

www.bebeymujer.com

Bebé ^y mujer

Número 16 • Año 4

Revista gratuita

*¡Súmate
al porteo!*

**Síndrome
boca-mano-pie**

**Guía
definitiva
para elegir
pañal**

**¡No pierdas
el pelo tras
el parto!**

¿Por qué pegan los niños?

Claves para poder actuar

ProFaes4[®]

Probióticos

MUJER

Complemento alimenticio con: probióticos Lab4* y *Lactobacillus gasseri*; Arándano Rojo Americano (Pacran[®]); y con Vitaminas B₆ y C, **que contribuyen al bienestar de la mujer¹**, reforzando el sistema inmunitario en situaciones de desequilibrio hormonal, cansancio, fatiga o molestias digestivas.



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, Dra. Ana Beltrán Pérez, María Algueró Pérez de Villaamil, María Lara González, Eva Corujo, Laia del Riu. E. M. San Segundo. lacocinadeloselfos.blogspot.com. Ari Guadalupe.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock y Pixabay.

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo.

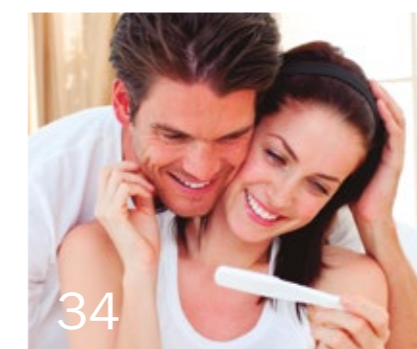
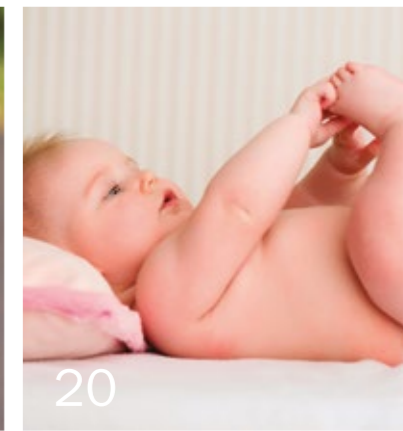
EDITA 7°C..S PUBLICIDAD
C/Helsinki, 19. 28022 Madrid.

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.

UCI Un *Achuchón* por la UCI infantil del H. Niño Jesús. Madrid, por nuestra UCI, sí.

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 ¿POR QUÉ PEGAN LOS NIÑOS? Claves para poder actuar.
- 10 Ventajas y beneficios de llevar al bebé en contacto directo ¡SÚMATE AL 'PORTEO'!
- 14 CÓMO ELEGIR EL PAÑAL PERFECTO. Tu guía definitiva.
- 20 SÍNDROME BOCA-MANO-PIE. Alivia a tu bebé.
- 24 ¿QUÉ DEBEN SABER LOS PADRES SOBRE EDUCACIÓN VIAL? Cursos para embarazadas y guarderías.
- 28 Toma de decisiones cuando hay ruptura. HABLAR ES EL SECRETO.
- 30 Según la ginecóloga Regina Loreto. LA SALUD SEXUAL AFECTA LA ESTABILIDAD EMOCIONAL.
- 34 MITOS Y VERDADES DE LOS MÉTODOS NATURALES DE FERTILIDAD. Aprende a conocerte.
- 40 CLAVES PARA NO PERDER PELO. Debes cuidarte después del embarazo y el parto.
- 46 COCINA CON ENCANTO. Rica, rica...
- 48 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos y ganadores.

Síguenos en:
www.bebeymujer.com



Fórmula única que contribuye al **funcionamiento normal del sistema inmune, incluido el del tracto urinario de la mujer¹**

Reforzado con probióticos habituales de la microbiota intestinal y vaginal¹



1 ó 2 cápsulas/día

SIN
Gluten
Lactosa
Derivados de la leche

✓
Diabéticos
Vegetarianos
Veganos

Pro la salud de la mujer

Los complementos alimenticios no son sustitutos de una alimentación variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable

*El consorcio Lab4 es una combinación de 4 cepas probióticas seleccionadas, cultivadas y mezcladas en la proporción necesaria para optimizar su función¹

1. Prospecto de PROFAES4[®] MUJER.



PMUJ10171117

Claves para poder actuar

¿Por qué pegan los niños?

¿Tu hijo pega? ¿quieres eliminar ese comportamiento y no sabes cómo? La educación emocional y la disciplina positiva pueden ayudarnos. Para que sepas cómo actuar, la psicóloga infantil Laia del Riu nos señala el camino a seguir para conseguir resultados satisfactorios.



Es importante actuar y no dejar pasar como inadvertidos ciertos comportamientos inadecuados



¿Cómo actuar cuando los niños pegan?

Nuestra experiencia nos dice que es importante actuar rápidamente. Cuando tiene lugar un comportamiento inadecuado, como un golpe, tirar del pelo, morder, etcétera. Hay que hacerle saber que eso no es correcto; que puede herir a otra persona, y tenemos que empezar a trabajar para que no se vuelva a repetir.

- ▶ Enséñales las consecuencias de sus acciones (“si haces daño a tus compañeros o a mami, o a tu hermanito, perderás tus privilegios...”)
- ▶ Prueba y trata de no ponerte nervioso (MANTENER LA CALMA) y NO GRITAR. Queremos que se dé cuenta de que esa actuación no nos ha gustado y no estamos de acuerdo con lo que ha hecho.
- ▶ De importancia crucial es ser consecuentes y no caer en el abandono ni en el olvido. Ayuda mucho actuar de la misma manera siempre; en situaciones públicas debemos procurar que no nos gane la vergüenza. Al final, si estamos trabajando en algunos aspectos, tenemos que ser coherentes

y tiene que ver lo que está mal hecho, sea donde sea, y en el contexto que sea; porque si ve las debilidades, se aprovechará.

- ▶ Vale la pena enseñarle ALTERNATIVAS. Le podemos comentar que entendemos que está enfadado, pero que puede probar hacer las cosas de otra manera; y seguro que ¡así saldrán mejor!
- ▶ Enseñarle a DISCULPARSE y PEDIR PERDÓN. Es importante que entienda que, si hace daño o hiere a alguien, tiene que pedir disculpas, y entender que eso no es un buen comportamiento.
- ▶ De la misma manera; si tiene un buen comportamiento y lo ha hecho bien, lo ALABAREMOS y le mostraremos nuestra satisfacción.
- ▶ Es importante prestar atención a los programas de televisión, videojuegos, etcétera. Cuando los niños pegan, en nuestras manos está elegir el contenido de lo que miran. A menudo son dibujos violentos, amenazas, golpes, empujones... Una buena opción podría ser mirar con ellos la televisión de forma educativa y no dejarlos 'aparcados' allí. Si no, corremos el riesgo de que se cree su mundo de fantasía y se aisle de las actividades en familia; y cada vez tenga pensamientos más fantásticos e irreales.

Debemos vigilar qué tipo de programas o juegos ve y no dejarlos 'aparcados' frente al televisor



Una vez más, como en tantas otras cuestiones que tienen que ver con la educación de los niños, estamos frente a la certeza de que los tres primeros años de vida son cruciales. Los límites, durante esta etapa, resultan ser de vital importancia. Es durante este período que el pequeño aprende ciertos patrones de conducta y comienza el momento de asumir determinados comportamientos y formas de trabajo.

Es muy importante estar alerta a los síntomas tempranos y no dejar de mostrar nuestra autoridad con respeto y seguridad. Podemos decir que los peques empiezan a:

- Tener conciencia de las cosas, de las consecuencias de sus acciones y sentimientos de culpa.
- Entender y saber lo que es la empatía (ayudar a los demás y saberse poner en su sitio).
- Tolerancia a la frustración (entender el no y comprender que a veces las cosas no son como ellos quieren).

Límites familiares y sociales

Nos podemos encontrar con los límites de la familia (que nos enseñaron nuestros padres) y los límites sociales (aquellos que la sociedad y los otros nos marcan).

Podríamos decir también que, antes de juzgar y actuar,

según de qué modo, sería importante ver, detectar y actuar dependiendo de si los límites vienen por alguna carencia educativa o por rasgos de personalidad psicopática (fuerte inestabilidad emocional, falta de conciencia, falta de empatía y ausencia de culpa).

También son de vital importancia factores como la edad y el contexto donde tienen lugar los acontecimientos cuando los niños pegan. No olvidemos que el comportamiento agresivo en los niños es parte del desarrollo normal; todavía están desarrollando el lenguaje; a veces quieren ser "independientes" y les cuesta controlar sus impulsos. Por lo tanto, en esta edad puede llegar a ser bastante normal manifestar algún tipo de agresividad. También, a los 11, 12 años (pre-adolescencia) vuelve a reaparecer con fuerza esta agresividad.

Crecimiento y socialización

Nos ayudará mucho tener presente y entender este comportamiento como parte necesaria del crecimiento y una parte fundamental del proceso de socialización. Sin embargo, es importante actuar y no dejar pasar como inadvertidos ciertos comportamientos inadecuados. A menudo nos podemos encontrar con niños que han ganado un especial "poder", que les otorga cierta potestad para "golpear" a todo aquel que se les pone por delante... Y entonces estos niños pegan.

La educación emocional y la disciplina positiva nos pueden dar herramientas sobre cómo actuar con firmeza y autoridad, al igual que con afecto y empatía.

Laia Delriu. Psicóloga infantil, asesora familiar, bloguera y directora del centro infantil Dintell



No dejes de trabajar el autocontrol

Otro aspecto que es de gran importancia y que es necesario empezar a trabajar desde pequeños, es el AUTOCONTROL; tanto hacia ellos mismos como hacia los demás. Su impulsividad les puede conducir a tener actuaciones poco correctas o muy espontáneas (eso es normal). Somos los adultos los que debemos encontrar el equilibrio y criterio para tolerar o no tolerar según qué comportamientos. No debemos olvidarnos de DAR EJEMPLO con nuestros actos. Somos el espejo donde ellos se miran y somos responsables de nuestras propias actuaciones.

Cuando tiene lugar un comportamiento inadecuado hay que hacerle saber que eso no es correcto, que puede herir a otra persona

Autonomía y responsabilidad

Cuanto antes se empieza a trabajar la autonomía y responsabilidad, las cosas funcionan mucho mejor después. Es muy importante crear un vínculo y el respeto que se establece durante los primeros años.

Cuando hablamos de responsabilidad, nos referimos a la responsabilidad con:

- ▶ Él mismo.
- ▶ Otros.
- ▶ Familia.
- ▶ Contexto escolar.
- ▶ Contexto social.

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

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

Ventajas y beneficios de llevar al bebé en contacto directo

¡Súmate

Llevar al bebé cerca es una experiencia maravillosa, que crea un sentimiento de protección y el inicio de una estrecha relación entre hijos y padres. El estar tan cerca del porteador (madre-padre) les transmite mucha tranquilidad, se sienten seguros y protegidos.

al 'porteo'!

