

# Bebé <sup>y</sup> mujer

Número 20 • Año 5

Revista gratuita

**Síndrome**  
*del niño*  
**hiperregalado**

Controla  
sus juguetes

Estimula  
su aprendizaje  
*Del balbuceo*  
*a las palabras*

Nutrición

**10**

**Básicos**  
para una  
dieta 'detox'

**Dejar de fumar**  
**¡es posible!**

**Tu pelo**  
*pide*  
**hidratación**

**¿Es tu hijo superdotado?**

**Claves para detectarlo**

# Extra-Firming

Reafirma, reduce las arrugas y reaviva la luminosidad de tu piel.

## EL PLUS CLARINS

Tras más de 40 años investigando sobre la firmeza y siempre inspirándose en la naturaleza, los laboratorios Clarins crean los tratamientos Extra-Firming, que combinan 18 potentes extractos de plantas con poderes regeneradores, reafirmantes y alisantes.



Extra-Firming Día

85%

PIEL VISIBLEMENTE MÁS FIRME.\*

\*Test de satisfacción - Extra Firming Jour Todas pieles - 109 mujeres, 28 días.

### NUEVO

Extra-Firming Sérum Bótanico

El concentrado experto en firmeza enriquecido con el nuevo extracto de altramuz blanco para un efecto tensor inmediato y un efecto lifting día tras día.

## EXTRACTO DE FLOR CANGURO

"PROVENIENTE DE AUSTRALIA" Descubrimiento vegetal de los laboratorios Clarins seleccionado por su capacidad de regeneración, contribuye a activar la firmeza en su origen. El cultivo de la planta tiene certificación bio.

### NUEVO

Extra-Firming Contorno de Ojos

Para una acción antiedad reforzada en el contorno de los ojos. Las arrugas se reducen visiblemente y la mirada se ilumina.

CLARINS.COM

Tú, ante todo.

# CLARINS



Año 5 / Nº 20

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 Perez de Villamil; Ana Roa,

La Cocina de los Elfos.

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.



## 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)



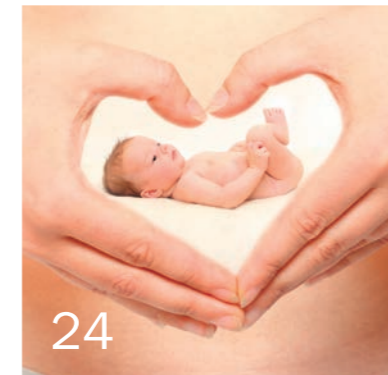
8



14



18



24



42

- 4 Estimula su aprendizaje. DEL BALBUCEO A LAS PALABRAS
- 8 Consultas urgentes más frecuentes. ¡NECESITO UN PEDIATRA!
- 14 Altas capacidades. ¿ES TU HIJO SUPERDOTADO?
- 18 Fomenta su autonomía. ¡HAZLO TÚ SOLITO!
- 20 'SÍNDROME DEL NIÑO HIPERREGALADO'. Controla los juguetes

- 24 Fertilidad. LA ACUPUNTURA AYUDA AL ÉXITO EN LA FECUNDACIÓN
- 30 DEJAR DE FUMAR ¡ES POSIBLE! Inténtalo
- 34 Este invierno. TU PELO PIDE HIDRATACIÓN
- 38 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos y ganadores
- 40 COCINA CON ENCANTO
- 42 Tras los excesos navideños. 10 'BÁSICOS' PARA UNA DIETA DETOX

Síguenos en:

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



# Del balbuceo a las palabras

Mediante el lenguaje el bebé nos expresa sentimientos e ideas, cuando son más pequeños usan el lenguaje de gestos, señalando lo que quieren, y a veces lo acompañan de un balbuceo o de una palabra. El niño irá adquiriendo el lenguaje a lo largo de la infancia, hasta los tres años no ha desarrollado el aparato fonador.

No son capaces de decir ninguna palabra, pero ya pueden comunicarse con nosotros, saben expresarse desde que nacen; primero llorando, y poco a poco con gestos y emisiones.

Hay que tener en cuenta que cada niño tiene su propio desarrollo madurativo y no todos evolucionan igual.

## El entorno manda

Al principio el lenguaje es muy limitado, ya que sus primeras palabras hacen referencia a temas familiares al niño, relacionado con su entorno más cercano "mamá", "papá", "agua"; poco a poco empezará a tener un vocabulario más amplio.

Aunque hay que tener en cuenta que el niño no solo se comunica verbalmente, también son gesticuladores

natos. Por ejemplo, cuando quieren ir en brazos levantan los brazos para que les cojamos, si no quieren algo lo dicen con el dedo, si quieren mostrarnos algo nos lo señalan.

Cada niño tiene su propio desarrollo madurativo y no todos evolucionan igual

Antes de nacer el bebé percibe con nitidez los sonidos de su madre y responde moviendo sus extremidades

Así se comunica contigo

### De 6 a 9 meses

Tienen ya un repertorio claro de sonidos (baba, nana, gaga...). Es en este momento en el que empiezan a asimilar los sonidos específicos de su lengua, cerca de los 8 meses empiezan a aprender palabras.

### De 0 a 6 meses

Producen sonidos que son la base del lenguaje.

Deberemos hablarles y empezar a tener turnos de habla, cuando le hablemos nos escuchará y cuando nos callemos empezará a emitir sonidos.

### De 9 a 12 meses

Siguen con el balbuceo y dicen alguna palabra, responden a su nombre y entienden órdenes sencillas. Cerca del año usará unas tres palabras con sentido.

### De 12 a 18 meses

Dicen unas tres palabras, y reconocen partes del cuerpo y saben su nombre. Sobre los 14 meses empezarán a repetir palabras que oyen, y empezarán con el "NO". Entienden alrededor de 200 palabras.

### De 24 a 30 meses

¡No callan! Hablan la mayor parte del tiempo y construyen frases de hasta cuatro palabras.

### De 30 meses a 3 años

Entienden casi todo lo que se les dice, interactúan con los adultos, les encanta preguntar ¿Por qué?



## Tu estímulo es importante

Debemos estimularles el lenguaje desde muy pequeños, ya que son esponjas y aprenderán lo que nosotros les mostremos. Será bueno para ellos:

- ▶ Hablar con ellos y contarles lo que hacéis, aunque sean muy pequeños.
- ▶ Cantarles canciones y leer cuentos.
- ▶ Establecer contacto visual cuando hablemos con ellos.
- ▶ Acompaña tus palabras de gestos.
- ▶ Cambia el tono de voz.
- ▶ Alábale cuando diga algo bien.
- ▶ Aprovecha cuando juegues con él para enseñarle vocabulario nuevo (colores, animales...)
- Enséñale onomatopeyas de animales .

**\* Debemos estimularles el lenguaje desde muy pequeños, ya que son esponjas y aprenderán lo que nosotros les mostremos**

## El entorno manda

La primera comunicación que establece el bebé con su exterior lo hace desde el vientre materno, porque los bebés responden a los estímulos moviendo sus extremidades. A partir de la semana 20 de gestación el oído interno está totalmente desarrollado y el bebé puede percibir con nitidez sonidos de su madre; su voz, su corazón, los ruidos intestinales, la circulación del cordón umbilical. A partir del sexto mes del embarazo, el feto es sensible a los sonidos externos y lo manifiesta de la forma que puede en ese momento, con movimientos físicos. Un bebé puede responder a la voz de su padre contándole un cuento con unas pataditas, o reaccionar ante una música fuerte.

**María Algueró Pérez de Villaamil.**

Especialista Infantil.  
Experta en atención temprana.  
[www.atencionycuidadosdelbebe.com](http://www.atencionycuidadosdelbebe.com)

**biomecánics®**

Calzado diseñado para adaptarse a la forma del pie en cada etapa de su desarrollo.



**CALZA A TUS HIJOS  
CON RESPONSABILIDAD**



Tecnología avalada por:



INSTITUTO DE  
BIOMECAÁNICA  
DE VALENCIA

En colaboración con:



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
PEDIATRÍA

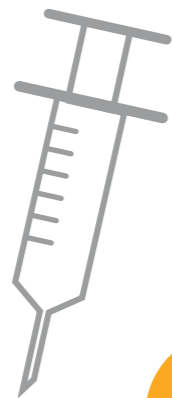
# ¡Necesito un pediatra!

Cuando un niño se pone enfermo, la preocupación de los padres es evidente. La atención profesional, bien sea en el pediatra o en urgencias, se hace necesaria, pero ¿dónde debemos acudir? ¿cuáles son los principales motivos de consulta a estos profesionales? El doctor Francisco Pozo te cuenta las principales.

En realidad, la lista podría ser muchísimo más grande, porque cuando somos padres, y sobre todo primerizos, cualquier cosa que les pasa a nuestros hijos nos altera, pero aquí hemos intentado resumir las consultas urgente más habituales en el día a día.

## 1 Convulsión febril

Es una alteración del sistema nervioso producida por subida de temperatura de más de 38° que se ve con cierta frecuencia y no suele dejar secuelas. Es más frecuente en niños entre seis meses a cinco años y sobre todo los dos primeros días del comienzo de la fiebre. Es la convulsión más frecuente de la infancia. (más en niños 66%), es bastante alarmante, pues el niño tiene convulsiones, movimientos raros, se encuentra mal, la familia no sabe qué hacer, si ir a urgencias o al centro médico.



