

Bebé ^y mujer

www.bebeymujer.com

Número 11 • Año 3

Revista gratuita

*Azúcar sí...
pero controlado*

**Varicela:
claves**
para que **no**
te angustie

**Embarazo
y espalda,**
evita los dolores

**¿Por qué
es importante
el apego?**

**¡Pon freno a
las piernas
cansadas!**

Cómo estimular

las inteligencias múltiples



Con 3 Tubos
Ultra-Absorbentes

letifem

Cuidado íntimo específico en el embarazo

FRAGANCIA MUY AGRADABLE

¡Disfruta de tu momento!

Pregnancy

Previene y reduce la formación de estrías

Evita la degradación de la elastina

Estimula la síntesis de colágeno

Mejora la reestructuración de la malla dérmica



Año 3 / Nº 11

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, Dra. Ana Beltrán, Pedro Solana Vidal, Minerva Peyús, Montse Solana Vidal y Cristina Jiménez.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay.

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.

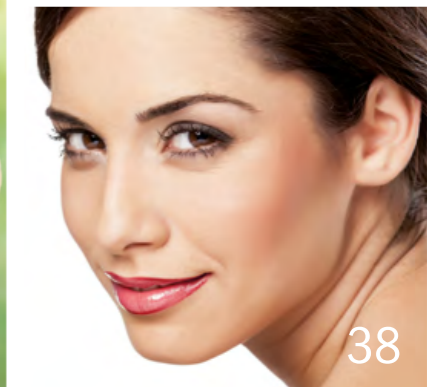


POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

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



- 4 AZÚCAR SÍ, pero controlado.
- 8 VARICELA, ¡Cómo pica mamá!
- 12 ¿Por qué es importante el apego? ABRÁZALE MUCHO.
- 16 Cómo estimular las INTELIGENCIAS MÚLTIPLES desde edades tempranas.
- 20 Frente al cáncer infantil, investigación. EL SUEÑO DE VICKY.
- 22 Arnidol® BARRITAS CON SUPERPODERES. Publireportaje.
- 24 Balneario Sicilia. SUMERGE A LOS NIÑOS EN LA NATURALEZA. Publireportaje.
- 26 ESPALDA Y EMBARAZO. Claves para evitar los dolores.
- 30 Protégete del sol ¡MANCHAS FUERA!
- 34 ¿Piernas cansadas? PONLE FRENO.
- 38 Pasos y TRUCOS DE MAQUILLAJE ¡Sácate partido!
- 42 BODY FIT ¡Tu entrenador personal contra la celulitis! Publireportaje.
- 44 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos, ganadores.

Síguenos en:

www.bebeymujer.com



Azúcar **SÍ...** pero controlado

En los últimos tiempos se ha demonizado el azúcar, pero lo cierto es que los expertos creen que, si bien hay que limitar su consumo, sobre todo entre la población infantil, no hay que prohibirlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja reducir el consumo de azúcar en la dieta diaria con el fin de evitar la diabetes, la obesidad y reducir las caries, un problema que afecta a un tercio de la población mundial, por lo que esa vinculación con ciertas enfermedades preocupa, y mucho, a los padres.

El azúcar está en todas partes, de manera patente u oculta. Y cada vez son más los que han emprendido una cruzada contra su consumo, propiciando

movimientos con numerosos adeptos. Ya hablan de ella como el veneno dulce y en torno se ha edificado un escándalo al conocerse que el sector pagó a la Universidad de Harvard para que publicara una investigación que dejase al azúcar en buen lugar frente a otras sustancias, como las grasas saturadas. Ahora se vuelve a ligar su consumo, por lo menos elevado, con problemas de salud. Pero la realidad es que eliminar por completo esta sustancia de nuestras dietas es poco realista. Simplemente, debiéramos centrarnos en mantener como objetivo no eliminar todos los azúcares, sino sólo lo que no se encuentran de por sí en los alimentos, manteniendo aquellos que están de forma natural en las frutas, los vegetales o la leche.

En lo que sí coinciden gran parte de los expertos que sólo un cinco por ciento de nuestra ingesta diaria de calorías debiera provenir de ese aditivo. En algunos países ya se difunde ampliamente

que todos estaríamos más sanos tomando menos azúcar. Incluso, la Organización Mundial de la Salud se mostró partidaria de imponer una tasa a las bebidas azucaradas, similar a las que gravan el alcohol o el tabaco. El debate está ya servido y los Gobiernos empiezan a actuar.

Y las 'chuches', ¿qué?

Según señala María José Tapia en 'El Mundo', los dietistas aconsejan una buena educación nutricional, "en consulta aconsejo a los padres que sólo se consuman en fin de semana si el niño lo demanda. También es importante que no utilicemos las chuches como premio o castigo. Y no deberían probarlas antes del año, y tampoco es aconsejable que las tomen los menores con sobrepeso".

Muchos caramelos y chicles han sustituido el azúcar por edulcorantes como el sorbitol o el xilitol, entre otros, con lo que se evitan las calorías de más y problemas asociados al azúcar, como las caries o la diabetes. Un grupo

de investigadoras del Instituto Universitario de Ingeniería de Alimentos para el Desarrollo de la Universidad Politécnica de Valencia presentaron una nueva fórmula para hacer nubes ('marshmallows') que no provocaban caries y que favorecían el crecimiento de la flora intestinal. "La clave reside en la sustitución de los azúcares habituales por dos ingredientes naturales: el azúcar isomaltulosa y una fibra soluble (oligofructosa)", señala María José Tapia.

Los fabricantes están trabajando en la calidad y las propiedades de las 'chuches', como la multinacional española Fini

que fabrica desde 2010 una gama de regaliz sin gluten, o Minguelañez, que apuesta por evitar aditivos artificiales: y sustituirlos por otros naturales, o la alemana Haribo que desde hace muchos años empezó a utilizar jugos de frutas naturales o Sweetfruit con productos cien por cien ecológicos a base de jugos de frutas naturales y azúcar de caña integral.

La ingesta de azúcar en la dieta de niños y mayores debe ser controlada, pero en ningún caso eliminarse por completo. El abuso en su consumo es lo que lleva a provocar problemas de salud.

¿Por qué lo utilizan?

Uno se preguntaría por qué las compañías añaden azúcar a prácticamente todo. La respuesta está en que da color, textura, facilita la fermentación en algunos productos, funciona como conservante y da sabor. Por ello, no reniegan en su producción del recurso al azúcar.



Hay que limitar el consumo de azúcar, sobre todo entre la población infantil, pero no prohibirlo



Casi con todo el azúcar desde la mañana

Los niños salen por la mañana de casa camino del colegio con casi la mitad del azúcar aconsejado ya consumido. En nuestro país puede estar pasando igual que en Reino Unido, donde a primera hora ya han tomado 11 gramos de los 19 gramos de azúcar para todo el día (niños entre 4 y 6 años), o de los 24 gramos para los que tienen entre 7 y 10 años. Quizás lo más preocupante es que el 84 por ciento de los padres que da tan calóricos desayunos a sus hijos cree que su primera comida es muy saludable.



El consejo de un experto

"Evitar el azúcar en cualquier situación puede ser más estresante de lo que se piensa". "Enseñar a tus hijos que el azúcar es algo 'tóxico' es una táctica para asustar que no tiene nada de saludable. Muestra que un poco de azúcar está bien (un poco, no demasiado), y enséñales a apreciar los sabores de todas las comidas que son naturalmente bajas en azúcar. Esto no se consigue cayendo de forma descabellada en dietas de desintoxicación de azúcar".

Los impuestos no son la solución

Algunos países ya están tomando medidas para intentar paliar la incidencia del azúcar por el alto consumo de bebidas carbonatadas, uniéndose así España a las medidas adoptadas. Aumentar los impuestos no garantiza una reducción significativa de esa ingesta. Así, los expertos apuntan que eso pasa por un cambio en los hábitos de alimentación de la población, ya ha empezado a caer el consumo de azúcar, pero debiera llegar a casi la mitad para alcanzar unos niveles saludables.



¿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

¡CÓMO PICA

Mamá!

Llega la primavera y con ella el aumento de número de casos de varicela. ¿Pero cómo es esta enfermedad? ¿es contagiosa? ¿qué cuidados debemos tener? Todas estas preguntas te las contesta el pediatra.

La varicela es una enfermedad infecciosa que produce una erupción progresiva por todo el cuerpo muy característica. La causa está en el virus de varicela-zóster de la familia de herpes virus. Es una enfermedad de la infancia y, a menos que se vacune al niño, suelen pasarla casi todos los niños antes de llegar a la adolescencia.

Muy contagiosa

Tenemos que destacar que esta enfermedad es muy contagiosa, sobre todo por contacto directo con las lesiones de la piel o por las gotitas que salen de la boca al hablar, toser o estornudar (*fluggue*). Y se transmite desde cuatro o cinco días antes de la aparición de la erupción hasta que todas las lesiones de la piel se han convertido en costras -aproximadamente una semana-. Por eso cuando hay un enfermo en casa entre el ochenta y el noventa por ciento de los que viven en la casa y no la pasaron, terminarán por sufrir la enfermedad.

El diagnóstico de la varicela suele hacerse con facilidad por su típica apariencia y por ser relativamente frecuente y característica, por lo que no suelen ser necesario pruebas médicas específicas. Aunque en los últimos tiempos, con la aparición de la vacuna, han descendido los casos y los signos de la enfermedad, hay algunos casos dudosos que se pueden detectar mediante la búsqueda del virus en el líquido de las ampollas. También se puede saber si alguien es inmune a la varicela realizando un análisis de sangre.

La varicela es una enfermedad infecciosa que produce una erupción progresiva por todo el cuerpo muy característica

Proceso leve

En general, el niño que tenga varicela deberá guardar reposo en casa y sólo necesitará alguna loción para aliviar los picores. Si éstos fueran muy intensos, el pediatra prescribirá algún antihistamínico oral.

En cuanto a la pérdida de apetito de los pequeños, lo mejor será incluir en su dieta comidas ligeras y líquidas, sobre todo cuando el proceso se presenta con fiebre.

De todas formas, en la actualidad suele ser un proceso leve, que cede con reposo, observación, antitérmicos y antihistamínicos. A veces es necesario prescribir un medicamento antiviral, pero sólo a aquellos que presentan riesgos de complicaciones.

Lo que tenemos que tener claro es que, durante el proceso de la varicela, además del bienestar del niño, habrá que evitar su contacto con aquellas personas que no hayan pasado la enfermedad y en especial con los que presenten mayor riesgo como, por ejemplo, personas con las defensas muy bajas o embarazadas.

Y que no deberá asistir a la escuela hasta que no se hayan secado todas las lesiones, para así evitar un posible contagio.

