

# Bebé y mujer

Número 22 / Año 5

Revista gratuita

## FAMILIA

**Abuelos,  
'maestros'  
de los peques**

**NUTRICIÓN**  
TIPS PARA  
UNA COMPRA  
SALUDABLE

## PEDIATRÍA

**Los 8  
problemas  
de piel más  
frecuentes**

**5 CLAVES  
PARA  
CONTROLAR  
LAS RABIETAS**

**Steam**

**APRENDER  
JUGANDO  
DESDE  
PEQUEÑOS**

# MOMMY MAKOVER

**Recupera tu figura tras el parto**

**COCINA** DESAYUNOS DULCES Y SALADOS

MEGASORTEO

# ¡GANA UNA FANTÁSTICA SEMANA DE VACACIONES EN MALLORCA!

PARA **4** PERSONAS

EN LOS APARTAMENTOS CECILIA DEL GRUPO **PIERRE & VACANCES**



**¡Participa y gana!**

Llama al **806 474 009**

Identifícate con la palabra **CONCURSO**. Sorteo 2 de junio. Cuanto más mandes más oportunidades para llevártelo.

Precio máx. Red fija: 1,21€/min. red móvil: 1,57€/min IVA inc. Del 17 al 23 de junio. Sólo mayores de 18 años. Apartado de Correos 18241-28080 Madrid.



Año 5 • Nº 22

DIRECTORA **Paloma Lázaro**  
paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL **Silvia Abellán**  
silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTOR DE ARTE **José Ruiz**  
jose.ruiz@bebeymujer.com

COLABORAN EN ESTE NÚMERO **Dr. Francisco Pozo Priego, María Algueró Pérez de Villamil, Eva Corujo, Denise Zarruk Vargas, Enrique Escandón y Belinda I. Gómez Núñez.**

FOTOGRAFÍA Shutterstock, Pixabay

ASESOR MÉDICO **Dr. Francisco Pozo**

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

IMPRIME Jomagar DISTRIBUCIÓN Transzuri DEPÓSITO LEGAL M-10154-2015

TIRADA 44.000 ejemplares

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



4



8



14



44

## Sumario

- 4** En edades tempranas. **Cómo fomentar las competencias steam**
- 8** **5 claves para controlar las rabietas de tu hijo**
- 14** **Abuelos, inyección emocional de sonrisas**
- 18** **Mosquitos. Que no te coman a picotazos**
- 20** **Pediatría. Los 8 problemas de piel más frecuentes**
- 26** **Higiene íntima, dice mucho de tí**
- 32** **Después del parto. 'Mommy makeover' recupera tu figura**
- 36** **Infertilidad. Entre la confusión y el miedo**
- 44** **Cocina, rica y sana**
- 46** **Nutrición. 6 tips para una compra saludable**
- 48** **Club Bebé y mujer**
- 50** **Tendencias**

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

# Cómo fomentar las competencias

# STEAM

## EN EDADES TEMPRANAS

Algunas personas piensan que se nace con talento y la historia, en algunas ocasiones, refuerza esta creencia. Se cuenta que Mozart empezó a tocar el piano a los tres años y compuso sus primeras obras para ese instrumento a los cinco años.

Se trata de desarrollar habilidades valiosas para la vida, independientemente de los estudios que elija tu hijo



**H**ay una parte de esta historia que es muy importante para conocer el desarrollo de su talento; nació en una familia de músicos: el padre de Mozart fue un conocido violinista y compositor, quien se dedicó a enseñarle desde que tenía un año cada día. Su hermana pianista le acompañaba al piano o al violín, y con el apoyo de su entorno acabó logrando la perfección. El talento no solo nace como algo innato, los padres y el entorno marcan, sin duda, una gran diferencia.

### CONOCE A TUS HIJOS

¿Qué hace que tu hijo sea especial? ¿Conoces las fortalezas e

intereses de tu hijo? ¿Sabes cómo criar e inspirar a niños y niñas creativos?

Como padres nos esforzamos en crear experiencias educativas que sean enriquecedoras, innovadoras e interesantes. Y en algunas ocasiones nos vemos atrapados en las actividades que “pensamos que deberían hacer nuestros hijos” en lugar de actividades “para” nuestros hijos.

Algunas de estas actividades que buscamos parecen divertidas, pero tenemos que preguntarnos: ¿Alienta o nutre las fortalezas creativas del niño? Cada hijo es especial y único; por eso nuestro trabajo como padres y madres es descubrir y desarrollar sus talentos.

