

www.bebeymujer.com

# Bebé <sup>y</sup> mujer

Número 13 • Año 3  
Revista gratuita

**Niños**  
y redes  
sociales

**Especial**

**vuelta al cole**

- Cómo trabajar rutina y adaptación
- Cuentos para adaptarse al "cole"
- Claves para no sentirse culpable

¿Crece  
tu peque  
a buen ritmo?

**Guía básica para**

**conocer tu fertilidad**

# MOMENTOS

# MOMENTOS DE BIENESTAR

Baby  
**seba**med®

Ideal de la  
pH  
5.5  
piel sana



Descubre más en:  
[www.momentosbabysebamed.com](http://www.momentosbabysebamed.com)



**Año 3 / Nº 13**

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 Priego, María  
Algueró, Montse Solana Vidal,  
Natalia Serrano, Sandra Alonso  
Villar, José Castillo Fuentes, Felipe  
Fondón Refollo, Eva Corujo Martín,  
María Lara González, Minerva Peyús.

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.

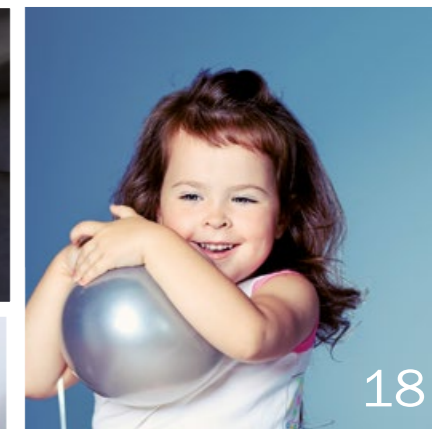
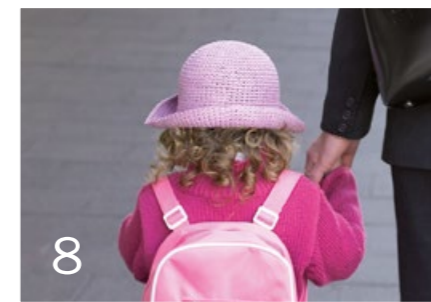


### POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

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](http://www.achuchon.com)



- 4 Rutinas y adaptación, VAMOS AL 'COLE'
- 8 ¡ADIÓS A LA CULPABILIDAD! 8 Tips para sentirte bien
- 10 La profe, también necesita ADAPTARSE
- 14 Volver es más divertido CON UN CUENTO
- 18 Talla baja. CRECER A BUEN RITMO
- 24 ¿ANÁLISIS DE SANGRE A MI BEBÉ? No le hagas pupita
- 28 Ciclos menstruales y salud reproductiva. GUÍA BÁSICA PARA CONOCER TU FERTILIDAD
- 32 7 consejos para aliviar tus PIERNAS CANSADAS
- 34 NIÑOS Y REDES SOCIALES. ¡No, con mi hijo!
- 38 Moda otoño-invierno NECK&NECK
- 40 8 claves para alegrar tu rutina. CÓMO EVITAR UN ATERRIZAJE FORZOSO EN EL TRABAJO
- 42 ARTRITIS, JUNTOS PODEMOS COMBATIRLA. Clarins 28 años comprometidos con su investigación
- 44 SACA TU BELLEZA INTERIOR. Saluda al otoño... perfecta
- 46 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos, ganadores

Síguenos en:

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



Rutinas y adaptación a la vista...

# ¡Vamos al cole!

**Un nuevo curso escolar se inicia. Muchos niños irán por primera vez a la escuela infantil, otros muchos ya habrán pasado por ellas anteriormente, pero todos tienen en común la necesidad de un periodo de adaptación a los cambios de instalaciones, amigos o profesoras.**

**E**se período de adaptación también incluye a los padres, ya que muchos se enfrentarán a dejar a sus hijos por primera vez en un centro educativo. Confiar en el centro elegido, el personal del mismo y mantener una buena comunicación nos dará la tranquilidad necesaria para afrontar los cambios que se van a producir.

Conocer los principales hábitos y rutinas que se trabajan en la escuela infantil es también motivo de tranquilidad para muchos padres. En la escuela infantil es fundamental el mantenimiento de las rutinas, ya que es la base imprescindible para la adquisición

de la autonomía y el aprendizaje de valores en el aula. Aprender hábitos y rutinas es para los niños una forma de ordenar, programar y adquirir formas de autonomía, responsabilidad y establecer una relación adecuada con los otros niños dentro de la escuela infantil.

La rutina ayuda a los niños a comprender y aceptar las normas sociales, a respetar a los demás, a cuidar el material, a apreciar el valor de las cosas. Muchos de los principios que enseñamos a los niños se aprenden más fácilmente haciendo todos los días las mismas cosas.

La colaboración de los padres en los primeros días es fundamental, eso ayudará a que el periodo de adaptación del pequeño sea totalmente satisfactorio.

Especial  
Vuelta  
al Cole



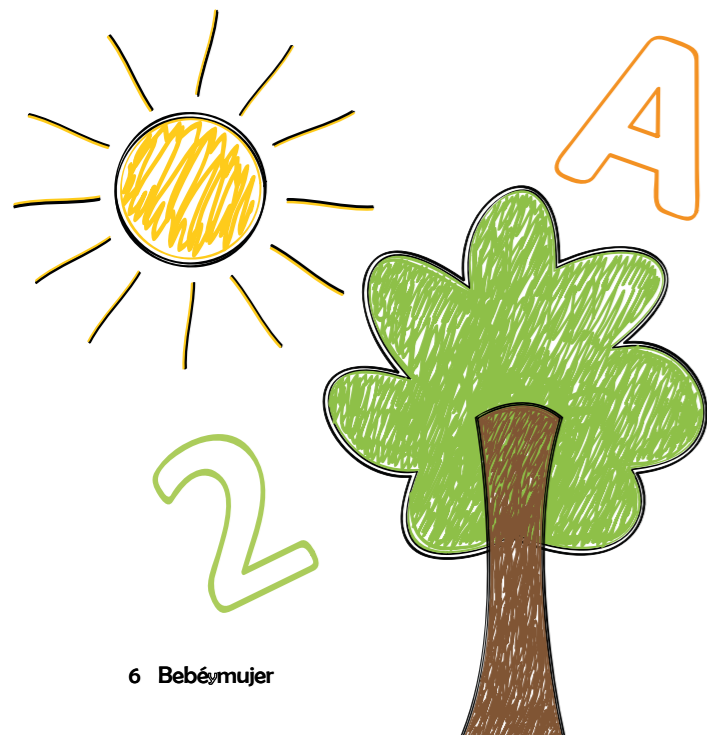
**En la escuela infantil es fundamental el mantenimiento de rutinas para la adquisición de autonomía y para el aprendizaje**

## ¿En qué pueden ayudar los padres?

- ▶ La actitud de los padres frente al período de adaptación del niño es la misma que el niño muestra hacia la escuela. Por tanto, es importante mostrar confianza, seguridad tranquilidad.
- ▶ Suele ser la primera vez que nos separamos de nuestros bebés, pero debemos confiar en la elección del centro y en los profesionales cualificados que se quedan al cargo de los niños.
- ▶ Durante la adaptación es recomendable que seáis los padres quienes llevéis y recojáis a los peques de la escuela, les dará seguridad.
- ▶ Es un momento duro de cambios tanto para los padres como para los más pequeños, debemos darnos un margen para esa adaptación.
- ▶ Las despedidas por la mañana al dejar a los peques en la escuela deben ser cortas e ir con buena predisposición, los niños tienen un sexto sentido y saben cómo estamos nosotros, así que es fundamental nuestra buena actitud.
- ▶ Es importante tener muy claro que los primeros educadores son la familia, a partir de ahí en la escuela se refuerzan y se ofrecen aprendizajes nuevos en situaciones que no se dan en la familia.
- ▶ Para que un hábito se adquiera con éxito es importante tener presente que debe darse en un mismo momento.
- ▶ Además de enseñarle, hay que elogiar al pequeño por sus actividades y sus logros. Premiar cualquier avance y reconocer sus logros es la manera más efectiva de que repita de forma habitual lo aprendido y vaya mejorando a medida que sus capacidades se desarrollan.



Se debe mostrar confianza, seguridad y tranquilidad durante el periodo de adaptación del pequeño



## Principales hábitos de la escuela infantil

1. La entrada: este momento es clave para el desarrollo del día. Se recibe con afecto y alegría al niño. Debemos transmitirle confianza; comunicar aspectos de interés o escuchar lo que se nos dice será fundamental para el resto del día.
2. Momento de higiene personal: los cambios de pañal, el aseo, etc, se convierte en un momento de intercambio físico.
3. El juego: tanto en el aula como en los patios de juegos o psicomotricidad es el momento propicio para el desarrollo del juego libre, momento de tomar decisiones, intercambio de juguetes con los compañeros, iniciación a la comunicación, resolución de conflictos,... un momento para el esparcimiento y la diversión, bien individual o colectiva.
4. La comida: momento de respetar las pautas del comedor, permanecer sentado, mantener puesto el babero, esperar la comida, poco a poco adquirir mayor autonomía y comer solo, pasar de la comida ligera a incorporar primeros sólidos. Una dieta sana y equilibrada y unos hábitos de higiene son los fundamentos que se aprenden en la escuela infantil.
5. El sueño: la siesta y descanso tras haber comido y haberse aseado, un descanso del juego, de la actividad y un reconfortante sueño para "recargar pilas". Acompañar de palabras afectuosas, de su chupete (en caso del aula de bebés), de un entorno cálido, con música relajante, instrumental serán claves en este momento del día.
6. El aseo: tras el sueño, debe haber nuevamente aseo (peinarse, ponerse colonia, cambio de pañal, sentarse en el orinal/vater...).
7. La merienda: los niños y niñas que salen de la escuela por la tarde, meriendan, se asean y realizan diferentes actividades hasta que llegan los padres, tales como psicomotricidad, juego libre, etc
8. La salida: En este momento se comenta a padres y madres cómo ha ido el día, e entrega la agenda rellena y se recibe información.

María Algueró

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



Eres nuestro mejor motivo para seguir innovando



Nueva fórmula mejorada NUTRIEXPERT® con tres beneficios claves.

- **Protección:** su exclusiva fórmula ayuda a normalizar el funcionamiento del sistema inmunológico\*.
- **Óptimo Crecimiento:** favorece el crecimiento y desarrollo normal de los huesos y dientes\*\*.
- **Desarrollo Cognitivo y Visual:** contribuye al desarrollo visual\*\*\* y a mejorar el desarrollo cerebral y el sistema nervioso\*\*\*\*.



Y ahora con *Bifidobacterium infantis* IM1 exclusivo de Laboratorios Ordesa.

Blemil plus 2 forte NUTRIEXPERT®, porque no hay nada más importante que tu bebé.

Club de Padres  
Blemil + Blevit

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

Blemil®  
Después de una madre

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

Por su contenido en: \*Vitaminas C y D, \*\*Vitamina D, calcio y fósforo, \*\*\*DHA y vitamina A, y \*\*\*\*Hierro y Ácido alfa-linolénico.

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida y, cuando no sea posible, le recomendamos al pediatra o profesional sanitario que realice el seguimiento de su crecimiento y desarrollo recomendar la más indicada.

# ¡Adiós a la culpabilidad!

Las vacaciones han llegado a su fin y toca la vuelta a las rutinas, época en la que muchos nos sumergimos en el conocido "síndrome postvacacional" y si somos padres tenemos que añadir la mayoría de las veces la culpabilidad abrumadora por llevar a nuestros retoños a la guardería o al cole. Estos dos ingredientes son más que suficiente para generarnos estrés y ansiedad.