## 2 Diarrea

Motivo muy frecuente de consulta sobre todo producido por infecciones (por ejemplo rotavirus adenovirus) normalmente ceden con dieta, suero y probióticos. Se debe esperar evolución y si no mejora consultar con el pediatra o acudir a urgencias por riesgo de deshidratación. A veces también por empachos o por un alimento en malas condiciones, que son de corta duración y conviene vigilar la temperatura y el estado general.

## 3 Dolor abdominal y/o vómitos

Al igual que la diarrea es una causa frecuente, debe acudir a consulta. Por diversos motivos es muy importante recordar los alimentos ingeridos días anteriores, si ha tomado muchas chucherías o muchos refrescos, etc. también conviene, como la diarrea, vigilar si existe fiebre o no. Ver cómo evoluciona el dolor, no se debe dar ningún analgésico para el dolor y, a veces, requiere control de urgencias para descartar apendicitis u otro proceso agudo intestinal. En vómitos, no dar alimentos y sí mucho suero.



## 4 Dolor de garganta u oído

Consulta habitual de urgencias que requiere ver la evolución, y dar paracetamol para dolor. Si tiene fiebre de más de 37'8, consultar con el pediatra. A veces el niño lo usa como excusa para intentar evitar ir al colegio a una situación que no le agrade.

## 5 Conjuntivitis

Es una patología que se caracteriza por secreción de legaña, moco o mucho lagrimeo, también picor, dolor del ojo, se pone rojo. Se debe lavar siempre con suero en gran cantidad y tener mucha higiene de manos, pues es muy contagiosa, requiere consulta con pediatra.

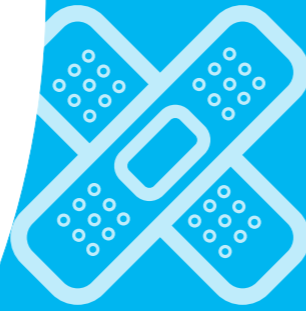
## 6 Picor o dolor de ano

Siempre conviene descartar la existencia de posibles parásitos, aunque también es frecuente por estreñimiento, por hemorroides y, en ocasiones, por dermatitis.

## 7 Dolor de articulaciones o huesos

Puede haber sido por un traumatismo haciendo un deporte o en la vida diaria. Y, en muchas ocasiones, se produce por el crecimiento del niño. Conviene vigilar con estudio del pediatra y en ocasiones urgencias.





## 8 Sangrado de la nariz

Es un proceso muy frecuente en los niños, puede ser por hurgarse con los dedos por el calor, por un traumatismo. En ocasiones, se realiza estudio por el pediatra o el otorrino.

## 9 Erupciones en la piel

Puede ser en una sola zona o pueden ser generalizadas. Pueden ser producidas por picaduras, por intoxicación por alimento, por efectos secundarios de un medicamento que está tomando o por una infección vírica (por ejemplo, exantema vírico) y a veces por una infección bacteriana. Requiere consulta con el pediatra y en ocasiones acudir a urgencias.

## 10 Llanto

Los bebés cuando están incómodos tienen dolor, etc, lloran y muchas veces no sabemos por qué. En ocasiones el niño se señala con la mano o con el dedo o se toca la zona que le molesta, a veces puede ser algo banal, pero a veces es por algo importante y requiere consulta con el pediatra o acudir a urgencias. Siempre conviene vigilar la temperatura.



## 11 Molestias al orinar o genitales

Requiere control por el pediatra para descartar infección de orina o problemas de riñón, para diferenciarlo de molestias genitales.

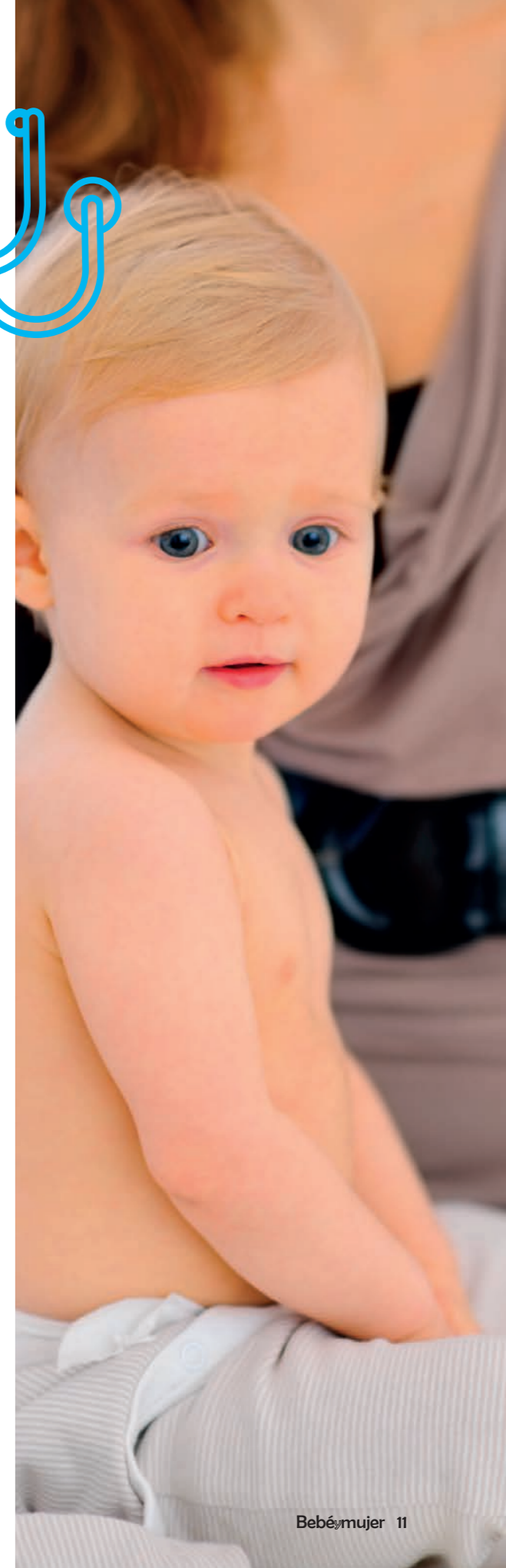
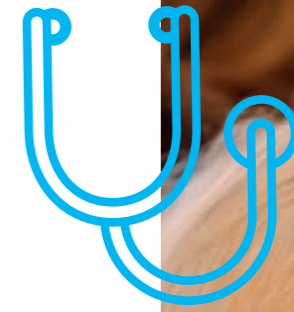
## 12 Introducción de un cuerpo extraño

Es una causa infrecuente de urgencia, pero que en ocasiones conlleva riesgo para la vida. Sucede por introducción de una moneda en la boca, de alimentos (garbanzos, frutos secos, semillas, etc ) o en la nariz, oídos, o también tierra y, a veces, directamente en la vía aérea que provoca tos, sofocos, ruidos, falta de aire y suele suceder en menores de cinco años. También en los ojos, arena y otros etc. Asimismo, puede suceder por ingestión de líquidos como lejía y otros productos para la limpieza, también pintura de uñas o medicinas. Se debe acudir a urgencias.

## 13 Cojera

Esta situación sucede de repente, el niño cojea y se queja o no, puede ser por un golpe o por inflamación (sinovitis) secundaria a infección, suele ser de corta duración y si persiste requiere estudio más completo.

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



# 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

# ¿Es tu hijo superdotado?

**Ciertos niños demuestran un talento especial y fuera de lo común a edades muy tempranas... Otros parecen desmotivados y excesivamente dispersos, distraídos... ¿Podrían ser superdotados?**

**E**n muchas ocasiones nos surgen dudas cuando nos damos cuenta de que nuestro hijo aprende a leer mucho antes de la edad que correspondería o mantiene conversaciones demasiado "adultas" ... Estos hechos no siempre tienen que ver con inteligencias por encima de la media en diferentes áreas, no obstante, nos preguntamos... ¿tendremos en nuestro hogar a un superdotado?

Los padres somos excelentes identificadores de nuestros propios hijos superdotados, ya que en el 70% de los casos la selección hecha es correcta. Usamos el método de observación comparativo y advertimos aptitudes que poseen y nos llaman mucho la atención.



## Observa si:

- ▶ La atención y la memoria están muy desarrolladas.
- ▶ El rico lenguaje expresivo y comprensivo en el día a día (un rasgo particularmente importante de sobredotación).
- ▶ Está presente el aprendizaje rápido de conceptos nuevos.
- ▶ Surge el interés por conocer nuevas cosas haciendo muchas preguntas.
- ▶ Aparece la lectura temprana.
- ▶ Desarrolla la intensa inventiva y capacidad creativa.
- ▶ Expresa una alta sensibilidad emocional.