Según la Asociación Española de Pediatría, *“la complicación más frecuente es la sobreinfección por bacterias de las lesiones de la piel que, en ocasiones, puede dar lugar a infecciones más profundas y graves. Otras complicaciones poco frecuentes son la ataxia cerebelosa (incapacidad temporal para mantener el equilibrio) y la neumonía. La varicela es muy peligrosa en personas con las defensas bajas”.*

Estos son los síntomas

- ▶ Lo más característico de la enfermedad es la erupción en la piel, con pequeños granos, que en unos días pasarán a ser ampollitas llenas de líquido.
- ▶ Los granitos empezarán a aparecer en la cara, tronco y cuero cabelludo, extendiéndose por todo el cuerpo.
- ▶ Las lesiones en la piel suelen causar mucho picor a los pequeños.
- ▶ Puede aparecer fiebre de 38° ó 38,5°, falta de apetito o vómitos y decaimiento
- ▶ Durante los primeros días pueden darse a la vez granitos y ampollas.



Cómo cuidar los granitos y ampollas

Las lesiones que se producen en la piel con la enfermedad se suelen curar sin problemas. Debido al picor que producen, las lesiones se pueden infectar por el rascado, por eso para evitar que durante el proceso de cicatrización pueda quedar al pequeño alguna marca habrá que prevenir esas lesiones e infecciones de piel.

1. Deberás cortar bien las uñas al niño para evitar que se levante la piel cuando trate de rascarse.
2. Para el baño utiliza jabones que no sean agresivos, lo mejor es que lo bañes diariamente con un tipo de jabón muy suave.
3. Evita la exposición al sol hasta que desaparezcan las costras por completo.

Las lesiones que se producen en la piel con la enfermedad se suelen curar sin problemas



¿Se debe vacunar?

Los pediatras españoles aconsejan la vacunación para evitarles una enfermedad molesta y prevenir también que se la puedan transmitir a otras personas. La Asociación Española de Pediatría la viene recomendando ya desde el año 2000. Y desde 2016 se incluye en los calendarios de las comunidades autónomas españolas, con dos dosis, a los 15 meses y a los 3-4 años de edad. La vacuna se inyecta por vía subcutánea. Si no se ha administrado antes ni se ha pasado la enfermedad, a los 12 años se puede realizar la vacunación con dos dosis, separadas al menos un mes. Todos los adolescentes deberían estar inmunizados al acabar la etapa pediátrica.

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



 **GAES JUNIOR**
Especialistas en Audiología Infantil

Un futuro esperanzador para tu pequeño tesoro

Cuando nos convertimos en padres nuestro amor se multiplica. Queremos que el futuro de nuestro pequeño sea esperanzador, con una buena salud y una buena educación. Cuidar de su salud es también velar por una buena audición que le permita relacionarse, con total normalidad, con su entorno. En **GAES Junior** somos expertos en desarrollo infantil y velamos para que tu pequeño pueda escuchar tus palabras de cariño.

En nuestros centros **GAES IAI** nuestros especialistas en audiolgía infantil disponen de la última tecnología para que la audición de tu hijo cada día sea mejor, desarrollando soluciones integrales y proporcionando asesoramiento personalizado. Todo ello en un espacio perfectamente estudiado para que padres e hijos se sientan cómodos y relajados en cada visita.

Además, 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

Sigue a GAES Junior en



¿Por qué es importante el apego?

Abrázale mucho

Sentirse querido, guiado, comprendido es fundamental en la primera infancia para desarrollarse como un ser humano pleno en la edad adulta. ¿Quieres saber cómo debes actuar para que tu hijo/a tengan mayor autoestima o confianza? ¡Te lo contamos!

a explorar el mundo. En este caso, el lenguaje no verbal cobra su sentido más amplio; tu bebé percibe tu intención aunque no entienda tus palabras.

Aceptando y dando validez a sus necesidades emocionales le transmites este mensaje que será la base de su gestión emocional en el futuro para cualquier relación que pueda experimentar a lo largo de su vida.

Está demostrado que los niños que reciben atención positiva, cálida y constante y cuidados adecuados en su etapa de desarrollo tienen ventajas considerables de por vida en cuanto a su salud física, social y emocional. Como por ejemplo, sólo citaré algunas de esas ventajas, gozar de mayor autoestima y confianza, disfrutar de relaciones personales positivas y mayor capacidad de superar la frustración.

Los primeros años sí cuentan

La calidad del apego que recibe el niño/a en sus primeros años de vida van a influir en cómo se comportará y desarrollará en el futuro en la etapa adulta. Hace que el bebé aprenda a afrontar el mundo de un modo adecuado.

Tu bebé necesita estar en brazos

Biológicamente, el cuerpo y la mente de un bebé no están capacitados para ser independientes. Necesita las caricias, el apoyo, estar en brazos y todo el cariño que podamos darle. Necesita una coherencia y constancia en nuestro comportamiento para no generar programas en su cerebro que puedan dar fruto a creencias o comportamientos limitantes en su vida de adulto.

Empieza por ti

Muchas veces, con un bebé en casa, es difícil tener presentes las necesidades de los padres. Sin embargo, para poder ofrecer a tu pequeño/a un apego saludable tienes que cuidar tu bienestar físico y emocional. Es un aspecto que puede tener un fuerte impacto en la habilidad de crear un apego saludable para tu hijo o hija.

Cada vez que interactúas con tu bebé tienes una nueva oportunidad de fomentar el apego





5

consejos para generar

un apego saludable

Los niños que reciben atención en su etapa de desarrollo gozarán de salud física, social y emocional en su vida de adultos

- 1 Entender a tu bebé y responder a sus necesidades.
- 2 Empatizar y comprender lo que le ocurre al niño/a, especialmente en momentos de estrés. En esas situaciones, es importante no criticar ni inferir intenciones negativas.
- 3 No forzar que sea independiente a una edad temprana, porque con ello estamos fomentando su falta de confianza en el cariño de los padres.
- 4 No intentar cambiar una conducta ignorándola o con indiferencia, porque su cerebro registra que no están atendiendo la necesidad que está expresando. Reprimir no es la solución. Con este comportamiento se programa en ellos que deben ser insensibles a los sentimientos o pensamientos o deseos de los demás.
- 5 Ayuda a tu hijo/a a gestionar sus pataletas, acompañándole y guiándole en esa gestión de su frustración conseguirá disminuir su rabia.

Montse Solana Vidal
Coach Personal-Sesiones Online
Primera sesión gratuita.
info@coachingparamejorar.es
www.coachingparamejorar.es
Tlf: 687 890 321

Le vas a hacer bien.

Ahora hasta
TALLA 3



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

Desde edades tempranas

Cómo estimular las inteligencias múltiples

A la mayoría os sonará el término de inteligencias múltiples, al que últimamente se está dando especial importancia. Y es que es evidente que la educación tradicional, que se inspiró en necesidades pasadas, ha dejado de ser válida. Los nuevos tiempos requieren nuevas estrategias educativas que consideren el aprendizaje para la vida.

Es en los primeros años de vida donde se localizan los periodos sensitivos del desarrollo, es decir, cuando el desarrollo encuentra sus mejores condiciones para surgir y manifestarse. Cada niño posee unas cualidades y capacidades, dependerá de los estímulos exteriores para que esas funciones se pongan en marcha y se perfeccionen y desarrollen plenamente.

Según el filósofo e investigador Howard Gardner, en todo niño, desde una temprana edad, coexisten ocho tipos de inteligencias, pero no todas con el mismo nivel de desarrollo.

Cada niño puede desarrollar su potencial en cada una de ellas, de manera que, fomentando una inteligencia, también estaremos desarrollando las demás. La relación entre ellas es directa, nunca podemos considerar una capacidad aislada de la otra.

En este sentido, la escuela infantil cumple un papel sustancial en el desarrollo de las mismas, ofreciendo al niño juegos y actividades donde se emocionen, que les hagan sentir, fomentando la experimentación, ofreciendo diferentes opciones y alternativas, creando rincones de trabajo



y dejando que sean ellos mismos los que abran las puertas de su aprendizaje.

Aquí os dejamos algunas sencillas ideas para estimular cada una de las inteligencias múltiples jugando con ellos también en casa.

Seguro que os sorprenderán.

Cristina Jiménez. Equipo directivo de Escuelas infantiles Grupo Garden www.escuelasinfantilesgarden.es

¿A qué edad se puede empezar?

Cuando el niño nace tiene miles de millones de neuronas, entre las que se establecen conexiones, que se multiplican rápidamente al entrar en contacto con la estimulación exterior.

Estas conexiones dan lugar a estructuras funcionales del cerebro que van a constituir las base fisiológica que permiten configurar las condiciones para el aprendizaje. Cuando el niño nace las posibilidades de conexión son prácticamente ilimitadas y empiezan a disminuir a partir de los 7-8 años.

Evidentemente los adultos aprendemos cosas, pero lo hacemos utilizando las conexiones neuronales que ya se establecieron en la infancia.

Por lo tanto, la respuesta es que cuanto antes empecemos, mejor.



¿Qué juguetes o materiales son los más adecuados?

El juguete, bien seleccionado, es uno de los mejores medios para favorecer la inteligencia de los niños.

En general, las características que debe reunir es que sea fácil de comprender, que cause mucha curiosidad, que promueva el diálogo y la acción, y que sea muy atractivo.

Pero a veces no es necesario buscar carísimos y sofisticados juguetes, podemos utilizar cualquier objeto o material de nuestro entorno como pueden ser botes de plástico para llenar y vaciar, abrir y cerrar, piedras para contar, utensilios de cocina para hacer sonidos, coches de la calle para identificar los colores o tamaños... sólo hay que ponerle un poco de imaginación.

Pero no olvidéis que, para vuestros hijos, sus padres son... el mejor juguete.

¿Cómo puede la familia trabajar desde casa?

- ▶ En primer lugar, debemos analizar lo que a nuestros hijos les gusta y les hace felices, dejando al lado nuestros propios intereses.
- ▶ Buscar actividades en casa o en la calle descubriendo aquello que les emociona.
- ▶ Fomentando la experimentación: tocar, oler, saborear...
- ▶ Creando en casa rincones de juego con diferentes contenidos, ofreciéndoles diferentes alternativas y opciones.