Especial Vuelta al Cole

**2** ¡Busca y compara!

Para poder dejar a tu hijo/a al cuidado de otras personas sin sufrir mucha culpa o ansiedad por la separación lo más importante es el proceso de búsqueda de guardería o cuidador, debe ser un entorno que te inspire confianza en todos los aspectos.

**5** ¡Estás haciendo lo mejor para tu hijo/a!

Siempre tenemos que ser conscientes que estamos tomando la mejor decisión u opción disponible para nuestro hijo/a.

**6** ¡Dedica tiempo de calidad a tu bebé!

Los ratos que tenéis disponibles para pasar juntos durante esta etapa busca que sean de calidad y estar presente al 100% en ese momento, sin distracciones a tu alcance. A los dos os sentará genial en esta transición.

**7** ¡Sé sincera/o contigo misma/o!

Si algo en tu interior está despertando la culpa a un nivel extremo puede que tu intuición te esté enviando un mensaje al que no estás prestando atención, quizás has tomado alguna decisión errónea o quizás has dejado de tomar alguna decisión sobre el tema por miedos escondidos. Busca un espacio para ti y genera esa reflexión interna, y si hace falta toma decisiones y genera cambios para mejorar tu día a día y el suyo.

**8** Busca la intención positiva escondida!

Siempre que tenemos un comportamiento que nos genera malestar, como en este caso, despertando nuestra culpabilidad, existe una intención positiva detrás de todo ello, con intención positiva me refiero a beneficio para nosotros o nuestros seres queridos. Busca esa intención positiva subyacente para comprender mejor tu malestar y poder liberarte de esa culpa.

Volver a la rutina no tiene por qué ser una tortura, vamos a contarte algunas recomendaciones para hacerte a ti y a tu "peque" menos dolorosa la vuelta de vacaciones.



**1** ¡Tu hijo/a se contagia de tu estado de ánimo!

El vínculo materno o paterno es muy alto en los primeros años de vida y eso genera que tu bebé capte claramente tu energía y tu estado de ánimo, como si se tratase de una señal wifi. ¡No intentes venderle la moto! Tu bebé no atiende a lo que le dices con palabras, se guía por la energía que le transmites. Por este motivo es muy importante que gestiones tu nivel de ansiedad o culpa antes de afrontar ese momento para no transmitir esa intranquilidad a tu hijo/a y con ello dificultar ese momento para él o ella.



**4** ¡No dejes volar tu imaginación!

Intenta conocer el centro por dentro, el personal que trabaja allí, los compañeros de clase de tu pequeño/a. También es importante para el bebé haber tenido esa experiencia con sus padres antes de la separación y favorece el proceso de inicio de la escolarización para toda la familia.

**3** ¡Sin prisa, pero sin pausa!

Es fundamental que el niño y los padres se adapten de forma gradual a la separación. Empezar en la guardería con períodos cortos de tiempo los primeros días e ir aumentando poco a poco favorece la adaptación de ambas partes.



# ... Y la profe también necesita adaptarse



**Ser mujer, madre y maestra toma una nueva dimensión cuando se inicia el curso escolar y, sobre todo, cuando la maternidad te ha tenido fuera de las aulas por un tiempo. Las educadoras también necesitan su periodo de adaptación. Así nos cuenta su experiencia Natalia Serrano.**

**B**onocí la noticia de mi embarazo durante las vacaciones de verano, por eso ese nuevo curso lo inicié muy ilusionada, por compartir la noticia con los niños y niñas y compañeros. Cada día lo recuerdo con inmensa felicidad. Disfrutaba haciendo a mis alumnos partícipes de mi estado. Les encantaba poner la mano en mi tripa cuando se movía, sentir sus patadas...

## Adiós a las clases

Cuando la tripa y el dolor de espalda no me permitieron continuar mi trabajo, me fui contenta y agradecida por lo bien que me habían cuidado y tratado todos. El 20 de marzo nació el mejor regalo que te puede dar la vida, una criatura buena, guapa y risueña.

**A**Dedicada por completo a mi faceta de madre, los días pasaban y, sinceramente, me olvidé por completo de la escuela, del trabajo. Los días pasaban y yo estaba inmersa en mi maternidad. Toda mi vida giraba alrededor

de pezoneras, pañales y biberones. He de confesar que llegó el día de mi incorporación y lloré con infinita tristeza. Nadie a mi alrededor daba crédito, prefería quedarme en casa con mi bebé que ejercer esa profesión que tanto amaba. Después de 9 meses en mi vientre y 6 a su lado las 24 horas del día, sentía que rompía ese cordón, que en realidad ya habían cercenado cuando llegó al mundo.

## Una nueva ilusión

Tocaba iniciar el curso, volver al cole. Me sentía perdida y desorientada. Los niños me recibieron con mucha alegría e ilusión, pero yo me sentía fatal, porque parecía que no albergaba ese sentimiento que siempre me acompañaba al principio del curso.

Ser madre me había cambiado en muchos aspectos, pero ¿también a nivel profesional? Lo cierto es que según pasaron los días, mi adaptación fue mejorando y llegué a la conclusión de que tanto mi hijo como yo necesitamos nuestro espacio y que él pronto necesitará una profe como la que reclaman mis alumnos, que se preocupe e involucre en la educación de cada uno de ellos.

Podría entrar en un debate sobre si la baja por maternidad que se ofrece en nuestro país es suficiente o no, pero con lo que me quedo es que los pequeños y yo nos hemos adaptado a la perfección y que ellos tienen unos padres tan preocupados y enamorados de ellos como yo lo estoy de mi hijo.

**Natalia Serrano**  
Mujer, madre y maestra



# "CUANDO LLAMA LO SALVAJE, YO RESPONDO"

SARA, 5



**NUEVO 500L CROSS. NACIDO PARA SER GRANDE.**

**EL CROSSOVER MÁS ESPACIOSO DE SU CATEGORÍA.**

El nuevo Fiat 500L Cross es la combinación perfecta de la actitud off-road y el original diseño del Fiat 500.

NUEVA GAMA FIAT 500L **DESDE 11.950€** CON 4 AÑOS DE GARANTÍA



fiat.es

**Emisiones de CO<sub>2</sub> gama Fiat 500L Cross de 106 a 144 g/km. Consumo mixto: de 4,0 a 8,7 l/100km.**

PVP Recomendado Nuevo Fiat 500L Cross 1.4 16v 70kW (95CV). Incluye IVA, Transporte, Impuesto de Matriculación (IEMT) calculado al tipo general, descuentos del concesionario y fabricante (que incluye descuento por entregar un vehículo usado a cambio sin condiciones de antigüedad y con un mínimo de 3 meses bajo la titularidad del cliente) y descuento adicional por financiar con FCA Capital España EFC SAU, según condiciones contractuales por importe mínimo de 10.990 € con plazo mínimo de 48 meses y permanencia mínima de 36 meses. Gastos de Matriculación no incluidos. La oferta incluye garantía legal de 2 años, más 2 años adicionales de garantía comercial limitada hasta los 100.000 km desde la fecha de primera matriculación del vehículo sin coste adicional para vehículos financiados por FCA Capital España EFC SAU según condiciones de contratación. Oferta sólo para particulares, válida en Península y Baleares hasta el 30/09/2017. La versión visionada corresponde con el modelo: Nuevo Fiat 500L Cross 1.4 16v 70kW (95CV) con opcionales (PVP recomendado: 20.300€).



# Corine de Farme

¡Es mi naturaleza!



## EL INICIO DE NUESTRA HISTORIA

Todo empieza en 1969 cuando nuestro fundador Paul Duprez se asocia con un farmacéutico homeopático para crear productos naturales. Es en un pequeño laboratorio donde se elaboran las primeras fórmulas que se convertirán en la gama bebé Corine de Farme.



Fabricado en Francia



Dr. J. Valleteau, Pediatra

Desarrollamos conjuntamente con un pediatra asesor productos seguros para la piel sensible del bebé garantizando en todo momento la trazabilidad de los ingredientes y respetando una formulación de alta tolerancia.

## La unión de la naturaleza y nuestra experiencia en pieles sensibles

### Para el respeto de la piel del bebé

Una gama completa enriquecida con extracto de Caléndula para el baño, la higiene, el cambio de pañal y el cuidado corporal concebida para proteger, calmar y aliviar la piel sensible del bebé desde su nacimiento.

#### Productos con formulaciones de Alta Tolerancia

- ✓ Extracto 100% natural
- ✓ Sin Sulfatos\*
- ✓ Hipoalergénico
- ✓ Formulado bajo control farmacéutico
- ✓ Sin parabenos, sin fenoxietanol, sin alcohol, sin jabón

extracto 100% natural



### Nuestro Nº 1

El Gel de Baño Cuerpo y Cabello está especialmente concebido para limpiar con toda suavidad la piel sensible y el cabello fino del bebé desde su nacimiento. Enriquecido con Caléndula con propiedades calmantes y protectoras, deja la piel aliviada, hidratada y delicadamente perfumada.

### El consejo de mi pediatra

"Una vez acabado el baño y después de haber secado cuidadosamente la piel de tu bebé, aplica una crema hidratante rostro y cuerpo. Previamente calienta la crema entre tus manos y luego masajea su cuerpo hasta la completa absorción de la crema. Es un momento ideal de complicidad entre padres e hijos".

### La Caléndula, ¿porque es tan buena ?

Muy valorada por sus propiedades calmantes y suavizantes .

Rica en Glúcidos emolientes, es ideal para la piel sensible del bebé y para prevenir problemas cutáneos de los recién nacidos: irritaciones, rojeces, costra láctea...



Disponibile en supermercados, grandes superficies y en [www.corinedefarme.es](http://www.corinedefarme.es)

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

\*Con tensioactivos no sulfatados

# Más divertido

# con un cuento

Especial  
Vuelta  
al Cole

Como todos sabemos, una de las etapas más complicadas en la vida de un niño tiene lugar cuando llega la hora de comenzar el colegio o la escuela infantil. El cambio a un nuevo centro le produce cambios de rutina, de compañeros, de maestro/a... como en la escuela infantil.

Si a nosotros, los adultos, nos influyen los cambios, a los niños mucho más, ya que no comprenden qué es lo que está sucediendo a su alrededor. Para hacer este momento mucho más fácil, podemos ayudarnos de la literatura infantil, ya que existe una amplia selección de cuentos que trabajan el tema de la vuelta al cole (tanto para los niños que se incorporan al mundo escolar como para los que cambian de curso, etapa o centro). Sin duda, la literatura es nuestra gran aliada a la hora de transmitir valores a nuestros niños, pero también para irles preparando para momentos tan especiales como el comienzo en la escuela... ¡Disfrutemos de ella! A continuación, os dejamos una selección de libros infantiles que os pueden ayudar a abordar este tema con los más pequeños:

Sandra Alonso Villa  
@miscuentosinfantiles

A partir:  
2 años  
aprox.



## Siempre piensas en ti (Ed. Juventud)

Este libro cuenta la historia de una mamá que tiene que dejar a su pequeño en el colegio, pero explica que el hecho de que no se vean no quiere decir que no piense en él y, sobre todo, que no lo eche de menos. Nos transmite un mensaje precioso que encantará a pequeños y mayores, ya que el momento que más disfrutan madre e hijo es el del reencuentro. Sin duda, un libro que nos ayuda muchísimo en la vuelta al cole al confirmar que siempre, siempre, hay un reencuentro.