**No deja de ser un niño para determinadas situaciones relacionadas con el afecto y el sentimiento, aunque su razonamiento sea superior**



## ¿Cómo detectarlo

Pueden ayudarte una serie de indicadores:

- ▶ Comprende conceptos nuevos en las primeras etapas de su crecimiento. Un aprendizaje precoz de la lectura, gran facilidad para la lógica y el razonamiento numérico...
- ▶ Tiene una autoestima no demasiado alta con poca resistencia a la frustración y aparecen problemas de comportamiento en el colegio y en casa. Es altamente sensible.
- ▶ Explora objetos con mucha curiosidad para entender su funcionamiento. Piensa muy rápido, relaciona conocimientos muy deprisa.
- ▶ Su vocabulario es muy rico y variado, llama la atención por sus expresiones.
- ▶ En el cole se aburre, suele estar "en su mundo" y desde allí nos dicen que puede que tenga cierto déficit de atención...
- ▶ Le gustan los temas concretos, hace muchas preguntas y es muy imaginativo...
- ▶ Le gusta estar con chicos mayores y posee un sentido de la justicia muy desarrollado para su edad.
- ▶ Es autoexigente y muy perfeccionista en sus tareas.



## Comprende conceptos nuevos en las primeras etapas de su crecimiento

### ¿Qué hacer?

Si tenemos sospecha es importante no demorarlo más e informarnos, luego decidiremos si queremos intervenir... En cualquier caso, es conveniente consultar a un profesional, un experto en altas capacidades que nos oriente y además comunicarlo al colegio para contrastar opiniones. De manera coordinada se pueden dar respuesta a las necesidades específicas del niño en el centro educativo y en el hogar familiar.

Ana Roa, pedagoga, psicopedagoga y fundadora de Roaeducación.  
[www.roaeducacion.com](http://www.roaeducacion.com)  
<https://roaeducacion.wordpress.com/>

Es muy importante que el niño marque su propio ritmo de aprendizaje

### ¿Cómo tratarlo?

Es muy importante que el niño marque su propio ritmo de aprendizaje, no debemos frenarlos ni forzarlos, desterrando también cualquier estereotipo, falsa creencia o mito como ser los primeros de la clase, no gustarles hacer deporte... Es necesario que nos formemos en la materia.

Su comportamiento puede que no sea propio de un niño de su edad, ya que su desarrollo es muy rápido... pero cuidado con sus emociones, quizá el razonamiento es muy superior, pero no deja de ser un niño para determinadas situaciones relacionadas con el afecto y el sentimiento.

### ALTAS CAPACIDADES. EDUCANDO PARA ÉL ÉXITO

La autora de este artículo es coautora, junto a Cristóbal Calderón Machuca, del libro titulado "Altas Capacidades. Educando para el éxito", de la Editorial La Muralla, colección Aula Abierta, que ha visto la luz recientemente y que constituye un verdadero manual para aquellos padres que sientan que tienen en casa a un niño con altas capacidades.



Fomenta su autonomía

# Hazlo tú 'solito'

Si quieres conseguir que tu hijo sea autónomo, tienes que recordar que “toda conducta que recibe premio tiende a repetirse”, pero ese premio significa alabanzas, cariño, buenas palabras. Eso ayudará a que consiga por él mismo hacer ciertas cosas, según su nivel de maduración.

Lo importante a tener en cuenta es, si el niño lo puede hacer solo y no es peligroso, lo mejor es dejarle que lo haga. Eso de ‘ya lo hago yo, que termino antes’ no es viable, hay que enseñarles y cuanto antes empiecen, mejor.

Los padres tendrán que supervisar cómo lo realizan y alabarlos si lo hacen bien, y si no han acertado, enseñarles cómo se debe hacer, ofrecerles

opciones, que sean pequeños logros realizados y finalizar con elogios. Ya verás cómo, sin darte cuenta, querrá hacerlo todo él solito.

Te damos algunas claves para ir trabajando con ellos, según su maduración, porque todo ello va a repercutir, no sólo en su propia autonomía, sino que le prepara para la responsabilidad, la capacidad de concentración, seguridad en sí mismo, etc..

## Cómo mejorar su autonomía

- ▶ Usa un refuerzo inmediatamente a que realice el logro personal.
- ▶ No prestes atención a conductas inadecuadas, si lo haces se puede entender como premio y así fijas un comportamiento inadecuado.
- ▶ Las pautas tienen que estar claras. Padre y madre deben actuar de la misma forma. Hay que ser coherentes.
- ▶ No impidas que realice actividades complejas, lo mejor es evitar el paternalismo exagerado.

Si el niño lo puede hacer solo, y no es peligroso, lo mejor es dejar que lo haga

## La higiene y el cuidado personal

- ▶ Todo lo que tiene que ver con la higiene les va a encantar realizarlo solos, guíalos, pero deja que se lave, se peine, etc...
- ▶ A la hora de vestirse, ayuda con ropa fácil de poner y deja que vaya haciéndolo solo.
- ▶ Puede elegir qué ropa ponerse.
- ▶ Debe aprender a colocar la ropa en el sitio destinado a ello.



## A la hora de comer

Los niños que acuden a escuelas infantiles cada día trabajan esta área para conseguir hábitos correctos a la hora de la comida. Tú también puedes trabajar algunos puntos en casa.

- ▶ Antes y después de comer hay que lavarse las manos.
- ▶ Utilizar correctamente los enseres para la comida.
- ▶ Mantenerse sentado en la mesa mientras come.
- ▶ Colaborar en las tareas de recogida de la mesa.



## También para dormir

- ▶ Acostumbrarlos a dormir solos en su cuna.
- ▶ Intenta que sea a la misma hora.
- ▶ Conviene que se acostumbren a dormir sin luz.

“Síndrome del niño hiperregalado”

# Controla los juguetes

**Cuando somos padres todo nos parece poco para nuestros hijos. Si salimos de compras, seguro que volvemos con algún ‘caprichito’ para nuestro peque. Ha cambiado nuestra perspectiva y queremos ofrecerle no sólo lo necesario, sino muchísimo más.**

**S**obre todo, queremos que nuestros hijos sean felices y para ello, estamos dispuestos a todo o casi todo. Y eso incluye los juguetes, que sí es verdad que estimulan y con los que aprenden cosas, pero cuando hay exceso, la cosa cambia.

## Exceso de juguetes

Hace no mucho que han sido las fiestas navideñas, motivo más que suficiente para que toda la familia se vuelque en los más pequeños y las estanterías de sus habitaciones estén llenas de juguetes, como si fuera la juguetería de un centro comercial. Pero si sólo fuera en esas fechas...

ahora se les regalan juguetes por todo, por cualquier motivo y en cualquier fecha, no nos ponemos ningún límite a la hora de comprarlos.

Esa tendencia de ofrecerles de todo en cualquier momento tiene que hacernos recapacitar, porque las consecuencias de ofrecerle esos ‘premios’ en formas de juguetes y cumplir con todas sus demandas ha llevado a que los psicólogos acuñen el concepto de “síndrome del niño hiperregalado”.

Mucho se ha hablado de padres que sienten culpabilidad por no pasar

todo el tiempo que quieren con ellos, de dejarlos en guardería, al cuidado de alguien. En fin, que motivos hay muchos y juguetes también.

Con ese exceso lo que se consiguen es que los niños tengan una baja tolerancia a la frustración, están acostumbrados a tener todo lo que piden y a no valorar lo que tienen. El exceso de regalos les hace ser niños caprichosos, egoístas y les hacemos materialistas consumistas, apenas sin darnos cuenta.

## La importancia del juego

Según nos contaba Azucena Barranco, el juego es una conducta natural y espontánea y es a través de él cómo el niño desarrolla su personalidad y habilidades sociales, sus capacidades intelectuales, psicomotoras y, en general, le proporciona las experiencias que le enseñan a vivir en sociedad, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a crecer y madurar. Cualquier capacidad del niño se desarrolla más eficazmente en el juego que fuera de él.



Todos los juguetes a la vez hacen que pierda interés y no ayudan a fomentar su imaginación

Somos los padres lo que tenemos que tomar conciencia de ello y poner límites y para ello se hace necesario reducir el número de regalos.

## La cantidad importa

Está claro que va a ser imposible que, en Navidad, los abuelos, tíos y demás familia no le regalen un juguete al chiquitín, pero nosotros como padres, sí tenemos la capacidad de obrar en consecuencia.

Según nos contaba Azucena Barranco Rodríguez, psicóloga y directora de la Escuela Infantil Casa del Niño, en uno de los artículos publicados en **BebéMujer**, sobre la cantidad que sería recomendable entregar al niño en una fecha como pueda ser la Navidad, ►

## La regla de los 4 regalos

Psicólogos, educadores y padres, desde hace algunos años han puesto un límite para regalar a los niños, se le viene denominando “la regla de los 4 regalos”. Con ella han tratado de poner un punto de cordura y así evitar no saturar a los niños con tantos obsequios. Si bien está pensada para Navidad, bien sirve para que tengamos en cuenta en cumpleaños y demás celebraciones.

- 1 Un objeto que pueda llevar.** Algo de ropa, calzado, mochila, siempre hay algo que el niño necesite llevar en el día a día.
- 2 Un libro.** Leer desde pequeños es importante, así que un libro es fundamental para construir su futuro.
- 3 Lo que más deseen.** Siempre hay un juguete estrella, ese que tanto le gusta y con el que no le vas a decepcionar.
- 4 Algo que necesiten.** Siempre hay algo que consideres que necesita.