Una actividad que atrae y cautiva a un niño puede aburrir rápidamente a otro. Si tienes más de un hijo, es muy probable que ya hayas observado esto. Como padres, debemos encontrar el tiempo para descubrir e identificar qué hace que cada niño sea único y fomentar esa cualidad que les hace especiales.

A veces puede ser difícil identi-

ficar el talento de vuestro hijo, especialmente cuando son pequeños, por eso es importante que analices tus propias fortalezas y estilos de aprendizaje para poder identificar el de tus hijos.

### EL APRENDIZAJE TEMPRANO

Los entornos de aprendizaje de calidad, basados en el juego en edades tempranas, brinda a los niños un espacio en la cual desarrollar su curiosidad natural para

explorar, construir y cuestionar el mundo que les rodea. Existe un vínculo emocionante y poderoso entre STEAM (acrónimo en inglés de Scien-

ce/Ciencia, Technology/ Tecnología, Art/ Arte y Mathematics/ Matemáticas) y la primera infancia. La investigación de la Universidad de California, Irvine, confirma que el cerebro es particularmente receptivo al aprendizaje de las

*Se hace necesario fomentar un espíritu de experimentación y evaluación de la información de manera objetiva*

### ¿QUÉ SIGNIFICA STEAM?

**E**n los años 90 se acuñó el término STEM, por la National Science Foundation, un acrónimo que corresponde a las iniciales en inglés de Science, Technology, Engineering and Maths. La educación STEM proponía un nuevo modelo de aprendizaje a través de cuatro disciplinas de manera interdisciplinar. Recientemente se ha añadido la A de Arte.

matemáticas y la lógica entre las edades de uno y cuatro años, y que el desarrollo de estas habilidades son los factores predictivos más poderosos del aprendizaje posterior.

En cualquier caso, los estudios de pedagogía nos dicen que casi todas las personas podrían llegar a aprender algo si se les proporciona las condiciones apropiadas

**Los estudios de pedagogía nos dicen que casi todas las personas podrían llegar a aprender algo si se les proporciona las condiciones apropiadas de aprendizaje**

de aprendizaje. Esas condiciones apropiadas incluyen cinco cosas: un inicio temprano, instrucción experta, práctica dedicada, un centro educativo de excelencia y que forme parte de nuestro propósito personal.

Por eso, fortalecer y desarrollar más las competencias y vocaciones STEAM es importante, no solo porque los campos STEAM ofrecen oportunidades de trabajo increíbles y nuestro futuro depende de estas habilidades. Se trata además de fomentar un espíritu de experimentación y evaluación de la información de manera objetiva, de entender un poco más profundamente cómo funciona nuestro mundo, la energía, los robots, etc. Estas son habilidades valiosas para la vida, independientemente de los estudios que elija tu hijo.

**DENISE ZARRUK VARGAS**  
Directora de la Escuela Infantil El Mundo de Mozart  
[www.elmundodemozart.com](http://www.elmundodemozart.com)

## Actividades STEAM en la vida cotidiana

### ● COCINAR:

la ciencia de los alimentos es la mejor ciencia: ¡los experimentos se pueden comer! Los niños pueden aprender química, practicar sus habilidades matemáticas y aprender anatomía de plantas y otras lecciones de ciencias, todo a través de la cocina. Hay libros de experimentos de ciencia comestible que pueden ser divertidos, pero incluso las cosas cotidianas, como explicar qué sucede cuando hacemos hielo, o por qué deberías derretir la mantequilla, si quieres que las galletas queden jugosas, son formas de sumergirse en las matemáticas y la ciencia.

### ● CLASES DE MÚSICA, PINTURA O LECTURA DE POESÍA:

la poesía es rítmica y en realidad es solo música en forma de texto, y la música está estrechamente

relacionada con las matemáticas. Puedes fomentar que aprendan a tocar un instrumento desde pequeños y fomentar que lean mientras aprenden matemáticas sin saberlo.

### ● UTILIZA JUGUETES Y JUEGOS STEAM CON TUS HIJOS:

Hoy en día cada vez es más accesible encontrar juegos que fomenten estas habilidades. Las grandes webs de distribución tienen secciones completas para juguetes STEAM y tenemos acceso a muchas aplicaciones para enseñar a nuestros hijos un primer lenguaje de programación como "scratch".