## El pollo Pepe va al colegio (Ed. SM)

Dedicado a los más pequeños, es un libro con pop-ups y despleables que ayudará a nuestros niños a reconocer las rutinas previas a llegar al cole (levantarse, desayunar, salir de casa...). Nos permite trabajar el tema de los compañeros de clase (y la aceptación de sus diferencias), la figura del maestro o la maestra, la diferencia espacio-temporal entre el cole y el hogar... Además, uno de los aspectos que más me gusta de trabajar con este libro, es que la mayoría de los niños ya reconocen al personaje principal, ya que el Pollo Pepe es el protagonista de algunos de los libros más conocidos por los pequeños de la casa.

A partir:  
1 año  
aprox.



A partir:  
3 años  
aprox.



## Baby Enciclopedia: El Cole (Ed. Larousse)

En el interior de este libro, además de una sencilla historia que nos habla de cómo es un día en la escuela, también nos presenta juegos en forma de ordenación de secuencias con pegatinas, un puzle... Una de las cosas que más me gustan de este libro es que sus páginas están plastificadas, lo que lo hace perfecto para manos pequeñas. Además, nos presenta infinidad de vocabulario en las ilustraciones que, sin duda, nos será de lo más útil a la hora de presentarles este nuevo entorno a nuestros niños.

## Ana va al colegio (Edi. GEU)

Esta caja incluye un cuento adaptado con símbolos pictográficos, así como diferentes tipos de tarjetas que permiten a los niños representar la historia a través de sus ilustraciones o de palabras con SPC. Este novedoso formato permite que la literatura llegue a todos los hogares y, lo más importante, a todos los niños, independientemente de si padecen o no algún tipo de discapacidad. La historia es sencilla y nos habla de las rutinas que se viven en la escuela, lo que lo hace perfecto para la adaptación de los más pequeños.



A partir:  
3 años  
aprox.

## Hasta la tarde (Ed. Corimbo)

Gracias a este libro de imágenes (no tiene texto), tanto los niños como los adultos comprenderemos que, aunque despedirnos todas las mañanas sea difícil, es un momento que forma parte de nuestro aprendizaje. Aunque los pequeños se vean separados de las personas que más quieren, la escuela infantil es un lugar donde disfrutar, aprender, jugar, hacer amigos... Gracias a Miguel y Ana, los protagonistas de esta historia, la adaptación a las nuevas rutinas será una tarea mucho más sencilla.

A partir:  
1 año  
aprox.



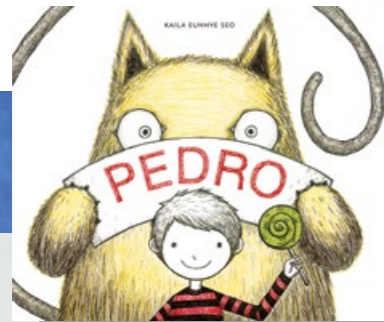




### Espera (Editorial Patio).

Un libro que nos habla de las prisas, del ritmo que llevamos en la actualidad... Estos ingredientes, muchas veces, nos impiden disfrutar de lo que nos rodea. En la historia, un niño y su mamá siempre tienen prisa, especialmente cuando, por las mañanas, han de llegar temprano al colegio y al trabajo, pero... ¿y si nos paramos a observar por un instante? Bajo mi punto de vista, éste es un libro básico en esta etapa tanto para los niños como para los mayores, ya que nos permite recordar que lo realmente importante reside en las pequeñas cosas.

A partir: 4 años aprox.



### Pedro (Editorial Picarona).

Pedro es un niño muy especial porque cree y ve cosas que a los demás les resulta imposible. Es un pequeño con mucha personalidad, pero esto cambia el día que comienza a ir al colegio y empieza a hacer nuevos amigos. Es un libro que nos habla de cómo vamos perdiendo la imaginación con el paso del tiempo, pero cómo permanecen en nuestros recuerdos. Una historia preciosa con unas ilustraciones mágicas que nos permitirá hablar con nuestros niños de cómo la escuela es ese espacio en el que podemos conocer gente nueva e incluso hacer fuertes amistades.

A partir: 4 años aprox.



# Para esos momentos en los que necesitas... Un momento



## BabyBalanz<sup>zz</sup>

Convierte tu carrito en mecedora

Cuando llegar a todo te parezca imposible, confía en **BabyBalanz**. Con su **dulce balanceo** inspirado en los **latidos del corazón**, el **BabyBalanz** es un innovador sistema que permite mecer a tu bebé en su sillita o carrito **ayudándole a relajarse y descansar**, para que los padres puedan **compartir esos momentos con el resto de la familia**. Su diseño suave y ligero lo hace portátil y muy fácil de utilizar.



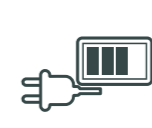
**Mecedora**  
suave y rítmica



**Universal**  
para cualquier carrito



**Portátil**  
ligero y ergonómico



**Recargable**  
3h de autonomía



**Todoterreno**  
casa y parque



**Seguridad**  
doble interruptor



Talla baja

# Crece a buen ritmo

**La talla baja es uno de los motivos de consulta más frecuentes que se realizan a los pediatras. Eso indica la importancia de conocer por qué ocurre y por qué el facultativo está pendiente del crecimiento de los pequeños. El doctor Francisco Pozo te cuenta todo lo que deseas saber sobre la importancia de controlar el crecimiento de tu hijo.**

Una madre acudió a mi consulta preocupada, afirmando que su hijo era el más bajito de su clase ¿Por qué sucede esto? Porque la sociedad actual no censura a los niños que exceden la talla promedio de su edad, pero sí a los otros, aquellos que no cumplen con las expectativas marcadas por la norma.

Lo primero, decir que en el crecimiento intervienen distintos factores, unos tienen que ver con la genética (heredas la estatura de tus antepasados, con lo cual es su talla familiar), étnicos y hormonales, que serían los factores endógenos. Y otros tienen que ver con la alimentación, el ejercicio y los afectivos, que serían los factores exógenos.

## Vigilar el crecimiento

El hecho de que un niño sufra un retraso del crecimiento, no requiere que le demos tanta importancia, porque crecerá, pero un poco más tarde. Y llegará

a la pubertad con dos años de retraso aproximadamente que los demás. Sin embargo, es importante que se vigile ese crecimiento por si existe algún tipo de patología que lo produzca, porque, a decir verdad, ese retraso es un indicador importante del estado de salud del pequeño.

La talla baja no es una enfermedad, se relaciona con respecto a la media de la población de referencia. El valor es distinto según la edad. De 2 a 4 años menos de 5,5 cm al año. Entre 4 y 6 años menos de 5 cm. Y entre 6 y 14 años menos de 4 cm en niños y menos de 4,5 en niñas.

El ser humano desde que nace tiene un proceso continuo de crecimiento hasta la edad adulta, pero ese crecimiento se realiza fundamentalmente en tres periodos distintos. En la lactancia, y hasta los aproximadamente dos años, es muy rápido. En la infancia se produce un crecimiento constante, más o menos de cinco centímetros al año. Y, finalmente, durante la pubertad se produce el tan conocido estirón de los adolescentes,

**Un ochenta por ciento de los casos de talla baja es de origen desconocido, por eso se necesita un control rutinario por el pediatra**

que dependiendo del sexo y de los distintos factores que hemos visto será mayor o menor.

## Buscar el origen

Un ochenta por ciento de los casos de talla baja es de origen desconocido, por eso se necesita un control rutinario por el pediatra, que tendrá que valorar los siguientes conceptos: velocidad de crecimiento, vigilar percentiles de longitud y peso, descartar enfermedad orgánica y asegurarse de que el niño tiene una buena nutrición.

En ese estudio de la talla baja es muy importante valorar la talla diana, que consiste en la talla probable de ese niño cuando sea adulto. Imprescindible es preguntar a los padres si ellos o familiares de primer grado tuvieron problemas con el crecimiento de pequeños o saber la edad de la primera regla de la madre y qué tal fue el desarrollo del padre en la pubertad, e incluso enfermedades familiares de posible carácter hereditario.

El pediatra siempre deberá pedir estudios complementarios como pueden ser análisis completos de sangre y orina, estudios de parásitos, de celiaquía, óseos y a veces estudios cromosómicos.

**La talla baja no es una enfermedad, se relaciona con respecto a la media de la población de referencia**

**Dr. Francisco Pozo Priego**  
Director médico de Policlínica Longares  
[www.policlinicalongares.es](http://www.policlinicalongares.es)

## ¿Por qué se da la talla baja?

- ▶ Talla baja familiar y retraso del crecimiento.
- ▶ Patología de causa cardíaca, renal, sanguínea, sistema nervioso, ósea o respiratoria y en ocasiones por alteraciones cromosómicas.
- ▶ En otros casos: diabetes, déficit de hormonas de crecimiento o hipotiroidismo.

## El consejo del pediatra

El pediatra, según los estudios realizados, instaurará el tratamiento más conveniente, pero me gustaría recomendar a los padres que sus hijos lleven una vida muy sana relacionada con la dieta alimenticia, la higiene del sueño y una actividad física equilibrada y constante. Tener en cuenta que el crecimiento se estimula con fiebre, dormir y ejercicio.

## ¡Ojo al dato!

- ▶ **Neonatos.** De 0 a 2 años período máximo de crecimiento. De 0 a 1 años estiran unos 25 cm. Y de 1 a 2, 12,5 cm.
- ▶ **Infancia.** De 4 a 10 años, unos 5 cm al año.
- ▶ **Adolescencia.** La siguiente etapa importante es la adolescencia que cuenta con el estirón puberal. Los niños de 12 a 17 años crecen entre 25 y 30 cm. Y las niñas de 11 a 15 de 20 a 25 cms.

**El crecimiento se estimula con fiebre, dormir y ejercicio**



# ProFaes4<sup>®</sup> Probióticos

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



### ProFaes4<sup>®</sup> 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 TRIPHASE y STABILITY MAX avala su calidad y ayuda a que un mayor número de probióticos lleguen vivos al intestino**

**TriPhase** » **StabilityMAX**

Pregunte a su farmacéutico por la variedad ProFaes4<sup>®</sup> 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](http://www.profaes4.com)

CIENTÍFICAMENTE  
TESTADOS

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

APTOS PARA  
CELIACOS  
SIN LACTOSA

PROF011710717

**FAES FARMA**



 **GAES JUNIOR**  
Especialistas en Audiología Infantil

## Una mochila para llenar de conocimientos y experiencias

Los meses de verano han sido más que suficientes para que nuestros pequeños hayan disfrutado de los días más calurosos. A sus espaldas guardan tardes de playa, mañanas de excursiones y mil y una aventuras que contar a sus amigos en el regreso a las aulas. Volver a los pupitres implica la oportunidad de que nuestros pequeños sigan aprendiendo y desarrollando sus capacidades sociales. Desde **GAES Junior**, expertos en desarrollo infantil, queremos que tu pequeño tesoro saque el máximo rendimiento a este nuevo curso escolar.

Por ello, desde nuestros centros **GAES IAI**, nuestros audioprotesistas realizan revisiones audiológicas a los más pequeños para verificar el correcto funcionamiento de su sistema auditivo. Ante cualquier posible anomalía, nuestros expertos pondrán a vuestra disposición las mejores soluciones. Y es que una correcta audición resulta clave en las capacidades de comunicación y de adquisición de conocimientos.

Un nuevo curso empieza y las posibilidades se multiplican. Por un año lleno de maravillosas experiencias y grandes conocimientos.