GUÍA PARA LA ESTIMULACIÓN

INTELIGENCIA	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	
LINGÜÍSTICA	Capacidad para manejar y estructurar el lenguaje de forma práctica en la comunicación verbal.	Ejercicios fono-articulatorios, cuentos, poemas, canciones, imágenes, instrumentos musicales, juego simbólico (cocinitas, médicos...), juegos de mesa, juegos con muñecos...	
LÓGICO-MATEMÁTICA	Capacidad para experimentar, comprender y razonar relaciones de cantidad.	Juegos de comparar, clasificar, apilar, encajar, alinear, llenar, vaciar. Puzles, construcciones, juegos con colores, formas geométricas, dominós...	
CORPORAL-CINESTÉSICO	Capacidad para controlar los movimientos del propio cuerpo, manipular objetos, equilibrio físico y destreza con las manos.	Circuitos de psicomotricidad, de gateo, de equilibrios, subir y bajar escaleras. Juegos con toboganes, triciclos, de arrastrar, empujar, construcciones, coches, carretillas, cubos y palas, aros, pelotas... Actividades de aprendizaje manual.	
ESPACIAL	Capacidad de percibir el mundo visual y espacial, distintas formas y objetos desde distintos ángulos.	Actividades con materiales visuales, imágenes fotografías, ordenadores, puzles, mosaicos de formas y colores, construcciones, vehículos de arrastre o dirigidos... Pinturas, ceras, plastilina, murales...	
MUSICAL	Capacidad para percibir y discriminar diferentes sonidos, ritmos y música.	Juguetes electrónicos con música, instrumentos musicales, música, baile, ritmos... Discriminación de sonidos del ambiente. Reproducir sonidos con el cuerpo.	
NATURALISTA	Capacidad para observar y comprender el mundo natural: animales, plantas, fenómenos naturales....	Juegos de jardinería, con animales, granjas. Cuidado de plantas y mascotas. Recoger frutas, castañas, hojas, piedras... Cuentos e imágenes del tiempo. Salidas al campo.	
INTERPERSONAL	Capacidad para relacionarse y comunicarse con los demás	Juegos de mesa, dominós, juego simbólico (cocina, peluquería, herramientas). Actividades en grupo, disfraces... Juegos tradicionales. Juegos de patio o parque con otros niños.	EMOCIONAL
INTRAPERSONAL	Capacidad para conocerse y comprenderse internamente, distinguir y controlar sus sentimientos y emociones, capacidad para ponerse metas y controlar el propio pensamiento.	Dibujar, pintar, modelar al ritmo de la música Imágenes y fotografías. Juegos electrónicos individuales. Juguetes que representen objetos de adultos: teléfonos, cámaras de fotos... Actividades de relajación. Juegos delante del espejo. Masajes.	

Corine de Farme

¡Es mi naturaleza!

Hipoalergénico



Sin parabenos



Testado bajo control pediátrico



Lo mejor para su bebé desde hace 3 generaciones

- * Un mínimo de 95% de ingredientes de origen natural
- * Formulado bajo control dermatológico y oftalmológico
- * Fabricado en Francia

Frente al cáncer, investigación

El sueño de Vicky

Sólo la palabra cáncer hace que el vello se te erice, y más si se trata de niños, pero, frente a la adversidad, las personas se crecen y surgen proyectos maravillosos que quieren aportar mucho a la sociedad. Hemos hablado con Laura García para que nos cuente qué es El Sueño de Vicky.

¿Sabes que cada año se diagnostican en España 1.400 casos de cáncer en niños de 0 a 18 años? Estos son los escalofriantes datos que nos ofrece la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer. Y si hablamos de Europa la cifra se va a más de 15.000 casos. Esta es la cruda realidad de la enfermedad.

Laura es una mamá que ha sufrido de cerca los estragos de esta terrible enfermedad. Su hija Vicky fue diagnosticada de un tumor cerebral a los dos años y durante los tres siguientes

lucharon con todas sus fuerzas para conseguir que la pequeña Vicky superara la enfermedad. Fue imposible, y hace apenas unos meses se fue, pero Laura no quería que su pequeña fuera una más de esas estadísticas que dicen que uno de cada tres niños afectados fallece. "Yo estoy convencida de que si se hubiera investigado más mi hija habría tenido una oportunidad, por eso quiero, de alguna manera, aportar mi esfuerzo en ese sentido, apoyando la investigación del cáncer infantil". Y ese es el sueño que tuvieron Vicky y su familia: El Sueño de Vicky, vencer el cáncer infantil mediante su investigación.

Una estrella dorada

Aunque lleva funcionando desde octubre de 2016, a través de su web elsuenodevicky.com y las redes sociales, será este mes de marzo la presentación oficial de esta asociación sin ánimo de lucro. Ya hay muchas personas que quieren contribuir de alguna manera con ese maravilloso sueño, como el caso de la actriz Carola Baleztina, o Emiliano Suárez, que la apoyan solidariamente, además de otros *influencers* que estarán presentes en la presentación para participar en las rifas que darán el pistoletazo de salida a este precioso sueño: El Sueño de Vicky.

Nos cuenta Laura que, si el pañuelo rosa es el símbolo de las mujeres que padecen cáncer de mama, la estrella dorada será el símbolo de lucha contra el cáncer infantil, que necesita visualizarse, ya que hay más niños que mujeres afectados, y, aun así, es considerado enfermedad rara y por su baja casuística, no se destinan fondos suficientes, ni públicos ni privados, para su investigación y avance, provocando que muchos tumores no tengan tratamiento, ni la más mínima opción para que esos niños puedan luchar por su vida. Y nos lanza una pregunta ¿Cuántos tienen que morir?

"a veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota"

Tienes que saber

- ▶ Es la primera causa de muerte en España en niños de 0 a 16 años.
- ▶ Hay unos 20.000 niños que en su infancia padecen, lo han padecido o lo padecerán.
- ▶ Uno de cada 500 niños puede tener cáncer y 1 de cada 3 muere.
- ▶ Por su baja incidencia respecto a la población total, se considera una enfermedad rara.
- ▶ El cáncer infantil afecta al niño de una manera muy diferente al de un adulto.
- ▶ Tanto niños, como sus familias, tienen que someterse a tratamientos muy duros, con efectos secundarios que les pueden llevar a la muerte.
- ▶ Las familias se enfrentan a un entorno médico, psicológico y social complicado, con gran dificultad para compaginar trabajo y cuidados, y en algunas ocasiones fuera de la ciudad de origen y con un futuro incierto.

Los objetivos a corto plazo

- ▶ Inmuno-Terapia para tratar el tumor AT/RT. Universidad de Navarra.
- ▶ Creación del Centro Integral de Tratamiento de Tumores Cerebrales. Hospital Universitario El Niño Jesús.

Para saber más:

Web: www.elsuenodevicky.com
E-mail: info@elsuenodevicky.com
Redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

"los niños son como las estrellas, nunca hay demasiados"



Arnidol®

MAMÁS
SÚPER
PREPARADAS

¡Las barritas con superpoderes!



Si hay una faceta con la que somos realmente exigentes es en nuestro papel como madres. Los hijos son nuestro mayor tesoro y cuando se trata de ellos no nos conformamos y buscamos siempre lo mejor.

Arnidol® sabe que la protección y el cuidado de los pequeños es lo más importante para las madres. Por ello, su gama de sticks ha sido desarrollada para 3 de las situaciones más comunes a las que se enfrentan diariamente nuestros hijos: **pequeños tropiezos, picaduras de insectos y quemaduras solares.**

- ▶ **Activos de origen natural.** Los sticks Arnidol® están formulados a base de árnica y otros activos de origen natural para garantizar la seguridad de los más pequeños. Además, ninguna de sus fórmulas contiene parabenos.
- ▶ **Cómodos y fáciles de llevar y aplicar.** Los sticks Arnidol® tienen el formato perfecto para llevarlos en la bolsa del niño o en el bolso y así tenerlos a mano cuando los necesitemos.
- ▶ **Dermatológicamente probados para su uso pediátrico.** Los sticks Arnidol® pueden aplicarse en bebés a partir de los 3 meses de edad.
- ▶ **Eficacia probada:** Más de 14 estudios de eficacia y seguridad avalan los productos.
- ▶ **Más de 200 aplicaciones** (cifra media de aplicaciones. Puede variar en función del área de extensión).

Tres sticks, para tres ocasiones

Para los pequeños tropiezos de tu hijo

Arnidol® gel stick, gracias a su formulación a base de Árnica y Harpagofito (activos de origen natural), **refresca y reconforta la piel tras los pequeños tropiezos diarios de los niños.**



Tras las picaduras de insectos

Arnidol® pic combina las flores de Árnica junto con otros 6 ingredientes activos naturales como la resina de boswellia y la calamina de origen mineral, para un alivio inmediato de la piel de los más pequeños tras una **picadura de mosquito corriente, mosquito tigre y otros insectos.**



Protege su piel del sol

Arnidol® sun combina las flores de Árnica y la manteca de Karité con filtros solares minerales de **efecto barrera inmediato** y no absorbibles a través de la piel. Mediante la combinación exclusiva de estos ingredientes activos, **Arnidol® sun** proporciona una muy **alta protección UVA y UVB (SPF 50+)** e hidratación especialmente necesaria en caso de pieles sensibles. Además, **no es necesario aplicarlo treinta minutos** antes de la exposición al sol.



No olvides aplicar Arnidol® con muchos besos, mimos y caricias

¡Potenciarás los superpoderes de las barritas!

"Precauciones: Solo para uso externo. No utilizar en heridas abiertas. Evitar el contacto con los ojos. No ingerir. Una vez abierto se recomienda no utilizar pasados 12 meses. La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud."

Sumerge a los niños en la naturaleza

¿Quieres pasar unas vacaciones diferentes con tu familia? Hemos encontrado el lugar perfecto para que mayores y pequeños disfruten de igual manera en plena naturaleza, con espacios de ocio propio y con tratamientos saludables para cada uno.



Estamos hablando del Balneario Sicilia, situado en el valle aragonés del río Mesa. Un entorno único rodeado de parques y jardines, en una zona de especial encanto paisajístico. Rodeado por los manantiales de agua mineromedicinal del Cañón del Río Mesa, declarado de interés turístico, una garganta de grandes paredones rocosos sorprendentes que da cobijo a una de las más grandes reservas de rapaces de Aragón.

Más que ocio

En el Balneario Sicilia se puede disfrutar compartiendo experiencias en familia, pero también puedes disponer de tiempo para ti mismo mientras los peques se divierten en la ludoteca con actividades organizadas por monitores

con otros niños o en los tratamientos termales diseñados para ellos, donde se sentirán verdaderos protagonistas.

Los adultos podrán desconectar, descansar o realizar tratamientos termales muy variados, ya que podrás encontrar los más tradicionales o los más vanguardistas. Eso sí, con protocolos en los que se cuidan todos los detalles: los aceites, aromas o ambientes para ayudar a recargar energía. Dispones de gran variedad de tratamientos de bienestar, belleza, terapéuticos, relajantes, etc.

Dependiendo del tiempo las actividades para niños son muy variadas. Cuentan con una ludoteca con actividades atractivas que invitan a la participación: talleres de chocolate, de cocina,

de disfraces, de juegos y concursos. En el exterior hay talleres de naturaleza, juegos por los jardines para enriquecer su experiencia en pleno contacto con la naturaleza.

Y si hablamos de disfrutar del agua, toda la familia puede pasar momentos inolvidables en la cueva termal, una piscina situada dentro de una gran cueva termal. También tiene jacuzzis, cascadas cervicales, chorros secuenciales para el masaje de espalda.

Muy cerca del Balneario Sicilia podrás visitar el observatorio de rapaces, el Monasterio de Piedra, a tan solo 17 km, La Laguna de Gallocanta, paseos a las pinturas rupestres, el embalse de la Tranquera e incluso el Parque de Multiaventura.



