natural de la piel para retener el agua! Clarins nos da las claves para evitar el aspecto apagado y la pérdida de luminosidad.



Nuevo complejo anticontaminación

Incluso una piel perfectamente hidratada puede tener un aspecto apagado y falta de confort. Para garantizar una protección reforzada los tratamientos Hydra-Essentiel contienen el nuevo complejo anticontaminación Clarins, que protege la función barrera de la piel, evitando el envejecimiento añadido.

Los laboratorios Clarins demuestran, por primera vez, que estos choques térmicos alteran la capacidad natural de la piel para retener el agua: la piel presenta un aspecto apagado, pierde luminosidad, está más rugosa e incómoda.

El agua es esencial tanto para la vida como para la belleza de la piel. Una piel bella, fresca, lisa y luminosa es una piel perfectamente hidratada, una piel que consigue retener el agua a pesar de los numerosos factores que se la quitan.

Los nuevos tratamientos Hydra-Essentiel activan el poder de auto-hidratación de la piel evitando la evaporación de agua y favoreciendo su capacidad natural para retenerla. La piel permanece intensamente hidratada bajo cualquier circunstancia.

KALANCHOE

¡NACE LA AUTO-HIDRATACIÓN!

Originaria de Madagascar, el Kalanchoe es un ejemplo fascinante de auto-hidratación. La hoja de vida, también llamada "leaf of life" por los malgaches, es una planta esencial para la vida, conserva un elevado contenido de agua a pesar de las variaciones térmicas que soporta. Gracias al extracto de Kalanchoe bio,

exclusivo de Clarins, la piel recupera su capacidad para retener agua. Activa de manera natural la expresión de los genes que dan origen a las moléculas fijadoras de agua. Estimula la síntesis, directa y natural, de ácido hialurónico. El extracto de Kalanchoe bio contribuye a una perfecta hidratación.



Hoja de Kalanchoe bio.

Variedad de texturas ultrasensoriales

Para todas las estaciones del año y todas las pieles



Bi-Sérum Intensif "Anti-soif" PIELES SEDIENTAS

Textura splash, ligera, de rápida absorción.



Crème Désaltérante PIELES NORMALES A SECAS

Textura fina y fundente, sedosa al tacto.



Crème Riche Désaltérante PIELES MUY SECAS

Un bálsamo ultraligero sin ningún efecto grasa.



Crème Désaltérante SPF 15 PIELES NORMALES A SECAS

Textura fina y fundente, sedosa al tacto.

Gel Sorbet Désaltérante PIELES MIXTAS

Textura gel refrescante con efecto mate.



¡UNA EXPERIENCIA SENSORIAL INIGUALABLE!

Se funde al instante en la piel para una sensación de frescor inmediata, confort, luminosidad y aspecto mate.

97%* DE LAS MUJERES APRECIAN SU TEXTURA REFRESCANTE.

* Test de satisfacción - 69 mujeres.

Una eficacia comprobada y aprobada por las mujeres

90%

La piel recupera las cualidades de una piel perfectamente hidratada

86%

Piel intensamente nutrida

92%

Piel flexible

89,5%

Piel suave

¡Uhhmm
qué rico!

Cocina con encanto



Crema de calabaza y naranja



Ingredientes

(para 4 personas):

- 1/2 calabaza.
- 3 zanahorias gordas (o 6 más pequeñas).
- 1 cebolla.
- 1 patata.
- Caldo de verduras (o en su defecto 1 pastilla de caldo concentrado y agua).
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 naranja de zumo.
- 100ml de nata para cocinar.
- Sal y pimienta negra.

Todas las recetas las puedes encontrar en www.bebeymujer.com

Preparación:

1. Pelar y cortar la cebolla en rodajas. Sofreír con el aceite a fuego moderado en la olla a presión.
2. Mientras, pelar y trocear las zanahorias. Añadirlo a la olla y remover. Dejar que se poche la verdura.
3. Limpiar la calabaza, cortarla en rodajas, pelarla y después cortarla en dados. Añadirlos también a la olla. Remover y seguir pochando un poco más.
4. Pelar la patata y trocearla. Añadir a la olla. Dejarlo 5 minutos más.
5. Una vez llegado a este punto hay que añadir el caldo hasta cubrir la verdura.
6. Cerrar la olla a presión y llevar a fuego fuerte. Cuando la olla dé la señal, bajar el fuego y cocinar durante media hora.
7. Abrir la olla, retirar parte del caldo para obtener una textura más espesa. Añadir la nata y triturar hasta obtener una crema fina.
8. Exprimir la naranja y añadir el zumo. Remover. Y listo.