Más información llamando al 902 39 39 40  
o en [www.gaesjunior.com](http://www.gaesjunior.com)

Sigue a GAES Junior en



 **GAES JUNIOR**  
Especialistas en Audiología Infantil

## Entre estrellas, de camino a la luna

La inocencia de los pequeños de casa hace que cualquier cosa sea posible. Una dulce hada tintando de rosa cualquier bosque, un distinguido príncipe salvando a la más bella dama o un ratón que nos visita de noche para dejarnos un regalo. Los niños tienen el poder de imaginar un mundo mejor y que cualquier camino a casa se convierta en un viaje a la luna, paseando entre las estrellas. En **GAES Junior**, especialistas en audiológica infantil, queremos que los niños sigan soñando.

Con el objetivo de que cada niño pueda seguir imaginando y volando, en **GAES Junior** contamos con audioprotesistas infantiles que, además de velar por la salud de su audición, entienden y comprenden las necesidades de nuestros pequeños.

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](http://www.gaesjunior.com)

Síguenos en Facebook



¿Análisis de sangre a mi bebé?

# No le hagas pupita

En ayunas, con nervios y con la perspectiva de que van a pinchar a nuestro bebé puede poner de los nervios a cualquier padre o madre que se precie. Tranquilidad, los profesionales sanitarios saben hacer bien su trabajo. Déjate guiar y haz que sea sencillo. para tu peque. Así nos lo cuentan los especialistas.

**S**e nos plantea la duda de cómo orientar estas líneas y tras debatir entre nosotros llegamos a la conclusión de que lo más apropiado es exponer a nuestras lectoras, madres de bebés y niños, los aspectos más relevantes sobre la extracción de sangre, desde el punto de vista técnico y emocional. En este último intentaremos englobar los sentimientos y emociones de los niños, madres, padres y profesionales de enfermería, no olvidando, por supuesto, que en no pocas ocasiones nosotros también somos madres y padres.

## ¿Qué es una analítica de sangre?

Es una prueba de laboratorio que analiza los principales componentes de la sangre del niño.

En una muestra de sangre nunca se analizan todos

sus componentes, sino aquellos que interesa conocer sus valores en el caso concreto de cada niño.

En consecuencia, una analítica de sangre siempre debe ser prescrita por un facultativo que, en función del motivo por el que solicite la prueba, determina los parámetros que interesa analizar en la situación determinada de cada niño.

La analítica de sangre generalmente ha de realizarse en ayunas de varias horas. Entendemos que ésta es una medida nada agradable tanto para la madre como para el bebé, pero necesaria pues la ingesta de alimento en las horas previas a la extracción de la muestra alteraría el resultado de algunas determinaciones. Esta situación la podemos resumir en una pregunta ¿Ese parámetro alterado es consecuencia de la ingesta de alimento o es porque realmente el niño tiene esa alteración? Una incertidumbre más

a sumar al momento, para evitarla se ha de respetar las horas de ayuno.

No todas las pruebas requieren de ayuno, por lo que es conveniente preguntar al médico o a la enfermera al respecto para que indique lo que se debe hacer.

## La extracción

Llegamos al temido momento de realizar la extracción de sangre. Decimos temido porque esta práctica ocasiona ansiedad a los niños y a los padres. No sería una osadía por nuestra parte afirmar que casi siempre provoca más ansiedad en los progenitores que en los propios niños. Pero este aspecto lo abordaremos más adelante.

La obtención de la muestra de sangre se realiza por parte de los profesionales de enfermería de forma sencilla mediante la punción de una



La realización de un análisis de sangre casi siempre provoca más ansiedad en los progenitores que en los propios niños

vena con una aguja lo más fina posible, pero que permita el flujo sanguíneo al tubo.

Las venas de primera elección para su punción son las de la flexura del codo por criterio de calibre y accesibilidad. Hemos de indicar que en el paciente pediátrico el punto de punción puede variar dependiendo de la edad y tamaño del niño, siendo en ocasiones necesario, sobre todo en recién nacidos y lactantes, utilizar las venas superficiales del cuero cabelludo o del cuello (vena yugular externa). La punción en estas últimas venas es más llamativa y asusta a los padres, pero ni es más doloroso ni más peligroso que la punción en el brazo.

La enfermera que realiza la extracción coloca un compresor (tira de goma) en el brazo del niño, por encima de la flexura del codo, con el objetivo de que las venas se llenen de sangre y la localización de la vena, la decisión del punto de punción y la extracción

## Preparar al niño

Es importante preparar a los niños para la extracción de la muestra sanguínea.

La mera presencia de una bata blanca, del entorno hospitalario o centro de salud, además de la aguja, ocasiona ansiedad en los niños y en las mamás. En las mamás, cuanto más pequeño es el niño mayor grado de comprensible ansiedad se presenta. Por todo ello es primordial preparar al niño antes de la extracción.

El temor a una situación desconocida por el niño y a ser sujetado con la firmeza necesaria para garantizar el éxito de la punción puede verse minimizado considerablemente si se prepara al niño para el momento a vivir.

Es recomendable la presencia de los padres, siempre y cuando sigan las recomendaciones, de la enfermera, ya que su ayuda puede ser de mucha utilidad y contribuir a que el niño esté más tranquilo y se sienta acompañado.

Facilita mucho la confianza y la empatía con la enfermera que no se utilice el 'pinchazo' como coacción o castigo. Ya les decía que los profesionales de la salud también somos padres...

de la muestra sanguínea sea más sencilla, intentando minimizar el margen de error. Esta decisión por parte del profesional se adopta mediante el tacto, determinando así la profundidad y el calibre del vaso sanguíneo.

Si se trata de un bebé es muy importante colocar al niño tumbado en la camilla lo más cómodamente posible para él, pero también poniendo en valor que la postura debe ser la adecuada para que la enfermera realice la extracción con la mejor accesibilidad. El siguiente paso es lograr la inmovilización del niño o bebé. Esto ocasiona a los padres cierta angustia, pero deben entender que es imprescindible para el éxito de la punción.

Tras localizar el punto más adecuado, se desinfecta la piel con un algodón o gasa impregnada en alcohol con clorhexidina y se procede a introducir la aguja en la luz de la vena y de este modo conseguir la muestra de sangre necesaria.

Previamente se ha de explicar a la madre el procedimiento que vamos a realizar. También podemos hablar con el niño adaptando nuestras explicaciones a su edad y nivel de comprensión.

Si la edad del niño lo permite, es importante avisarle siempre antes de la punción para que esté preparado.

**José Castillo Fuentes.**

Enfermero del Centro de Salud de Santa Olalla. Toledo.

**Felipe Fondón Refolio.**

Enfermero. Supervisor del Laboratorio y Banco de Sangre del Hospital "Nuestra Señora del Prado". Talavera de la Reina. Toledo.

## A tener en cuenta

Si el niño se ha mareado en alguna ocasión previa debe comentárselo a los profesionales, para realizar la extracción con él tumbado.



## Cómo debes explicar lo que va a pasar

Los padres deben explicar lo más detalladamente posible que hay que ir al hospital o centro de salud, que una enfermera le tiene que pinchar en el brazo, que algo le dolerá pero que es muy poquito, que le cogerán el brazo y pondrán una goma para que la vena se vea mejor. Que es muy importante que no mueva nada el brazo para que todo pase rápidamente.



## ¿Seguro que quieres entrar?

Es cierto que en ocasiones los padres lo pasan tan mal que transmiten más ansiedad el niño e incluso al personal sanitario que realiza la extracción. Solo en estos casos los padres deberían no entrar a la sala de extracciones con el pequeño, confiando en el profesional sanitario, que siempre hace su trabajo pensando en lo mejor para el menor.

# dream bottles

El verano llegó a su fin, pero las aventuras con tus hijos no tienen por qué acabar. Vive la experiencia de escribir un mensaje con ellos, y lánzalo al mar en una botella... sin salir de casa. Recorre el mundo siguiendo vuestra botella.

¿Dónde llegará?

¿Quién la encontrará?

¿Me responderán?

*Dreambottles* te permite esto y mucho más.

Descúbrelo en *Apple Store* y en *Google Play*.

[www.dreambottles.net](http://www.dreambottles.net)



# Guía básica para conocer tu fertilidad

¿Te has preguntado alguna vez cuáles son los conceptos clave de la fertilidad? ¿Sabes que conocerlos puede permitirte detectar problemas ginecológicos y patologías? En este artículo te ofrecemos una guía básica para entender aquellas nociones claves de la fertilidad.

Además, **conocer cómo funciona el ciclo menstrual tiene la ventaja de poder usarse para la planificación familiar:** para evitar un embarazo o aumentar las probabilidades de gestación de una forma natural, sin interferir con el ciclo ovárico.

## ¿Sabemos cómo son nuestros ciclos?

Toda mujer en edad fértil experimenta cambios cíclicos en su cuerpo debido a un complejo mecanismo hormonal de regulación automática. El control hormonal del ciclo reproductor femenino lo tiene el cerebro: desde la hipófisis y el hipotálamo se controlan todos los niveles hormonales que actúan a distintos niveles (ovarios, endometrio o cuerpo del útero, cérvix o cuello del útero). La finalidad de todos los cambios hormonales y fisiológicos es preparar el cuerpo de la mujer para la maternidad. Existe un perfecto control hormonal para que la secreción de las hormonas femeninas varíe a lo largo del ciclo y tenga lugar la ovulación, momento más importante del ciclo menstrual.

De una manera sencilla podemos dividir el ciclo menstrual en dos fases:

**a) La fase preovulatoria,** abarca desde el primer día de sangrado fuerte de menstruación hasta el momento de la ovulación. Esta fase tiene una duración variable, que depende de lo que dure la menstruación y del desarrollo de los folículos. Los folículos son estructuras de los ovarios que contienen los futuros óvulos. Necesitan niveles hormonales adecuados para poder madurar.

**b) La fase posovulatoria** abarca desde el día siguiente a la ovulación hasta el día anterior a la siguiente menstruación. Esta fase es fija, dura entre 11 y 16 días.

La duración total del ciclo será lo que sumen las dos fases. En función de su duración los podemos clasificar en:

- **Ciclo normal:** se considera un ciclo de duración normal entre los 25 y 35 días. Si hablamos de un ciclo estándar de 28 días, la ovulación se producirá aproximadamente en la mitad, sobre el día 15.

- **Ciclo largo:** cuando tiene una duración mayor de 35 días. Por ejemplo, en un ciclo de 45 días la ovulación se produce alrededor del día 30 del ciclo.

- **Ciclo corto:** cuando tiene una duración menor de 25 días. Por ejemplo, en un ciclo de 20 días la ovulación se produce alrededor del día 5 del ciclo.

## ¿Qué factores determinan la fertilidad combinada?

La fertilidad es la capacidad de tener un hijo, siendo el resultado de la combinación de una serie de factores que dependen de ambos, hombre y mujer. Por eso hablamos de Fertilidad combinada, porque es una cosa de dos, no podemos hablar de mujeres o de hombres fértiles, por separado, sino de parejas fértiles. Algunos de los factores clave para entender la fertilidad combinada:

### 1. Producción de gametos

Los gametos son las células reproductoras masculinas (espermatozoide) y femeninas (óvulo). Su única finalidad es fusionarse para dar una nueva vida. Si no se unen, su destino es morir.

- ▶ En el hombre la fertilidad depende de la calidad y cantidad de su esperma. Los espermatozoides se producen a millones. En una eyaculación se llegan a liberar en condiciones normales una cantidad de 200-400 millones de espermatozoides. Éstos constituyen solo el 10% del semen (el resto es líquido seminal y líquido prostático).
- ▶ En cada ciclo menstrual se libera un óvulo (ocasionalmente dos, pero en el mismo día).