Jardín termal infantil

Los niños se benefician de los efectos terapéuticos del jardín termal y desarrollan su capacidad perceptiva bajo la dirección de un profesional. Consiste en un divertido juego de estímulos sensoriales con un enfoque de educación en la salud.

Masajes para peques

Los masajes son muy atractivos para todos los niños, les encantan. Están especialmente indicados para los niños hiperactivos, descansar y aprender a relajarse, aunando los efectos relajantes de las técnicas de masaje, que se comparten con el padre/madre, haciéndoles partícipes de la experiencia, con protocolos diferentes según la edad del niño. Pretende dar una continuidad y poder crear un hábito y aprender así a canalizar las tensiones. Puede combinarse con actividad acuática en algunas ocasiones.

Tratamiento respiratorio

Recomendado para: alergias, asma, sinusitis y problemas respiratorios en general. También para alteraciones dermatológicas como la dermatitis, psoriasis y regeneración celular. Las vacaciones pueden ayudar haciendo un programa, dirigido por un equipo médico, y aprovechando la gran oportunidad que nos ofrece la Haloterapia.

Te vas a encontrar con la primera cámara de Sal de España, con ella y algún otro tratamiento complementario en los casos en los que se crea conveniente, los beneficios están asegurados. Se recrea el ambiente salino de las minas de sal, en esta cámara preciosa, acristalada al exterior, podemos inhalar partículas salinas que de manera imperceptible para los niños (pueden estar jugando) conseguimos limpiar y fortalecer el tracto respiratorio, ayuda a eliminar mucosidad, tiene actividad bacteriana y estimula el sistema inmunitario. Además, el ambiente salino tiene acción anti estrés, nutritivo y estimulante sobre la piel, por ello está aconsejada para problemas dermatológicos como la dermatitis, psoriasis... siempre bajo prescripción y seguimiento médico.

Balneario Sicilia
Ctra. Calmara km 1 50337-Jaraba (Zaragoza)
Telf. 976 84 80 11

Claves para evitar los dolores

El dolor de espalda es una de las molestias más frecuentes en la mujer embarazada. Los datos lo dicen claramente, la lumbalgia afecta a un ochenta por ciento de embarazadas. Te explicamos por qué aparece y cómo puedes mitigarlo.

El embarazo es una situación que expone al cuerpo de la mujer a muchos cambios y exige poner a disposición del organismo todos los mecanismos de adaptación de los que disponga.

daño y fatiga, y limitando la capacidad para buscar comida y la habilidad para escapar de los depredadores”.

la gestación”. Además, añadió que este cambio “permite a la madre gestante aumentar su lordosis, realineando su centro de gravedad sobre sus caderas y contrarrestando el peso desestabilizador del bebé”

En el mencionado estudio, se comprobó cómo la lordosis lumbar aumenta gracias a que las articulaciones de la mujer son más largas que las de los hombres y a que la cuña sobre la que bascula esta curvatura está formada por tres vértebras en lugar de dos, como ocurre en la mitad masculina de la especie.

Una adaptación milenaria

Según un estudio realizado en la Universidad de Texas en Austin, la columna lumbar de las mujeres empezó hace millones de años a realizar esa adaptación durante la gestación. Llega a variar hasta veintiocho grados la curvatura para compensar el crecimiento del abdomen y así poder mantener el centro de gravedad estable. Según la antropóloga Liza Shapiro, autora del estudio, “estos cambios mejoraron la supervivencia de las primeras mujeres. Sin él, el embarazo supondría una carga mucho mayor para los músculos de la espalda, provocando



Por su parte, Katherine Whitcome, investigadora en Harvard, señala que “el cuerpo debe cambiar dramáticamente para acomodar al bebé y estos cambios afectan a la estabilidad de las mujeres y a su postura. El incremento de la curvatura y el refuerzo de la columna lumbar son clave para mantener una actividad normal durante

Disfruta tu embarazo

La preparación física previa es importante para favorecer las adaptaciones que el cuerpo necesita para poder disfrutar las diferentes etapas del embarazo sin sufrir las molestias que conlleva cuando el cuerpo no es capaz de adaptarse a dicha evolución.

Evita mantener posturas estáticas demasiado tiempo, cargar peso y no abuses de los tacones

¿Por qué aparece?

Uno de los motivos que provocan la aparición de estas molestias es el crecimiento del tamaño del útero para albergar al bebé, lo que lleva a que se varíe la postura y aumente la curvatura de la zona lumbar a medida que avanza el embarazo.

Este dolor se puede localizar en la zona lumbar o en la zona sacroiliaca, articulación de la pelvis, pudiendo el dolor irradiarse a una o a las dos piernas, provocando un dolor irradiado al nervio ciático.

Otro motivo por el que el dolor de espalda acompaña a las embarazadas es por la acumulación de relaxina, que es una hormona que se produce durante el embarazo, para permitir que los tejidos se estiren y la pelvis permita el paso del bebé en el momento del parto. El abdomen aumenta gracias a que la relaxina permite que la musculatura abdominal se estire y se separe a medida que avanza el embarazo.



Consejos para calmar el dolor

Si sufres estos incómodos dolores, te proponemos algunas soluciones para calmar estas molestias.

1 Es importante que prestemos atención a la postura, para evitar que la curvatura lumbar se acentúe demasiado. Intenta hacer un gesto de abrazar a tu bebé para mantener una buena alineación.

2 Intenta usar un calzado cómodo y no abuses de los tacones, que acentúan más la curvatura lumbar.

3 Reduce la carga de pesos, incluso aunque te sientas fuerte. Evita comprometer la columna cargando pesos.

4 Para dormir, conviene hacerlo de lado y puedes usar el cojín de lactancia o una almohada entre las dos piernas, para mantener la pelvis bien alineada.

5 Evita mantener posturas estáticas demasiado tiempo, ya sea sentada o de pie. Camina un rato cada dos horas y haz cambios de postura.

6 Practica ejercicio regularmente, pudiendo ser un ejercicio con el que te sientas cómoda, ya sea caminar, practicar natación o ejercicios adaptados en el agua según el momento del embarazo, pilates adaptado a las diferentes etapas del embarazo, yoga para embarazadas, estiramientos y automasajes en la zona glútea con pelota de tenis o alguna más blanda o sobre la cama, para que la superficie sea más blanda.

7 También puedes acudir a sesiones de fisioterapia durante el embarazo, para ayudar al cuerpo a los cambios que se van produciendo. Tu fisioterapeuta te puede recomendar algunos ejercicios que te irán muy bien para calmar las molestias que sientes.

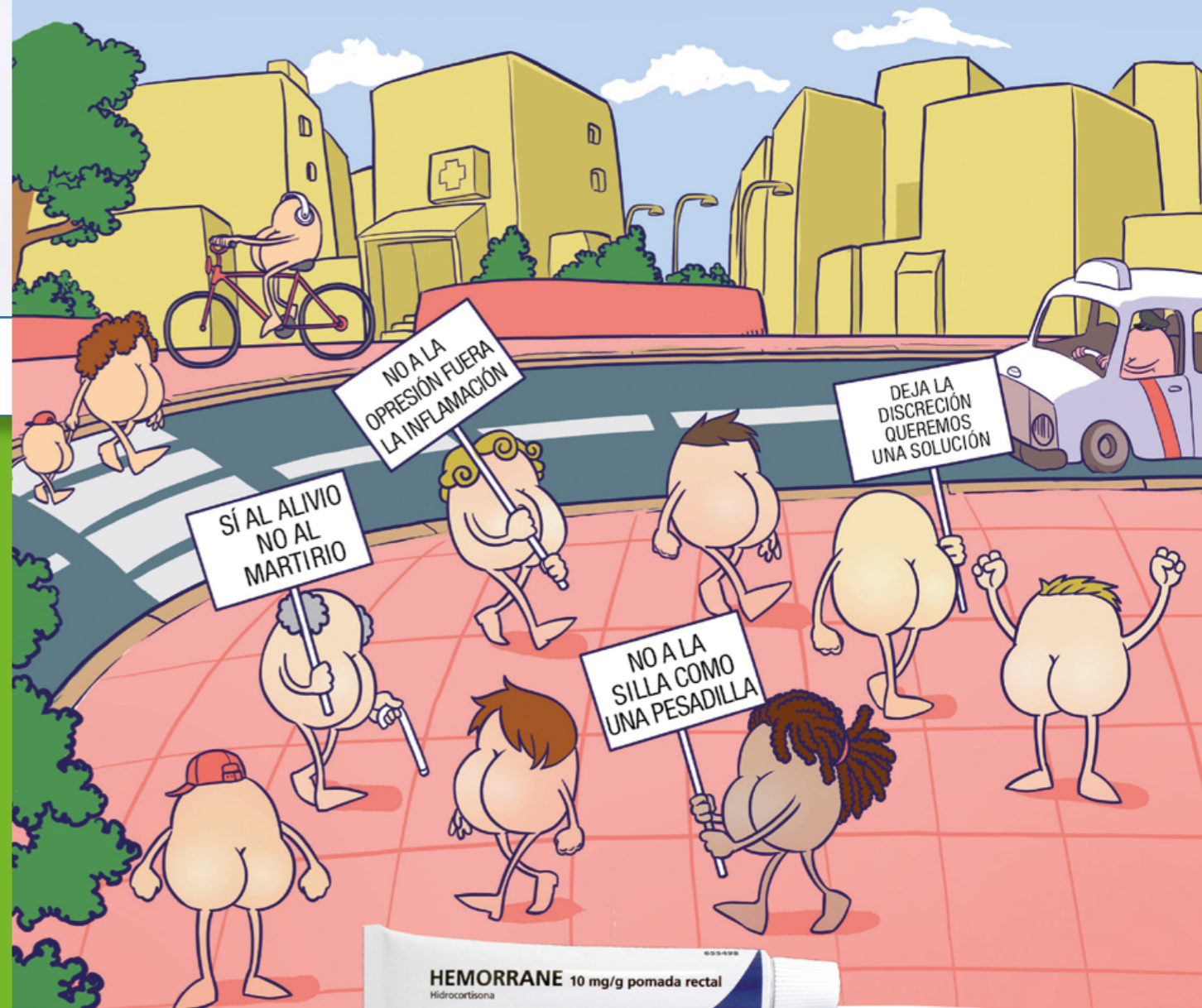
La preparación física previa es importante para favorecer las adaptaciones que el cuerpo necesita para poder disfrutar las diferentes etapas del embarazo

Pedro Solana Vidal
Instituto Zentro

DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE

10mg/g
POMADA RECTAL
HIDROCORTISONA ACETATO



Alivia el dolor y picor asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

HEM0011510115



Protégete del sol

¡Manchas fuera!

Las manchas faciales tienen solución y son muchas las opciones que podrás barajar para su tratamiento y eliminación



las opciones que podrás barajar para su tratamiento y eliminación, aunque no todas las manchas son iguales, ni requieren el mismo tratamiento, siempre podemos llegar a mejorarlas, atenuarlas y hacerlas prácticamente imperceptibles.