◀ o su cumpleaños, ella señalaba: “La cantidad recomendada sería un par de ellos por casa. Dado que esto es muy difícil, ya que cada niño tiene varios familiares y amigos que regalan, y esto no se puede modificar, sí que se recomienda guardar todos los juguetes en un armario y/o mueble e ir sacándolos de uno en uno. Demasiados juguetes a la vez abruman al niño, con lo que no es capaz de fijar la atención en uno de ellos. Por esto, suelen sacar todo sin jugar. Es bueno sentarnos con ellos y enseñarles, a modo de modelo,

**Demasiados juguetes a la vez abruman al niño, no son capaces de fijar la atención en uno de ellos**

### No es bueno sobreestimar

Con tantos juguetes a la vez corremos el riesgo de sobreestimar al pequeño, así que, según la psicóloga clínica Raquel Tomé “debemos constatar que el niño se encuentra en condiciones óptimas para ser receptivo a los estímulos, que no le creemos un alto grado de ansiedad, tensión o irritación. Nos corresponde estimular sus capacidades, pero no intentar sobreestimularlo reiteradamente, respondiendo más a una necesidad nuestra de ofrecerle cosas o de mantenerle entretenido”.

cómo se hace (con los más pequeños). Cuando se cansen ya de ellos (esto ocurre normalmente cuando ya han aprendido todo lo que tenían que aprender con ellos), ir sacando el resto, siempre de uno en uno. En pocos días podemos sacar los juguetes anteriores guardados y veremos cómo de nuevo juegan con ellos y encuentran otras posibilidades y juegos”.



### Deben aprender a valorar las cosas

Está claro que los niños reciben más regalos de los que necesitan o deben, ya sea en sus cumpleaños, fiestas y celebraciones. Lo que tenemos que tener claro es la importancia que cobra el papel de padres en la educación de los hijos, por tanto, hay que trabajar para evitar ese exceso de juguetes durante su etapa infantil, para ayudar a que toleren la frustración, cosa que les servirá de adultos, y si no lo trabajamos puede traer problemas de personalidad en edades más adultas. Es importante también que les enseñemos valores como el esfuerzo, la espera, la solidaridad, etc.



**POLICLINICA LONGARES**

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR  
LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS  
ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA  
FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO

CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO  
DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS • MAGNETOTERAPIA • VARICES

C/ Julia García Boután, 18. Tels.: 91 324 01 93 - 91 306 45 47  
C/ Federico Gutierrez, 1 . Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

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

INGLES + AXILAS  
ó MEDIAS PIERNAS  
DE LÁSER DE DIODOS

**27€** POR SESIÓN

# Acupuntura, ayuda al éxito en la fecundación

La infertilidad o también llamada subfertilidad es un problema de salud significativo con altos costes sociales, médicos y personales, tanto emocionales como económicos. Cada vez se recurre más a las técnicas de reproducción asistida y la acupuntura ayuda significativamente a que éstas sean todo un éxito. El doctor Carrillo Beltrán nos explica cómo es y en qué nos ayuda.



Esta técnica está indicada tanto en hombres en edades por encima de 30-35 años, como en mujeres hasta los 45 años

La incidencia de infertilidad ha aumentado a nivel mundial en las últimas décadas. Factores ambientales, de estilo de vida o de retraso en la edad de concebir hijos, son los culpables. Entre el 10-15% de las parejas tienen dificultad para concebir un hijo, en algún momento de su vida reproductiva, y buscan ayuda a través de técnicas de reproducción asistida.

En España se realizan más de cien mil ciclos de reproducción asistida. Dependiendo de la técnica empleada, la tasa de éxito varía, pero se puede decir que la mayoría de los ciclos de fecundación in vitro no acaban en nacimiento de bebé vivo; se estima que tan solo de 3 a 6 ciclos

**La acupuntura está considerada como la terapia no convencional más empleada**

logran que alrededor de 65% de las pacientes acaben teniendo un bebé.

Demostrada la efectividad de la acupuntura en mejorar las tasas de fecundidad y los índices de éxito de la fecundación in vitro, se considera un tratamiento en paralelo que puede potencialmente reducir los costes económicos,

de salud y emocionales que provocan el tratamiento de la subfertilidad.

## Todo beneficios

Los mecanismos interrelacionados por los cuales la acupuntura puede mejorar los resultados de reproducción asistida, aliviar estos síntomas, así como la hiperestimulación ovárica, son: Modulación

de Factores Neuroendocrínicos; Aumento Riego Sanguíneo de Ovario y Utero; Modulación de factores inmunes, especialmente citoquinas, pues produce un efecto antiinflamatorio de la acupuntura; Disminución de la carga oxidativa, por el potente efecto antioxidante de la acupuntura; Reducción de Estrés, Ansiedad y Depresión; Reducción de efectos secundarios de medicación de fecundación in vitro.



Para conocer más sobre esta técnica y los beneficios que puede aportar a las mujeres que quieren gestar, **BebéMujer** ha entrevistado al doctor **Beltrán Carrillo**, Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, por la que también es Magister en acupuntura, para que nos explique todos los detalles

### ¿Cuáles son los beneficios de la acupuntura en la reproducción?

Son muchos los beneficios que la acupuntura tiene en la reproducción. Por ejemplo, aumenta la producción y secreción de neurotransmisores, que mejoran la ovulación, regulan el ciclo menstrual y reducen el estrés psicológico. Favorece la circulación sanguínea tanto a nivel ovárico como uterino. También beneficia a la reserva ovárica, incluso en mujeres que la tienen muy baja, al mejorar los niveles hormonales afectados, como es la disminución de las hormonas FSH y de LH, aumentando el número de folículos antrales y elevando los niveles de estradiol.

Además, aumenta el éxito de los niveles de implantación de embriones al mejorar la calidad del endometrio, tanto a nivel morfológico como en su aporte vascular, y su grado de vascularización propia. También optimiza la función inmune.

Aparte de ello, la acupuntura reduce el nivel de estrés y ansiedad que afecta a la mayoría de las mujeres durante el proceso de reproducción asistida y que repercute negativamente en las posibilidades de embarazo. Y alivio del dolor durante procesos invasivos y provoca menos efectos secundarios de tratamientos farmacológicos.

### ¿Es positiva en todas las edades o los resultados dependen de alguna franja de edad?

Está indicada, al igual que otras terapias de reproducción asistida convencionales, a las personas que más padecen problemas de fertilidad. Tanto en hombres en edades por encima de 30-35 años, y en mujeres hasta los 45 años.

### ¿Debe realizarse junto con el tratamiento ginecológico o como preparación a él?

La acupuntura en ocasiones puede conseguir mejorar la fertilidad por sí sola, y hoy en día muchas mujeres están optando por el tratamiento en solitario con acupuntura, al tener menos efectos secundarios y no ser nada

agresivo. Lo más frecuente sin embargo es la combinación del tratamiento convencional con técnicas de reproducción asistida complementada y coordinada con acupuntura.

### Inicio del tratamiento

#### ¿Existe método o cada paciente necesita un tratamiento distinto?

El tratamiento con acupuntura es siempre individualizado. Existen protocolos comunes que se utilizan de forma estándar pero que, en función de una serie de parámetros, varían dependiendo del paciente y a lo largo del tiempo, se van ajustando de forma personalizada en cada una de las sesiones.



#### ¿Son necesarias muchas sesiones para conseguir el objetivo?

Dependerá del paciente. Existen muchos protocolos de acupuntura hoy en día y todavía no existe un consenso internacional. La tendencia actualmente es comenzar con sesiones de acupuntura antes del tratamiento hormonal propio de las técnicas

de reproducción asistida de obstetricia. Hay grupos importantes, por ejemplo, en Italia, que incluso tratan con acupuntura durante un año entero, antes de empezar la estimulación hormonal. El protocolo que utilizamos nosotros empieza con sesiones semanales de acupuntura de 4 a 8 semanas antes de la fase de estimulación hormonal, en esa fase se intensifican las sesiones de acupuntura para hacer coincidir la penúltima sesión, antes de la punción aspiración y la última antes de la transferencia. Existen referencias de estudios con buenos resultados con protocolos similares.

#### ¿Es una terapia segura? ¿Tiene alguna contraindicación?

La acupuntura como tal no tiene contraindicaciones, entendiéndose como tal una situación específica en la cual el tratamiento de acupuntura pudiese ser dañino para la paciente. Puede darse circunstancias en las cuales no está indicada, por ejemplo, por no existir necesidad de realizarla, o en ocasiones por una situación puntual como tener fiebre, hipotensión... etc. En estos casos es recomendable esperar a identificar la situación clínica de la paciente y esperar su resolución. La acupuntura es una terapia muy segura, siempre y cuando sea realizada por un médico experto. En los últimos estudios publicados al respecto, los efectos secundarios leves, como el dolor en el punto de punción, hematoma, alcanzan el 8%; mientras que los efectos secundarios severos entre

el 0-0.02%, es decir muy por debajo de cualquier intervención médica habitual.

#### ¿Puede producir dolor o malestar?

Durante las sesiones de acupuntura no se debe notar dolor de ningún tipo, y la mayoría de las pacientes se encuentran durante la sesión muy relajadas, llegando a quedarse dormidas con mucha frecuencia.