Portear al bebé es bueno para su desarrollo fisiológico y refuerza el vínculo entre padres e hijos

Llevar a un bebé así no significa que lo podamos cargar de cualquier manera, centrandolo el interés en nuestra comodidad. Hay que favorecer una buena posición para el bebé, debemos tener su culito al nivel de nuestro ombligo y su cabeza debajo de nuestra barbilla, sin que llegue a tocarnos.

Portear al bebé es bueno para su desarrollo fisiológico, tanto que estimula los sentidos del niño y refuerza la relación entre padres e hijos. Además, es menos carga para los padres, significa más libertad de movimiento para la familia, que soporta al bebé con toda la seguridad y confianza que necesita.

Debemos tener en cuenta que tenemos que estar cómodos los dos, tanto el bebé como el porteador.

No hay ningún portabebés perfecto, hay que elegir el que mantenga al bebé en la buena postura (ranita) y que a nosotros nos resulte cómodo. Sólo es cuestión de mirar y probar. ¿Te animas?

Beneficios para los bebés

- ▶ **Lloran menos:** los bebés que son porteados son más tranquilos y lloran menos
- ▶ **Duermen mejor:** se ha demostrado que los bebés con los que se ha usado el método canguro aumentan más rápido el peso y duermen mejor
- ▶ **Tienen mejor desarrollo psicomotor:** el constante balanceo genera en los niños mejor equilibrio y mejor control postural, debido a que su cuerpo se va adaptando a nuestro movimiento.
- ▶ **Los cólicos disminuyen.** Llevar al bebé en posición vertical (vientre contra vientre) beneficia mucho a su sistema digestivo que aún es inmaduro y facilita la expulsión de gases.
- ▶ **Son más sociables.** El bebé se integra en la vida cotidiana, participando en lo que el adulto hace; en los paseos, charlas.





Posición correcta para el bebé

- ▶ **Sostén:** el bebé es llevado como un vendaje contra el cuerpo del portador
- ▶ **Espalda:** la columna vertebral del niño está recta y el niño erguido, para mantener esta correcta postura el bebé irá siempre mirando al portador, ya que si mira hacia fuera no mantenemos una buena postura de la espalda.
- ▶ **Piernas:** deben estar flexionadas abiertas a 90°. Favoreciendo la posición de ranita para rodear al portador. Las rodillas deberán estar más altas que el culito del bebé.
- ▶ **Cabeza:** si es muy bebé y aún no la sujeta deberemos subir más las piernas y usaremos portabebés que cubran la cabeza.

Niveles de soporte

- ▶ **Recién nacidos (0-3 meses):** deberán estar sujetos hasta la cabeza, suavemente contra el pecho del portador.
- ▶ **Bebés mayores (3-8 meses):** irán sujetos hasta el cuello.
- ▶ **Niños (8 meses en adelante):** irán sujetos hasta el hombro.

María Algueró Pérez de Villaamil.
Especialista Infantil.
www.atencionycuidadosdelbebe.com

Beneficios para los portadores

- ▶ Son métodos de llevar a los bebés muy **prácticos**, nos dejan las **manos libres** para poder hacer cualquier cosa, reparten muy bien el peso en la espalda por lo que estaremos cómodos y nos permite descansar los brazos.
- ▶ **Fortalece los vínculos:** El contacto continuo favorece una relación muy especial entre el bebé y la madre, ya que la cercanía del recién nacido provoca la secreción de una serie de hormonas, como la oxitocina y la prolactina. Además, previene la depresión posparto, ya que el contacto directo aumenta el nivel de otras hormonas, como las endorfinas.
- ▶ **Aporta seguridad:** Los portadores que llevan a sus bebés pegados a sus cuerpos se sienten más seguros y confiados porque serán capaces de reconocer más rápidamente las señales del bebé e identificarlas (sueño, hambre, cansancio...).
- ▶ **Beneficia la lactancia materna:** Llevar al bebé cerca provoca que la madre segregue oxitocina, lo que favorece la subida de la leche y un buen establecimiento de la lactancia materna.
- ▶ **Tonifica los músculos de la espalda:** El peso total del niño está sostenido por el portabebés, y se reparte por toda nuestra espalda. De esta manera, nuestro cuerpo se va adaptando progresivamente al peso del bebé, lo que contribuye a fortalecer nuestra musculatura y a tener un mejor control postural. Con todo esto, prevenimos los posibles dolores de espalda provocados por coger a los niños en brazos, ya que usamos solo un brazo y forzamos posturas incorrectas para nuestra espalda.

 **biomechanics**[®]
N A T U R A L G R O W I N G


**CALZA A TUS HIJOS
CON RESPONSABILIDAD**

Dale a tu bebé la seguridad y estabilidad que necesita.



● **Suela Hiperflexible**

● **Estabilizadores laterales**



Calzado biotécnico que se adapta al pie, favoreciendo su correcto crecimiento en cada etapa.

Tecnología avalada por:



En colaboración con:



Más información en biomechanics.com

Cómo elegir el pañal perfecto

Desde que nacen hasta que nuestros hijos dejan el pañal son muchas compras que tenemos que hacer. Posiblemente entre los seis mil o siete mil, por eso es tan importante elegir un buen pañal.

¿Y cómo podemos saber cuál es el pañal perfecto? Pues no es nada fácil, porque tenemos que tener en cuenta muchos factores y finalmente nuestro gusto personal. Analizar desde los materiales hasta el diseño va a ser uno de nuestros trabajos al menos unos dos años. Nosotros te contamos en qué te debes fijar.

Haciendo historia

Los primeros pañales modernos, con capacidad para absorber y contar con parte desechable, como alternativa a las gasas de tela, surgen en la década de las 40 de forma casi simultánea en Europa y en Estados Unidos. En Suecia surge el primer pañal europeo fabricado con hoja de celulosa,

de buen poder de absorción, aunque este primer modelo aún carece de capa exterior impermeable para evitar la filtración.

Para elegir bien, hay que buscar que el bebé se encuentre cómodo, protegido y cuidado

Al mismo tiempo, la americana Marion Donovan diseña unos pañales con cubierta exterior de nylon, que dificulta que el líquido empape la ropa,

que se aseguran al cuerpo del bebé, con unos broches de metal o plástico. Ya en los 50, se patenta la fabricación con celulosa de mayor absorción para reducir la irritación del bebé en Estados Unidos, donde en los 60 se crea la primera empresa especializada en su fabricación. Una década más tarde se incorporan las cintas adhesivas y ya en los 80 se modifica el hasta entonces tradicional diseño rectangular por el de reloj de arena, que hoy conocemos, con un formato más ergonómico y cómodo para los bebés.



Pañal desechable

Actualmente, el pañal desechable se ha convertido en un producto de consumo habitual, al ser una de las prendas absorbentes más prácticas que existen para mantener limpios y secos a los bebés. Su objetivo es mantener al bebé seco y confortable durante varias horas, hasta que el niño pueda aprender a controlar sus esfínteres.

Con el paso del tiempo, la investigación ha logrado mejorar cada vez más el poder de absorción gracias al desarrollo de nuevos y mejores materiales y formas, si bien el cambio de pañal de forma regular es clave para mantener sana la delicada piel del bebé.



Muchos pañales

De esta forma, se calcula que cada bebé gasta aproximadamente unos 6.000 pañales con una media de siete u ocho pañales diarios, al menos durante sus dos primeros años de vida, al que hay que sumar los que utiliza de manera ocasional por las noches, hasta los cuatro o cinco años, momento en el que el niño suele controlar ya la micción nocturna, salvo casos de eneuresis (niños que no controlan, aun siendo mayores). Por ello, es esencial informarse bien para elegir el modelo que mejor se adapte a las necesidades del niño en cada momento.

E. M. San Segundo

Absorbente, flexible y suave son las tres características principales que tiene que reunir un buen pañal



A la hora de elegir el pañal perfecto, es importante centrarse en las principales características que debe tener para que el bebé se sienta siempre bien, cómodo, protegido y cuidado.

1. La talla adecuada

Para escoger pañal adecuadamente, es imprescindible que éste sea de la talla correcta, para lo que es necesario conocer el peso exacto del bebé. Este dato es muy importante, ya que, si se compra un pañal de talla pequeña, el bebé puede sufrir rozaduras al apretarle y si es demasiado grande, probablemente se producirán más escapes al no ajustarse bien a su cuerpo.

Con el dato del peso del bebé, es muy fácil encontrar la talla perfecta, basta con revisar los datos impresos en los paquetes de pañales. Cada marca tiene especificaciones por peso, edad, talla. Ahora sólo tienes que elegir la que más se adapta a tu bebé.

Es importante recordar que los bebés crecen muy rápido, por lo que es importante fijarse en el peso del bebé en el momento de comprar, sin acumular en exceso de una sola talla, e ir renovando la talla a medida que crece para que se ajuste siempre lo mejor a su cuerpo.

Los bebés crecen rápido, así que no acumules pañales de una misma talla

2. Absorbente, flexible y suave

Es muy importante que el pañal esté hecho con materiales absorbentes de primera calidad, con total garantía de eficacia. De esta forma, la piel del bebé permanecerá seca y sana. Este factor es aún más importante si cabe en sus primeros días, ya que los recién nacidos permanecen prácticamente todo el día en la cuna y sus residuos son todos líquidos, por lo que la capacidad de absorción del pañal es imprescindible para garantizar su confort.

La flexibilidad es otra característica imprescindible de un buen pañal, de este modo el bebé tendrá mayor comodidad para moverse sin riesgo de fugas.

Por último, la máxima suavidad no puede faltar en el pañal perfecto, para mejorar aún más la sensación de bienestar del bebé. Este factor es especialmente importante ya que los bebés tienen una piel muy delicada que necesita prendas que no les irriten. Aún más en los primeros días de vida, cuando la delicada zona de su ombligo está más sensible y hay que tener especial cuidado.

3. No olvidarse de...

Independientemente de la talla o modelo, hay que asegurarse de que el bebé esté seco siempre. Para ello, además de elegir el pañal perfecto hay que cambiar al bebé a menudo, limpiarlo adecuadamente con una toalla húmeda específica para su piel que no le irrite y aplicar crema, siempre que sea necesario.

Por último, es importante elegir unos pañales que, además de ofrecer todas las garantías, estén disponibles fácilmente en diversos puntos de venta. Es decir, una vez elegido el pañal perfecto, que éste se pueda encontrar de forma sencilla y cómoda, sin complicaciones.



El primer sueño en su cama

Las 24 horas del día se quedan cortas para tu pequeño. Jugar, saltar, aprender, reír, experimentar, ... ¡Todo un mundo por descubrir y solo 24 horas al día para hacerlo! Por ello, es habitual que tu hijo, en muchas ocasiones, se resista a dormir. ¡Son tantas las ganas que tiene por seguir activo!