### 2. Duración de la vida fértil

- ▶ Un hombre es fértil prácticamente toda la vida, desde que en la pubertad comienza a producir espermatozoides, hasta pasados los 60 años.

## La vida fértil de la mujer es de aproximadamente 33 años

- ▶ La mujer, en cambio, desde que es un feto de 8 semanas ya tiene ovogonias (células aun inmaduras), y al nacer está dotada de una cantidad de ovocitos primarios que se quedan paralizados hasta la adolescencia. En esta etapa tiene la menarquía o primera menstruación. A partir de ese momento comenzará a producir un óvulo por ciclo, siendo el total de 300-400 óvulos. La vida fértil de la mujer es de aproximadamente 33 años, pudiendo alterarse por distintos factores (embarazos, problemas hormonales, toma de anticonceptivos...).

### 3. La ventana de fertilidad

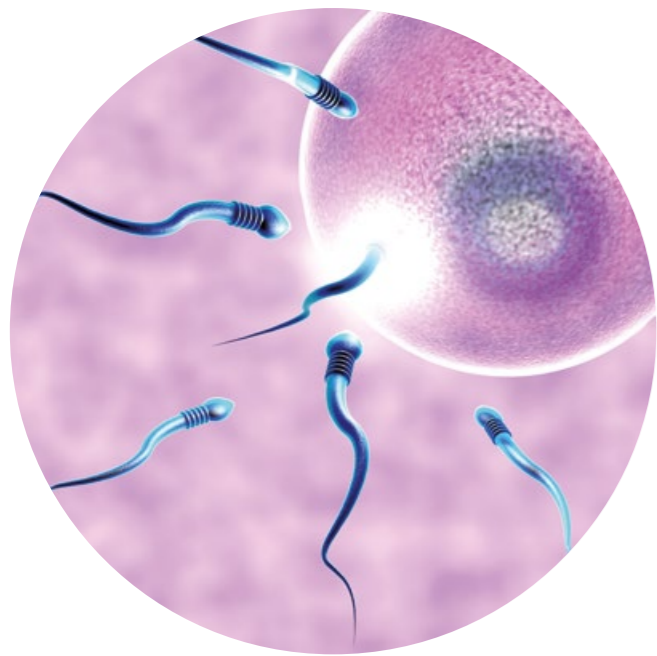
Teniendo en cuenta que el hombre tiene una fertilidad constante, los días fértiles o de ventana de fertilidad van a depender de la mujer, del momento del ciclo en que se encuentre. Por tanto, la ventana fértil comprende todos los días del ciclo menstrual en los cuales existe una probabilidad de embarazo si se tienen relaciones.



## Causas que pueden alterar nuestros ciclos

Generalmente la duración de los ciclos se mantiene constante y puede variar escasamente en cada mujer a lo largo de la vida. Sin embargo, existen muchas ocasiones en las que algún factor externo o interno provoca que la ovulación se retrase o se adelante alterando la duración de los ciclos menstruales, entonces hablamos de irregularidad.

- ▶ **Situaciones externas:** pueden afectar de una manera aguda o crónica como el estrés, y también después de dejar anticonceptivos hormonales.
- ▶ **Situaciones fisiológicas:** son de tipo funcional y las pasan todas las mujeres en sus distintas etapas reproductivas: adolescencia, posparto, lactancia y premenopausia.
- ▶ **Situaciones patológicas:** algunas mujeres pasan por estas situaciones especiales que pueden alterar sus ciclos de forma crónica, comprometiendo su fertilidad. Es el caso de la endometriosis, ovarios poliquísticos, hipotiroidismo, insuficiencia lútea, etc.



## ¿Cuántos días fértiles hay?

No existe un número determinado de días fértiles, cada mujer es distinta. Es importante reconocer los días de fertilidad, no solo cuando se desea evitar un embarazo, sino también cuando se busca la gestación. El comienzo de la ventana fértil lo marca la secreción fértil en la mujer.

► Los espermatozoides pueden llegar a sobrevivir hasta 7 u 8 días en el cérvix o cuello del útero, en lo que se llaman "criptas cervicales". Éstas son una especie de 'escondrijos' que cubren todo el cérvix de la mujer; días previos a la ovulación las criptas segregan moco fértil, que puede alimentar a los espermatozoides y mantenerlos vivos todos esos días, hasta que se produce la ovulación y llegan al óvulo para fecundarlo. Cuando no existe secreción fértil de las criptas cervicales, los espermatozoides mueren a las pocas horas.

► Un óvulo sobrevive 24h desde que es liberado. Si en ese tiempo no se encuentra con un espermatozoide se muere.

Los espermatozoides necesitan la secreción fértil de la mujer para acabar de madurar: es lo que se llama capacitación espermática.

La secreción fértil de la mujer lleva a cabo una selección natural de los mejores espermatozoides.

En una relación sexual, en el primer minuto se encuentra el 75% del semen en el cérvix, y a los 15 minutos apenas quedan 1 de cada 2.000 espermatozoides. 1 millón aproximadamente llega al fondo del útero, 10.000 a la parte distal de la trompa para encontrarse con el óvulo, 200 rodean al óvulo, y sólo uno entrará a fecundarlo.

## ¿Cómo reconocer la ovulación?

El momento más importante del ciclo menstrual y signo de fertilidad es la ovulación. Por eso a muchas mujeres les interesa saber cuándo sucede. La manera más exacta es mediante ecografía. Como esto en la realidad no es nada práctico, lo que se suele hacer de una forma más sencilla es utilizar los Indicadores de fertilidad. Estos son signos que nos muestra el cuerpo diariamente, y que son fácilmente reconocibles por la mujer. Entre estos indicadores, los más utilizados por su elevada eficacia son la secreción cervical y la temperatura corporal basal.

Los Indicadores de fertilidad nos avisan del momento más próximo a la ovulación, y enseña a la mujer a reconocer la ventana de fertilidad.

## Los espermatozoides pueden llegar a sobrevivir hasta 7 u 8 días en el cérvix o cuello del útero



### Eva Corujo Martín

Farmacéutica, experta en Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad y Planificación Familiar Natural  
[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)



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

## ¿venas mal? ¿molestias mil?



¡menos mal!

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

EN GEL



EN CÁPSULAS





# 7 Consejos

## para aliviar las piernas cansadas

¿Sientes en tus piernas hormigueos, picor, calambres, cansancio, e incluso hinchazón? Puedes poner remedio, sólo necesitas unos buenos hábitos diarios y poner algo de tu parte. En este artículo te vamos a dar siete consejos para aliviar esa molesta sensación de piernas cansadas.

### 1

#### Controla tu peso

La obesidad es uno de los factores que más influyen en la sensación de piernas cansadas, aunque no podemos olvidar el factor hereditario, por eso es importante que tengas un control de tu peso basado en una alimentación correcta. Necesitas bajar la cantidad de sal que ingieres, por eso la mejor opción es la comida baja en sal, no abuses de las dietas hipercalóricas, evita, en la medida de lo posible, tomar bebidas carbonatadas y bebe al menos dos litros de agua diarios. También puedes consumir alimentos ricos en vitamina E y C, que contienen flavonoides que favorecen la circulación, como pueden ser frutas como la manzana, la naranja, limón, uvas, arándanos, fresas o ciruelas, entre otros.

### 3

#### Evita algunas posturas

Si tienes que estar mucho tiempo de pie o sentada, tienes un problema, porque entre las máximas que debes seguir es no pasar mucho tiempo en esas posturas, así que, si puedes, intenta dar cortos paseos cada dos horas o poner los pies en alto. En cuanto instaures esa pequeña rutina, verás que no es tan difícil llevarla a cabo.

### 2

#### Necesitas ejercicio

Tienes que plantearte hacer ejercicio de forma regular. Hay disciplinas que van muy bien para ese problema que tienes con tus piernas, como la piscina, la bicicleta, el yoga o el pilates, pero si no puedes asistir a un centro donde se impartan, puedes caminar. Unos 30 minutos caminando será suficiente, pero si lo sigues viendo imposible, al menos haz 15 ó 20 minutos, porque estarás ayudando al retorno venoso.

### 6

#### Un masaje viene bien

Dependiendo del grado de sensación de pesadez, puedes acudir a un fisioterapeuta o darte tú un masaje en las piernas. Es muy sencillo, sólo tienes que masajear tus piernas de abajo a arriba unos minutos, con suavidad, pero con firmeza, trabajando todos los músculos hasta llegar a la ingle. También puedes realizar estiramientos. Todo ello te ayudará a aliviar esos síntomas que tienes.

### 4

#### Ropa y calzado

También es importante que cuides de la ropa y el calzado que te pones cada día. Lo ideal es ropa que no se ajuste demasiado a tus piernas para no perjudicar tu circulación sanguínea. Y, en cuanto al calzado, utiliza unos zapatos cómodos, que no tengan demasiado tacón, aunque tampoco deben ser demasiado planos, los especialistas señalan como óptimo el tacón de cinco centímetros como máximo.

### 5

#### Activa la circulación

Una forma para activar la circulación sanguínea es aplicar agua fría sobre tus piernas. Aunque, al principio te cueste, empieza con agua tibia y vas poco a poco poniéndola más fría. Pronto te acostumbrarás y mejorarás el flujo sanguíneo.

### 7

#### Medicamentos específicos

Para combatir los síntomas en piernas cansadas o hinchadas también es necesario que tomemos algún medicamento necesario para que desaparezca la pesadez, dolor, picor y hormigueo y favorezca el retorno venoso, como Venosmil, de Faes Farma, unas cápsulas especialmente indicadas para el tratamiento en adultos para el alivio de los síntomas de la insuficiencia venosa leve.

# ¡No, con mi hijo!

Las redes sociales están repletas de fotografías y vídeos de niños haciendo cualquier cosa, pero ¿sus padres son conscientes de lo que está ocurriendo con ellas? ¿de la utilización que se puede hacer? De ello nos habla la abogada María Lara González en este artículo.

**E**stoy muy informada de la vida de la hija de una amiga mía, y no es que me tire hablando horas y horas con ella por teléfono, o que quedemos varias veces al mes para tomar un café, es que cada vez que me pongo a matar el tiempo cotilleando mis redes sociales, tengo al menos tres o cuatro nuevas fotos de esa niña.

La peque tiene una enfermedad rara, supongo que por eso es por lo que su madre se siente tan orgullosa cada vez que baja

a jugar al parque, prueba una nueva comida, o simplemente se ríe al ritmo de una canción infantil, que tiene que compartirlo. Además, para concienciar a la sociedad de esta enfermedad, ha decidido hacer pública su cuenta, así que cualquiera puede ver las fotos de esta niña, las de sus hermanos, las de las vacaciones familiares en el pueblo de los abuelos, ... e incluso el coche nuevo que se han comprado para que puedan viajar más cómodos.

Yo he intentado explicarle que, para empezar, todas esas fotos ya no son tuyas, que al subirlas a la red social

ha cedido los derechos y que, por tanto, podrán ser utilizadas para cualquier fin que quiera la empresa, le he demostrado que cualquiera puede descargarse esas fotos para lo que le apetezca, sin que tenga nada que ver con la concienciación de las enfermedades raras. Le he demostrado lo fácil que es saber en qué parque juegan sus hijos, el colegio al que van los mayores, cuándo dejan su casa vacía durante varios días seguidos, ... pero sigue creyendo que todo el mundo es bueno, se nota que no es abogada. Si lo fuera vería el mundo algo más gris.