### Garantía de éxito

#### ¿Existe estadística de éxito?, y de ser así, ¿cuál sería el porcentaje?

La acupuntura ha abordado, desde mucho antes de la existencia de la medicina reproductiva, el problema de la subfertilidad. Pero su eficacia se hizo evidente a raíz de un estudio en el que se realizó una comparación del efecto analgésico de una sesión de electroacupuntura, con analgésicos opioides (alfentanilo), durante la punción aspiración ovocitaria,

en pacientes que se sometían a un tratamiento de fertilidad. En dicho estudio, no encontraron diferencias entre los dos grupos en cuanto a dolor, anestesia adecuada, ni náuseas directamente relacionada con la punción, pero lo que más les llamó la atención fue las diferencias significativamente estadísticas ( $p < 0.05$ ) con respecto a índices de implantación de los embriones, índices de embarazo e índice de nacimiento vivo, a favor del grupo tratado con acupuntura. Así se concluyó que la electroacupuntura es tan buen analgésico, como el alfentanilo durante la punción aspiración ovocitaria, pero con un efecto significativamente positivo en la fertilidad. Desde entonces, la mayoría de los equipos de reproducción asistida recomiendan el uso de acupuntura cuando existe subfertilidad, sobre todo en los casos más graves.

En una revisión reciente sobre distintos tipos de terapia no convencionales utilizadas en fertilidad, se encontraron de los 147 ensayos, 44 eran sobre acupuntura. Destacando como la terapia no convencional más empleada. El 52% de estos estudios en fertilidad femenina y 44% en fertilidad masculina, son de nivel alto de evidencia. En fertilidad femenina se obtiene resultado positivo para el 40% de las revisiones sistemáticas y el 58% de los ensayos controlados en pacientes escogidos aleatoriamente. Mientras que, en fertilidad masculina, 2 de las 3 revisiones sistemáticas obtienen resultados positivos y el único estudio controlado aleatorizado también muestra resultados positivos.

# ¿Sabes cuidar tu suelo pélvico?

## Intimina te propone sus ejercitadores Kegel

**El dato es apabullante, una de cada tres mujeres padece patologías relacionadas con el suelo pélvico. Y ¿qué podemos hacer? Pues rutinas que lo ejerciten para volver a conseguir la elasticidad que necesita ese grupo de músculos. Intimina te propone los ejercicios de Kegel, esenciales para tener un suelo pélvico fuerte.**

Los músculos del suelo pélvico proporcionan soporte a órganos vitales como el útero, el intestino y la vejiga, y ayudan a controlar sus funciones, por ello es esencial mantenerlos en perfecto estado. Este se debilita como resultado de los **embarazos, partos**, realizar deporte de impacto como el **running** o el **crossfit** (o incluso cierto tipo de abdominales), el **envejecimiento**, la **inactividad muscular**, la **obesidad**, el **estreñimiento** o los **cambios hormonales** durante la menopausia.

Intimina ofrece productos que facilitan la práctica de ejercicios que mejoran

el suelo pélvico, ya sean esferas vaginales o el **dispositivo inteligente KegelSmart™**. Los ejercicios de Kegel, llamados así en honor al **doctor Arnold Kegel**, consisten en contraer y relajar los músculos que forman parte del suelo pélvico.

Es tan importante para las mujeres tener una buena rutina de ejercicios porque si tu suelo pélvico es fuerte, entre otras cosas, aumentarán las sensaciones durante las relaciones sexuales, conseguirás recuperar la tonicidad vaginal tras el parto –prevención del prolapso–, evitarás pérdidas de orina y otras evidentes mejoras.



La Guía de uso KegelLaselle™:

[https://www.intimina.com/es/rutina\\_de\\_kegel\\_laselle](https://www.intimina.com/es/rutina_de_kegel_laselle)



Una rutina de ejercicios Kegel hará que tu musculatura pélvica esté fuerte y sana

## Kegel Laselle

La Rutina de Kegel Laselle™ de Intimina es una opción avanzada y 100% segura para el fortalecimiento del suelo pélvico de una manera sencilla y eficaz. Compuesto por un kit de entrenamiento con tres ejercitadores de Kegel de distintos pesos (28, 38 y 48 grs) para fortalecer y tonificar progresivamente y de manera efectiva el suelo pélvico, los ejercitadores Laselle de Intimina poseen un avanzado diseño que te permite perfeccionar la técnica correcta de elevar y apretar los músculos pélvicos. Se introducen a 2 cm de la entrada vaginal y constituyen un objeto sólido con peso, alrededor del que se contrae la musculatura para poder realizar de una forma sencilla la rutina de ejercicios Keagel. Cada ejercitador cuenta con varias esferas en su interior que emiten sutiles vibraciones cinéticas, que favorecen la contracción muscular y se activan al contraer y relajar los músculos. Kegel Laselle ha sido desarrollado por Intimina con el apoyo de un comité médico asesor con ginecólogos y expertos en salud íntima.

## En 4 pasos

La rutina con Kegel Laselle™ es fácil de seguir:

- 1 Contrae los músculos y eleva el/los ejercitador/es
- 2 Mantén la contracción durante 2-10 segundos mientras respiras profundamente
- 3 Suelta la contracción
- 4 Descansa y relaja el mismo tiempo de la contracción

Haz tres series de ejercicios Kegel por semana en días alternos.

## Kegel Smart

**KegelSmart™** es una **nueva y revolucionaria forma de hacer los ejercicios de Kegel**. Al igual que un entrenador personal, te indica una rutina fácil de seguir, segura y completamente adaptada a tus necesidades personales. Es la mejor manera de alcanzar una completa salud pélvica.

Fabricado en silicona de grado médico con un acabado suave al tacto, cien por cien biocompatible e hipoalergénico.

- **Reconoce tu fuerza pélvica.**
- **Selecciona el nivel automáticamente.**
- **Programa guiado por vibración:** Te indica cada rutina con suaves vibraciones. Funciona con una tecnología de sensores táctiles.

## En menos de 5 minutos

Cada día, en menos de cinco minutos, realiza una rutina completa.

**Tu KegelSmart™ identifica el grado de tonificación de tu suelo pélvico** y selecciona el nivel de ejercicio que mejor se adapta a la fuerza que necesitas.

**Tu KegelSmart™ te guía en cada contracción**, garantizando que lo hagas correctamente durante el tiempo adecuado, proporcionándote resistencia y ayudando a realizar los ejercicios correctamente.



La Guía de uso de KegelSmart™:

<https://www.intimina.com/es/kegel-smart>

<https://www.youtube.com/watch?v=c8BksqIB0dE>



¿Dónde encontrar los dispositivos KegelLaselle™ y KegelSmart™?

En farmacias, donde vas a encontrar productos de calidad, y en la tienda online de Intimina: [www.intimina.com/es](http://www.intimina.com/es)



# Dejar de fumar *es posible!*

**Seguro que si fumas en algún momento te has plantado dejarlo y no lo has conseguido. No te desanimes, en el próximo intento lo conseguirás. Para que te motives, te vamos a contar cómo puedes dejar el tabaco.**

**D**ejar de fumar es una decisión excelente para la salud de uno mismo y la de los de tu alrededor. Los beneficios son infinitamente mayores a los efectos secundarios que pueda ocasionar.

En España el número de fumadores descendió al 22% de la población, la cifra más baja de los últimos 30 años, según la Encuesta Nacional de Salud 2017 del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Eso sí, la caída se produce a un ritmo cada vez más lento.

Los datos son estremecedores, el 25% de la población española sigue fumando. Según el Observatorio de la Asociación Española de Lucha contra el Cáncer AECC “el tabaco es la segunda sustancia psicoactiva más extendida en la población. Ocasiona más de 50 mil muertes al año y representa el 13% del total de muertes anuales”. Y Añade, “El tabaco es uno de los

mayores problemas de salud pública al que se ha tenido que enfrentar la humanidad. Mata hasta a la mitad de sus consumidores, más de siete millones de personas al año, de las cuales más de seis millones son consumidores directos

y alrededor de 890 000 son no fumadores expuestos al humo ajeno, lo que todo el mundo conoce como fumador pasivo”

## Pasa a la acción

Dejar de fumar es posible, aunque los fumadores vean



## Efectos sin tabaco

- ▶ A las 24 horas de dejar de fumar se elimina completamente el monóxido de carbono que se tenga en el organismo y los pulmones empiezan a descargar los residuos de tabaco que acumulaban.
- ▶ Al año de dejar el tabaco el riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce a la mitad.
- ▶ Mejora la fertilidad.
- ▶ Se consigue que la piel tenga un aspecto más saludable.
- ▶ El pelo cobra otra vida, más brillante y suave.
- ▶ El aliento es mucho más fresco.
- ▶ Eliminas la ansiedad de tener que salir de los sitios para fumar.

casi imposible poder conseguirlo. Lo mejor es ponerse en manos de profesionales que nos van a ayudar en los distintos aspectos que intervienen en el proceso.