### ● DEJA QUE TU HIJO SEA TU ASISTENTE DE ITO BRICOLAJE:

Explícale la importancia de leer el manual y que te observe en la configuración de la próxima nueva tecnología que integres en tu casa o enséñale a solucionar pequeños retos. Arregla cosas en la casa y deja que ellos participen, ya que esto mejorará las habilidades de resolución de problemas de tu hijo.

En nuestros centros infantiles, las actividades STEAM están orientadas a realizar entretenidas clases de ciencia, tecnología, creatividad y matemáticas, con ayuda de nuestros amigos "Next" y "BeBoot", con los que introducimos conceptos básicos como la robótica educativa. Nuestro objetivo es desarrollar en nuestros alumnos aptitudes y capacidades por medio de la resolución de pequeños retos diarios de aprendizaje donde aplican la tecnología.



**NUEVOS SNACKS HERO SOLO**  
de verduras, legumbres y cereales

CALIDAD  
BABY

100% ECO y nada más

NATURALES  
100%



NO  
FRITOS

¡Perfectos para tomar en cualquier momento y lugar!



**SOLO LO QUE VES**

● Sin gluten ● Sin azúcar\* ni sal añadidos ● Sin aditivos\*\*



Encuétralos en el lineal de alimentación infantil de tu tienda.

REGALO DE BIENVENIDA

MUESTRAS DE PRODUCTOS

REGALITOS PARA TU BEBÉ

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

\*Con los azúcares naturalmente presentes. \*\*De acuerdo a la legislación vigente. Consumo recomendado a partir de 12 meses. Come más fruta y verdura.

Saber dirigir las rabietas es un trabajo difícil que requiere paciencia

# Controlar las rabietas

Qué padre no se ha sentido frustrado contemplando como su peque despliega tal cantidad de recursos, que tiene puesto un cartel en la frente que dice “¡atención! rabietta”. **Enma Pérez, directora del Colegio Europeo de Madrid**, nos da las claves para poder controlarlas.

**P**rácticamente desde el momento en el que nacen, los niños empiezan a mostrar sus frustraciones, enfados o decepciones, a través de los gritos, llantos o pataletas, lo que, comúnmente, conocemos como una rabietta de niño pequeño. Esto es porque en ciertas edades **las emociones y sentimientos son un poco complicadas de controlar**. Hay niños que tienden a enojarse de forma puntual y que son capaces de controlar sus sentimientos, perdiendo la calma solamente en momentos ocasionales, sin embargo, otros niños expresan su disconformidad de forma menos controlada.

## PAPEL DE LOS PADRES

En estos casos, **el papel de los padres y de los adultos que les rodean es fundamental** y, aunque nos invada un sentimiento de disgusto o mal estar, debemos entender que para los más pequeños aprender a controlar sus emociones se convierte en un proceso de aprendizaje sobre el **auto-control**. Saber dirigir estas rabietas es un trabajo difícil, tanto para niños como para padres, y es aquí donde la paciencia de

los progenitores tendrá un papel protagonista, para conseguir que estas habilidades puedan desarrollarse con éxito.

## IDENTIFICA LA RABIETA

Es importante que sepamos, más o menos, **interpretar la causa de estos berrinches o rabietas**. Digo “más o menos”, porque no se trata de una ciencia exacta y es que muchas veces, como humanos, nos equivocamos por el mero hecho de que estos patrones de comportamiento no son fáciles de identificar. En algunas ocasiones, estas rabietas pueden ser el resultado de un retraso en el desarrollo del lenguaje, aunque éste sea mínimo, es decir, que nuestro hijo o hija presente una menor comprensión del lenguaje y no entienda qué es lo que se

**Para los más pequeños aprender a controlar sus emociones se convierte en un proceso de aprendizaje sobre el auto-control**

le está queriendo decir o no consiga expresar sus necesidades de forma más asertiva. Por otro lado, como **causa-efecto de una repetición de patrones**, es decir, si en alguna ocasión tras una rabietta un niño

se vio recompensado, aprende a repetirla, porque sabrá que, a través de estas, consigue salirse con la suya, o simplemente, como comentamos al principio, pueden ser **causadas por frustraciones**, como el propio cansancio.