## Derecho a la imagen

En nuestra profesión de leguleyos vemos de todo, y ya no hablo de temas graves como el llamado morphing, uso de imágenes de niños robadas por pederastas quienes las manipulan para “elevar el tono” de las mismas, intentos de secuestro, o cuando el desalmado de turno atrae a los peques y se ganan su confianza con datos conseguidos de las redes sociales, en los juzgados no sólo vemos eso, sino también cosas

El derecho a la imagen y al honor es un derecho constitucional que no sólo tienen los hijos de los famosos



## ¿Cómo actuar si encontramos publicada sin nuestro consentimiento una imagen?

1. Hacer pantallazos que nos sirvan para probar dónde y por quién se han publicado esas fotos.
2. Acreditando debidamente nuestra identidad, ponernos en contacto con la persona responsable de la publicación, en su caso sus representantes (por ejemplo, si es una actividad extraescolar, con el profesor y con la empresa que lo organice) y en su caso la red social en la que figure la imagen, y siempre de modo que podamos acreditar la fecha, hora, y con acuse de recibo. Bastará un texto como el siguiente:

*“De acuerdo con el artículo 4 de la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de protección jurídica del menor, de la modificación del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil, cuyo texto les transcribo:  
“La difusión de información o la utilización de imágenes o nombre de los menores en los medios de comunicación que puedan implicar una intromisión ilegítima en su intimidad, honra o reputación, o que sea contraria a sus intereses, determinará la intervención del Ministerio Fiscal, que instará de inmediato las medidas cautelares y de protección previstas en la Ley y solicitará las indemnizaciones que correspondan por los perjuicios causados” Y ante la publicación en (citar el medio y fecha, e incluso incluir si se puede el enlace), de fotos de mi hija/hijo, (Nombre del menor), sin que haya mediado autorización previa y por escrito por mi parte, para la distribución pública de las misma; les conmino para que, de manera inmediata, eliminen las imágenes del / de la menor. Así mismo, les indico que consideraré responsable directo a (la persona que las haya publicado / la empresa y sus representantes / la institución, ... etc.), de cualquier uso fraudulento, ilegal o perjudicial que se haga o se derive de dicha publicación. Esperando que mi solicitud sea atendida a la mayor brevedad posible, y en la confianza de que todo se solventa satisfactoriamente y sin mayor problema.*

*Reciban un cordial saludo.”*

3. En caso de que tras el primer día hábil después de la recepción de la comunicación no se haya eliminado la imagen, iniciar las actuaciones, bien acudiendo nosotros mismos al juzgado, o, mejor aún, poniéndonos en contacto con un profesional jurídico.



## Al cargar cualquier imagen en una red social o página web, cedemos a la misma los derechos de esa imagen

se dedique a hacer lo que no debe con el móvil, no es que tenga antecedentes que me hagan sospechar sobre si coordina campañas de difamación sobre compañeros de clase, todo lo contrario, es simplemente que tengo lo que hace mi hija con una herramienta que he pagado yo, y que mes a mes sigo pagando, es decir, que es mía.

Y es que muchas veces olvidamos que la forma en la que acceden nuestros hijos a las redes sociales es a través de un instrumento que es nuestro; y eso ya nos faculta para poder acceder a los contenidos del mismo cuándo y cómo queramos, algo que debemos de hacer, que tenemos obligación de hacer.

Hay un gran tipo en este mundo de leguleyos que tiene claro cómo, se llama Emilio Calatayud, y es juez de menores. Comparto con él muchas ideas, pero como madre que soy, tiendo a abreviarlas, contesta sí o no: ¿El móvil u ordenador que usa tu hijo se lo compró él con el dinero que había ganado?, ¿Es más barato o más viejo que el que usas tú?, ¿Paga él los datos que consume?, ¿Te pidió permiso para hacerse cuenta de correo electrónico

o cuenta en Facebook, Instagram, Skype ...? ¿y para instalarse aplicaciones como Whatsapp o Snapchat?, ¿Tienes las claves para acceder a esas cuentas?, ¿Tiene la edad para poder usar esas aplicaciones? El mínimo de edad para la mayoría son 13 años, aunque desde del Parlamento Europeo ya están intentado elevarla a 16; y concretamente Facebook en España son 14 años, ¿Sabe evitar subir a las redes datos que sirvan para que terceras personas le localicen?, ¿Tiene correctamente configuradas las opciones de confidencialidad para evitar que terceras personas vean su actividad?

Si has contestado al menos a una de esas preguntas que no, tienes que ponerte ya ha solucionarlo. Y no se trata de que te metas en un curso de ofimática avanzada para clonar su móvil y su ordenador y pasarte el día revisando lo que hace. Simplemente siéntate con él, explícale que tienes la obligación de cuidarle, protegerle y enseñarle, y que en base a ello, el ordenador con acceso a internet lo usará en el cuarto de estar, no en su habitación, y sólo tras instalarle un buen antivirus y un programa de control parental; pídele que te apunte todas las claves en un papel, y recuerda que debes cambiarlas

cada tres meses, avísale de que regularmente entrarás en sus cuentas, y que como haya una sola cosa que no te guste, el castigo será el menor de sus problemas. Y luego invítale a cenar algo de comida basura, que también hay que darles de vez en cuando una palmadita en la espalda.

O no hagas nada. No hagas como la madre que gracias a entrar en la cuenta de Facebook de su hija no sólo evitó que cayera en las redes de un acosador de menores, si no que consiguió que le condenaran, y por mucho que el abogado intentó defender que las pruebas obtenidas por la madre eran ilegales, la sentencia dejó claro, que de eso nada, que era no sólo legal hacerlo, sino que además era obligación de la madre. O tampoco hagas nada, y sorpréndete cuando tu retoño, ojito derecho de tu ojito derecho, sea condenado por acosar a un compañero y te hagan a ti responsable civil del delito, bueno, en este caso sí deberías de hacer algo: ahorrar unos cuantos miles de euros para que al menos no te embarguen para pagar esa condena.

En definitiva, en tus manos está decidir si educar y proteger a tu hijo, o que sea la vida, o la ley quien cumpla esa función.

## ¿Cómo impedir que circulen libremente por la web?

- ▶ Evitar ceder los derechos sobre fotografías o videos en los que aparezcan nuestros hijos.
- ▶ Recordemos que, generalmente, al cargar cualquier imagen en una red social o página web, cedemos a la misma los derechos de esa imagen, es decir, deja de ser nuestra.
- ▶ Los fotógrafos profesionales deben firmar con los clientes un contrato de encargo, en el cual en numerosas ocasiones figura que podrán usar las imágenes tomadas para publicar su trabajo, no debemos de aceptar esa cláusula.
- ▶ Debemos de prestar mucha atención a las autorizaciones que nos piden en centros educativos para poder hacer fotos a nuestros hijos y publicarlas en su web, y no aceptarlo si dicha web es de acceso público, pues además se puede identificar donde pasan regularmente nuestros hijos muchas horas.
- ▶ Cuando compartamos con amigos fotos realizadas por nosotros debemos siempre de tener claro el medio que usamos, y con qué personas compartirán ellos las fotografías; no es lo mismo enviar un correo a los tíos con las fotos del cumpleaños, que colgarlas en el grupo de “niños de primero” o en una web de acceso público.
- ▶ Recordar que nada obliga a enviar fotos el mismo día que se hacen, ello impedirá el geolocalizar a los niños, y al resto de la familia.
- ▶ Recordar que los móviles y cámaras son un medio para captar las imágenes, pero que también podemos guardarlas en otros formatos, e imprimirlas y hacer un bonito álbum de recuerdos, ello impedirá no sólo que perdamos las imágenes, si no también que se puedan robar en caso de acceso ilícito a nuestros equipos.
- ▶ Y, sobre todo, tener siempre presente que una vez que la imagen sale de nuestro terminal perdemos el control sobre ella.

**María Lara González**  
Abogada del ICAM, y Mediadora de la Asociación PAZYMEDIA

Colección Otoño-Invierno  
**neck & neck**



Looks clásicos,  
elegantes y actuales  
para romper el otoño

# Looks que respiran *belleza*

Actual, clásica y elegante, así es la colección de Neck & Neck este otoño-invierno. En ella vas a encontrar ese estilo exclusivo, que es la esencia de la marca, con tejidos cálidos para que los peques sientan su ropa como una verdadera caricia y tú los veas, como lo que son, los niños más guapos del mundo.

Tejidos especiales  
para que sean una caricia  
en la piel de tu bebé

Con esta nueva colección vas a querer llenar su armario de looks enormes, con los que los más pequeños de la casa van a ir bien calentitos en los días de frío. Las diferentes combinaciones de colores, como el gris marengo y fresa, chocolate y caldero, gris medio y azul petróleo, y berenjena con turquesa empolvado le dan ese toque actual tan especial.

La mayoría son tejidos cálidos, como franelas, velleas, espiguillas, popelines, punto de algodón y lana. Entre los estampados predominantes vemos algunos más actuales con pequeños dibujos geométricos, flores y cuadros tartán; otros más clásicos de flores, cuadros y rayas. Todo respira un aire de modernidad con ese sello del estilo exclusivo y clásico de Neck & Neck.

Y para los chiquitines se llevan los colores neutros y empolvados, con tejidos muy estudiados para que sean los más adecuados para la piel de los bebés, tales como algodón tricotado, piqué, dobbies, algodón circular, suaves y finas franelas de algodón, especialmente fabricadas para que no piquen. ¿Y los colores? Pues no tienen que faltar en su armario los grises, tierras y los clásicos azul bebé, rosa bebé y blanco, que combinados con estampados pequeños, delicados y dulces hacen que tu peque luzca con ese aire dulce y elegante que tanto te gusta.



# Cómo evitar *un* aterrizaje forzoso en el trabajo

# 8

## Tips

### para alegrar tu rutina

#### 1 ¡Todavía es verano!

Hasta finales de septiembre disfrutamos de un clima muy agradable, aprovéchalo.

No renuncies a todo de golpe, las terrazas, playas, parques, helados, paseos, siguen estando disponibles en el menú esperando que decidas disfrutar de ellos. ¡Sigue disfrutando! No dejes aparcados los momentos especiales. Los días son largos e invitan a ser aprovechados al máximo, programa actividades compatibles con tu horario laboral y verás cómo te ayuda en este período de adaptación.

#### 2 Cuidado con el virus de la negatividad!

Las emociones son muy contagiosas así que vigila la calidad de las conversaciones que te rodean en tu puesto de trabajo o tu entorno. Asegúrate que la emoción es tuya y no del vecino. Permanece alerta de las conversaciones tóxicas cargadas de negatividad y huye de ellas. Este tipo de conversaciones alimentan la angustia y van en contra de tu bienestar.

#### 3 ¡No vayas de cero a 100 en 24 horas!

Nuestro cuerpo y el de nuestros hijos necesita física y mentalmente una transición, no podemos pasar de desconexión total a asumir todas las obligaciones a la vez. Programa en tus últimos días de vacaciones un horario que vaya encaminado a instalar el horario de la rutina diaria. Y también intenta distribuir inmersión en la rutina y las obligaciones de forma progresiva, de tal forma que todos los cambios no se produzcan en 24 horas, porque los seres humanos por naturaleza rechazamos el cambio y ofrecemos resistencias. Haciendo la vuelta progresiva evitarás elevar el nivel de ansiedad.

#### 4 ¡Pon el foco en las cosas buenas!

La vuelta a la rutina también tiene alicientes positivos a tener en cuenta. Por ejemplo, es momento de reencuentros que generan ilusión y alegría, así que te proponemos que tomes la iniciativa para promover esos reencuentros y disfrutes de ellos.