En los últimos años en España el número de fumadores ha ido disminuyendo, especialmente a partir de la promulgación de la Ley Antitabaco. Cada vez son más los que tienen ganas de apartarse de un hábito que les crea problemas de todo tipo. Según los datos del Eurobarómetro sobre consumo de tabaco (junio de 2015), “un 32% de los fumadores diarios ha realizado al menos un intento de dejar de fumar en los últimos 12 meses”.

Uno de los temidos efectos secundarios es engordar. Cuando se abandona el hábito de fumar el cuerpo experimenta diferentes cambios psicológicos y fisiológicos que pueden derivar a un aumento de peso en un amplio porcentaje de casos, según nos explican los dietistas y nutricionistas del equipo multidisciplinar que atiende este tipo de casos en la Clínica Opción Médica.

Como te contamos en estas mismas páginas, hay varios motivos por los que se suele engordar al dejar el tabaco, pero el causante principal es la nicotina, que lleva a un estado de continua alteración metabólica.

Por lo tanto, es muy fácil engordar una vez se abandona el tabaco, pero este aumento de peso puede evitarse siguiendo los consejos que nos cuentan los profesionales de Clínica Opción Médica.

Respecto a la alimentación, la mejor manera de evitar engordar al dejar de fumar es llevar un control de la dieta. Hay que intentar reducir la ansiedad y la tentación de recurrir a la comida grasa y rica en azúcares y sustituirlo por caprichos saludables. Además, siempre se recomiendan cinco comidas, es mejor comer con más frecuencia y menor cantidad.

Después de seguir todos los consejos que te damos para abandonar el mal hábito del tabaco, si lo consigues, con ayuda profesional o sin ella, te sentirás totalmente libre, y verás la vida de otra manera, porque sí se puede salir del tabaquismo.

**Eliminar de tu vida el tabaco tiene más beneficios que efectos secundarios pueda ocasionar**



## Consejos para escapar del cigarrillo

▶ En esta etapa, el cuerpo pedirá azúcares para sustituir la nicotina, nunca debemos darle dulces ni bebidas azucaradas, podemos optar por comer más pan o arroz, siempre integral. La fruta, además de reforzar el

sistema inmune (igual que la verdura), es un buen sustituto para calmar esta sensación de hambre o ansiedad.

▶ El agua o las infusiones también ayudan a mantener la sensación de saciedad y evitan comer compulsivamente, además tienen efectos diuréticos, que benefician el buen funcionamiento de los riñones.

▶ Tomar lácteos desnatados, al menos una vez al día, puede ayudar a mejorar la flora intestinal. Otro apoyo puede ser tomar proteínas de calidad, en las legumbres la proteína vegetal es de excelente calidad y tienen alto poder saciante, pero en la carne y el pescado hay que ir con cuidado, debe optarse por pescado azul, pavo, pollo o jamón.

▶ La proporción de café o el té debe bajar, ya que son estimulantes de la creación de cortisol y, por lo tanto, pueden causar mayor ansiedad y necesidad de tabaco, que el cuerpo sustituirá por comida.

▶ Para no engordar al dejar de fumar también es fundamental el ejercicio, ayuda a perder peso y a liberar endorfinas, descargar tensiones y calmar la ansiedad. El ejercicio debe ser aeróbico, una hora al día entre semana es lo ideal.

▶ Otro punto importante a tener en cuenta es pensar en sustituir esos cigarrillos clave como el del café de la mañana o después de comer por otros hábitos atractivos y saludables.



### Efecto sobre el organismo

Al dejar el tabaco y reducir los niveles de nicotina se producen los siguientes efectos sobre el organismo:

- ▶ La temperatura corporal baja y el metabolismo basal se ralentiza, por lo tanto, dejamos de quemar calorías extra.
- ▶ Aumenta la ansiedad y el cuerpo necesita tratarla con algún equivalente como azúcares o grasas.
- ▶ El aparato digestivo vuelve a funcionar como debe y optimiza el aprovechamiento calórico.
- ▶ La vesícula biliar también aprovecha mejor las grasas ingeridas.
- ▶ Reaparece la capacidad olfativa y gustativa que convierte la comida en más atractiva.
- ▶ La flora intestinal tarda en recuperarse y sigue un tiempo sin producir algunos productos vitales que podrían ayudar a regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

**El cuerpo pedirá azúcares para sustituir la nicotina, huye de darle dulces ni bebidas azucaradas**



### Por esto engordas

Los dietistas y nutricionistas de la Clínica Opción Médica nos describen las acciones que la nicotina produce en el organismo, tanto sobre el sistema digestivo, como el nervioso y el cardiovascular.

- ▶ La nicotina actúa como un estimulante a nivel del sistema nervioso. Este efecto provoca que aumente el metabolismo basal y la temperatura, hecho que hace que se quemen más calorías extras.
- ▶ Aumenta la sensación de saciedad y placer.
- ▶ La nicotina produce adicción, por eso decimos que actúa en el cerebro de una forma parecida a la del azúcar. En ausencia de ésta se produce el síndrome de abstinencia con ansiedad,
- ▶ A nivel digestivo también provoca alteraciones, estimula el aumento de los jugos gástricos y una disminución de los movimientos musculares del sistema digestivo, produciendo una mala eficacia digestiva y un menor aprovechamiento de los alimentos.
- ▶ Asimismo, reduce las secreciones de la vesícula biliar y disminuye aún más la eficacia en la asimilación de los alimentos.
- ▶ No podemos obviar la disminución de la capacidad olfativa y gustativa que provoca, hecho que induce a que los alimentos resulten menos atractivos.
- ▶ Produce una flora intestinal de peor calidad, lo cual influye sobre la creación de algunos metabolitos importantes para nuestra fisiología.

Este invierno

# Tu pelo pide hidratación

**El otoño y el invierno son dos estaciones en las que nuestro cabello sufre las consecuencias del mal tiempo, sobre todo del frío extremo, por tanto, hay que ofrecerle lo que necesita: mucha hidratación.**

**T**odos los peluqueros ofrecen en estas fechas tratamientos de hidratación que permiten que la cabellera cobre una nueva vida y su aspecto sea totalmente sano y brillante, con esa aportación extra de hidratación que tanto necesitan.

La peluquera Diana Daureo nos cuenta que con un tratamiento capilar de hidratación Coraza, este, además de aportar la hidratación necesaria, sigue un protocolo que reconstruye el núcleo interior del cabello, por lo que reparará el daño producido por agentes químicos y medioambientales.

Además, si el cabello tiene algún tipo de coloración, se le aportará lo esencial para que el color dure más y luzca más brillante.

Es tan importante que el cabello presente la humedad correcta, que en el tratamiento de hidratación capilar que nos propone Diana Daureo, además de hidratar, también está diseñado para favorecer que el cabello retenga la humedad, creando una película entorno a la fibra capilar que actúa como una suerte de 'coraza' evitando que el agua se 'de a la fuga'. Este fantástico efecto que tiene el tratamiento tendrá una duración de un mes.



**Es importante que además de hidratar, se favorezca que el cabello retenga la humedad**

**Dale placer a tu cabello**

El tratamiento de hidratación Coraza de Diana Daureo es un tratamiento hidratante con alto contenido en ingredientes humectantes (con un alto nivel de agua), combinados con otros como los aminoácidos destinados a sellar la cutícula y a conservar dicha agua en el interior del cabello. Tras hacer un lavado con un champú detoxificante o si el cabello lo precisa un tratamiento completo détox, lo primero será aplicar la hidratación masajeando intensamente cada mechón hasta que el cabello quede completamente impregnado de producto.

Una vez hidratado, se cubre el cabello con una bolsa *ad-hoc* para propiciar un 'efecto sauna' a través del calor y así abrir la cutícula capilar, con el objetivo de que el cabello absorba todo el producto que precise.

Si el cabello no absorbe correctamente el producto, se abrirá la bolsa y se aplicará un extra de calor para abrir la cutícula y se repetirá el proceso. Se deja actuar entre unos 20 o 30 minutos y una vez transcurrido el tiempo de exposición se retira la bolsa y se deja unos minutos el cabello al aire, para que se enfríe, y a continuación se retira el producto sobrante. Después se aplican los sellantes que evitarán que el agua aportada 'se escape' del pelo.

Para más información:  
[www.dianadaureo.com](http://www.dianadaureo.com)

# Luce una mirada 4D

Clarins quiere que comiences el año con una mirada irresistible. Te propone cuatro pasos innovadores y fáciles: usa su supermáscara de pestañas para ver la vida en 4D, unas sombras de ojos que te van a sorprender, un delineador superresistente y un lápiz de cejas, ¿lista para impresionar?

**L**as pestañas postizas van a empezar a estar obsoletas, ahora la innovación está en la nueva Wonder Perfect Máscara 4D, con la que vas a descubrir las cuatro dimensiones de una mirada perfecta. Gracias a su acción tratante, cuanto más la utilices, más bonitas, más fuertes y más largas estarán tus pestañas.

Volumen y longitud sorprendente, porque tu Wonder Perfect Máscara 4D cubre las pestañas desde la raíz hasta la punta para aportarles volumen desde la primera aplicación. Para una acción más duradera el exclusivo Lash Boosting Complex -que cuida las pestañas- las fortalece, aumenta su volumen y las alarga día tras día.