Es importante que antes de tratar una mancha se realice una historia médica completa y una exploración minuciosa de las mismas para conocer su origen y orientar correctamente el tratamiento.

Hay solución

Las manchas se pueden tratar con métodos físicos como el láser o químicos, mediante la aplicación de peelings despigmentantes. Ambos tratamientos han de realizarse en consulta médica, y tienen que continuarse con un estricto tratamiento domiciliario posterior y previo al mismo.

Lo más importante es recordar que la piel "tiene memoria" y aunque estéticamente la mancha ya no se vea, tras el tratamiento, debemos de evitar la exposición solar para prevenir que puedan reaparecer.

La primavera ya está aquí y la climatología nos ofrece la posibilidad de salir mucho más a pasear con nuestros chiquitines. Tienes que tener mucho más cuidado con tu rostro si no quieres que aparezcan las temidas manchas. La doctora Ana Beltrán te explica por qué salen y cómo combatirlas.

Las manchas en la piel son una molesta y antiestética señal del paso del tiempo, que nos hace parecer mayores y aparentar tener la piel del rostro "sucía".

Son el resultado de la diferente distribución de la melanina, pigmento producido por los melanocitos y que nos protege de los rayos solares

Que no cunda el pánico, las manchas faciales tienen solución y son muchas

Mejor prevenir

Por lo tanto, si queremos tener una piel limpia de manchas, la mejor medida es la prevención, por lo que tenemos que tener en cuenta:

1. Evitar la exposición solar durante el embarazo.
2. No tomar el sol mientras se toman medicamentos como anticonceptivos orales, entre otros.
3. Evitar los productos alcohólicos sobre la piel de la cara, cuello y escote.
4. La exposición solar durante las horas de mayor incidencia de los rayos solares (las centrales del día) es peligrosa.
5. Protección con sombrero y usar cremas con factores de protección alta.

¿Qué tipo de manchas tienes?

Existen diferentes tipos de manchas en la piel:

- ▶ Los lunares o efélides, que se sitúan normalmente en las zonas fotoexpuestas (cara, cuello y brazos), y se intensifican en el verano.
- ▶ Los lunares o nevus, que afectan a más zonas del cuerpo, y se caracterizan por mayor acúmulo de melanocitos (células que producen melanina), éstos últimos han de ser revisados por su dermatólogo.
- ▶ Los léntigos, manchas muy relacionadas con la exposición solar y frecuentes en las personas mayores.
- ▶ El melasma son manchas exclusivas de mujeres, relacionadas con alteraciones hormonales (toma de anticonceptivos, menopausia) y que empeoran con los embarazos (cloasma), de localización facial (sobre todo en frente y mejillas)

Dra. Ana Beltrán Pérez.
Especialista en Medicina Estética,
Antienvjecimiento
y Nutrición
Instituto Zentro
Telf. 696 638 422 / 91 504 53 53

¿Por qué nos salen manchas?

Entre las causas más frecuentes tenemos:

- ▶ Sol, horas de exposición solar intensa durante años de forma regular (personas que viven en ciudades con sol casi todo el año) o temporales (exposiciones estivales) hacen que poco a poco la mancha se vaya gestando en profundidad hasta que llega a la superficie cutánea y es cuando se hace visible.
- ▶ Hormonales, que en el caso de producirse por el embarazo pueden desaparecer tras el parto.
- ▶ Genéticas.
- ▶ Lesiones cutáneas, tras depilación con láser u otras técnicas.
- ▶ Uso de perfumes o cosméticos que contienen alcohol, que reciben rayos solares tras aplicarlos.
- ▶ Algunas enfermedades (enfermedad de Addison, alteraciones tiroideas).
- ▶ Edad, por acumulación de rayos solares.

Bona

Código
promocional
de
5€

En tu primera compra
online de productos Bona
al introducir este código
bebemujer
en www.micasabona.es



Promoción válida hasta el 15 de mayo de 2017

Cuida y protege tus suelos de madera y tu espacio interior

Por diversas razones los niños son el grupo social más vulnerable a las amenazas medioambientales, algunas de estas como el polvo de las alfombras, los ácaros de las paredes y productos que utilizamos que emiten sustancias químicas poco saludables, las tenemos en nuestra propia casa.

Para la limpieza de tus suelos elige productos Bona una eficiente y saludable forma de limpiar y proteger tus suelos de madera, con la certificación Greenguard lo que garantiza una mínima exposición a las sustancias químicas y mejora la calidad del aire interior.

Para más información de la Bona Spray mop una mopa pulverizadora con limpiador PH neutro que limpia tu suelo sin ningún esfuerzo y de una manera rápida y segura entra en www.bona.com/es

Bona®

Recomendado por profesionales desde 1919

¿Piernas cansadas?

Ponle freno

¿Sabes que más del sesenta por ciento de las mujeres y el cuarenta por ciento de los hombres acaba sufriendo algún tipo de problema venoso en sus piernas? Las varices y las piernas cansadas son dos síntomas de que algo pasa en tu sistema circulatorio. Antes de que vaya a más, pon los medios para prevenir la insuficiencia venosa crónica.

La sensación de hormigueo o pesadez en las piernas es más común de lo que pensamos. Y si buscamos la causa, posiblemente estamos ante un mal funcionamiento del retorno venoso, que conducirá a las temidas varices. Lo que muchas personas no saben es que, en un tanto por ciento muy elevado, se pueden tratar y eliminar sin tener que llegar a la cirugía.

Enfermedad progresiva

La insuficiencia venosa crónica es una enfermedad progresiva, y resulta uno de los padecimientos más extendidos en el mundo. Las venas de las piernas son las responsables de que la sangre ascienda hasta el corazón, donde se oxigena y, a través de las arterias, vuelve a los tejidos. Si existe algún fallo en el retorno se dilatan las venas y eso hace que tengamos las temidas varices, piernas hinchadas o en casos más graves, flebitis o úlceras.

Según el trabajo "Tratamiento integral de la insuficiencia venosa crónica", de la farmacéutica comunitaria Iria Rodríguez (SEFAC), "son muchos los síntomas que pueden aparecer en los primeros estadios de esta enfermedad. Los principales son dolor, pesadez, calambres nocturnos, sensación de tumefacción y prurito

en los miembros inferiores", que empeoran con la posición de pie o el calor y que mejoran tendidos horizontalmente o con el frío.

Las mujeres son más propensas a sufrir este tipo de molestias provocadas por la insuficiencia venosa. Con un tratamiento preventivo podemos paliarlos, pero debemos tener en cuenta que todo ello pasa por un cambio de estilo de vida.

Los tratamientos antivaricosos orales y tópicos han demostrado su efectividad para aliviar el dolor y la pesadez de las piernas cansadas o hinchadas

Frecuente en el embarazo

Posiblemente deberíamos achacar a la genética el origen,

pero hay otras circunstancias que son especialmente propicias para que aparezca. Es el caso del embarazo, donde tanto el cambio hormonal como la presión intrabdominal hacen que se produzca con más frecuencia. Durante la menopausia también influye ese cambio hormonal.

Otros factores que influyen en la aparición de la enfermedad venosa crónica serían la obesidad, trabajos muy sedentarios o que requieren permanecer mucho tiempo de pie, el estreñimiento e incluso algunos medicamentos, como los anticonceptivos orales.

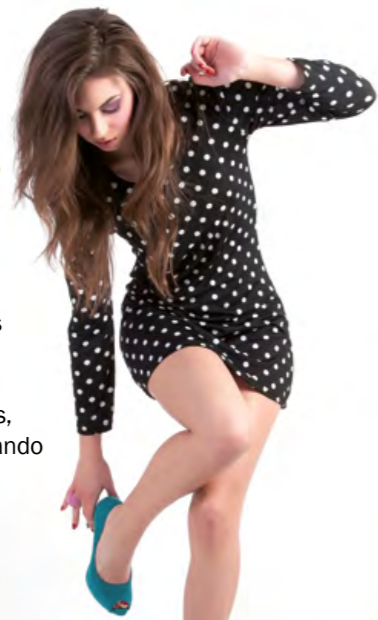
Una dieta equilibrada en la que no falten verduras, frutas, proteína y fibra; una actividad como caminar diariamente, no utilizar tacones muy altos ni zapatos planos, ropa muy ajustada, junto con tratamientos antivaricosos orales y tópicos nos ayudarán a poner freno a las temidas varices.

Factores de riesgo

- ▶ La edad es el primer factor de riesgo. Se producen cambios estructurales en la pared venosa que facilitan su dilatación al atrofiarse la lámina elástica de la vena y degenerar la capa muscular lisa.
- ▶ El segundo es el sexo, ya que la mujer es particularmente susceptible a estas enfermedades debido a sus cambios hormonales.
- ▶ La genética también interviene como factor de riesgo en la insuficiencia venosa crónica.
- ▶ La obesidad, que comporta dificultades en el retorno venoso.
- ▶ Permanecer mucho tiempo de pie o, por el contrario, el sedentarismo.
- ▶ El embarazo o la menopausia.
- ▶ El estreñimiento crónico que actúa por efecto del aumento de presión abdominal que se transmite al sistema venoso de las extremidades inferiores.
- ▶ Algunos medicamentos, como pueden ser los anticonceptivos orales.

Estos son los síntomas

En los primeros estadios de la enfermedad pueden aparecer síntomas como dolor, pesadez, calambres nocturnos, sensación de tumefacción y picores en los miembros inferiores, que suelen empeorar estando de pie o con el calor y mejoran tumbados y con el frío. Las varices son el síntoma más reconocible.



3 tratamientos eficaces

1

Las medias de compresión elástica suelen ser muy eficaces en el tratamiento de la insuficiencia venosa crónica, si se emplea de manera correcta.

2

Los tratamientos antivariicosos orales y tópicos han demostrado su efectividad para aliviar el dolor y la pesadez de las piernas cansadas o hinchadas. Consulta con tu médico o farmacéutico y verás que te producen sensación de bienestar.

3

La cirugía se emplea en casos más graves, y es el especialista vascular el que nos aconsejará su empleo.