## 5 claves para controlar las rabietas de tus hijos

**Podemos considerar cinco claves básicas para poder controlar las rabietas de nuestros pequeños.**

**1.**

Es trascendental, en estos momentos la imposición de límites, el conocimiento de las normas, el cumplimiento de las reglas básicas del hogar y la complicidad entre ambos padres.



Para la aplicación de estos límites, es básica la objetividad, es decir, marcarlos de una forma concreta con órdenes claras y específicas. Otra forma de limitar a nuestros hijos, pero otorgándoles el poder de decisión para que ellos sientan que tienen parte del control, es darle la oportunidad de elegir entre dos opciones, por ejemplo: "Tienes que llevar abrigo, ¿prefieres el marrón o el rojo?" Y por supuesto, la firmeza, que se puede demostrar a través de un tono de voz seguro, pero nunca con gritos, y con un gesto facial serio, para que sean ellos los que entiendan que este, no es momento de bromear.

## 2.

Es muy importante, ganarse la confianza de nuestros niños, y esto solo es posible a través de la verdad. Decirles la verdad, creará un vínculo difícilmente disoluble entre padres e hijos, pues se sentirán valorados y cercanos a sus referentes paternos.

## 3.

Es fundamental prestarle la menor atención posible al niño cuando esté enrabie-

tado, incluso ignorarlo. En este momento, nuestro hijo está demandando nuestra atención y aquí nuestro papel será desviarla y lo más eficaz es no hacerle caso para que entienda que esa no es la actitud correcta para conseguir absolutamente nada.

## 4.

Cuando el berrinche se prolonga demasiado tiempo o el niño comienza a tener comportamientos demasiados agresivos, podemos aislarlo en un lugar donde él se sienta seguro, como



**Si en alguna ocasión tras una rabieta un niño se vio recompensado, aprende a repetirla porque sabrá que, a través de estas, consigue salirse con la suya**

puede ser su habitación, para que consiga tranquilizarse y, pasados unos minutos, podemos volver a hablar con él, intentando desviar su atención del motivo de su frustración.

## 5.

La última recomendación sería no castigar al niño por un berrinche, pues como hemos comentado anteriormente, son fruto de un malestar y de su desconocimiento de ciertos comportamientos. Cuando comience a ceder el llanto, podemos atenuar ese buen comportamiento a través del refuerzo positivo, pero nunca jamás premiándole, pues el niño debe discernir sus malos comportamientos de los correctos. En conclusión, es normal que los niños sufran este tipo de rabietas cuando son pequeños, forma parte del proceso madurativo y del desarrollo de su autocontrol. Saber encauzarlo es un trabajo en el que la paciencia de los padres es esencial y si la utilizamos, conseguiremos muy buenos resultados.

**EMMA PÉREZ**  
Directora del Colegio Europeo de Madrid.

# ¡LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO!

LAS MEJORES OFERTAS DE LA REVISTA BEBÉYMUJER

**Moltex premium**  
Talla 2 y 6 + toallitas **2x solo 8€**

**Pañales Moltex Premiúm**  
Tallas 3, 4 y 5 + toallitas **2x solo 15€**

**Pañales Bio Baby**  
Tallas 3, 4 o 5 + toallitas **2x solo 17€**

**Bio Baby**  
Talla 1, 2 y 6 + toallitas **2x solo 13€**

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



[...]  
**Situado en una de las calas más familiares de la isla Pitiusa**

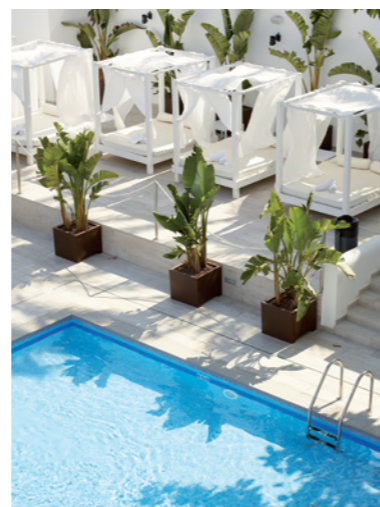
# ¡Agua, sol y diversión!

## HOTEL PLAYASOL CALA TARIDA

A escasos cien metros del mar, el Hotel Playasol Cala Tarida está ubicado en una de las calas más populares de la isla de Ibiza. Es el lugar ideal para disfrutar en familia, pareja y amigos del agua cristalina, la arena blanca de la playa, el sol y la diversión.