¡Esta crema está para chuparse los dedos!

Sara Astor Díaz

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com/es/>

¡Por arte de magia!

Medallones de bonito con queso, almendras y espinacas

Ingredientes (para 4 personas)

- 8 medallones de bonito (80 grs. cada uno mínimo).
- 100 grs. espinacas.
- 100 grs. de queso fresco (de untar).
- 100 grs. almendras picadas.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo muy picado.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharada de queso parmesano rallado.
- 1 pimiento rojo de asar.

Cheesecake de Oreo

Preparación:

1. Para comenzar separa el relleno de las catorce galletas y reservar.
2. Seguidamente procede a triturar las galletas sin relleno.
3. Derrite la mantequilla y agrega las galletas molidas.
4. En un molde para pay, extiende la mezcla de galletas con mantequilla por todo el molde y aplana para formar la base.
5. Disuelve la grenetina en el agua fría y reserva.
6. Procedemos a licuar el resto de los ingredientes (leche condensada, zumo de limón, queso crema, crema, leche, vainilla) y agrega el relleno de las galletas.
7. El siguiente paso es calentar la mezcla de grenetina y agua en el microondas, unos 25 segundos a máxima potencia.
8. Añadir dos cucharadas de la mezcla cremosa a la grenetina y mezcla hasta integrar por completo, para después licuar ambas mezclas.
9. Una vez licuado todo debes verter al molde para pay y meter al frigorífico dos horas como mínimo.
10. Trascorrido el tiempo necesario, desmolda y decora al gusto.

Ari Guadalupe Diaz <https://www.facebook.com/Me-encanta-el-chocolatee-433452506857370/?fref=ts>

Preparación:

1. Retirar los tallos de las espinacas. Escaldar un minuto en agua hirviendo, refrescar y escurrir.
2. En un bol mezclar el queso fresco, el diente de ajo el picado, el huevo, las almendras picadas, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.
3. Salpimentar el pescado por ambos lados.
4. Untar una placa de horno con aceite, colocar los medallones de bonito, cubrir éstos con la mezcla de queso, reservando cuatro cucharadas. Encima, poner las espinacas (reservando más de la mitad de las hojas) y, sobre ellas, otro medallón de bonito. Cubrir con el resto de la mezcla de queso, almendras y la mitad de las espinacas reservadas.
5. Rociar cada montaje de medallones (timbal), con aceite de oliva, espolvorear con el queso rallado y hornear a 180 ° C durante 15 minutos, aproximadamente.
6. En una sartén calentar aceite, freír el resto de las espinacas, con el pimiento rojo cortado a daditos.
7. Emplatar el montaje (o timbal) de bonito con las espinacas y los pimientos fritos.

Lo más simple, por arte de magia, lo convertirás en algo fantástico.

Juan Antonio-Sanlúcar

<https://www.facebook.com/Cocina-rica-y-divertida-de-Juan-Antonio-Sanlucar-379177408904335/?fref=ts>

¡Exquisita para mayores y pequeños!



Ingredientes

- 190 gramos de queso crema light.
- 100 gramos de mantequilla.
- 100 mililitros de leche.
- 14 piezas de galleta oreo.
- 5 cucharadas de agua fría.
- 2 cucharadas de grenetina natural.
- 1/2 lata de leche condensada.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 1 taza de crema.

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en www.bebéymujer.com y participar para conseguir los que más te gusten. ¡Anímate!

Cocina Infantil Moltó Mini Kitchen

Disfruta de las primeras comidas preparadas por tus hijos en las cocinas infantiles de juguete Moltó. Esta fabulosa cocina infantil está totalmente equipada. Incluye horno y campana extractora, microondas, lavadora y muchos accesorios más que harán la experiencia muchísimo más real. Si quieres conseguirla para tu peque, no tienes más que entrar en www.bebéymujer.com y participar en el concurso que hemos organizado para ti. En Moltó tienen una variedad de cocinas que dejarán a tus hijos boquiabiertos, pero esta la puedes tener en tu casa de una forma muy sencilla. ¡Entra y participa!



Tratamiento corporal D'Lucanni

Minerva Peyús nos ofrece para todas vosotras una crema de tratamiento corporal D'Lucanni. Se trata de Atempérine Crema 500 ml. Remodelante, redensificante y drenante. Primer anticelulítico que actúa en la reversión celular, transformando las células grasas en tejido firme y elástico. Evita la formación de nuevas células grasas. Además, es un eficaz redensificante de la piel que ha sufrido problemas celulíticos. Muy eficaz en cualquier zona con estrías o con falta de firmeza, incluido el pecho. Consigue una considerable reafirmación al revertir el tejido graso en tejido firme, y una importante disminución de volumen. Resultados visibles en una semana. Entra en www.bebéymujer.com y participa ¡Esta fantástica crema puede ser tuya!