Mejor prevenir

La prevención de la insuficiencia venosa crónica pasa por abordar un cambio en el estilo de vida:

- 1. Alimentación.** El cambio es fundamental si queremos evitar tanto la obesidad como el estreñimiento. Frutas, verduras, proteínas y fibra deben estar en nuestra dieta. Y sal, poca, ya que influye en la circulación sanguínea.
- 2. Postural.** Hay que evitar el sedentarismo y estar mucho tiempo de pie. Camina como mínimo una media hora diaria, haz algo de ejercicio. Si tienes que permanecer sentado mucho tiempo en la oficina, intenta levantarte cada cierto tiempo y da un pequeño paseo, no cruces las piernas e intenta ponerlas en alto. Si, por el contrario, tu trabajo te hace permanecer muchas horas de pie usa medias de compresión y realiza movimientos giratorios del tobillo y estiramientos de piernas.
- 3. Calzado y vestimenta.** Ni tacones muy altos, ni tampoco planos, lo recomendado es utilizar un calzado cómodo con un tacón de menos de tres centímetros de altura y en caso de pies planos, utilizar plantillas. En cuanto a la vestimenta, evitar aquellas prendas excesivamente apretadas que dificulten el retorno venoso.
- 4. Reposo.** Reposar varias veces al día con los miembros inferiores sobre el nivel del corazón durante unos quince o treinta minutos y podemos acompañarlos de masajes ascendentes. Y por la noche a la hora de dormir, elevar las piernas entre veinte, veinticinco centímetros para reducir la hinchazón.
- 5. Hidroterapia.** Una ducha o masaje con agua fría o bien alternando agua fría con tibia te vendrá muy bien para estimular el tono venoso y así aliviarás la sensación de pesadez que tienes en las piernas.

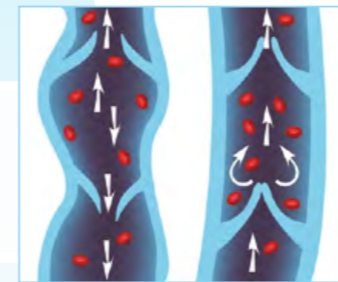
¿Piernas cansadas?

Para combatir los síntomas de pesadez, dolor, picor y hormigueo en piernas con varices o hinchadas

Venosmil
(hidrosmina)

Tratamiento en adultos para el alivio de los síntomas de la insuficiencia venosa leve

30 años de experiencia



Vena con insuficiencia venosa leve Vena sana



cápsulas y gel



- Alivio del dolor y la pesadez de piernas cansadas
- Alivio de la tirantez, hormigueo y picor en piernas con varices o hinchadas
- Favorece el retorno venoso

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

1, 2, 3...

¡Sácate partido!

Casi todas tenemos nociones de cómo maquillarnos, por lo que indagamos, leemos o nos recomiendan, pero hoy os detallamos esos pasos generales con pequeños trucos y matices curiosos que te ayudarán a lucir una piel hidratada y bonita con el maquillaje, seguro que alguno te sorprende.



1 Corregir imperfecciones

Los correctores deben utilizarse en una zona concreta, donde tengamos la tonalidad que no nos gusta o en todo el rostro, a modo de prebase, que son los correctores fluidos, por ejemplo, en el caso de las pieles cetrinas, porque cubren la totalidad del óvalo facial, dependerá de las necesidades de cada persona. El maquillaje es creación y personalización en sí mismas.

- ▶ Las imperfecciones más frecuentes de la piel son los granitos o marcas. Para cubrirlas, utilizaremos una base difuminada de color verde TV. Siempre que no haya costras, éstas no deben cubrirse, el efecto es devastador.
- ▶ Para cubrir ojeras o zonas grisáceas, utilizamos tonos

anaranjados, para no acentuar más esas zonas que no nos favorecen. Un falso mito o leyenda urbana nos transmite que son los beis, por defecto, los tonos para cubrir, pero nada más lejos de la realidad.

- ▶ Las pieles cetrinas, se cubren con tonos amarillos, que consiguen elevar la luminosidad que necesitan.
- ▶ Las zonas que queremos resaltar, se ensalzarán con blancos, que son iluminadores por excelencia.

2 Llegar a la creación

Sobre el rostro limpio o con la prebase ya aplicada, en caso de ser necesario, extendemos con una brocha de maquillaje una mezcla realizada previamente en nuestra palma de la mano,

compuesta por nuestra crema hidratante y nuestra base de maquillaje, con ello lograrás una hidratación extra y un resultado más natural, jugoso, vivo y lleno de luz. Personalizas tu tono y tu hidratación, porque puedes jugar con la crema para difuminar más el color o ensalzarlo.

Humedece la brocha en la crema y a continuación en el maquillaje y podrás elegir el resultado que desees.

Este pequeño truco admite cualquier formato de maquillaje, fluido o *paint stick*. La mezcla la diluyes siempre con tu crema hidratante.

Recuerda maquillar también el escote y el cuello para tener un efecto natural.

Las cejas con su mismo tono, en el caso de tener que definir su trayectoria sutilmente o tapar

huecos, siempre emulando "pelitos dibujados" o difuminando, persiguiendo la absoluta naturalidad, disimulando posibles imperfecciones.

Si tienes ojeras, es recomendable elegir un tono menos de maquillaje para la zona orbicular.

3 Fijar el maquillaje y omitir brillos indeseados

Existen muchas opciones:

Toques de polvos sueltos (suelen ser translúcidos) o compactos.

Este método, salvo para pieles perfectas y jóvenes, no es recomendable, ya que enfatiza

considerablemente las líneas de expresión y pliegues de la piel. Los polvos compactos más utilizados son los tonos terracota o rosados, aportan un rubor que puede traducirse en ofrecer una apariencia más dulcificada con el rosa y en disimular zonas con los terracotas más oscuros, como una nariz alargada o una frente muy pálida.

Para ti que eres muy práctica y quieres absoluta naturalidad, después del maquillaje puedes dar un sencillo toque con el colorete, con la brocha:

- ▶ Para rostros más alargados, lo dibujamos con forma de media luna difuminada encima del pómulo, siguiendo su forma natural.
- ▶ Para rostros más redondos, lo dibujamos en oblicuo por debajo del pómulo.

Spray fijador. Es una herramienta muy agradable, ya que se aplica con un difusor que proyecta micro gotitas que parecen agua y sellan la durabilidad de tu maquillaje, es perfecto para uso diario o eventos.

Remedio casero. Un truco para que nuestro resultado permanezca impecable a lo largo del día, es rociarnos con laca capilar suavemente, para eventos conseguirás estar perfecta a través de las horas y no da ninguna sensación de tirantez, todo lo contrario. Muchas novias lo hacen.

Igualmente, para equilibrar la forma de unas cejas rebeldes y que permanezcan en su lugar mucho tiempo, podemos usar un gupillón o cepillo de máscara de pestañas que ya no utilices, aplicándonos máscara de pestañas transparente o gomina.

Conceptos básicos

- ▶ **Prebase.** Correctores especiales fluidos para pieles con problemáticas específicas: cuperosis, rosáceas, pieles cetrias en exceso, apagadas etc. Éste será el primer paso a aplicar en la piel, antes de aplicar la base o maquillaje. Solo para quienes tengan estos casos y lo necesiten.
- ▶ **Base.** Maquillajes.
- ▶ **Correctores.**



Nuevas técnicas de maquillaje

Aparecen nuevas técnicas de maquillaje continuamente, las enumeramos de menor a mayor actualidad:

El **Contouring**, tanto facial como corporal, para lograr efectos de volumen o realzar zonas, rasgos o juegos de luces y sombras para conseguir una expresión esculpida, más seductora, más dulcificada, más caracterizada de modo natural a una expresión determinada de los rasgos.

El **Strobing**, que busca crear luz en el rostro con iluminación en puntos estratégicos. Quiere crear dimensiones equilibradas resaltando las facciones con zonas iluminadas.

El **Baking** (horneado), consiste en aplicar, después de la base y correctores una copiosa capa de polvos traslúcidos en la zona orbicular, frente, barbilla, pómulos o nariz, allí donde busquemos disimular arruguitas y poros abiertos. La mantendremos entre diez minutos y media hora antes de proseguir con nuestro maquillaje. Difuminando esa zona de polvos con la brocha. Como comentamos en el punto tres de nuestra rutina, a menos que alguien lo domine, es muy arriesgada esta práctica sin obtener resultados con apariencia acartonada. No es algo nuevo, pero sí difundido fuera de los expertos.

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

¿Dónde está el pipí?



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

¡Tu entrenador personal contra la celulitis!

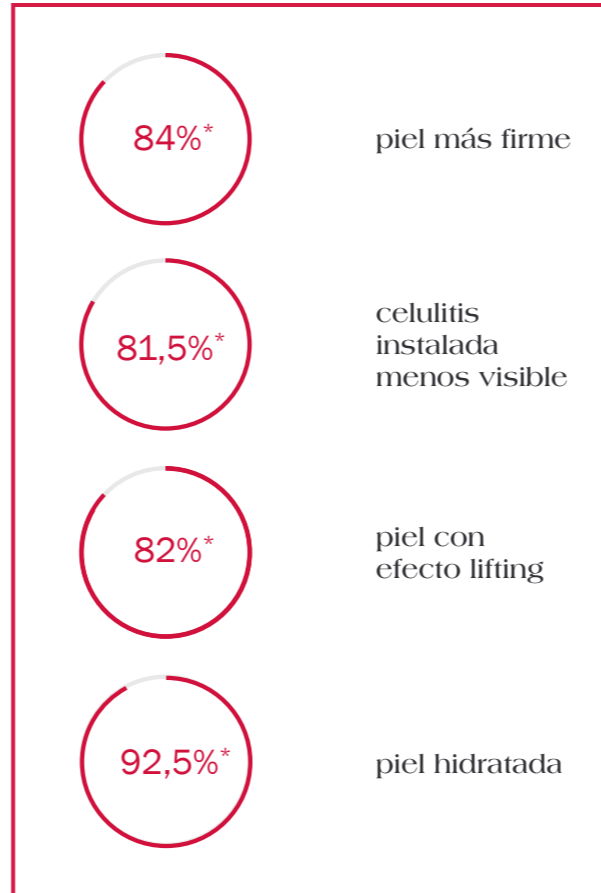


Esta primavera vas a contar con una magnífica ayuda para conseguir tu objetivo de adelgazar. Lo tienes muy fácil, dieta equilibrada, vida sana y el mejor producto para conseguirlo: Body Fit de Clarins.

Una nueva fórmula de acuerdo a la filosofía saludable de Clarins: un estilo de vida sano para un cuerpo en forma. Después de haber puesto en evidencia el papel clave del adipocito almacenador de grasas en el círculo vicioso de la celulitis, Clarins destaca la importancia de otros dos tipos de adipocitos: el adipocito que quema y el adipocito que produce fibras. De este descubrimiento surge Body Fit: un tratamiento anticelulitis que identifica y actúa como un entrenador celular sobre los tres tipos de adipocitos gracias a una combinación adelgazante ultraeficaz.



Eficacia aprobada por las mujeres



EXTRACTO DE HOJA DE MEMBRILLO, DESCUBRIMIENTO VEGETAL

Por primera vez, los Laboratorios de Investigación Clarins identifican la capacidad del extracto de hoja de membrillo para regular la actividad lipolítica de los adipocitos que almacenan, incrementar la actividad de los adipocitos que queman y equilibrar los adipocitos que producen fibras. La acción del extracto de hoja de membrillo se ve reforzada por la cafeína, activo adelgazante de reconocida eficacia, y otros extractos vegetales como la celosía, la menta acuática bio, el baccharis, la escabiosa y la escina de castaño de indias. Los fosfolípidos de girasol y el aceite de avellana mejoran la calidad de la piel para que sea más suave y flexible.