#### 6 ¡Olvídate de los estereotipos!

Ni las vacaciones son el paraíso de felicidad eterna ni la vuelta al trabajo es el drama del año.

#### 7 ¡Mímate!

Septiembre es un mes en el que las ciudades se reactivan, se retoman actividades y hay mil cosas a nuestro alcance para darnos un capricho. Puedes terminar la semana dándote un premio.

#### 8 ¡No confundas el síndrome postvacacional con la frustración de volver a la rutina!

Cuando tu trabajo no llega a cumplir tus expectativas utilizas las vacaciones como vía de escape y los fines de semanas como válvulas de oxígeno para llegar a ellas. Las vacaciones no son la solución a tu frustración, los días de descanso son ideales para reflexionar y coger fuerzas para tomar decisiones, hacer cambios y crear circunstancias diferentes. Si este es tu caso, no te quedes de brazos cruzados y diseña un plan que te permita hacer ese cambio en tu vida.

#### 5 ¡Pon a raya a tu Superwoman o a tu Superman!

En tu primera semana retoma las cosas con tranquilidad. Analiza lo urgente y lo prioritario y empieza por las tareas fáciles que tengan solución rápida. Planifica tu agenda de las primeras semanas, incluso posponiendo compromisos laborales y decisiones importantes a la segunda semana de tu regreso.

**Montse Solana Vidal**

Coach Personal.

Sesiones Online. Primera sesión GRATUITA.

Tlf. 687 890 321.

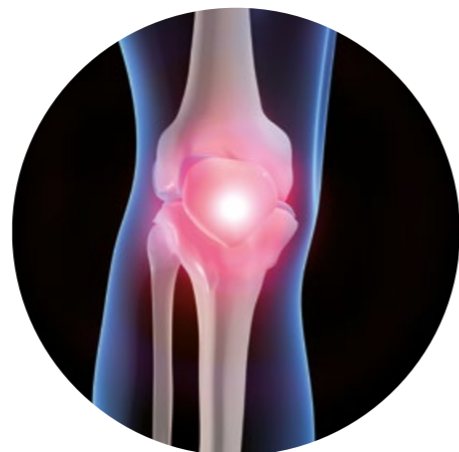
info@coachingparamejorar.es

www.coachingparamejorar.es

Clarins lleva 28 años comprometida con su investigación

# Artritis, juntos podemos combatirla

En España se diagnostica de artritis en torno a 20.000 personas cada año y en Europa hay 100 millones afectadas por los reumatismos. La firma de cosmética francesa Clarins lleva 28 años comprometida con la investigación relativa a las enfermedades reumáticas en asociación con la Fondation Arthritis.



Las enfermedades reumáticas nos afectan a todos, porque, aunque se asocian a la vejez, pueden afectar a los jóvenes, adolescentes, niños, e incluso a los bebés. Y existen pocos tratamientos eficaces contra los reumatismos, por ello la Fondation Arthritis apoya y financia la investigación en reumatología. La meta es descubrir verdaderas soluciones terapéuticas frente a estas enfermedades que pueden ser mortales.

Desde el año pasado la fundación financia junto a Clarins el proyecto MIRIAD, dirigido por el profesor Maxime Bréban que va a estudiar la influencia de la alimentación y del medio ambiente en los reumatismos inflamatorios a través de la microbiota (conjunto

de los microorganismos presentes en el intestino y que cumplen funciones esenciales tales como la digestión o la inmunidad para proteger contra los microbios nefastos).

El impacto de los factores medioambientales en el cuerpo humano ha sido objeto de estudio para Clarins desde hace mucho tiempo. Así es como nació el complejo exclusivo anticontaminación incluido en las fórmulas de sus tratamientos para el día, para proteger la piel de los efectos nocivos de la contaminación y de los radicales libres.



Katoo, robot animado que representa a la Fondation Arthritis.

## Fondation Arthritis & Clarins: una historia de amor

Frente a la ausencia de tratamientos eficaces para aliviar el sufrimiento de su mujer, Jacques Courtin-Clarins, el fundador de la marca Clarins, decide crear en 1989 junto con Denis Bloch, cuya familia también está afectada por la enfermedad, la asociación ARP (asociación para la investigación sobre la poliartritis). En 2006, por iniciativa de la familia Courtin-Clarins, la asociación ARP se convierte en la Fondation Arthritis, la principal iniciativa privada de recaudación de fondos en el ámbito de los reumatismos graves en Francia. Dirigida desde 2006 por el Dr. Olivier Courtin-Clarins, la Fondation Arthritis financia la investigación sobre las enfermedades articulares y apoya el descubrimiento de terapias innovadoras. Asimismo, contribuye a la divulgación de estas enfermedades, a su prevención y a la mejora de la calidad de vida de los pacientes mediante frecuentes campañas de comunicación y sesiones de formación.

## HUILE "TONIC" Imprescindible para todas

¿Sabes que puedes contribuir en la lucha contra la artritis con sólo comprar el aceite Huile "Tonic" de Clarins? Y es que por cada aceite que compres Clarins contribuye a la financiación del programa de investigación MIRIAD (Microbiome Research Initiative on spondyloArthritis and Disbiosis), que estudia la influencia de la alimentación y del medio ambiente en los reumatismos inflamatorios.

Huile "Tonic" es uno de los primeros productos Clarins. Atemporal, 100% puros extractos de plantas, representa la quintaesencia del saber hacer Clarins. Un producto imprescindible para todas las mujeres, sobre todo durante el embarazo o en períodos de adelgazamiento.

Saca tu belleza interior

# Saluda al otoño...

# perfecta

Ha pasado el remolino del verano y tenemos que ponernos a punto para regresar radiantes a nuestro día a día. Lo que pide a gritos nuestra piel y cabello es hidratación, hidratación e hidratación...

Tu cuerpo te está pidiendo a gritos una puesta a punto impecable, porque no tienes que olvidar que somos: equilibrio, belleza y adaptación. En nuestro Centro hemos creado un plan al que hemos llamado **Soy Libélula**, que contempla todos los factores necesarios para hacer que te sientas bien, que incluye todo lo necesario para conseguirlo. Tú puedes conseguir tu propio plan siguiendo los consejos que a continuación te voy a dar.

## Siempre sana e hidratada

Comenzamos por el cuerpo, un buen peeling te dejará la piel resplandeciente y sana después del sol, aire, mar, cloro... Y te ayudará a mantener el bronceado mucho más tiempo. Te recomendamos uno con AHA, son ácidos de origen natural, exfolian, aumentan el grosor de la capa profunda de la piel estimulando la formación de nuevo colágeno, es perfecto para recuperar la piel.

Seguimos por el rostro, lo primero, una higiene facial completa, tienes la opción de elegir una higiene personalizada con tratamiento

biológico, y así ya dentro de la propia higiene vamos tratando la piel. La diferencia respecto a una higiene más tradicional son unos pocos euros y compensa con creces. Los productos biológicos corrigen o regulan, si son genéticas, casi cualquier alteración cutánea de un modo profundo. Granitos, rosácea, dermatitis, etc.

Si unos días después puedes, te recomendamos hacerte una sesión de microneedling o mesoterapia facial con las vitaminas que necesites, ya que se personaliza dependiendo de las necesidades

de tu piel. Después de las vacaciones, con la vitamina C siempre acertarás en todo tipo de pieles, es el antioxidante natural por excelencia, devolverá la luz, hidratación, tono y salud a tu piel, dejándola impecable, puedes hacértelo tres o cuatro días antes de volver a tu rutina.

## No olvides pies y manos

Con las manos y los pies, además del habitual esmaltado o manicuras y pedicuras, te sugerimos un baño

de parafina, es magnífico para las articulaciones, la artrosis y, por supuesto, para la hidratación de la piel. Es un tratamiento muy económico, de unos diez euros aproximadamente y devolverá la calidad a estas zonas que dicen tanto de nosotras.

Más allá de los imprescindibles, es el momento ideal para empezar a cuidarte sin agobios, si ves resultados rápidos desde ya, el otoño será lo que selle en el tiempo tus buenos hábitos, te sentirás muy bien contigo misma todo el año, nada ▶

## Hidrata tu pelo como las celebrities

Respecto al cabello, te damos una idea muy práctica para hidratarlo intensamente, mezcla cinco cucharadas de zumo de aloe vera con dos de aceite de oliva, aplícatelo cubriendo toda la cabeza con film transparente y déjalo actuar media hora, si estás más tiempo mejor, después lávala con normalidad. Si puedes dormir con ello toda la noche es magnífico, este pequeño truco de belleza lo utilizan muchas celebrities, como Jennifer López o Cate Blanchett.

## Un truco infalible para perder líquidos

Uno de los eternos MUST es la alimentación, tras los excesos estivales, nos ponemos manos a la obra para desintoxicarnos y perder la retención de líquidos y kilos que hayamos podido sumar. Te proponemos un sencillo truco para 14 días: En ayunas siempre beberemos agua tibia con dos limones exprimidos, cada día sumaremos 1 vaso de agua, es decir el primer día 1 vaso de agua, el segundo dos, el tercero, tres, hasta el séptimo que tomaremos siete. Desde el octavo día vamos al revés, seis, el noveno cinco y así hasta uno el día decimotercero, el catorce diez y hemos terminado. ¡Ya veréis el resultado!



## Aprende a comer

Si quieres aprender a comer de por vida de acuerdo a tus hábitos y gustos, ponte en manos de un profesional. Nosotros tenemos el método Nutri-Emocional, la especialista es psicóloga, además de nutricionista, mente y cuerpo siempre están unidos. Hay que aprender a comer de por vida, además de adelgazar, regula posibles dolencias como la fibromialgia, artrosis, hipo/hipertiroidismo, depresiones etc. Además de adelgazar, te sentirás con mucha energía y sana, olvídate de la palabra "dieta", lo que hay que hacer es aprender a comer para siempre, no te limites, desarrolla todo tu potencial saludable y vive con todo el entusiasmo que tienes dentro y desconocías, es la mejor medicina.

◀ de planes express, empieza ya y durará todo el año, bien sabes que la mejor báscula es cómo te siente la ropa y cómo te ves en el espejo.

### Mírate en positivo

A parte de los cuidados esperados, os quiero hablar de otras opciones a tener en cuenta como son la necesidad de aprender a comer bien, guiadas por profesionales y para reducir esos centímetros de más, los nuevos sistemas revolucionarios que se están empezando a utilizar. Las personas somos como un caleidoscopio, de acuerdo a la disposición de los espejos, se multiplican más o menos las imágenes de colores más bonitas, de modo que nosotros, de acuerdo a nuestra actitud, multiplicamos más o menos los ojos positivos con los que valoramos y disfrutamos de lo que nos rodea.

Persigue tu plan **Soy Libélula**, tú tienes esa capacidad de adaptación de tu belleza interna y externa al medio, todos tenemos ese potencial, desarrollemos sus matices con pequeñas costumbres y hábitos. Abre los brazos, respira y saluda al otoño que llega.



### Elimina la grasa con ultrasonidos de última generación

Recupera tu figura con nuevos sistemas revolucionarios, una de las novedades es la US2A Sequential de LPG, son ultrasonidos de última generación que elimina la grasa superficial y profunda en un solo gesto, es capaz de trabajar todo el cuerpo eficazmente en 30 minutos, ahorras mucho tiempo y mucho dinero. Con dos o tres sesiones a la semana, logra reducir desde cinco centímetros en siete días. Si no haces deporte, lo ideal es combinarla con presoterapia, resultados muy rápidos y efectivos con un tratamiento muy agradable y positivo para tu salud.