Desde **GAES Junior**, especialistas en desarrollo infantil, queremos ayudarte a ti y a tu familia a conciliar el sueño y hacerlo, especialmente, en el momento en que tu pequeño empieza a descansar en su propia cama. Un proceso que, a veces, puede resultar algo complicado, pero que una vez lo consigáis, mejorará el descanso de toda la familia.

Muchos especialistas aconsejan que sobre los dos años de vida tu pequeño debería dejar la cuna para empezar a dormir en su cama. Un proceso que puede resultar algo complicado para tu hijo, pero el cambio puede ser más llevadero si lo haces de la forma adecuada, acompañando a tu pequeño en este nuevo reto y guiándole para que la adaptación sea lo más favorable posible. De hecho, tu hijo va a tener que enfrentarse a muchos cambios en el futuro y en algunos casos, a pesar de ser cotidianos, pueden suponerle auténticos retos. Pero los retos están para superarlos y lo puede hacer si le guías de la forma correcta.

Nuestros expertos audioprotesistas recomiendan, en primer lugar, instalar la cuna de tu hijo en la misma habitación en la que colocaréis su cama. De esta manera, tu pequeño irá familiarizándose, poco a poco, con el espacio y entenderá, de forma natural, que

ese será el espacio natural donde dormirá. Incluso puedes hacer que se habitúe de forma paulatina a su nueva cama, haciendo que la cuna sea el lugar donde dormir por la noche y la cama, para las siestas.

Una buena manera de que tu tesoro sienta ilusión y se involucre en el nuevo cambio de espacio es haciendo que colabore en todo aquello que rodea su cama. Hazle participe de la elección de la cama (si es nueva), de las sábanas o de los colores de su habitación. De esta manera, además de estimular su creatividad, sentirá que es parte de su proyecto y tomará este nuevo reto con más ganas.

Su nuevo espacio puede ser muy grande y ello puede contribuir a que se sienta desprotegido. Por ello, nuestros expertos audioprotesistas te recomiendan delimitar un poco su espacio con un almohadón en el cabecero para que se sienta recogido y seguro. No olvides acompañar sus dulces sueños con su inseparable peluche.

Es muy posible que tu hijo se resista a cambiar la cuna por la cama, pero ¡ten paciencia! Hasta el momento, la cuna ha sido su nido, donde ha podido descansar y donde se ha sentido protegido. Explícale bien los motivos de este cambio y quédate a su lado ante posibles berrinches nocturnos. Tu compañía y comprensión le relajarán.

La vida son cambios y retos. Seguir creciendo, aprendiendo, experimentando. Y la mejor manera de afrontarlos es con el amor de los que nos acompañan. En **GAES Junior** queremos que tú y tu pequeño viváis este nuevo paso como una parte del crecimiento, construyendo nuevos lazos y garantizando su bienestar.

Claves para aliviar a tu bebé

Síndrome boca-mano-pie

¿Notas que tu pequeño no ha comido bien, se encuentra distinto, algo llorón, cansado y además has visto que tiene algunos granitos rojos en la planta de los pies o de las manos o alrededor de la boca? No te asustes, posiblemente te enfrentas al síndrome boca-mano-pie, una enfermedad leve de la que el pediatra te cuenta lo que debes saber.

Los granitos aparecen alrededor de boca o labios, lengua, manos, pies, y a veces en glúteos o genitales

El síndrome boca-mano-pie es una enfermedad muy frecuente entre niños pequeños que se caracteriza por ser producida por varios virus. El pronóstico suele ser leve, pero crea cierta incertidumbre entre los padres de los pequeños.

Este síndrome boca-mano-pie, es conocido entre los pediatras por sus siglas en inglés, HFMD (Hand Foot Mouth Disease) y provoca, entre otras cosas fiebre, granitos rojizos planos en piel, boca, manos y pies (no siempre todo), pérdida de apetito, les duele la boca, malestar, lloros.

Los granitos aparecen alrededor de boca o labios, lengua, manos, pies, y a veces en glúteos o genitales.

Es más frecuente de bebés hasta los 4 años de edad. Se da mucho en escuelas infantiles, pues aún no tienen protección contra los diferentes virus que causan la enfermedad, por lo que puede repetirse patología. Los niños mayores y adultos también pueden sufrir la infección.

Un proceso leve

Suele ser un proceso leve y de corta evolución, se recuperan en 7 o 12 días.

Conviene reposo en domicilio, especialmente la primera semana, para evitar contagio y complicaciones (que a veces son importantes, con cuadros neurológicos como meningitis, etc, que conviene vigilar).

Es muy importante una buena higiene durante el proceso, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, y sobre todo tras la manipulación de heces del pañal, ya que la enfermedad se transmite del enfermo al sano por varias causas: contacto directo (besos y caricias, vasos, cubiertos, juguetes, ropa, etc.), a la manipulación del cambio de pañal, estornudos, secreciones, tos, el líquido de los granitos.

Tratamiento

El tratamiento es sintomático, no hay medicación que lo cure, es para la fiebre, el malestar, las heridas en boca, y por supuesto beber muchos líquidos para evitar la deshidratación.

Y recuerda, sigue las prácticas de higiene adecuadas que te hemos contado para evitar la transmisión de la enfermedad a los demás. Y siempre, consulta con tu pediatra lo más adecuado para tu hijo.

¿Se puede prevenir?

No podemos hablar de prevención con una vacuna, porque no la hay, pero sí podemos hacer algunas cosas que pueden ayudarnos a disminuir el riesgo de infección con los virus que la causan.

- ▶ Lavarse las manos con agua y jabón, sobre todo después de manipular las heces del pañal. Enseñar al niño a realizar la rutina del lavado de manos.
- ▶ Evitar dar besos, caricias, abrazos o compartir vasos con aquellos que tengan la enfermedad.
- ▶ Desinfectar superficies o enseres que toquen con frecuencia las personas contagiadas
- ▶ Evita el contacto con secreciones de los granos, secreciones, tos, etc...

¡Ojo las embarazadas!

Las mujeres embarazadas deben tener mayores precauciones frente a este síndrome, ya que si no están inmunizadas frente a los virus desencadenantes presentan riesgo de aborto espontáneo, sobre todo dentro del primer trimestre de su gestación, por lo que tendrán que consultar con sus médicos por si hay que pautar algún examen ecográfico más.

Dr. Francisco Pozo Priego.
Director Médico
Policlínica Longares.
www.policlinicalongares.com



¿Cuáles son los síntomas?

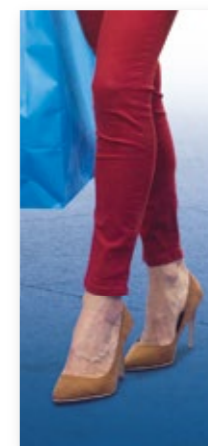
- ▶ Fiebre.
- ▶ Granitos rojizos planos en piel, boca, manos y pies (no siempre todo).
- ▶ Pérdida de apetito.
- ▶ Dolor de boca, producido por llagas.
- ▶ Malestar.
- ▶ Lloros .

Los síntomas no tienen que aparecer todos a la vez, algunas veces ni siquiera aparecen muchos de ellos.



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



VENOS04171417

¿Qué deben saber los padres sobre educación vial?

La educación vial de los más pequeños preocupa a padres y educadores, pero realmente los padres ¿qué saben de educación vial? ¿Conocen qué sistemas de seguridad deben utilizar, dónde deben colocar al niño, cómo deben hacerlo?

Muchas preguntas que nos puede contestar nuestro interlocutor Carlos Pablos, Policía Local de Coslada, que lleva más de cinco años preparando a futuras mamás y, también, se van incorporando cada vez más papás y algún que otro abuelo.

Estos cursos, por los que la Policía Local de Coslada fue premiada en 2013 por la Fundación para la Seguridad Vial (FESVIAL), han sido pioneros en la Comunidad de Madrid. También se realizan en otras comunidades, Cataluña, Andalucía, Galicia, etc...



Se llevan a cabo en centros de salud, gracias a la colaboración de las matronas, que están muy sensibilizadas con la importancia de la educación vial no sólo para padres, sino también para abuelos, ya que en determinados casos se tienen que hacer cargo de los niños y deben saber hacer lo correcto. Son casi novecientas personas las que han asistido a las cerca de ochenta charlas que sobre seguridad vial se han realizado en este municipio madrileño.

Se trata de informar y concienciar, "yo en la charla que hago con las embarazadas, en los centros de salud, siempre se lo he dicho, no perdáis tiempo en decir cómo se pone una silla, intercambiar las llaves de los coches si el niño se queda con los padres, tíos o amigos, dejarles el coche, que tiene la silla puesta, que lo único que tienen que hacer es sentar al niño y ponerle el arnés, porque en caso de emergencia así pueden salir pitando para el hospital y no perderán tiempo".

Lo más importante, nos cuenta Carlos, es que los futuros padres se van a convertir en educadores de sus hijos y de sus propios padres, porque muchos futuros abuelos no han recibido ningún tipo de educación vial, y desconocen los últimos cambios en la normativa y la legislación en tráfico. Y, además, que se deben concienciar que van a trasladar a sus hijos en un vehículo, que no es la compra, ni una bicicleta, así que deben hacerlo de forma segura. "Nunca se deben olvidar que llevan vidas en el vehículo", nos dice Pablos.

Sentido de la marcha ¿sí o no?

Según nos explica Carlos Pablos, "ha habido un cambio importante en los últimos años, que se ha reflejado en la última estadística de accidentes mortales ya que se ha reducido el número de fallecimientos en el tramo de 0 a 14 años. Por lo que parece que ha habido una concienciación por las campañas que ha realizado tráfico y por todos aquellos que nos dedicamos a divulgar esto, porque ya hoy en día no se concibe que un niño viaje en un coche sin sistema de retención infantil, supongo que algo estaremos haciendo

bien. Pero no podemos bajar la guardia, porque se siguen cometiendo infracciones, muchas de ellas en nombre de la comodidad".

Parece que la cuestión de cómo debe colocarse el sistema de retención infantil es bastante desconocida entre los futuros papás, nos dice Carlos, y "se recomienda que se utilice el mayor tiempo posible el sentido contrario a la marcha, pero ¿por cuánto tiempo? Pues esto depende mucho, porque cada niño es un mundo, ya que se desarrollan de forma distinta, unos crecen a lo alto y otros a lo ancho. La cuestión es prolongarlo lo más posible".

También depende del grupo de silla que se lleve, tendrá que ir en un sentido o en otro. "En 2015 cambió toda la normativa y el 1 de diciembre de ese año entró en vigor la modificación. En el artículo 117 de RCE viene recogido todo lo que se debe saber sobre los sistemas de retención infantil."

Los asientos traseros, los más seguros

Las tres únicas excepciones en las que un menor de edad, de menos de 1,35 de altura,

se monte en el asiento delantero, es: que ya haya tres niños atrás, que de los tres asientos traseros, ya estén ocupados dos por sillas o, en los vehículos que sólo tienen asientos delanteros.