**L**ocalizado en la zona oeste de la isla blanca, en el municipio de Sant Josep y a escasos kilómetros de enclaves tan paradisíacos como Cala d'Hort, Cala Bassa o Cala Compte, se encuentra el Hotel Playasol Cala Tarida. El establecimiento de tres estrellas superior es ideal para las vacaciones familiares

perfectas, principalmente por los servicios e instalaciones pero también por su ubicación. Y es que las aguas de Cala Tarida son las mejor valoradas y visitadas por las familias en Ibiza por su belleza y comodidad. En la misma playa tienes todo lo que necesitas al alcance de tu mano para que toda la familia pueda disfrutar de un ocio de calidad,



con actividades tanto en el mar alquilando hidropedales, kayaks, paddle surf... y un sinfín de posibilidades.

### PISCINA, ANIMACIÓN INFANTIL Y MINICLUB, ¡A JUGAR SE HA DICHO!

El Hotel Playasol Cala Tarida es uno de los hoteles mejor valorados por los huéspedes que viajan en modo tribu por sus instalaciones y servicios. Un reconocimiento que es respaldado

por el Certificado de Excelencia de Tripadvisor. El hotel tiene dos piscinas y una amplia zona de hamacas y camas balinesas desde las que podrás disfrutar de coctelería mientras vigilas a los tuyos. Además, el establecimiento cuenta con un miniclub infantil: ese espacio tanto seguro como divertido para los más peques y que aporta paz y tranquilidad para los adultos. La animación es otro de los servicios estrellas para familias: en el hotel tienes un completo programa de actividades diarias para reírse/divertirse en familia. Asimismo, desde la recepción –abierta 24 horas– podrás gestionar el alquiler de motocicletas, bicicletas y coche, así como la contratación de excursiones para todos los gustos.

### COMODIDAD Y COMFORT COMO PROTAGONISTA

El hotel ha sido renovado recientemente y cuenta con unas completas y modernas instalaciones, con estilo innovador que se refleja en cada rincón del establecimiento. Sus habitaciones, amplias y confortables, serán el mejor refugio cuando la calma llegue. Además, el hotel te ofrece la posibilidad de hospedarte en sus habitaciones especiales Twin Chill Out: extra espacio con terraza privada que incluye hamacas para trasladar la diversión y el relax a tu cuarto. En definitiva, un hotel ideal para familias que te permitirá disfrutar de unas vacaciones inolvidables en la isla blanca.



### TODO INCLUIDO, ¡LA OPCIÓN MÁS COMPLETA!

El hotel ofrece a todos los huéspedes la posibilidad de contratar la pensión Todo Incluido con los servicios de restaurante, el bar del lobby y también el de la piscina. Una oferta gastronómica que presenta una gran variedad de platos de la cocina mediterránea e italiana. ¿Lo mejor para los peques? Los helados “non stop”, una posibilidad que chifla a los más pequeños.



Para más información y reservas: [www.playasolibzahotels.com](http://www.playasolibzahotels.com)

Participan de algo  
que en muchos casos  
los padres no tienen,  
su tiempo

# ABUELOS

## INYECCIÓN EMOCIONAL DE SONRISAS

La importancia de los abuelos en la educación de las futuras generaciones, se pone de manifiesto en el saber escuchar y ofrecer aquello de lo que los padres carecen, el tiempo. Son tranquilidad y alegría para la familia.



**H**oy en día vivimos apresuradamente, sin tiempo para pararnos a pensar, donde valoramos la inmediatez, pero luego queremos disfrutar de los sabores de la buena cocina de toda la vida. Como adultos buscamos obtener rápido soluciones, satisfacciones a corto plazo, éxitos inmediatos, y tratar de obtener el resultado esperado en un plazo lo más corto posible. En poco más de 40 años hemos cambiado de modelo familiar,

económico, social... nuestros abuelos vivían en una España mayoritariamente rural, donde una dura vida de trabajo era al menos previsible, sin grandes lujos, pero con las necesidades básicas cubiertas. En este tiempo hemos descubierto que nuestra ciudad forma parte de una Aldea Global, llamada Tierra, donde la vida globalizada se acelera, y tenemos empresas que abren 24/365, hemos liberalizado horarios, ampliado centros comerciales y generado tantos cambios sociales y económicos

que el sistema a veces se tambalea a modo de estallido de burbuja inmobiliaria, crisis bursátil, o deflación económica en la que como somos parte de Europa, no podemos ni devaluar nuestra moneda para salvar la inflación.

### EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

Toda esta gama de problemas no encierra sino un problema aún mayor, ¿Cómo estamos educando a nuestros niños? Familias pendientes de una pantalla, nue-

vos modelos de familia aún por asentarse socialmente, trabajos desconciliadores con políticas de conciliación inexistentes, y modelos horarios muy alejados de las necesidades que tienen nuestros hijos. Curiosamente, la generación más formada de la historia es la más insegura, teniendo un alto nivel de estudios tenemos dudas sobre cómo educar a nuestros hijos. Consultamos en Internet y recurrimos cada vez más a soluciones rápidas para problemas que necesitan tiempo, amor y escucha.

Cada vez más, los padres se tienen que preparar para interpretar las señales que les lanzan sus hijos, para entender qué tipo de ayuda necesitan sus hijos y cómo podemos prepararles para un mundo futuro. Hoy nos encontramos con hijos hiperactivos, con déficit de atención, o con algún trastorno indeterminado; es un fenómeno nuevo donde seguramente la ciencia

**Los abuelos tienen capacidad para escuchar a sus nietos, aunque no les entiendan**

ha avanzado para ponerle nombre a comportamientos que antes eran desconocidos, pero que estoy seguro, que nuestro ritmo de vida ha favorecido sobremanera. Hoy más que nunca se necesita un buen Colegio donde podamos confiar aquellas situaciones que como padres nos exceden, donde los profesionales de la educación nos asesoren y tenga un buen





modelo de orientadores que nos escuchen. Sí, que nos escuchen, porque como padres estamos desconcertados con los cambios de nuestros hijos, con sus relaciones sociales y que nos ayuden a comprender que las necesidades sociales actuales son diferentes a las nuestras, entre otras cosas porque los problemas no se solucionan de igual forma que en nuestra época.

### LA FIGURA DEL ABUELO

Pero desde luego hoy hay que reconocer el esfuerzo y dedicación de la figura de los abuelos. Gracias a los abuelos, que ponen en muchos casos paciencia, cordura, amabilidad y las mejores meriendas del mundo, podemos, en un porcentaje no pequeño, tirar delante de la logística familiar. Los abuelos tienen capacidad para escuchar a sus nietos, aunque no les entiendan, hoy en día la brecha generacional es muy grande como para poder salvarla, les ven utilizar juegos y tecnología que eran impensables en su

juventud, pero participan de algo que en muchos casos los padres no tienen, su tiempo.

El valor en alza del tiempo como moneda de valor incalculable, hace que hoy en día los abuelos sean la mayor fuente de tranquilidad para sus nietos y para sus hijos.

Tras esta terrible crisis, de la que parece que vamos algún día a salir, en cuántos hogares los abuelos han aportado estabilidad económica, apoyo emocional y soporte logístico que sería impagable si no fuera por su capacidad de esfuerzo y sacrificio.

¿Es una generación forjada a fuego en el esfuerzo y en el saber hacer las cosas bien, porque si no las hago bien, para qué las hago? Pero para eso se requiere tiempo, ese valor del que hablábamos en el que el tiempo no es lo principal, sino un medio para llegar a un objetivo.

### ENRIQUE ESCANDÓN

Colegio Alameda de Osuna.  
Colegio Arcángel Rafael,  
Colegio Ábaco  
[www.colegio-alameda.com/](http://www.colegio-alameda.com/)

## El aporte de paz



El aporte de paz, de tranquilidad hace que en este mundo loco, loco, loco nos den una inyección emocional de sonrisas, donde cada vez más en los colegios es fundamental el trabajo en inteligencia emocional para nuestros niños y jóvenes, fruto de un aprendizaje que no acaba de fraguarse en el hogar, a veces por prisas o por falta de tiempo. De ahí volvemos a la figura de tener a los mejores profesionales en la educación, necesitamos a docentes expertos que guíen los corazones de nuestros hijos, que les entiendan y aporten estabilidad en un mundo cambiante. A veces la figura docente como la del abuelo no es todo lo reconocida que debiera en nuestra sociedad, por lo que desde aquí solo me queda decir ole, ole y ole por ellos.