*Estudio realizado con 94 mujeres que aplicaron Body Fit durante 4 semanas. Resultados expresados en porcentaje de satisfacción.

¡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 gusten. ¡Anímate!

Corine, una caricia para tu bebé

Este kit de Corine de Farme es perfecto para el cuidado de la piel de tu bebé. Sorteamos seis kits compuestos por tres productos hipoalérgicos, sin parabenos, testados bajo control dermatológico y pediátrico y formulados bajo control farmacéutico. Cada kit lo componen un Gel Ultra-hidratante, especialmente indicado para cabellos y pieles muy secas y sensibles; una Leche Ultra-Hidratante, que nutre y protege y está indicada también como leche de limpieza y para masaje; y una Crema Ultra-Hidratante, que nutre e hidrata las pieles muy secas y sensibles. Si quieres conseguir uno de ellos no dudes en entrar y registrarte en nuestro concurso.



Hasbro, Castillo del Imperio de Cristal

Recrea momentos especiales con el Bebé Flurry Heart y la Princesa Cadance en el ¡Castillo del Imperio de Cristal! Este elegante escenario del Castillo del Imperio de Cristal de My Little Pony Explore Equestria tiene una función de luz rotatoria y refleja 3 cutie marks cuando se presiona el botón en forma de corazón. Tenemos cinco castillos de Hasbro para aquellos que se registren en la web de Bebé y Mujer. No dejes pasar la oportunidad y consigue un precioso castillo para tu peque.



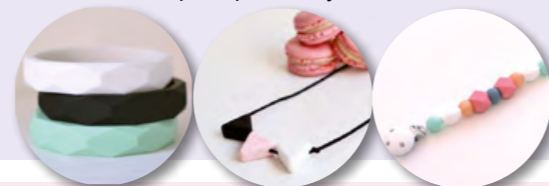
Efecto Push-up para tu cuerpo

Minerva Peyús nos ofrece un específico voluminizador, efecto push-up, Reaffermine Forte Sérúm, un sérúm natural y concentrado formulado para las zonas localizadas con escasa firmeza y notable pérdida de volumen. Reestructura en profundidad y dinamiza la piel tratada. Indicado específicamente para pecho y glúteos; efecto 3D. Remodela el volumen estético y rellena el vacío dérmico. Si quieres conseguirlo sólo tienes que entrar en la web y participar en el concurso. ¡Puede ser tuyo!



Mordedores de El Bebé Aventurero

El Bebé Aventurero nos propone un fantástico concurso para conseguir un pack con tres artículos que le van a gustar a tu peque y a ti. Se trata del collar mordedor París, y la pulsera mordedor Ushuaia, que, además de calmar y entretener al pequeño, serán un complemento perfecto para sentirte guapa. Y un sujetachupetes Bali, a juego con tu collar mordedor y la fantástica pulsera. ¿Te lo vas a perder? Entra en nuestra web: www.bebeymujer.com y participa en este concurso para que sea tuyo.



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. Si quieres conseguir una de las cinco unidades que tenemos, entra en nuestra web y participa en el concurso ¿A qué esperas?



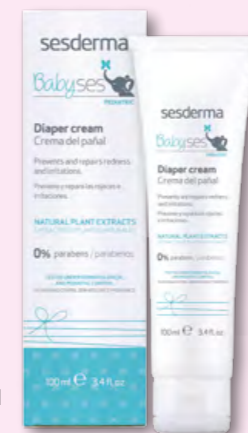
Pupitre Moltó, deja volar su creatividad

El pupitre Moltó es además una pizarra y tabla magnética. Un fantástico tres en uno para dar rienda suelta a la creatividad de los peques. Si se levanta el tablero hay una pizarra y un tablero magnético con el que jugar con las letras. Si, por el contrario, se queda bajo se convierte en un pupitre de gran estabilidad. Ya podéis divertirnos juntos dibujando y pintando sin parar, ¿quién sabe si tu hijo es el próximo Picasso? Si quieres llevártelo a tu casa, sólo tienes que participar en nuestro concurso. Entra en www.bebeymujer.com y regístrate.



Babyses de Sesderma para su piel

La Crema de pañal Babyses de Sesderma es una pasta al agua formulada para proteger, aliviar y reparar día a día las posibles irritaciones y rojeces de la piel delicada y sensible del bebé. Te ayudará a mantener su piel más sana y cuidada y, así, descubrir la auténtica forma de protegerle e inundarle de cariño, seguridad y confianza. Está testada bajo control pediátrico y dermatológico garantizando la máxima tolerancia y delicadeza. 0% parabenos, 0% alcohol y 0% aftalatos, y su perfume es hipoalérgico. Tenemos cinco unidades para repartir entre los que se registren en el concurso de Bebé y Mujer.



Moltex, tres meses de pañales gratis

Tu puedes llevarte el premio de tres meses 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 necesita. 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!



Decora su habitación con Minnie

¿Estás redecorando la habitación de tu chiquitina? Pues mira qué cuadro más bonito nos ha cedido la Juguetería Ortega (www.jugueteriaortega.com) para sortear entre todos aquellos que se registren en el concurso de Bebé y Mujer. Se trata de un bonito cuadro de la ratoncita Minnie, el personaje de dibujos animados de los estudios Walt Disney Pictures. ¿Vas a dejar pasar la ocasión?



Mesita Parlanchina VTech

El juego es fundamental para el desarrollo de los pequeños y para que puedan disfrutar de lo lindo, nada mejor esta fantástica mesita parlanchina de Vtech, dos en uno. Cuenta con dos modos de juego, mesita y panel de actividades extraíble. Son seis zonas de diversión, cinco canciones y ocho melodías. Diferentes actividades para aprender rutinas diarias, su primer teléfono, libro interactivo, teclas de piano que enseñan las notas, colores, cuentas, etc... Todo un acierto para el más pequeño de la casa. Entra en nuestra web y participa en el concurso para ser el afortunado.



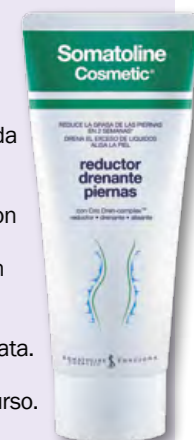
Chilly delicado para tu higiene íntima

Chilly es una marca especializada en productos para la higiene íntima femenina. Disponemos de cinco geles de Chilly delicado, con una fórmula suave, para la higiene íntima diaria de pieles y mucosas sensibles. Su fórmula suave, está enriquecida con extractos de Aloe y Hamamelis y, cuando hay irritaciones y enrojecimientos, proporciona una placentera sensación de alivio. Con pH5 sin jabón e hipoalérgico, respeta el equilibrio natural fisiológico de las mucosas. Si quieres conseguir uno, sólo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer y participar en el concurso.



Tratamiento Reductor 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.bebeymujer.com y participas en el concurso.



Factor G Renew para tu óvalo facial

Factor G Renew óvalo facial y cuello es un potente cóctel de factores de crecimiento de origen vegetal que, gracias a la nanotecnología, estimula la síntesis de colágeno y elastina. Como resultado, el óvalo facial se perfila, las arrugas se alisan y la piel del cuello y del escote se reafirma. Si te registras en el concurso de Bebé y Mujer, puedes conseguir una de las cinco cremas que tenemos para repartir entre nuestros seguidores. ¿Te lo quieres perder?



Canastillas Sebamed para tu peque

Dos magníficas canastillas de Baby Sebamed, de los laboratorios Leti, pueden ser de aquellos que se registren en el concurso que hemos organizado este mes en Bebé y Mujer. Cada canastilla contiene, un gel de baño espuma, un champú suave, una leche corporal y una crema balsámica. Todos los productos de Leti tienen un Ph 5.5 y están indicados para la protección de la piel del bebé. Participa y uno de ellos puede ser tuyo.



Caja grande de tela de Minene

La Caja de tela gris con estrellas blancas es ideal para poner en orden ropa de cama, ropa y juguetes. Su medida permite que pueda encajar debajo de la mayoría de camas y cunas para que puedas aprovechar al máximo el espacio de la habitación de tu bebé. También puedes usarla como elemento decorativo. Cuando no necesites utilizarla podrás plegarla fácilmente quedando completamente plana sin ocupar espacio gracias a su base con cremallera. Se limpia con un paño húmedo y detergente suave. Minene, distribuido por BB Grenadine (www.bbrendine.com) Entra en nuestra página web y participa en el concurso para conseguirla.



Bona Spray Mop limpia y protege tus suelos de madera sin esfuerzo

Bona Spray Mop suelos de madera, es una mopa pulverizadora que te permitirá limpiar tu parquet en un abrir y cerrar de ojos. De diseño ergonómico y mango pulverizador controlado, para evitar dañar el suelo por exceso de agua. Medioambientalmente saludable, con PH neutro, no deja residuos y cuenta con un cabezal giratorio para alcanzar zonas difíciles de limpiar. Si quieres conseguir gratis tu Bona Spray Mop con cartucho rellenable de 850 ml y recambio limpiador de microfibra, sólo tienes que entrar en www.bebeymujer.com y registrarte en nuestro concurso.



Algo ha Cambiado en Moltex



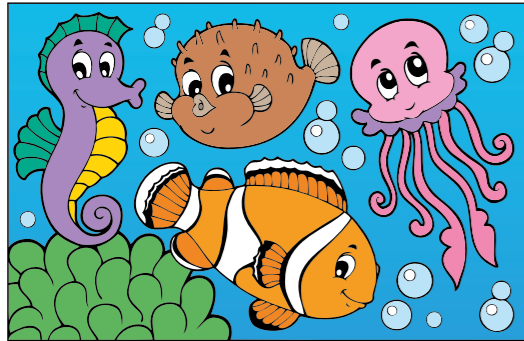
Ganadores de los sorteos

COCINA MOLTÓ: Jose Luis Machado Prieto. **SESDERMA MAQUILLAJE:** Sergio Sánchez, Mercedes Nieto, Rosa Osorio, Pilar Castillo, Blanca Viera. **BOLSO HOBBO:** Amaia Torres. **SACO MANTA:** Mónica González. **TRATAMIENTO LUCANI:** Victoria Fernández. **PAÑALES GRATIS:** Carmen García Márquez. **KIT ROSA DE MOSQUETA:** Susana Román. **SOMATHOLINE REDUCTOR:** Liria Maldonado, Encarnación Ciudado, Isabel Gagrera, María Hoyo, Covadonga Martín. **SOMATHOLINE ANTIARRUGAS:** Rafi Motanez, Catalina López, Emiliana Alonso, Esperanza Rodríguez, Encarnación Cindado. **DESMAQUILLANTE SESDERMA:** Begoña Collazo, Rafael Benítez, Jaime de Arco, Enric Vázquez, Rosa Rodríguez.