"Aunque el niño tenga más de un metro treinta y cinco de altura, está demostrado que los asientos traseros son más seguros". Nos dice: "Yo suelo decirles a los niños, en las charlas que damos en colegios y guarderías, que se fijen, que la gente importante va siempre detrás".

"Yo suelo aconsejar que se lleve siempre en el asiento central trasero, -señala- siempre en el sentido contrario de la marcha y siempre que el cinturón lleve tres puntos. Esto mucha gente no lo sabe, el cinturón de tres puntos es el que llevamos el conductor y el copiloto. Así que no sirven los cinturones que sólo llevan la parte ventral, como la de los autobuses. Esos no sirven para sujetar un sistema de retención infantil. Esto hay que dejarlo claro. Si se coloca ese sistema de retención infantil, siempre

tienen que llevar un cinturón tres puntos".

El problema viene porque muchos coches de hoy tienen sistema isofix, que es un sistema por el que se engancha en unas pestañas que están entre el asiento y el respaldo (donde se mueve menos cuando lo enganchas con cinturón), pero el problema está en que el asiento central no suele tener ese sistema isofix.

Entonces, la pregunta del millón sería: ¿cuál es el asiento más seguro para colocar al niño? Carlos Pablos nos dice: "Yo pienso que es el de atrás del conductor". Y, añade: "muchas veces, por comodidad, lo ponemos detrás del copiloto, para que en un momento dado baje o suba por el lado que normalmente aparcamos. No cuesta nada enseñar al niño a que atraviese el coche y salga por el lado derecho. Si es el izquierdo, pues mira, le pillas a mano".



Recursos para educar a los más pequeños

La Dirección General de Tráfico, a través de su web te permite descargar todo tipo de recursos para trabajar con contenidos adecuados a las necesidades viales de las primeras edades del niño. Desde cuentos infantiles, audiovisuales, actividades, fichas, láminas e incluso un póster para infantil en el que aparecen aquellas conductas viales más representativas dirigidas a los niños más pequeños.

RECURSOS

<http://www.aprendeeducacionvial.es/actualidad.html>



“Nunca se deben olvidar los padres que llevan vidas en el vehículo”

(Carlos Pablos, Policía Local de Coslada)

Tito y Dora camino de la escuela



En la escuela infantil

Aunque lo más novedoso es la preparación para las mujeres embarazadas, lo cierto es que la Sección de Educación Vial de Coslada lleva más de 25 años trabajando en la concienciación de esta materia entre los más pequeños. Así, acuden regularmente a las escuelas infantiles donde leen y explican a los pequeños un cuento que editó la Dirección General de Tráfico, “Tito y Dora camino de la escuela”, cuyos protagonistas son dos conejitos. Y después de disfrutar de la lectura se van a la calle. “Lo que más les gusta a los pequeños es que toquemos el silbato y paremos los coches para que pasen ellos. Incluso levantan la mano y todo”, nos explica Carlos Pablos. También el contacto es muy fluido entre colegios e instituto, donde también realizan su labor de concienciación entre todos los alumnos.



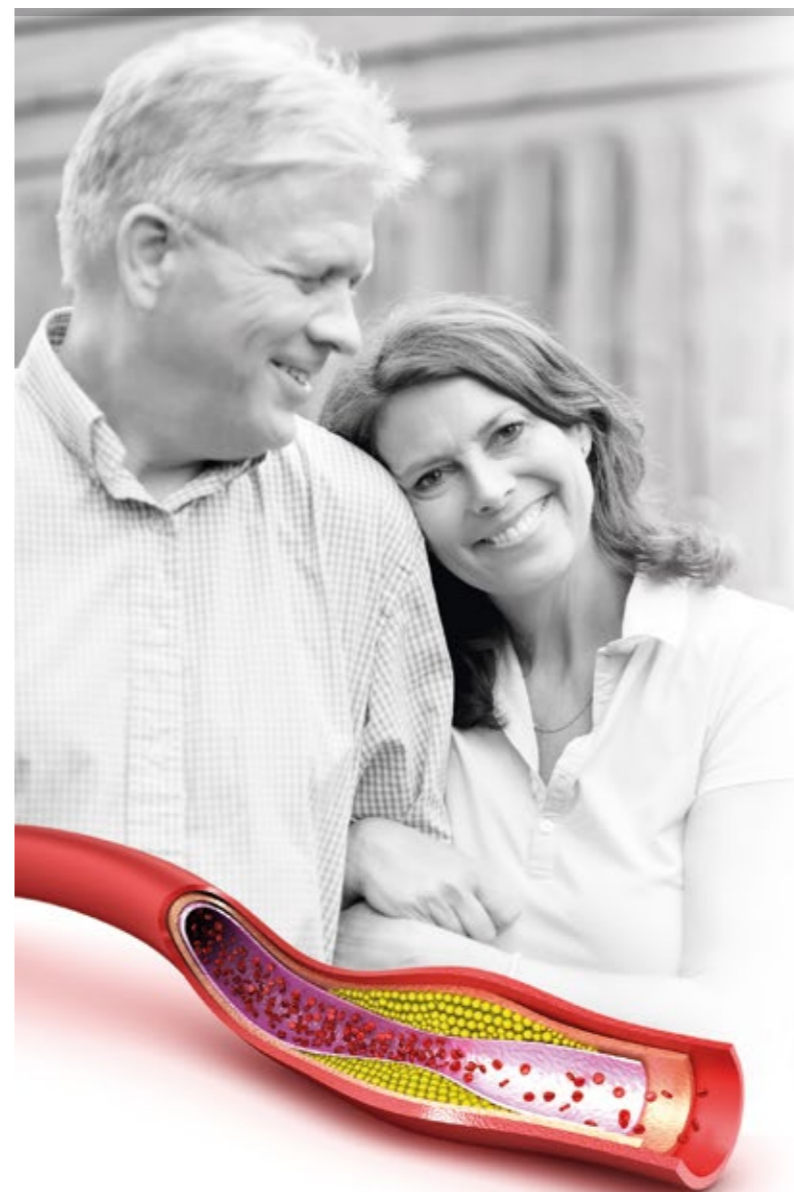
Es importante

Es fundamental que madres y padres instalen y utilicen correctamente los SRI (Sistemas de Retención Infantil) obligatorios, y que eduquen a sus hijos en el adecuado uso de los sistemas de retención, según señala la Dirección General de Tráfico. Mientras los pequeños no son conscientes de la importancia de los mismos, la labor de los padres y madres es fundamental. La Dirección General de Tráfico ha elaborado la Guía: "Siempre seguros. Siempre protegidos. Siempre en su sillita",

en el que se informa sobre la normativa que regula el uso de sillitas infantiles, los tipos de lesiones más frecuentes que sufren los menores en caso de accidente de tráfico y la eficacia de los SRI (Sistemas de retención infantil). La guía está dirigida a padres y conductores que tengan que transportar menores; y en ella se informa sobre los diferentes grupos de sillitas que ofrece el mercado, los tipos de anclajes, normas para su correcta utilización... Es decir, todas las claves para elegir y utilizar correctamente la sillita adecuada para tu hijo.

ProFaes4[®] Probióticos Cardiobiotic

Complemento alimenticio con: probióticos, *Lactobacillus plantarum* y *Lactobacillus reuteri*; Hidroxitirosol; y con Tiamina, que **contribuye al funcionamiento normal del corazón**.¹



Probióticos con **eficacia en la reducción de los niveles de colesterol**²⁻⁴

Hidroxitirosol, con alto poder antioxidante⁵, **que ayuda a prevenir el riesgo cardiovascular**



Pro la salud del corazón

Al disminuir el colesterol **se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**⁶

Los complementos alimenticios no son sustitutos de una alimentación variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable

1. Prospecto de PROFAES4[®] Cardiobiotic. 2. Michael DR, et al. Lactobacillus plantarum CUL66 can impact cholesterol homeostasis in Caco-2 enterocytes. *Brief Microbes*. 2016;7(3):443-51. 3. Jones ML, et al. Cholesterol-lowering efficacy of a microencapsulated bile salt hydrolase-active Lactobacillus reuteri NCIMB 30242 yoghurt formulation in hypercholesterolaemic adults. *Br J Nutr*. 2012;107(10):1505-13. 4. Jones ML, et al. Cholesterol lowering and inhibition of sterol absorption by Lactobacillus reuteri NCIMB 30242: a randomized controlled trial. *Eur J Clin Nutr*. 2012;66(11):1234-41. 5. EFSA Panel on Dietary Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to polyphenols in olive and protection of LDL particles from oxidative damage (ID 1333, 1636, 1639, 1696, 2865), maintenance of normal blood HDL-cholesterol concentrations (ID 1639), maintenance of normal blood pressure (ID 3761), "anti-inflammatory properties" (ID 1862), "contributes to the upper respiratory tract health" (ID 2468), "can help to maintain a normal function of gastrointestinal tract" (3773), and "contributes to body defences against external agents" (ID 3467) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2011;9(4):2033 [25 pp.]. Disponible en: www.efsa.europa.eu. Último acceso: octubre 2017. 6. O'Donnell CJ, Elousa R. Factores de riesgo cardiovascular. Perspectivas derivadas del Framingham Heart Study. *Rev Esp Cardiol*. 2008;61:299-310.

Toma de decisiones cuando hay ruptura

Cuando la pareja se ha roto y hay que tomar decisiones importantes para el niño, hay que buscar soluciones, evitando conflictos que puedan alterar al menor. La abogada y mediadora te señala los caminos que se pueden seguir.

Hablar es el secreto

Hace unos días un amigo de mi hija llegó diciendo que en la universidad habían estado dando el temario sobre mediación, y que a sus compañeros les había sorprendido que la gente solucionara los problemas simplemente hablando. Y es triste que los jóvenes se sorprendan de que hablando los problemas se solucionan; sin embargo, esto es un mal endémico, pues en el despacho nos cuesta hacer ver a los clientes que podemos llegar a ayudarles a encontrar solución a sus necesidades sentándoles a hablar

con la parte contraria, lo cual funciona muy bien para solucionar discrepancias de los padres respecto de las decisiones que afectan a sus hijos.

Y es que en verdad es triste para un abogado, que simplemente tenga algo de conciencia y un poco de corazón, ver cómo padres y madres pelean durante años por temas que afectan al ejercicio de la patria potestad, como lo son si un hijo debe o no ir a cierto campamento, cambiar de colegio, ponerse aparato en los dientes, o estudiar alemán en lugar de

francés. Sin embargo, por desgracia, muchos abogados fomentan este clima de desasosiego y peleas. Así, lo que se podría solucionar habiendo redactado al principio un buen convenio de medidas o acompañando a los clientes a una mediación, termina judicializándose y enquistando una relación que afecta directamente a nuestros pequeños.