Crema de día de Dermatoline Cosmetic

Lift Effect Antiarrugas Día, hidrata y protege la piel de los factores externos que producen el envejecimiento. Contiene DayCirculation complex™, concentrado de ingredientes activos que favorece la oxigenación y nutrición de la piel y ayuda en la producción de las estructuras de sostén de la dermis, como el colágeno y la elastina. La piel queda hidratada y confortable durante todo el día. Es un producto de Dermatoline Cosmetic™, de su nueva línea de cuidado facial anti-age. Su revolucionario concepto activa la microcirculación cutánea reduciendo visiblemente las arrugas, mejorando la luminosidad del rostro e incrementando la producción de colágeno y elastina. Si quieres conseguir una de las cinco unidades que tenemos, entra en nuestra web y participa en el concurso ¿A qué esperas?



Tratamiento reductor drenante piernas de Somatoline

Fruto de la investigación de Somatoline Cosmetic™ nace el Tratamiento Reductor Drenante Piernas, una fórmula de gel de rápida absorción con efecto hielo que gracias a su complejo exclusivo multifuncional Crio Dren-complex, remodela la silueta de las piernas con acumulaciones adiposas y excesiva retención de líquidos en dos semanas. Tiene una acción reductora, drenante y un efecto criogénico. Las piernas se sienten más ligeras y menos hinchadas, gracias a su "acción hielo" inmediata. Tenemos cinco unidades para ti si entras en www.bebéymujer.com y participas en el concurso.



Sensyses Cleanser para tu rutina diaria

Sensyses Cleanser de Sesderma es una familia de productos que LIMPIA, CALMA y REPARA. Es ideal para la preparación de la rutina diaria de belleza, ya que funciona como tónico y desmaquillante, con la ventaja de que no irrita los ojos ni deja sensación de tirantez en el rostro. Sensyses Cleanser lightening incorpora burbujas lipídicas vacías -se basa en la nanotecnología- que, por su composición en ácidos grasos esenciales, son capaces de ejercer una acción antioxidante, antiinflamatoria, bactericida, seborreguladora... Además, refuerzan la capa córnea incrementando las defensas de la piel. Si quieres conseguir uno de los cinco productos que tenemos, entra en www.bebéymujer.com y regístrate en nuestro concurso.



Combate el fotoenvejecimiento con Sesderma

C-VIT CC cream SPF15 de Sesderma es una crema perfeccionadora antioxidante indicada para combatir el fotoenvejecimiento cutáneo. Unifica el color de la piel y aporta luminosidad para una piel impecable al instante. Su nombre, CC cream, indica: color control, color correcting y correcting complexión. Uno de sus compuestos principales es la vitamina C de última generación (e-VIT-C) que funciona como un potente antioxidante. Sus propiedades ayudan, además, a obtener un tono uniforme de la piel y a devolverle su luminosidad natural. Tenemos cinco productos para ti. Participa en nuestro concurso y una de estas fantásticas cremas puede ser tuya.



Kit Rosa Mosqueta de Buenos Días Belleza

De la mano de Buenos Días Belleza (BdB) tenemos un lote con una crema y un jabón Rosa Mosqueta para quienes participen en el concurso en nuestra web. La crema se obtiene de la semilla de una planta nativa que crece de forma natural en el sur de Chile. El secreto se encuentra en su composición, es un rejuvenecedor eficaz y sin contraindicaciones. Esta planta da unos frutos que poseen, entre otras, propiedades que atenuan y pueden eliminar arrugas, estrías, cicatrices, quemaduras y manchas de varices. El jabón natural de Rosa Mosqueta es suave y cicatrizante. ¡Regístrate y puede ser tuyo!



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 • MAGNETOTERAPIA • VARICES

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

Saco/manta para portabebés con capucha de Minene

Mantén a tu bebé caliente y cómodo con este Saco/manta polar para portabebés con capucha de color rosa. Diseñado para adaptarse a todas las mochilas portabebés y personas, el saco/manta se coloca encima con facilidad, y se anuda en la parte trasera, ajustándose con su doble cremallera. Hecho de felpa suave y flexible con forro polar. Dispone un bolsillo en la parte exterior para guardar objetos y mantener las manos de los padres calientes mientras llevan al bebé. El ribete estampado da un toque sofisticado a este útil complemento para nuestra mochila portabebés. Minene, distribuido por BB Grenadine www.bbgrenadine.com. Si quieres conseguir uno entra en nuestra web, www.bebeymujer.com y participa en el concurso.