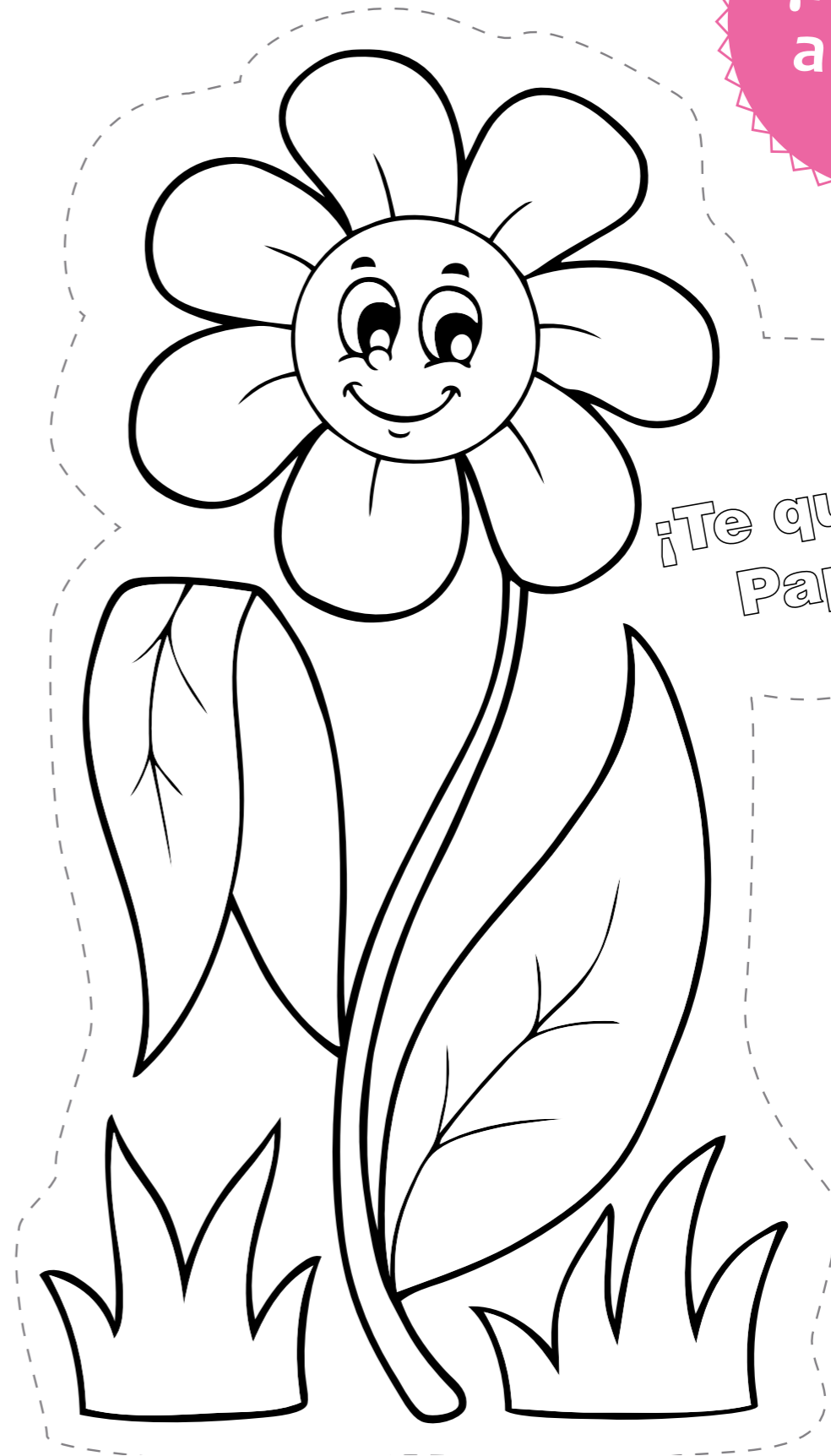
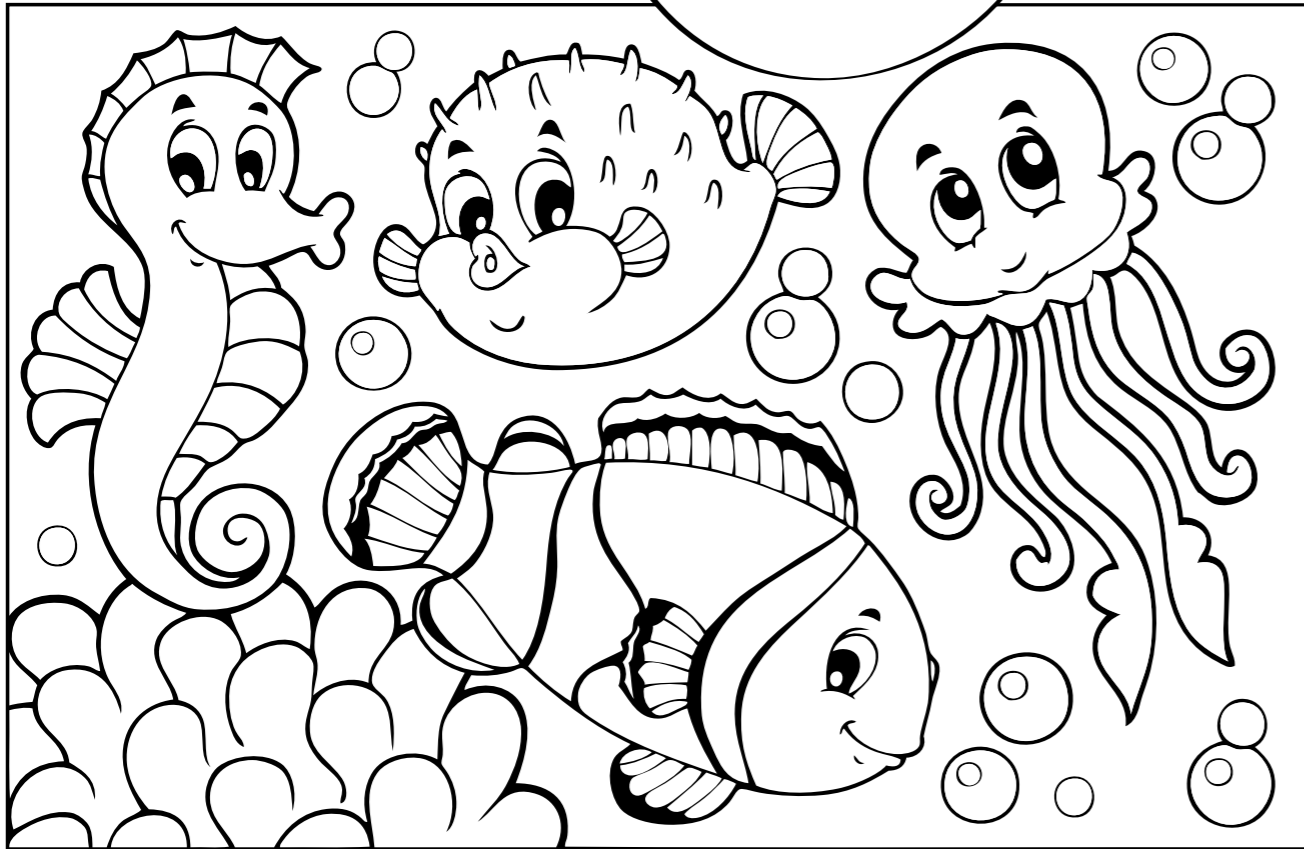
Revista 10

¡Felicitación a Papá!

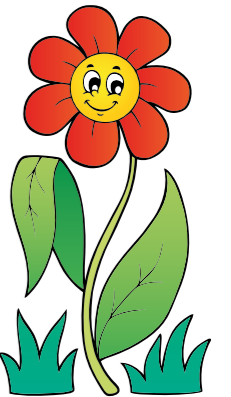
Colorea tus dibujos para darle una sorpresa a papá, puedes recortarlo y pegarlo en una cartulina, ¡así, quedará genial!



¡Te quiero Papá!



¡Te quiero Papá!

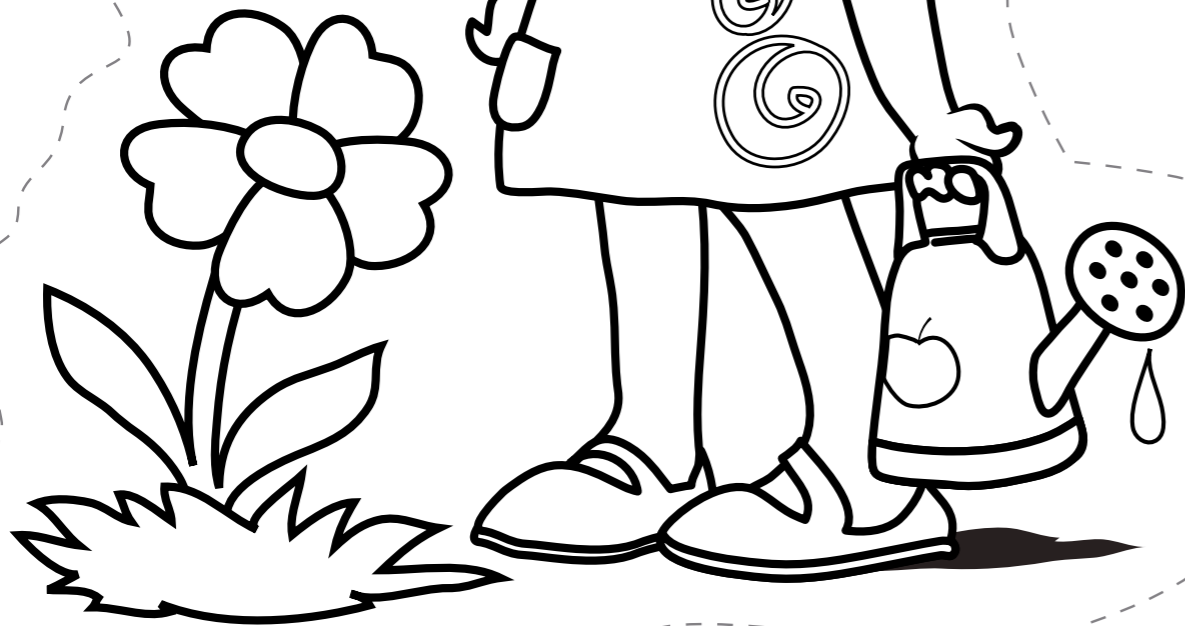


Club

Bebé y mujer



¡Eres
mi sol
papá!



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

INGLES + AXILAS
ó MEDIAS PIERNAS
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

Arnidol®

IMPRESINDIBLE PARA TODA SÚPER MAMÁ



MAMÁS
SÚPER
PREPARADAS

¡Las barritas con superpoderes!



**PEQUEÑOS
GOLPES**



**PICADURAS
DE INSECTOS**



**PROTECCIÓN
SOLAR**