Y es que todo abogado de familia sabe que en un convenio sobre medidas que atañen a menores se debe de establecer cómo van los padres a resolver las decisiones en las que

discrepen. Pero cuándo no se hace así, o a pesar de ello, el acuerdo se vuelve imposible, ¿qué debemos de hacer?

Nuestra recomendación siempre es la misma, primero intentar con la otra parte una mediación, y sólo en caso de que no se logre un acuerdo, iniciar un procedimiento judicial.

Pero lo verdaderamente importante, siempre, es que los niños no se sientan parte del problema y un arma entre los progenitores. Frases como “es que no quiere que vayas al colegio de tus amigos”, “lo único que busca es no pagar”,

o “dile que a ti lo que te gusta es lo que yo digo”, deberían de no ser oídas nunca por un niño.

Así pues, ante una ruptura, debemos siempre dejar clara como será la toma de decisiones, y cuando no sea posible actuar de esa forma o lograr un acuerdo solos, lo mejor es acudir juntos a mediación, evitando los procedimientos judiciales en la medida de lo posible.

María Lara González.
Abogada del ICAM y mediadora de la Asociación Paz y Media

Diferencias entre mediación y procedimiento judicial

Para aclarar términos, vamos a ver las diferencias entre mediación y procedimiento judicial de resolución de discrepancias entre los progenitores en el ejercicio de la patria potestad:

- **La mediación** trata de que los progenitores, ayudados por uno o dos expertos, normalmente con formación en derecho y psicología, se sienten juntos en un entorno neutral y seguro, y que tras exponer sus necesidades e intereses logren un acuerdo que complazca a ambos. Es decir, la mediación roza la magia, pues hablando, conseguimos una mejora de las relaciones y que ambos se sientan satisfechos con la solución adoptada. Y, tanto es así, que los acuerdos tomados en mediación tienen un alto grado de cumplimiento, además, en gran parte de los casos, tras la mediación se observa una clara mejora de las relaciones entre los progenitores.
- **El procedimiento judicial** se rige por la Ley de Jurisdicción Voluntaria, y aunque no se requiere ni abogado ni procurador, es aconsejable contar con ellos. En estos casos, los progenitores plantean sus motivos para optar por su decisión, limitándose el juez a decidir cuál de los progenitores deberá tomar dicha decisión. Es decir, si la discrepancia es sobre la elección del colegio, se deberá de argumentar sobre los motivos que hacen que consideremos que uno es mejor que el otro para nuestro hijo, no qué colegio es mejor, si no qué es lo que valoramos que tiene el de nuestra elección y qué lo hace más apropiado para nuestro hijo. Así, argumentos válidos serían, la distancia desde el domicilio, el que esté adaptado a determinadas cualidades o necesidades del menor, que otros hermanos vayan al mismo centro, ... Pero que tenga mejores resultados en las pruebas de acceso universitario, o que sea concertado, público o privado, como mucho, podría ser argumento complementario, nunca principal.

Según la ginecóloga Regina Lorente

La salud sexual afecta la estabilidad emocional

La atrofia vaginal, la sequedad, la hiperlaxitud vaginal, la incontinencia urinaria, el descenso de órganos pélvicos (útero y vejiga) y el picor constante en la zona genital, son problemas muy comunes que afectan a un gran número de mujeres de todas las edades.

Según explica la ginecóloga y obstetra, **Regina Lorente, del Instituto Pérez de la Romana**, aunque cada día se toma más consciencia de la necesidad de tratar estos trastornos genitales, muchas mujeres que los padecen, todavía se sienten avergonzadas al hablar de ellos o incluso consideran que no van a ser comprendidas, lo que les genera cuadros de inestabilidad emocional, depresión, pérdida de autoestima e incluso rupturas de pareja.

Tras el parto

Y es que según indica la experta, por ejemplo, más de la mitad

de las mujeres que acuden a consulta para realizar su revisión ginecológica tras el parto, no cuentan que tienen pérdidas de orina con frecuencia, sequedad vaginal que ocasiona dolor en sus relaciones sexuales o falta de placer o deseo sexual. Asumen que es el precio que han tenido que pagar por el hecho de ser madres y lo sobrellevan muchas veces acompañado de mucha frustración.

La causa de ello, explica Regina Lorente, es que durante mucho tiempo a las mujeres no se les han explicado que, como casi todas las partes del cuerpo, sus genitales cambiarán a lo largo de su vida, ya pueda ser debido al embarazo y al parto, a la realización de actividades continuadas que produzcan sobre esfuerzo abdominal, como correr, abdominales, steps, etc., pero también a la edad o la menopausia.

“A esto se le suma que, hasta ahora, los ginecólogos nos solíamos centrar en temas más relacionados con el control

del embarazo y el parto sin atender, en muchos casos, a los cambios que sufre la zona genital de la mujer, a lo largo del tiempo, a pesar del gran impacto que esta parte del cuerpo tiene en su calidad de vida. Tampoco habíamos contado con unidades formadas por profesionales de la salud que supieran abordar estos problemas, por falta de formación en este campo y por no ser conscientes de la importancia de esta situación, por ello en vez de centrarnos en ellos, tratábamos de tranquilizarlas, diciéndoles que su estado mejoraría y esto era sólo cuestión de tiempo”, explica.

Encontrar soluciones

Distintos avances médicos están ahora a disposición de las mujeres para solucionar estos problemas, como las infiltraciones de ácido hialurónico para los casos como la sequedad vaginal, tratamientos médicos láser para las pérdidas de orina, fisioterapia y rehabilitación para

el fortalecimiento del suelo pélvico e incluso cirugía mínimamente invasiva para los trastornos más serios. “Pero tiene especialmente importancia para nosotros informar a la mujer, de cómo debe actuar para desarrollar estrategias de prevención”, añade la ginecóloga del Instituto Pérez de la Romana.

Por último, **normalizar que debemos cuidar de nuestros órganos sexuales y atenderlos, como cuidamos cualquier otra parte de nuestro cuerpo**, es el más importante de los consejos, explica Regina Lorente, ya que haciéndolo no solo las mujeres pueden retrasar o evitar estos problemas, sino que evitarán sufrir el daño psicológico que estos suelen llevar aparejados, y les dará más seguridad para afrontar los cambios que van a producirse en su cuerpo a lo largo de su vida.

Muchas mujeres presentan cuadros de inestabilidad emocional, ansiedad y depresión, debido a cambios en sus órganos genitales

5

Consejos para saber como *debes actuar*

1

Tener una sexualidad sana y no evitar las relaciones

Las relaciones sexuales son fundamentales para mantener los genitales sanos y además sentirnos bien, y tan importante es la salud física como emocional, porque ambas van unidas y a ambas se debe prestar atención. Sobre este aspecto, se debe normalizar el uso de lubricantes, sobre todo a partir de los 30 años, cuando se comienza a notar el descenso de lubricación en las relaciones sexuales.

2

Hidratación genital

La sequedad vaginal ocasiona cuadros de dolor e imposibilidad para mantener relaciones sexuales. Esta aparece sobre todo en la cuarta década de la vida de la mujer y coincide con el descenso progresivo del estradiol, que es la hormona femenina por excelencia. Dependiendo del grado de gravedad de este problema, existen ciertas soluciones como ejercicios de rehabilitación precoz de suelo pélvico, láser genital que tensa y rejuvenece el tejido vaginal, cremas con estradiol para mejorar la calidad del tejido tanto de la vulva como de vagina, e incluso, infiltraciones con ácido hialurónico genital.

3

Realizar ejercicios de suelo pélvico

Estos previenen la laxitud de los tejidos, el descenso de vejiga, útero o recto, o la hipermovilidad de la uretra, entre otros problemas, relacionados también con las pérdidas de orina. Muy importante es destacar que estos siempre deben estar pautados por un fisioterapeuta especialista, ya que al igual que son muy beneficiosos, en pacientes que tengan ciertas patologías, pueden empeorar su estado.

4

Acudir periódicamente al ginecólogo

Una vez al año a la revisión anual o ante cualquier síntoma o señal de alarma. Cualquier duda siempre debe ser consultada sin miedo a un especialista

5

Tener en cuenta que la prevención y una detección precoz son de vital importancia ante cualquier problema

Por ello, debemos prestar atención a cualquier síntoma o cambio que observemos en nuestro cuerpo. Un momento habitual de nuestra vida donde podemos observar alteraciones es durante la menopausia, en el embarazo y el posparto. En todos estos estados la celeridad para comenzar a cuidar nuestros órganos genitales es muy importante. Por ejemplo, durante los tres primeros meses del postparto, gracias a la alteración hormonal, el cuerpo está muy receptivo para responder al tratamiento y recuperar por completo la musculatura abdominal y pélvica, descensos viscerales o conductas hiperpresivas, mucho más que si se deja pasar más tiempo.



Durante los tres primeros meses del postparto, el cuerpo está muy receptivo para recuperar por completo la musculatura abdominal y pélvica

Aprende a conocerte

¿Alguna vez has oído hablar de los métodos naturales de fertilidad? ¿sabes en qué consisten y para qué sirven? ¿sabes quién los puede utilizar?, y... ¿son o no efectivos?

Prácticamente todas las mujeres en edad fértil nos preocupamos de poder “controlar” nuestra fertilidad. Normalmente es el ginecólogo, incluso a veces una amiga, la persona que nos recomienda un método de planificación familiar.

Los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, también llamados Métodos Naturales, constituyen una forma más de Planificación Familiar.

Enseñan a la mujer a diferenciar entre las fases fértiles

e infértiles de cada uno de sus ciclos menstruales, y este conocimiento puede usarse para evitar un embarazo, así como para conseguirlo. **No tienen ningún efecto secundario, son absolutamente inocuos, al respetar siempre los ciclos menstruales.**

A pesar de los múltiples beneficios que tienen para la mujer y para su relación de pareja, existen alrededor de ellos varias creencias erróneas o mitos, que hacen que se conozca poco sobre su funcionamiento y su alta eficacia.

Los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad enseñan a la mujer a diferenciar entre fases fértiles e infértiles de sus ciclos menstruales

“No son eficaces”

1

La creencia generalizada de que no son eficaces se debe básicamente a reducir los Métodos Naturales al método de Ogino, primer método natural que data de los años 20. Éste no usa ningún indicador biológico, sino que se basa en un cálculo estadístico, según la duración de ciclos anteriores. Resulta ser poco fiable, ya que no sirve para ciclos irregulares, los cuales tenemos todas las mujeres en algún momento de nuestra vida. Por ello, aunque es un método natural, no se usa o no se considera entre los de alta eficacia.

Los Métodos Naturales que se utilizan hoy en día tienen una eficacia altísima para evitar embarazos. Utilizan Indicadores biológicos del cuerpo de la mujer (temperatura, secreción cervical, cambios en el cérvix...). Los dos más utilizados son el Método de la Ovulación Billings (eficacia 99,5%) y el Método Sintotérmico (eficacia 99,6%) en la prevención de embarazo. Están validados por numerosos estudios científicos y están reconocidos por la OMS, quien les da una eficacia igual o superior a otros métodos no naturales para evitar embarazos (www.who.int, Human Reproduction, PubMed).