Hobo, un bolso a tu medida

Diseñados teniendo en cuenta a las mamás y papás más exigentes, los sofisticados bolsos Hobo de OiOi están mundialmente reconocidos por su estilo único y original, sus tejidos atrevidos y duraderos y por su inmejorable calidad. Todos los bolsos Hobo de OiOi incluyen cambiador, porta biberones, porta toallitas y tienen una gran capacidad de almacenaje. El Bebé Aventurero nos ofrece uno para el concurso de Bebé y Mujer. Si quieres conseguirlo sólo tienes que entrar en nuestra web y participar. ¿Te lo vas a perder?



Moltex, un año de pañales gratis

Tu puedes llevarte el premio de un año de pañales gratis, porque Moltex, a través de Bebé y Mujer, quiere que seas el afortunado de este fantástico premio. Solo tienes que entrar en www.bebeymujer.com y participar en el concurso. El ganador recibirá el premio con la talla de los pañales que su hijo/a necesite. Es muy fácil, y seguro que tu economía te lo va a agradecer. No dejes pasar la ocasión ¡Moltex te lo quiere poner más fácil!

Ganadores de los sorteos

SOMATHOLINE SPRAY REDUCTOR: Sandra Toledano, Myriam Gordón, Jose Luis Cuenca, Raúl Cristobal, M del Pilar Bautista. **SESKABEL TRATAMIENTO ANTICAIDA:** Carolina Roger, Andrea Sanchez, Lidea Balsera, Joaquin Sanchez, Cristina Bellido. **GEL LIMPIADOR MATIPUR D'LUCANI:** Marta Garrido. **SOPHIE LA GIRAFE SO'PURE:** Vannessa Gilo. **CREMA ANTIESTRIAS DE LETI:** Sonia Martín, María José Abril, Yolanda Gallego, Zulema Pontes, Berta Bueno. **CLARINS MAQUILLAJE DE OTOÑO:** Montserrat López, Jacinta Pérez, Jose Carlos Rioperez. **BELLA AURORA TRATAMIENTO:** Francisca Zafra, Jennifer López Ricardo Fernández. **BABYSES DE SESDERMA:** María Moreno, Mónica Gonzalez, Aurora Antón, Florina Borbo, Carla Benito. **CANASTILLAS BABY SEBAMED:** Viviana Muñoz Falero, Raúl Cristobal, Julian Hernandez, Rosario Casarino, Benito Martino, Nazaret Vía. **ORINAL PORTÁTIL HANDY POTTY:** Mercedes Borja. **RITUALS PARA BEBÉS Y MAMÁS:** Adriana Uribe, Jose Morale. **BARCO PIRATA DE MOLTÓ:** Juan Sánchez. **FIT&FUN GOAL LEAGUE DE CHICCO:** Cecilia Taborda, Sabrina Cepeda, Isabel Aránzazu Jiménez. **SÚPERBOLIDO CORREPASILLOS VTECH:** Natalia Stirchea, Eduardo Santana. **GARTAJE GO GRIPPERS DE OBALL:** Andrés Valladolid.

Revista 9

Necesitamos tu  Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

Síguenos en: www.bebeymujer.com



Disfruta como un niño



¡No te lo pierdas!



¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!

www.haribo.com





NUEVO

Hydra-Essentiel

Hidratación intensa. Para una piel plena y luminosa.

¡Tu piel nunca volverá a tener sed!

(Activa su poder auto-hidratante.)

Cada día, los cambios bruscos de temperatura y la contaminación deshidratan la piel dejándola seca, apagada. La eficacia de los tratamientos Hydra-Essentiel se debe al poder del extracto de kalanchoe bio, una extraordinaria planta tropical capaz de combatir la sequía diaria. Su extracto devuelve a la epidermis su capacidad para retener el agua y reactiva su continua auto-hidratación. Sumérgete en sus deliciosas texturas hidratantes, enriquecidas con el complejo anticontaminación Clarins®. Para todas las edades. Para todas las pieles. Tanto en el interior como en el exterior, llueva o brille el sol, haga frío o calor, tu piel está perfectamente hidratada, luminosa, respira juventud. ¡Y tú también!

*Excepto Bi-sérum intensif "anti-soif".



Extracto de kalanchoe oficial bio, poderoso activador de hidratación natural.

Tú, ante todo.

CLARINS