**Hoy en día los abuelos son la mayor fuente de tranquilidad para sus nietos y para sus hijos**

# mama natura Reuteri+

EL PROBIÓTICO 5 ESTRELLAS



Cuida la tripita de tu bebé

## mama natura®: productos especialmente desarrollados para bebés y niños

<p><b>Reuteri +</b></p> <p>El probiótico 5 estrellas. Apoyo de la flora intestinal en trastornos digestivos funcionales*</p>	<p><b>InsectDHU®</b></p> <p>Nuevo</p> <p>Prevenición y cuidado de la piel ante las picaduras de insectos**</p>	<p><b>CalendulflorBaby®</b></p> <p>Cuidado diario de la piel del bebé</p>	<p><b>Chamogel®</b></p> <p>Calma y cuida las encías durante la erupción de dientes en bebés y niños</p>
--	--	---	---



Schwabe Farma Ibérica, S.A.U.  
Avenida de la Industria, 4  
Edificio 2, Escalera 1, 2ª Planta  
28108 Alcobendas MADRID



\* 100% natural: sin conservantes, sin azúcar, sin gluten, sin sabor y sin lactosa. Los complementos alimenticios no deben ser utilizados como sustitutos de una dieta sana y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

\*\* Utilice los repelentes de mosquitos de forma segura. Lea siempre la etiqueta y la información sobre el repelente antes de usarlo.

Para más información: [www.schwabe.es/linea-pediatrica](http://www.schwabe.es/linea-pediatrica)



# ¡Mosquitos!

## CALMA SUS MOLESTIAS

Estamos sumergidos en la primavera, con el verano al alcance de la mano, y ya empiezan a hacer estragos las picaduras de los insectos, algo que alarma muchísimo a los padres, no en vano es un motivo frecuente de consulta a los pediatras.

**L**os insectos que con mayor frecuencia suelen picar a los niños son los mosquitos, y su picadura suele causar reacciones de hipersensibilidad a las dos horas de la inoculación aproximadamente y suele durar uno o dos días. Cada pápula que se produce puede llegar a picar de forma desesperante.

La Asociación Española de Pediatría recomienda para disminuir la cantidad de picaduras de insectos en los niños, aplicar repelente de insectos después del protector solar en todas las zonas descubiertas, con excepción de la boca, los ojos y las manos. Entre otros consejos también se considera dormir con mosquiteras o repelentes eléctricos instalados, usar camisetas de manga larga, pantalones largos y calcetines de colores claros, sobre todo cuando se acuda al parque, al campo o a espacios naturales con mucha vegetación y no sentarse sobre el césped.

Otro consejo a seguir, es el evitar los paseos al amanecer y al anochecer en sitios cercanos al agua. Sólo nos queda, utilizar buenos productos para el cuidado de la piel irritada y enrojecida después de las picaduras de insectos, para aliviar a los peques.



**Utiliza un buen producto que cuide la piel irritada y enrojecida después de las picaduras de insectos para aliviar a tu hijo.**



mama natura®

## CUIDA LA PIEL DE TODA LA FAMILIA

**M**ama natura® cuenta con soluciones naturales y eficaces para calmar la piel irritada de los más pequeños y de los adultos, cuando pican los temidos mosquitos. De efecto rápido, para los más pequeños y toda la familia. Su gel y roll on, están compuestos por aceite de semillas de Jojoba, extracto de Equinácea, extracto de Romero silvestre, extracto de Ortiga menor, y agua de Hamamelis. Si lo aplicas varias veces al día en la zona afectada, aliviará los picores, porque calma y suaviza la piel rápidamente proporcionando un efecto refrescante sobre la zona afectada. Se puede aplicar a cualquier edad. Es de fácil absorción y dermatológicamente testado.



**GEL** ideal para las superficies más extensas



**ROLL-ON** para una fácil y rápida aplicación



## Una gama que crece

Los laboratorios Schwabe Farma Ibérica, a través de su marca mama natura®, han desarrollado una gama de productos para bebés y niños que incluye, además de Insect DHU® gel y roll-on, mama natura® Reuteri +, un probiótico 5 estrellas que apoya la flora intestinal en casos de cólicos del lactante, estreñimiento, diarrea y dolor abdominal; CalendulforBaby® toallitas y CalendulforBaby® crema, para el cuidado diario de las irritaciones del culito del bebé; Chamogel® Primeros dientes, para calmar y cuidar las encías durante la dentición. Todo para mejorar la vida de nuestros peques.