Se pierde la espontaneidad de una relación sexual”

2

Cuando se hace uso de los Métodos Naturales no se aconseja tener relaciones sexuales en los días fértiles si no se desea embarazo. Esto hace pensar a muchas parejas que la espontaneidad de la relación queda en un segundo plano ya que “hoy no toca”. Sabemos, sin embargo, que los días fértiles constituyen sólo una tercera parte del ciclo de la mujer. Los dos tercios restantes son fases infértiles en las cuales es imposible que haya embarazo y por tanto “hoy toca”, con la absoluta tranquilidad para la pareja que quiere posponer el embarazo.

Se puede pensar que con la renuncia a la relación sexual en un momento determinado se pierde la pasión del momento, el conocido sex appeal. Sin embargo, no es que se estropee la pasión de un momento, sino que se pospone a otro momento mejor para la pareja, ya que así lo pueden decidir ambos.

Dada la creencia de la incapacidad del ser humano de contener el impulso sexual, existe un rechazo cultural a la idea de la abstinencia. Se ha comprobado que la abstinencia periódica en la pareja es beneficiosa para ambos, ya que contribuye a desarrollar otras formas de manifestar el amor, no solamente la sexual. La abstinencia puntual de una relación sexual supone un aumento del deseo sexual... lo cual no deja de ser bueno.

¿Es verdad que son buenos para conseguir el embarazo?”

3

Los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad permiten conocer la ventana fértil con exactitud. Lo relevante no es que la ovulación suceda un día 10º, 20º o 30º del ciclo, sino que la mujer identifique bien ese momento, sea cual sea, especialmente cuando existe irregularidad en los ciclos. El logro de embarazo en mujeres con ciclos largos e irregulares es muy semejante en mujeres con ciclos normales y la edad de la mujer no supone en ocasiones un obstáculo para conseguir el embarazo, si ésta identifica igualmente su ventana fértil.

Por otro lado, se pueden identificar alteraciones reproductivas y ginecológicas que pueden causar infertilidad, y poder corregirlas. Constituyen cada vez más una solución clínica a muchas parejas que acuden a consulta para lograr un embarazo.

“Solo sirven para mujeres regulares”

4

Precisamente porque se basan en el conocimiento de los ciclos y aportan información veraz de lo que pasa diariamente en ellos, pueden ser utilizados en cualquier situación reproductiva, incluso cuando hay irregularidad (lactancia, premenopausia, estrés, etc.), a lo largo de la vida fértil de la mujer (desde que tiene su primera regla en la adolescencia hasta la menopausia).

Esto supone una gran ventaja, ya que la mujer que usa los Métodos Naturales es capaz de interpretar qué está pasando y actuar acertadamente ante cualquier alteración o cambio en sus ciclos sin extrañarse.

“Sólo sirven para personas con una determinada ideología”

5

En muchos ámbitos se relaciona el uso de los Métodos Naturales a un sector concreto, como el católico, y sin embargo su uso está abierto a cualquier mujer de cualquier nivel cultural, raza, religión o creencias. Los Métodos Naturales se basan en el funcionamiento del aparato reproductor de la mujer, cuyos Indicadores biológicos son universales. De hecho, hoy en día son utilizados en todo el mundo. Utilizarlos supone vivir en profundidad el respeto por la vida desde sus inicios, el respeto por la biología y en definitiva el respeto por la dignidad humana, lo cual puede entenderse desde cualquier cultura.

Para cualquier pareja supone aceptar la responsabilidad de la fertilidad de una manera compartida. Aunque la fertilidad dependa sobre todo del momento fértil de la mujer, cuando se usan los Métodos Naturales la pareja se comunica y es consciente de si existe o no posibilidad de embarazo, y ambos por igual asumen este hecho pudiendo decidir en consecuencia.

Eva Corujo Martín. Farmacéutica, experta en Métodos de Conocimiento de la Fertilidad. Cursos de Aprendizaje presenciales y online www.letyourselfes.com

“Son difíciles de usar”

6

Muchas mujeres, a priori, están convencidas de que no van a ser capaces de reconocer sus indicadores biológicos y de llevar un registro diario de los mismos. Nos encontramos en la era de la tecnología donde cada vez dependemos más de aparatos, gadgets e incluso de aplicaciones móviles, por ello nos puede parecer difícil que el seguimiento de la fertilidad pueda depender objetivamente de las observaciones de una misma.

Sin embargo, los Métodos Naturales son muy sencillos de aprender y de aplicar. Se recomienda que en los inicios haya un experto que guíe el aprendizaje de manera personalizada y solucione cualquier duda e inquietud. Así, la pareja aprende a utilizar un método de manera autónoma el resto de su vida fértil y según su intención reproductiva.

Según un estudio de la OMS un 93% de mujeres fueron capaces de distinguir las fases fértiles e infértiles en tan solo el primer ciclo. En el 2º y 3º ciclos de aprendizaje un 97% llegaron a entender y a distinguir con exactitud las etapas de sus ciclos menstruales.

Hoy en día tenemos acceso a mucha cantidad de información. Para no dejarnos convencer por lo primero que nos llega, en cualquier tema que nos interese, siempre es recomendable acudir a una fuente de referencia para obtener datos fiables. Si quieres recibir más información sobre los Métodos Naturales o Métodos de Conocimiento de la Fertilidad no dudes en preguntarnos.

Magic Natura Resort

iVive una

experiencia única!

Diversión, risas, juegos, agua, aventura, naturaleza, magia... Estos son algunos de los motivos para elegir Magic Natura, un resort de cuatro estrellas que te traslada a Bali, nada más pisar la puerta, y que te ofrece un paraíso para pasar momentos inolvidables con tu familia.

Magic Natura está muy cerca de Benidorm (Alicante), dentro del parque Terra Natura y cuenta con cuarenta mil metros cuadrados para poder disfrutar de la aventura en la naturaleza

y profundizar en el respecto por los animales y el medio ambiente.

Nada más llegar a este resort temático te vas a encontrar el Natura Gates to Heaven, una puerta de entrada inspirada en la Lempuyang door de Bali, que se abre para trasladarte al inicio de unas vacaciones únicas, porque está en un entorno mágico, rodeado de naturaleza. Todo esto hace del Magic Natura una experiencia vacacional diferente, en la que, además del descanso y la diversión, los pequeños van a conocer el significado de lo que es respeto por los animales.

Junto a Terra Natura y Aqua Natura, disfruta del contacto con la naturaleza

Elige tu destino

En este magnífico resort, considerado considerado por los usuarios de TripAdvisor como el mejor resort familiar en España, podrás alojarte en cabañas tematizadas al estilo balinés, equipadas con todos lo que puedas necesitar -algunas cuentan con jacuzzi-. Este año puedes elegir si alojarte en las cabañas de la zona de Polinesia, en Bali o en Tahiti, éstas dos últimas recientemente ampliadas.

Magic Natura es un complejo temático en el que adultos y niños podrán divertirse y pasar unas vacaciones inolvidables. Cada uno de sus rincones está pensado para que toda la familia pase una experiencia



única entre la naturaleza. Y, además, hay acceso ilimitado a Terra Natura y Aqua Natura, un parque acuático de más de cuarenta mil metros cuadrados de piscinas y con jacuzzis panorámicos para niños.

Los niños tienen posibilidades inmensas de disfrutar de los espectáculos infantiles en el propio resort o reservando en Terra Natura, programas tan interesantes como: safari nocturno, escuela de sirenas, snorkel con leones marinos y escuela de hadas y duendes.

Los mayores cuentan también con infinitas posibilidades

de entretenimiento con programas de animación nocturna o con las dos Infinity Pool con las que cuenta el resort. Además de una completa oferta gastronómica en sus restaurantes, acogedores y tranquilos, donde podrás sentir nuevas sensaciones gustativas, o tomando un refresco en sus bares o terrazas, disfrutando del ambiente o las vistas.

En Magic Natura tendrás unas vacaciones totalmente únicas, ya sea en su piscina infinita, en sus preciosas cabañas o disfrutando de todo lo que te ofrece la naturaleza.

¡Toda una experiencia!

5 RAZONES PARA ELEGIR Magic Natura Resort

- 1 Es uno de los mejores resorts familiares del mundo, Este año ha sido premiado como el mejor por TripAdvisor Traveller's Choice.
- 2 En un entorno de naturaleza, niños y mayores aprenderán lo que es el cuidado y respeto a los animales y el medio ambiente.
- 3 Sus cabañas tematizadas al estilo balinés, cuentan con todas las necesidades que requieras, algunas incluso con jacuzzi. También están preparadas para familias monoparentales.
- 4 Cuenta con una inmejorable oferta de ocio para los niños, puedes reservar en Terra Natura: safari nocturno, escuela de sirenas, snorkel con leones marinos y escuela de hadas y duendes.
- 5 Toda la familia tendrá acceso ilimitado durante sus vacaciones a Terra Natura y Aqua Natura.

Para más información y reservas:
www.magicnatura.com - Tlf: 902 165 454

Claves para no perder el pelo

La caída del pelo se considera un episodio natural siempre que ocurra de manera y cantidad controlada. De hecho, se suelen caer al menos cien pelos al día y nacen otros cien, como fase normal de la renovación del tejido epitelial, la alarma surge cuando empezamos a ver pelos en la almohada, en el peine, en el baño...

A sí empieza, pero la situación puede degenerar en la aparición de calvas si no se pone remedio. Durante el periodo otoñal esta renovación es más rápida, por lo que notamos que, en esta estación de año, el pelo se cae más, es un proceso natural.

¿Por qué se cae?

Son múltiples las causas de pérdida o caída no natural del pelo. La mala alimentación es una de ellas, dietas pobres en vitaminas, desorganizadas, muy hipocalóricas, provocan una falta de alimento al folículo piloso que le lleva a enfermar.

Diariamente podemos someter, sin darnos cuenta, al pelo a determinados "maltratos", que lo debilitan, como el exceso de coletas, pinzas, que evitan que el pelo esté suelto.

La exposición al calor, sobre todo con el secador, es recomendable que el calor no dé directamente al cuero cabelludo, sino ponerlo a una distancia considerable y mover el cabezal de forma circular para que haya renovación de aire y no se concentre el calor en una sola zona.

Los tintes, decolorantes, etc.

Su abuso tampoco viene bien a la salud del pelo, así como los champús excesivamente abrasivos, es mejor utilizar un champú de uso diario libre de sulfatos y suave y respetuoso con el pelo.

El peine que se utiliza para peinarse también puede ser perjudicial para la salud del cabello, se aconseja sustituir los peines plásticos y duros, de cerdas muy juntas o artificiales, por cepillos de cerdas naturales o peinetas de dientes separados, acompañando de una crema suavizante o acondicionadora que ayudara a desenredar sin tirones que arranquen pelos.