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



# Bona

Bona Spray mop versión suelos laminados y superficies duras



La promoción será válida hasta el 31/10/ 2017

## Bona Spray Mop limpia y protege tu suelo sin esfuerzo

Bona Spray Mop es una mopa pulverizadora para la limpieza diaria de los suelos de madera y laminados o superficies duras.

- Dos diferentes versiones una para suelos de madera y otra para suelos laminados y superficies duras.
- Diseño ergonómico para proteger su espalda
- Cartucho recargable con envases de 4 litros del mismo limpiador
- Fácil de usar, no deja residuos
- Medioambientalmente saludable, con PH neutro para proteger la superficie
- Cabezal giratorio para alcanzar zonas difíciles de limpiar
- Recambio de mopa lavable en máquina hasta 300 veces sin suavizante

**5€ de descuento**

Por la compra de Bona Spray Mop introducir este código **spraymop** en [www.micasabona.es](http://www.micasabona.es)

Bona también dispone de una gama de productos de mantenimiento para suelos de madera, laminados o superficies duras que recuperan el aspecto de la superficie.

# Bona®

Entre en [www.micasabona.es](http://www.micasabona.es) para más información de los productos o para comprarlos



## ¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participar para conseguir los que más te gusten. ¡Ánimate!

## Packs de regalo de Carelia

Los más pequeños necesitan un cuidado especial, es por eso que el mejor regalo para ellos y las madres son los productos de cuidado infantil Carelia, elaborados con productos 100% naturales para mimar delicadamente la piel de los bebés y acompañarles en los momentos de cada día. Sorteamos dos packs Essentials y dos Packs Happy para quienes se registren en el concurso de Bebé y Mujer.



## Alfombra interactiva de Chicco

Una versión más moderna del tradicional juego de la rayuela, es una alfombra electrónica con luces, sonidos y juegos que van incrementando su dificultad para adecuarse a la edad del niño/a y que desarrolla la coordinación motora y la precisión. Una de las tres alfombras interactivas que tenemos puede ser tuya si participas en el concurso.



## Aspirador nasal automático Dnins

El aspirador nasal automático de Dnins elimina de una forma suave y rápida el exceso de mucosidad. Gracias a su diseño ergonómico, permite al usuario un fácil manejo. Además, no necesita recambios, dispone de una fácil limpieza del recipiente de mucosidad, se mantiene de pie y funciona con pilas. Tenemos tres aspiradores nasales para quienes se registren en el concurso en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



## Mochila acolchada con estrellas de Minene

Ligera y cómoda mochila acolchada de diseño actual para los peques de la casa con gran bolsillo central y bolsillos porta-botellas en los laterales. Dispone de cierre de cremallera y un asa en la parte superior para ser cogida fácilmente. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa en el concurso para conseguirla. Minene, distribuido por BB Grenadine [www.bbrendine.com](http://www.bbrendine.com)



## Convierte tu carrito en mecedora con Deki

Inspirado en los latidos del corazón, el BabyBalanZ es un innovador sistema que permite mecer a tu bebé en su sillita o carrito, ayudándole a relajarse y descansar. Esta es la propuesta de Deki para mejorar la vida diaria, así cuando te parezca imposible llegar a todo puedes confiar en BabyBalanZ. Tenemos uno para quienes se registren en el concurso de nuestra web.



## Un espejo muy especial de Nattou

Un precioso espejo retrovisor de la marca Nattou es la propuesta de El Bebé Aventurero para los concursos de Bebé y Mujer ¿Te gustaría que fuera Max el perro, Noa el caballo o Tom el oso? Porque estos son los pequeños príncipes en su tierno y acogedor mundo lleno de coronas. Una colección en colores neutros realizada con materiales ultra-suaves. Participa en nuestro concurso y puede ser para tu peque.



## Set colchoneta + protector cinturón de Minene

El Set de Colchoneta + Protector de Cinturón para silla de paseo y auto reversible con correas a juego añade un toque de color al cochecito. Mantendrá a tu pequeño cómodo mientras pasea y te servirá como protector para la sillita de paseo. Realizado con algodón estampado por una cara y por la otra de toalla blanca. Lavable a máquina a 30 grados. Minene, distribuido por BB Grenadine [www.bbrendine.com](http://www.bbrendine.com) Entra en la web de Bebé y Mujer y participa, puede ser tuyo.



## Uriage, mima su piel

Laboratorios Uriage ha desarrollado productos extraordinariamente suaves, de alta tolerancia y con un alto contenido en Agua Termal de Uriage para el cuidado de bebés y niños. Tenemos diez lotes para repartir entre todos aquellos que se registren en el concurso en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com). Todas las especificaciones de estos fantásticos productos puedes consultarlos en nuestra web. No dejes pasar la ocasión de tener lo mejor para tu hijo/a.



## Castillo Canterlot y Mar de Hasbro

Oculto en las profundidades del océano, la Reina Novo gobierna el reino submarino de Seaquestria. Con este set de juego de dos mundos en uno, que incluye las figuras de la Reina Novo y de Spike el Pez Globo, podrás imaginar las aventuras de "My Little Pony: La Película". Hasbro nos ofrece la posibilidad de repartir dos Castillos entre aquellos que se registren en el concurso de nuestra web.



## 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](http://www.bebeymujer.com) y participar en el concurso. ¡Moltex te lo quiere poner más fácil!



## Nenuco Quiere Mimitos

Con Nenuco Quiere Mimitos tu peque estará encantada de jugar a ser la mejor mamá, pues cuanto más cuide a su Nenuco, más contento estará. Nenuco Quiere Mimitos es un muñeco con cuerpo blandito y ojos durmientes. ¿No es perfecto para que tu peque juegue con él? Entra en nuestra web y regístrate para ser el afortunado/a que se lleve uno de los tres Nenuco que tenemos.



## Cepillos Oral-B de Frozen y Star Wars

¿Conoces los nuevos modelos de Star Wars y las princesas Frozen de la gama Vitality Power Stages de Oral-B para tus hijos? Pues tenemos dos de cada modelo para repartir si te registras en el concurso que hemos preparado para ti en Bebé y Mujer. ¡No dejes pasar la oportunidad y regístrate!



## Laguna Marina de My Little Pony

Inspirada en "My Little Pony: La Película", esta figura de Pinkie Pie tiene una preciosa cola de sirena para imaginar divertidas aventuras bajo el agua en su Castillo de luces y agua. Las puertas del set se abren y cierran para descubrir diferentes estancias en las que poder jugar ¡Hay muchas maneras de jugar con la pony sirena Pinkie Pie y su Castillo de luces y agua! Tenemos dos para sortear si te registras en el concurso en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



## Barco Pirata de Moltó

El Barco Pirata de Moltó es una fantástica forma de divertirse a la vez que aprenden y refuerzan conceptos básicos como los colores, los tamaños, las formas y las equivalencias. Cuenta con más de 30 piezas para la construcción de bloques que son resistentes, seguros y grandes para su perfecta manipulación. ¿Le quieres para tu peque? Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa el concurso.



## Corine, para la piel de tu bebé

Disponemos de cinco kits de Corine de Farma para el cuidado de la piel de tu bebé. Productos hipoalérgicos, sin parabenos, testados bajo control dermatológico y pediátrico y formulados bajo control farmacéutico. Un gel, una leche y una crema ultra-hidratante.



## Tratamiento para las ojeras

k-Lift crema es un tratamiento para las ojeras. Gracias a la vitamina K oxidada, trata y aclara las ojeras de origen microcirculatorio. Además, el contenido en dióxido de titanio, reflectante de la luz, disminuye visiblemente el color oscuro de las ojeras. A través de Minerva Peyús Intelligent Beauty, puedes conseguir este producto de D' Lucanni si te registra en el concurso de nuestra web.



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



## Tratamiento reductor Somatoline Cosmetic

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. Tenemos cinco unidades para ti si entras en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participas en el concurso.



## 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 sensible. Su fórmula suave, está enriquecida con extractos de Aloe. Si quieres conseguir uno, sólo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer y participar en el concurso.



## Nuevos desodorantes Chilly

Chilly amplía su gama de productos convirtiéndose en una marca especialista en el cuidado femenino, gracias al lanzamiento de su nueva línea de desodorantes sólo para mujeres. Los nuevos desodorantes para axilas contienen ingredientes delicados idóneos para la piel de las mujeres, por sus propiedades antioxidantes, hidratantes y emolientes. Si quieres conseguir un lote de los cinco lotes que tenemos de Chilly Fresh, entra y regístrate en el concurso de nuestra web.



## Vitaminas para tu piel con Sesderma

C.VIT crema gel revitalizante de Sesderma es un tratamiento de fotoenvejecimiento cutáneo. 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. ¿Te animas a probarlos? Regístrate en el concurso, uno de los cinco que tenemos puede ser tuyo.



## Bio-oil, lo mejor para tu piel

Buscas un producto efectivo para combatir las estrías después del embarazo o las manchas en la piel? Bio-Oil es mucho más que eso. De los laboratorios Cederroth nos llegan cinco envases de Bio-Oil. Si quieres conseguir uno, participa en nuestro concurso ¿Te lo quieres perder?



# 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

## Ganadores de los sorteos

## Revista 12

**HAMACA:** Irene Blázquez. **PAÑALES:** Mº José Ibáñez Hidalgo. **BONA:** Cristián Cózar. **ZIAJA:** Blanca Ramírez, Jaime Blanco, Esther Muñoz. **DERMATHOLINE COSMETIC:** Beatriz Torres, Estefanía Samaniego, Reme Tornero, Lourdes Dinares, Bertín Loft. **SOMATHOLINE:** Ana Belén Tejero, Jenifer Brun, Ruth Monsech, Silvia Hinojosa, Teresa Alonso Bejerano. **CHILLY:** Tomás Tormo, Pilar Bautista, Mertxe Mar, Auxi Moreno, Mº Pilar González González. **GAFAS:** Irene Masip Marte. **TERMO:** Mº Carmen Castillo Fuentes. **NENUCO:** Manuela Muguerza, José Javier Abellán, Vanessa Pacho. **RESPASKIN:** Rocío Naranjo, José Navarro, Paloma Domo, Marco Lucani, Vanesa S. Diego. **BIO-OIL:** Mariam Iglesias, Yolanda Fernández, Mº José Martín, Julia López, Elena Iglesias. **CREMA FACIAL:** Lucía Diez. **CORINE:** Javier Valladolid, Liria Maldonado, Carolina Cantero, Irene Cid, Ekaterina Knyazhechenko. **LITTLE PONY:** Víctor Manuel Cuenca, Marta Román, Irene Muguer, María Symbalava, Marga Mota. **URIAGE:** Carmen C. Fuentes, María Fernández, Flor Rodas, Raquel Conde y Elsa Gutiérrez. **CORINE:** Paulina Fernández, Noelia Pino, Laura Martín, Laura Barcenilla y Sandra Toledano. **URIAGE:** Natasia Stirchea, María Fernández, Rocío Ana Machín, Sonia Oliva, Blanca López.

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

INGLES + AXILAS  
 ó MEDIAS PIERNAS  
 DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

# moltex

Premium

ELEGIDO<sup>®</sup>  
PRODUCTO  
DEL AÑO

GRAN PREMIO A LA  
INNOVACIÓN 2017  
POR 10.000 CONSUMIDORES

NUEVO

Pañales Moltex,  
tu mejor elección.



CON DISEÑOS

**P O C O Y O**™

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