Su textura envuelve las pestañas para un efecto longitud inmediato. Gracias a la combinación de tres ceras vegetales cubre las pestañas con una película ligera para una curvatura de ensueño. No quedará ni una pestaña sin cubrir gracias a su cepillo exclusivo que las separa y las cubre una a una. Un superdúo de cera de rosa y de pantenol que protege y fortalece las pestañas, por el que el pack luce ese color rosado metálico tan glamuroso.

NUEVO  
*Wonder Perfect Mascara 4D*



¿Eres “velvet”, “satin” o “sparkle”?

Las nuevas sombras de ojos Clarins lo tienen todo: superpigmentos, larga duración, fácil aplicación y un formidable efecto alisante. Para jugar con los efectos según el estado de ánimo, el día o la noche ¿casual, elegante o impactante? ¡Color al gusto para los ojos!

Estas sombras de ojos son muy fáciles de aplicar. Primero, se funden y, luego, se difuminan de un modo muy rápido y sencillo, con el dedo o la brocha. ¡Nunca maquillarse los ojos había sido tan fácil!



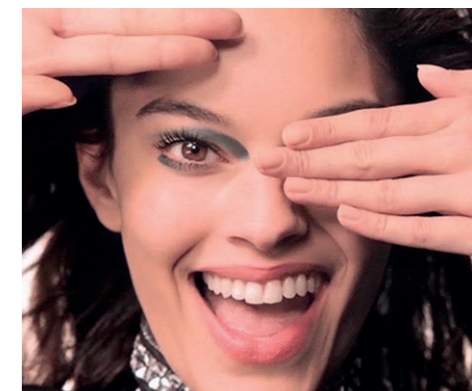
## El trazo perfecto

Con su mina ultraprecisa, y su textura fundente y fácil de difuminar tienes todo lo que necesitas para delinear el trazo perfecto. Ya sea que estés enfrente del espejo o en el metro, que seas una experta del maquillaje o no, atreverte a utilizar el delineador. Waterproof Pencil sigue las curvas del contorno de los ojos a la perfección: la aplicación es fácil y el resultado, siempre perfecto. El color es instantáneo, intenso y de larga duración. Se utiliza como delineador o como khol, para variar los estilos. Con su aplicador y sacapuntas incorporados, este delineador retráctil se va a convertir en tu nuevo indispensable. ¡Pruébalo y te convencerá!



¡No olvides maquillar tus cejas!

Las cejas estructuran el rostro. Crayon Sourcils mantiene su línea y las realza en un abrir y cerrar de ojos. Por un lado, una mina flexible y ultraprecisa para delinearlas y, por el otro, un cepillo en espiral para disciplinarlas. Tres tonalidades disponibles que se funden a la perfección con cada color de base.



## ¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Para participar tienes que registrarte en el/los concursos que más te gusten en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com), donde encontrarás todas las especificaciones de los productos y las bases de los mismos. ¡Anímate!

## Tres meses de pañales Moltex gratis

Si te registras en el concurso de nuestra página web puedes ser el ganador de tres meses de pañales Moltex gratis para tu pequeño. Sólo tendrás que decir cuál es la talla más indicada para tu chiquitín y Moltex te hará llegar este fantástico premio a tu casa. ¡Anímate!



## Un plus de seguridad con Chicco

La silla de auto es clave para proteger al bebé y mantenerlo a salvo de los riesgos cuando viajamos en automóvil. Chicco, la marca italiana especializada en el universo infantil, sortea Around U i-Size, una silla de auto homologada conforme a la normativa i-Size (40-105 cm), que sigue el crecimiento del bebé desde el nacimiento hasta los 4 años. Protege lo que más quieres con Around U i-Size de Chicco. De 0 a 4 años. Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y ¡Participa en nuestro sorteo y podrá ser tuya!



## Manta de actividades Tiny Love

Manta de actividades de Tiny Love con bordes elevados ultra acolchados para una sensación de nido. Equipada con luces y música, la manta Plus Gymini es perfecta para bebés desde los 0 meses, que les ayudará a descubrir un mundo nuevo a la vez que estimulan varios hitos del desarrollo mientras se divierten. Si la quieres, solo tendrás que registrarte en el concurso ¿vas a dejar pasar la ocasión?



## Ejercitadores Kegel Laselle de Intimina

La rutina de ejercicios Kegel Laselle de Intimina son la solución perfecta para tonificar los músculos de tu suelo pélvico de la forma más fácil y eficaz. El kit de entrenamiento completo incluye 3 ejercitadores de Kegel de distintos pesos (28gr, 38gr y 48gr) para fortalecer progresivamente y de manera efectiva el suelo pélvico. Consigue tus ejercitadores entrando en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y registrándote en el concurso para que puedas optar a conseguirlos.



## Kits Corine de Farme

¿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.



## Reafirmante D'Lucanni

Reafirmante facial rostro, cuello y escote D'Lucanni es la apuesta para los sorteos de esta ocasión de Minerva Peyús Intelligent Beauty. Dermotensora facial para todo tipo de piel, que reconstituye la sustancia fundamental y difumina paulatinamente las arrugas. Facilita el deslizamiento manual sobre el rostro, el cuello y el escote. Con activos que aumentan la firmeza y elasticidad de la piel. Si te registras en el concurso, puede ser tuya ¿a qué esperas? Entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)



## Portabebés Moltó Ergonomic

El Portabebés Molto Ergonomic Comfort Carrier 2 en 1 respeta la fisiología, tanto del bebé como del portador. Reparte el peso del bebé entre la cadera y los hombros y permiten que el bebé esté sentado en posición de ranita. En esta posición su peso recae sobre su culito y sus piernas, y su espalda queda encorvada. Favorece además el desarrollo correcto de la articulación de la cadera de tu bebé y tiene un impacto muy positivo en su desarrollo. Si quieres conseguirlo, entra en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com) y participa en el concurso.

## Ganadores de los sorteos

**TRES MESES DE PAÑALES MOLTEX:** Cristina Sanz. **BOLSO NUVITA:** Carmen Castillo. **TRICICLO INFANTIL MOLTÓ:** Jose L. Fraile. **BLEMIL Y BLEVIT:** Pilar Bautista, Rosi Jabalera, Annabell Rodríguez, Pepita Fuentes, Silvia Penalva. **MUÑECA VTECH:** Manuela Abellá, Carelia: Raquel Conde. **ARCA DE NOE PLAYMOBIL:** Nuria Clemente, Esther Muñoz, Laura Marqués. **DIFUSOR PRANAROM:** Tere Alonso Bejerano. **LOTE ROOFA:** María Fernández. **CONTORNO DE OJOS MINERVA PEYÚS:** Zulema Pontes. **SILLA DE COCHE CHICCO:** Silvia Castillo. **DENENES PROTECH:** María Muiguerza, Gela González, Diana Román. **KITS CORINE DE FARME:** Lola Faya, Laura Cinta, David Casado, Verónica del Pozo, Jesús Fernández Romero.

## Revista 19

Necesitamos tu Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

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



# COCINA con encanto



Todas las recetas las puedes encontrar en [www.bebemujer.com](http://www.bebemujer.com)

## Lasaña de pollo y calabaza

### Ingredientes (4-6 personas)

- Restos de pollo asado o una pechuga grande cocida
- 1/2 media calabaza cacahuete
- 1 cebolla hermosa
- 1 manzana Royal Gala
- 1 diente de ajo
- Planchas para lasaña (unas 10)
- 700 ml de bechamel casera
- 100 - 150g de queso rallado (mezcla de emmental, gouda y parmesano)
- 2 lonchas de queso gouda (opcional)
- Queso mozzarella rallado para gratinar
- 1 cucharadita de café de canela
- 1 cucharadita de café de tomillo
- 1/2 cucharadita de café de Nuez moscada
- Sal y pimienta Negra
- Aceite de oliva

¡Umm...  
para chuparse  
los dedos!

### Preparación:

1. Precalentar el horno (arriba y abajo) a 180°. Limpiar la media calabaza de semillas y cortarla en rodajas de unos 2cm de grosor, reservar. Pelar la cebolla y el ajo. Cortar en gajos. Cortar la manzana en trozos eliminando las semillas. Poner toda la verdura sobre papel de horno y salpimentar. Añadir la canela, el tomillo y la nuez moscada y un buen chorro de aceite de oliva. Mezclar con las manos hasta que la verdura esté bien embadurnada.
2. Hornear alrededor de 30 minutos a 180° o hasta que la calabaza esté blandita. Calentar la bechamel y añadir entre 100 y 150g de la mezcla de quesos rallados. Creando así una bechamel de queso. Una vez cocinada la verdura, sacar la bandeja del horno y dejar atemperar.
3. Mientras, cocer las láminas de pasta como indique el fabricante. Sacarlas y dejarlas sobre un paño limpio para que no se peguen. Trocear los restos de pollo. Una vez atemperada la verdura pelar la calabaza y la manzana. Al estar asadas se hace muy fácilmente. Trocear toda la verdura, añadir el pollo y un buen par de cucharadas de la bechamel de queso. Mezclar todo bien creando el relleno final de nuestra lasaña. Probar y corregir de sal si fuera necesario.
4. Para montar la lasaña enmantecillar bien una bandeja de horno y cubrir el fondo con bechamel. Poner una capa de láminas de pasta, bechamel y relleno. Otra capa de pasta, bechamel y relleno. En este punto, si os gusta mucho el queso, podéis poner las dos lonchas de queso gouda encima del relleno. Otra capa de láminas de pasta, bechamel y relleno. Y para finalizar, pasta, bechamel y queso mozzarella rallado para gratinar.
5. Una vez montada, hornear alrededor de media hora para integrar todos los sabores y que el queso de encima se gratine.
6. Sacar y dejar atemperar antes de servir para poder cortarla con más comodidad.