Aunque perder pelo es normal hasta cierto punto, debes cuidarte para que esta pérdida sea mínima

La importancia de la dieta

Si bien son situaciones que no se pueden evitar, la ingesta de algunos nutrientes, pueden ayudar a aminorar la caída. Algunos alimentos que deben tomarse en estos casos son los que contienen vitamina B, como la levadura de cerveza y los cereales integrales, los antioxidantes y ricos en vitamina C, como los cítricos, y los vegetales de hoja verde, así como vitamina A, biotina y ácido fólico, componente de la mayoría de las carnes rojas e hígado. Así pues, hay que llevar una dieta sana y equilibrada rica en nutrientes esenciales para evitar tener una salud carencial.

En el embarazo también

Una de las preocupaciones de las madres gestantes es la caída de pelo que se producirá en los meses posteriores. Se trata de un fenómeno natural, que desaparece con el tiempo. Durante el embarazo, el pelo se detiene en la fase de crecimiento folicular, por eso no se cae y, tras el parto y durante los meses posteriores, (lo normal son los primeros nueve meses, pero puede prolongarse hasta los dos años) el pelo empieza a caerse, porque la fase de crecimiento del pelo ya no está detenida.



Causas temporales

Existen también causas temporales y/o ambientales de caída de pelo como son:

Enfermedades, procesos gripales, febriles o enfermedades de mayor duración, que debilitan el organismo en general y, cómo no, tras unas semanas o meses de presentarla, puede aparecer caída de pelo mayor de lo habitual.

Esto mismo puede ocurrir en circunstancias de estrés o situación traumática.

Ciertos tratamientos médicos, como la quimioterapia, debilitan y hacen caer la práctica totalidad del cabello, que se recupera tras el cese del mismo.

Existen algunas enfermedades que también provocan mayor caída de cabello. Las alteraciones tiroideas son una de ellas, así como la anemia ferropénica, tan frecuente entre las mujeres, sobre todo por la presencia de menstruaciones abundantes que aceleran la pérdida de hierro.

No desesperes

En resumen, la caída del pelo se considera un proceso normal hasta cierto punto, y hay que llevar a cabo una serie

En casos más difíciles

En casos de alopecias más severas, de influencia hormonal, en los que la caída de pelo ya se ha hecho tan evidente que ha dejado zonas de calvicie, la manera de proceder será la consulta y valoración por el especialista quien podrá determinar qué tratamiento será más oportuno. Existen tratamientos locales para tratar algunos casos de caída de cabello, que consiste en la ingesta de vitaminas orales específicas y la mesoterapia capilar, muy eficaces para tratar algunos casos de caída de cabello y fortalecer el pelo ya existente, como en los casos de mujeres que tras dar a luz notan que su pelo ya no es el mismo, que ha perdido vigor, grosor e incluso lustre, en estos casos la mesoterapia capilar es un tratamiento espectacular.

de recomendaciones para que sea lo más natural posible.

Cuando la caída obedece a algún proceso no natural, ya sea carencial (anemia por déficit de hierro) o enfermedad de base, lo más importante es realizar el seguimiento y tratamiento de dicha enfermedad tras lo cual la caída de pelo debe de recuperarse.

Dra. Ana Beltrán Perez.

Instituto Zentro.

915 045 353/666 638 422

¿Un sofá es solo un sitio donde sentarse?

www.fama.es

Pacific - Design: Félix López Gil 2015

fama

famaliving
Tiendas de sofás - Sofa Stores

Hay quien piensa que un sofá es solo un sitio donde sentarse, y un sofá no es solo eso... Es el sitio donde te diste el primer beso, es donde juegas con tus hijos, donde ves la peli con tu pareja, el espacio donde te aislas del mundo...

Fama, sofás para disfrutar en casa. www.fama.es

Cuida tu piel las 24 horas

Sabemos que llevas una vida muy ajetreada entre los niños, el trabajo, la casa y los amigos. Al llegar la noche estás totalmente agotada y crees que es imposible hacer algo más. Todavía te queda algo tan importante, que debes sacar fuerza de donde sea, para que el cuidado de tu piel no se quede a medias.

Y es que no es suficiente que por la mañana prepares tu piel para el día que te espera, si por la noche no tienes una correcta rutina de tratamiento que cuide tu piel durante las 24 horas..

Mientras tú cuidas a los tuyos, Clarins cuida tu piel

Para comprender un poco la importancia de no quedarse a medias en el cuidado de la piel, te interesa saber que todo se basa en los ritmos circadianos, que responden a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo. Estos ritmos circadianos que tan importantes son en los horarios de sueño de nuestros hijos, también afectan a nuestra piel. Por eso durante el día nuestra piel necesita defensa y por la noche regeneración.

“No te quedes a medias”

Clarins, como experto en tratamientos de noche, sabe lo importante que es establecer una correcta rutina de tratamiento que cuide tu piel todo el día y toda la noche, porque los tratamientos de noche actúan complementando los tratamientos de día y por eso deben ser diferentes. De la experiencia de Clarins en institutos y de boca de sus consumidoras, han detectado que las mujeres principalmente se ocupan del cuidado de su piel durante el día, protegiéndola y previniendo el envejecimiento, pero descuidan su piel durante la otra mitad de la jornada, durante las horas de la noche. Ahora, Clarins quiere poner de moda una filosofía propia “No te quedes a medias”, para recordar que tan importante es cuidar la piel durante el día como durante la noche.

Por la noche la piel necesita repararse de todos los daños que ha sufrido durante el día, por lo que una crema tendrá una doble función, la de reparar y la de nutrir. Una crema de noche no sólo debe tener distintos principios activos, sino que también deberá tener distinta textura. Los laboratorios Clarins estudiaron los efectos que la falta de sueño ocasiona en la piel y evidenciaron los mecanismos nocturnos responsables de la aparición de las primeras arrugas. A causa de las interrupciones sucesivas del ciclo del sueño o de una disminución de las horas de sueño -tan habituales en las recientes mamás-, se deja de producir melatonina y los daños debidos a la oxidación se intensifican.

Para combatirlo Clarins selecciona e incorpora en Multi-Active Nuit el **extracto de Amapola de California bio**, con demostrada capacidad para compensar la falta de sueño.

Contrarresta la disminución de las defensas antioxidantes y potencia la producción de colágeno.

Por el día, las cremas tienen que ofrecernos lo que la piel necesita, hidratación y protección frente a las agresiones que va a sufrir a lo largo de muchas horas. Deben ser una barrera protectora efectiva.

Clarins lo tiene en cuenta en Multi-Active Jour y por eso ha seleccionado el **extracto de Myrothamnus**, que protege y previene el envejecimiento celular de la piel.

Un tratamiento adecuado para cada tipo de piel

Multi-Active Jour

Disponible en Crema todas pieles, Gel-Crema pieles normales a mixtas, Crema pieles secas y Fluido SPF 15 todas pieles.

Multi-Active Nuit

Disponible en Crema pieles normales a mixtas y Crema pieles normales a secas.

Ingredientes naturales

Multi-Active Jour y Multi-Active Nuit son tu tratamiento de belleza. Ambas cremas contienen la hermosa cardencha malva, también llamada la bañera de Venus, diosa de la belleza y de la seducción. Su extracto cuidadosamente encapsulado por los laboratorios Clarins contribuye a revitalizar las pieles agotadas.

Clarins es una marca que respeta la piel utilizando ingredientes naturales en todas sus fórmulas.



8 de cada 10 mujeres afirman que este dúo incansable preserva la juventud de la piel



COCINA con encanto

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

¡NUEVAS
RECETAS PARA
SORPRENDER!

Sugerencia

Sírvelas
acompañadas
de arroz blanco,
puré de patatas
o patatas fritas

Albóndigas de Pollo y Calabacín en Salsa de Verduras

Ingredientes para 18 albóndigas:

- 2 pechugas grandes de pollo.
- 1/2 paquete de bacon en tiras.
- 1/2 calabacín hermoso.
- Queso rallado Emmental.
- 50 ml de leche.
- Pan rallado.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta negra.
- Harina.

Ingredientes para la salsa:

- 1 cebolla hermosa.
- 2 zanahorias.
- 1/2 calabacín hermoso.
- 1 lata de tomate triturado (400g).
- 1 vasito de vino blanco.
- 1 vaso de caldo de pollo (o en su defecto agua con una pastilla de concentrado).
- 1 cucharada de azúcar.
- Albahaca.
- Orégano.
- Sal y pimienta negra.
- Aceite de oliva virgen extra.

La cocina de los elfos

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com>



Preparación:

1. Picar las pechugas en la picadora o pedirle al carnicero que lo haga.
2. Picar el medio calabacín, el bacon y un buen puñado de queso Emmental rallado. Añadir esta mezcla a la pechuga picada y mezclarlo bien con la mano.
3. Añadir la leche, el huevo semi batido y mezclar. Salpimentar. Continuar añadiendo el pan rallado en cantidad suficiente para secar la mezcla. Dejar reposar unos 10 minutos.
4. Formar las albóndigas de un buen tamaño, como pelotas de golf. Pasarlas por harina y dejarlas reposar para que asienten 10 minutos en la nevera.
5. Freír las albóndigas por todos los lados. Sacar y reservar.
6. Picar la cebolla, las zanahorias y el medio calabacín. Pochar la verdura lentamente en el aceite que ha sobrado de freír las albóndigas. A fuego lento, con paciencia, unos diez minutos hasta que la cebolla empiece a dorar y la verdura esté blandita.
7. Añadir ahora el vino y dejar que reduzca y se evapore todo el alcohol. Añadir el caldo de pollo y el tomate triturado, orégano, albahaca y pimienta negra al gusto. Cocinar a fuego lento.
8. Batir sin miedo, un buen rato hasta conseguir una mezcla suave y cremosa.
9. Pasar la salsa de nuevo a la cazuela, introducir en ella las albóndigas y cocinar a fuego lento todo junto, dándole la vuelta a las albóndigas de vez en cuando, unos 40 minutos.

¡Y ya están listas!



Schokotalers

Ingredientes para la masa

- 250g de chocolate negro (70%).
- 250g de harina.
- 100g de almendra molida.
- 200g de mantequilla sin sal.
- 1C de cacao en polvo sin azúcar.
- 125g de azúcar glas.
- 2C de nata dulce.

Ingredientes para la decoración y el relleno:

- 150g de chocolate negro.
- 1C de nata dulce.
- 2C de azúcar.
- 1C de cacao en polvo.
- 1 sobre de azúcar de vainilla.
- Aceite de oliva virgen extra.

Ricas,
ricas

Ari Guadalupe

Preparación:

1. Rallamos el chocolate y reservamos. Tamizamos la harina junto con el cacao en polvo y el azúcar glas, removemos bien. Batimos la mantequilla junto con la mezcla anterior hasta obtener una masa homogénea. A continuación, añadimos el chocolate rallado y la nata dulce, y batimos unos minutos más.
2. Envolvemos la masa en papel transparente y metemos a la nevera durante 24h.
3. Precalentamos el horno a 175°C arriba y abajo, sacamos la masa de la nevera y partimos trozos pequeños para que podamos amasar sin dificultad sobre una base lisa, ayudándonos con un poco de azúcar glas o harina para que no se pegue la masa.
4. Al aplicar calor a la masa quedará más lisa y brillante y será más fácil darle la forma que queramos. Haremos bolitas de 2-3 cm de alto. Las aplastaremos y dejaremos.
5. Preparamos la bandeja del horno con papel de hornear dejando una separación de dos dedos entre las galletas. Las dejamos en el horno durante unos 15 minutos.
6. Cuando las tengamos horneadas y templadas, las decoraremos con el chocolate: mezclamos en un cuenco el azúcar de vainilla, el cacao en polvo y el azúcar normal, removemos bien. Fundimos el chocolate y añadimos la nata dulce, así el chocolate espesará.
7. Metemos las galletas en el cuenco con el azúcar y "rebozamos" las galletas. A continuación, rellenamos las galletas con el chocolate y dejamos enfriar antes de embolsar.

Preparación:

1. Poner a remojo las lentejas, por lo menos 1 hora. Cuando estén listas pasarlas a la olla a presión, más o menos a razón del doble y poquito más de agua que de lentejas. Añadir la cúrcuma, el tomate, el cardamomo negro y los clavos. Cerrar y cocinar 8 minutos desde que sube la válvula. Estas lentejas han de quedar medio deshechas.
2. Mientras, preparar la pasta de jengibre machacando bien la pulpa de jengibre en el mortero.
3. Picar los ajos y la cebolla y pochá a fuego lento hasta que empiece a transparentar. Añadir el jengibre y las semillas de comino, pochá todo junto un par de minutos y añadir ahora el resto de especias: garam masala, asafétida y guindilla, remover bien ya fuera del fuego para que no se quemén.
4. Mezclar este sofrito a las lentejas removiendo bien y ¡a comer!

La cocina de los elfos

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com>

Lasooni Toor Dal (lentejas indias)



Ingredientes (para 3-4 raciones)

- 1 taza de Toor Dal.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma.
- 1 tomate de pera hermoso pelado y troceado.
- 2 clavos.
- 1 cardamomo negro.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo hermosos.
- 1 trozo de jengibre fresco de 1,5 cm pelado.
- 1 cucharadita de guindilla en polvo.
- 1 cucharadita de semillas de comino.
- 1 cucharadita de garam masala.
- Aceite de Oliva, sal.
- 1 pizca de asafétida.
- Cilantro fresco (opcional).

¡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 de Farme, para tu bebé

¿Quieres conseguir un kit de Corine de Farme para el cuidado de la piel de tu bebé? Sorteamos cinco entre todos aquellos que se registren en el concurso. Los kits que repartimos contienen productos hipoalergénicos, sin parabenos, testados bajo control dermatológico y pediátrico y formulados bajo control farmacéutico. Incluye un gel, una leche y una crema ultra-hidratantes. Son perfectos para tu bebé y sólo tienes que participar en el concurso para conseguir uno. No dejes pasar esta ocasión y consigue un fantástico lote de productos de primera calidad.



Multi-Active Jour & Nuit de Clarins

Multi-Active Jour & Nuit de Clarins es la solución de belleza completa de las jóvenes madres que llevan una vida ajetreada: largas horas de trabajos, vida familiar, amigas, viajes, compras, pocas horas de sueño. Disponemos de un pack para quienes se registren en el concurso de **Bebé y Mujer**. Este dúo contiene cardencha encapsulada que retrasa el envejecimiento y estimula la producción de colágeno, además de combatir los radicales libres. Los resultados después de cuatro semanas de uso la piel estará más lisa, más tonificada y más luminosa de la mañana a la noche. ¡Participa!



Chilly PH 3.5, para tu higiene íntima

El nuevo Chilly PH 3.5 es la variedad de Chilly que más protege la zona íntima, proporcionando un extra de protección y consiguiendo un equilibrio de la flora vaginal y queremos que esté en tus manos. Para ello sólo tienes que participar en el concurso que organizamos. Entra en www.bebeymujer.com y uno de los cinco packs que tenemos de gel y toallitas puede ser tuyo. La fórmula del nuevo Chilly PH 3.5 está clínicamente testada y es hipoalergénica, está enriquecida con glicerina, que hidrata y nutre la zona íntima, respetando el equilibrio natural de las mucosas. Además, tiene un efecto emoliente que relaja la zona inflamada.



Happy Moments de Babé para tu pequeño

El cuidado de tu bebé te preocupa y mucho, por eso te traemos una cesta de Babé para que tu peque tenga lo mejor. Si participas en el concurso a través de www.bebeymujer.com, una de las tres cestas de las que disponemos puede ser tuya. Las cestas Happy Moments de Babé contienen productos básicos para el cuidado de los más pequeños, un gel de baño, 500 ml, un champú extrasuave, de 200 ml; una leche hidratante corporal, de 500 ml y una crema hidratante fácil, de 50 ml. ¡Anímate, y participa!



Fin de semana de lujo en Playa Montroig Camping Resort



¿Disfruta de un paraíso en familia! Consigue un fin de semana en un bungalow de lujo para 6 personas en el Playa Montroig Camping Resort, ubicado en la Costa Daurada (Tarragona), muy cerca de Port Aventura y de la fantástica Tarragona romana. Tendréis acceso a todas las instalaciones y podréis disfrutar de su nuevo espacio lúdico-acuático, uno de los mejores de Europa, donde los más pequeños de la casa tienen su espacio propio. Entrada viernes y salida domingo. ¡Participa y mucha suerte!



*Reserva sujeta a disponibilidad del establecimiento, excepto julio y agosto. Válido para temporada 2018.

Oral-B Genius Rose Gold, para madres de hoy

¿Qué te gustaría tener de regalo para el día de la madre? Puedes tener el regalo perfecto, si te consideras tech addicted, con el cepillo de dientes Oral-B Genius Rose Gold, el sistema más inteligente y sofisticado del mundo que se comunicará contigo en tiempo real para que puedas cepillarte como te recomienda tu dentista: el tiempo correcto, en todas las áreas de la boca y sin presionar demasiado fuerte. Cuenta con tecnología oscilante-rotacional-pulsátil patentada por Oral-B, detector de posición, triple sensor de presión y temporizador. Si le quieres conseguir, sólo tienes que entrar en nuestra web y participar en el concurso.



Cojín de lactancia Nuvita

Sabes cuál es la mejor postura para dormir durante el embarazo? Según los especialistas, dormir sobre el lado izquierdo evita la presión del peso del cuerpo sobre la vena cava, favoreciendo la irrigación de la sangre hacia la placenta y aportando mayor cantidad de oxígeno y nutrientes para el bebé. Dormir sobre el costado izquierdo llega también a reducir los dolores en el parto. Utilizar un cojín de lactancia como Dream Wizard de Nuvita, te ayudará a dormir mejor durante el embarazo, y cuando tengas al bebé, te ayudará a darle el pecho más cómodamente. Además, es el único que tiene el Sello de Calidad Médica. El Bebé Aventurero nos trae para vosotras este cojín de lactancia Nuvita. Sólo tienes que entrar en nuestra página web y participar. ¡No dejes pasar la ocasión!



Tu rutina facial con Minerva Peyús

A través de Minerva Peyús puedes conseguir un tratamiento facial completo si participas en nuestro concurso. Tenemos para ti una crema Integra active antiarrugas 50 ml que trata el envejecimiento de la piel y fibras dérmicas. Su uso diario crea una piel más reafirmada, elástica y frena la formación de arrugas. También, Integra Sensitive Azulene Night Cream, crema nutritiva con principios calmantes que aporta a la piel las sustancias lipídicas necesarias para restablecer la epidermis de las agresiones medioambientales sin saturarla de agentes grasos. Entra en www.bebeymujer.com y participa.



Bicicleta sin pedales de Moltó

La primera bicicleta sin pedales de tu hijo será de Moltó, porque si participas en el concurso que hemos organizado con nuestra revista 16, puede ser para ti. Esta fantástica bicicleta ayudará a tu pequeño a mantener el equilibrio necesario para caminar sobre dos ruedas. Facilita el paso a una bicicleta con pedales de verdad. Además, gracias a su manillar y sillín ajustables, se puede adaptar perfectamente a la complejidad del niño. No lo pienses y participa, la Bicicleta sin pedales de Moltó puede ser tuya.



Moltex, tres meses de pañales gratis

Utilizar un buen pañal para tu hijo es tu máxima, así que ahora puedes hacerlo totalmente gratis durante tres meses. ¿Sabes cuánto te puedes ahorrar en ese capítulo de tu economía? **Bebé y Mujer**, junto con Moltex, queremos lo mejor para ti y por eso hemos preparado este concurso. Para conseguir el premio sólo tienes que entrar en www.bebeymujer.com y registrarte en el concurso, una vez pasado el plazo de registro sabremos el ganador de tan fantástico premio. Moltex te lo quiere poner más fácil. No dejes pasar la ocasión y el premio puede ser tuyo.



La pequeña Linda musical de Vtech

¡Perfecta para tu chiquitín! La pequeña Linda musical es un peluche de Vtech interactivo que cuenta pequeñas historias y canta con el niño. Entra en www.bebeymujer.com y participa en el concurso de este fantástico peluche. Cuenta con dos modos de juego, una que acompaña al bebé a la hora de acostarse con canciones y otra como juego con historias y divertidas canciones. La estrella de su tripita se ilumina y cuenta con más de 80 melodías, canciones, sonidos y frases. Incluye, entre otras cosas, un libro de cuatro páginas con historias contadas por la ovejita.



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

SACALECHES ELÉCTRICO DE NUVITA: Lorena Cano. **3 MESES DE PAÑALES MOLTEX:** Jaime F. Lázaro. **ESTACIÓN DE BOMBEROS:** Javier Valladolid. **LOCIÓN ANTIESTRIAS DE SESDERMA:** Laura Mateos, Carmen Morales, Silvina García, Sara Alves, Nerea Román. **CREMA ANTIOJERAS D'LUCANNI:** María Bellán; Perrito. **MUSICAL LAMAZE:** Carmen Gutiérrez. **SET CORINE DE FARME:** Amalia Eva Moumary, Beatriz Cacho, Carmen Ortega, Carmen Castillo, Sylvia Bachs.

Revista 15

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



Everlasting Foundation +

18 horas* de duración
para días muy largos.

Base de maquillaje larga duración y cobertura perfecta que hidrata y protege la piel.

Fórmula enriquecida con el poder nutritivo del extracto de quinoa bio y polvos de bambú con propiedades matificantes.

*Test de satisfacción - 60 mujeres.



Tú, ante todo.

CLARINS