La cocina de los elfos

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com>



¡Condimentar al gusto y lista para utilizar!

### Preparación:

1. Poner en un cazo la leche, la media cebolla con el clavito y la hoja de laurel, llevar a ebullición y apartar del fuego. Dejar infusionar unos 10 minutos, (así la leche coge el saborcillo de la cebolla y las especias, aunque si no apetece simplemente se calienta leche y ya está).
2. Pasados esos 10 minutos poner la mantequilla a calentar y cuando empiece a burbujear añadir la harina y sin parar de remover dejar que se cocine un par de minutos.
3. Ahora viene el truco. Apartar del fuego y colar la leche que estaba infusionando toda de golpe, sin contemplaciones. Mezclar con las varillas hasta disolver toda la harina en la leche y volver a poner al fuego sin dejar de remover mientras espesa. ¡Cocinar unos 2 o 3 minutos más y ya está! Una bechamel perfecta en 10 minutos y sin un solo grumo.

## Bechamel

### Ingredientes (para medio 1/2 litro):

- 500ml de leche entera (si queréis la versión más light, desnatada)
- 40g de mantequilla
- 45g de harina (si la queréis más espesa añadir 5 o 10g más)
- 1/2 cebolla, 1 clavo y 1 hoja de laurel (completamente opcional)
- Sal, pimienta negra y nuez moscada



## Paté de aguacate con atún y lima

### Ingredientes:

- 1 aguacate maduro (es muy importante que esté en su punto para que el paté adquiera la textura y el sabor idóneos)
- 1/2 lima (su zumo)
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas grandes de queso crema
- Sal

### Para servir:

- Pan tipo baguette
- Mantequilla

¡De auténtico vicio! no te puedes comer sólo una...

### Preparación:

1. Cortar la baguette en rebanadas gruesas y reservar.
2. Pelar y deshuesar el aguacate (si el paté no se va a comer inmediatamente conservar el hueso para guardarlo todo junto y evitar que se oxide demasiado). Machacarlo con un tenedor. Escurrir muy bien la lata de atún y añadir el contenido bien desmenuzado al aguacate, añadir también el queso crema y el zumo de lima. Mezclar bien y salar al gusto.
3. Untar mantequilla levemente por las dos caras de las rebanadas de pan que teníamos reservadas.
4. Tostar hasta que empiecen a estar doradas y crujientes por los bordes.
5. Untar bien con el paté de aguacate y servir.

La cocina de los elfos

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com>



Tras los excesos navideños

# 10 Básicos para una dieta 'detox'



Todo lo celebramos comiendo, sólo hay que echar la vista atrás y ver lo que hemos ingerido en Navidad, así que ahora hay que hacerse la gran pregunta: ¿qué hago para volver a estar como antes?

La respuesta está en una buena dieta 'détox', pero tienes que saber, que para depurar el cuerpo, es importante tener hábitos saludables: beber agua, hacer ejercicio y dormir un mínimo de ocho horas para que tu organismo se equilibre.

Te mostramos algunos alimentos que no pueden faltar en una buena dieta 'détox', aunque nuestro consejo es, que, si quieres perder peso, consultes con un profesional para evitar los efectos rebote.



## No pueden faltar en tu mesa

### Vegetales de hojas verdes:

si consumimos vegetales de hoja verde vamos a limpiar el hígado, que es el que filtra todas las toxinas que tenemos en nuestro cuerpo. Lechuga, canónigos, rúcula (ayuda al tránsito intestinal y la digestión), acelgas, etc... no deben faltar en nuestra dieta. Y la cebolla y el ajo, ricos en azufre, también nos ayudará a limpiar el hígado.

**Alcachofa:** rica en fibra, insulina y cinarina. Es muy depurativa

**Jengibre;** tiene unas excelentes propiedades como desintoxicante, además de ayudar a la digestión y a disminuir el tan temido colesterol.

**Espárragos:** contiene fibra y propiedades diuréticas.



**Tomate:** contienen potentes antioxidantes y es la alegría de cualquier ensalada.

**Piña:** cuenta con bromelina y potasio y es diurética y digestiva, justo lo que necesitas.

**Frambuesas:** ricas en fibra y minerales. Poseen un alto contenido en agua y muy pocas calorías. Es buena para la desintoxicación del hígado y para eliminar líquidos.

**Granada:** fortalece la piel y el cabello., Es alta en fibra, proteína, vitamina C, K, folatos y potasio, por tanto, es un alimento esencial si buscamos desintoxicar el cuerpo. Su contenido de punicalaginas, es tres veces más potente que los que se encuentran en el té verde.

**Nueces:** Ya te hemos contado la importancia de comer tan sólo 3 nueces diariamente como snack; si quieres depurar, no renuncies a ellas.

**Té verde:** Alto contenido antioxidante. Retrasa la aparición de arrugas y es la bebida antioxidante por excelencia. Uno de sus componentes, EGCG es muy bueno para reducir la grasa del abdomen.



S-DESIGN

# ES MÁS.



NUEVOS 500X Y 500L S-DESIGN. DISEÑO QUE EMOCIONA.

GAMA 500X DESDE 12.500€  
Y 500L DESDE 11.900€  
CON 4 AÑOS DE GARANTÍA Y 2 AÑOS DE MANTENIMIENTO

Emisiones de CO<sub>2</sub> gama Fiat: de 97 a 164 (g/km). Consumo mixto: de 3,9 a 7,3 (l/100km).

Los valores indicados de CO<sub>2</sub> y consumo de combustible han sido calculados en función del método de medición/correlación correspondiente al ciclo NEDC de acuerdo con la norma (EU) 2017/1152-1153 con el fin de permitir la comparación de los datos del vehículo correspondiente. En condiciones reales de conducción estos valores pueden cambiar, ya que dependen de muchos factores como el estilo de conducción, el trayecto, la meteorología y las condiciones de la carretera, así como del estado, el uso y el equipamiento del vehículo. Además, dichos valores pueden variar con la configuración de cada vehículo, dependiendo del equipamiento opcional y/o el tamaño de neumáticos, así como en función de cambios en el ciclo de producción. Ofertas válidas para Nuevo Fiat 500X Pop 1.6 E-Torq 81kW (110CV) 4x2 exclusivamente para el color exterior Beige Cappuccino y para Fiat 500L Pop Star 1.4 16v 70kW (95CV). Incluyen 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 un importe mínimo de 11.500€ con un plazo mínimo de 48 meses y permanencia mínima de 36 meses. Ejemplo de financiación para 500X sin entrada, por un importe total del crédito de 12.500,00€ con 72 cuotas mensuales de 225,26€. TIN 8,99%, TAE 10,58%, comisión de apertura 375,00€ al contado, importe total a plazos 16.593,72€. Importe total adeudado 16.593,72€. Ejemplo de financiación para 500L sin entrada, por un importe total del crédito de 11.900€ con 72 cuotas mensuales de 216,73€. TIN 8,99%, TAE 10,60%, comisión de apertura (3%) 357,00€ al contado, importe total a plazos e importe total adeudado 15.744,60€. Gastos de Matriculación no incluidos. Las ofertas incluyen 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 o lo que antes suceda. Ofertas sólo para particulares, válidas en Península y Baleares hasta el 31/03/2019. Las versiones visionadas no corresponden con los vehículos ofertados. El Contrato de Servicio PLAN MANTENIMIENTO otorga al usuario del vehículo el derecho de efectuar, sin ningún cargo añadido, las revisiones de mantenimiento ordenadas por el fabricante del vehículo que le correspondan por kilometraje o tiempo, en este caso 2 años o 30.000 km, lo que antes ocurra, según el plan establecido en el "Libro de Uso y Mantenimiento" o en el "Manual de Empleo y Cuidado", suministrado junto con el vehículo.



fiat.es

NUEVO

# moltex®

PREMIUM

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN  
PARA PROTEGER Y CUIDAR A TU PEQUE



Los nuevos pañales Moltex® Premium ofrecen a tu peque el máximo cuidado para su delicada piel. **Sus nuevos canales absorben hasta 2 veces más rápido\***, protegiéndolo de la humedad durante el día y la noche, manteniendo su piel seca hasta 12 horas. Su diseño, anatómico y extrafino no cuelga y le permite moverse con total libertad sin que se escape el pis. Contiene extracto de Aloe Vera, que ayuda a prevenir irritaciones.

**Moltex® Premium es tu mejor elección para cuidar la piel de tu peque.**

## Bebés Felices, Papás Felices

f t i moltex.es

\*Comparado con el pañal anterior de Moltex®

System Channel Protect disponible para las tallas 3, 4, 5 y 6.