Más información en <https://www.schwabe.es/mama-natura/>

(\*) Los complementos alimenticios no deben ser utilizados como sustitutos de una dieta sana y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

DISTRIBUIDO POR:  
**Schwabe Farma Ibérica, S.A.U.**  
Avenida de la Industria, 4  
Edificio 2, Escalera 1, 2ª Planta  
28108 Alcobendas Madrid

# Los 8 problemas de piel más frecuentes

La piel está recubierta por una grasa blanquecina que se llama unto sebáceo, que da protección a ésta y es segregada por las glándulas sebáceas. Por todo ello, el cuidado de la piel requiere una limpieza suave, con productos de ph neutro, sin tóxicos, ni abrasivos, como los parabenos. Y usar cremas especiales hidratantes y de protección solar.



abusar de la limpieza, pues el exceso de fricción puede provocar irritación. A veces hay infección bacteriana que requiere uso de pomadas antibióticas.

## 2. Dermatitis atópica

Afecta a cerca del 20% de los niños. También se conoce como eccema. Se manifiesta mediante la aparición del picor, repetición de brotes que van y vienen. Posee diversos grados de afectación desde leves y muy limitados a una gran afectación que lleva al niño a tener que evitar muchas de sus actividades diarias, incluido asistir al colegio. Destaca por su picor, causando grandes molestias al que lo padece. El niño tiende a rascarse y a provocar heridas e infecciones. Es básica para el tratamiento la buena higiene de la piel. Usar cremas hidratantes especiales, cremas emolientes, baños y cremas corticoideas. Es muy importante tener

la piel hidratada después del baño, para lo cual se precisa aplicar una crema emoliente muy densa al menos de 3 a 5 minutos después del baño. Se recomienda que el baño no dure

más de 7 o 9 minutos para evitar perder lípidos cutáneos. Así mismo evitar el agua excesivamente caliente y especialmente evitar los baños de espuma. A veces ayuda añadir un par de cucharadas de sal de mesa y es muy recomendable el uso de baños ocasionales con un poco de Maizena. Por todo ello, es muy importante evitar el exceso de calor y reducir la transpiración, evitando abrigar mucho a los niños en invierno y dejando transpirar el sudor en verano.

**A**l nacimiento, la piel es muy blanda y suave. Se produce una descamación entre las 18 y 30 horas post parto. Es muy frecuente y fisiológico un color violeta en labios, pies y manos posterior al llanto o al frío. Se le conoce como acrocianosis. También es normal la llamada lívido reticularis, que es una piel moteada azulada especialmente en tronco y extremidades, por dilatación de los capilares ante el frío y se mantiene hasta que vuelve el calor a la zona; es bueno reconocerlo para no alarmarse. La piel de los niños es distinta de la de los adultos. Concretamente, la del recién nacido es un 50% más delgada, con lo cual es mucho más sensible y exige cuidados especiales. Los recién nacidos tienen mucho riesgo de sufrir enfermedades cutáneas y gran poder de absorción de las cremas, por lo que pequeñas cantidades bastará. A los prematuros esto les afecta en mayor proporción.



## 1. Dermatitis del pañal

**P**osiblemente, la patología cutánea más frecuente antes de los 15 meses de vida. Principalmente producida por el uso de pañales. Sea cual sea su tipo. Las lesiones consisten en una inflamación aguda de la piel con enrojecimiento y heridas, en ocasiones sangrantes en las zonas que ocupa el pañal. Conviene hacer cambios constantes del pañal e intentar usar los llamados picos de algodón de toda la vida. Al bebe se le lavará con agua y jabón de ph neutro en cada cambio de pañal. Evitar el uso de toallitas y secarontoallade algodón. Es frecuente la infección por candidas, ante la cual conviene usar cremas anti hongos. Los objetivos principales para prevenir y tratar la dermatitis serian: evitar la humedad; proteger la piel con un poco de crema hidratante para intentar evitar infecciones. La mayoría de las veces es suficiente cambiar el pañal frecuentemente, lavar y limpiar con un paño húmedo. Y si se usan toallitas de bebé, que sean sin perfumes. Se debe intentar que el culito esté al aire libre. No hay que

**La piel requiere de un cuidado delicado, con productos de ph neutro, sin tóxicos ni abrasivos**

## PEDIATRÍA

La natación sería un deporte muy bueno para los niños. Aunque mejor con aguas saladas que cloradas. Y siempre que salgan, ducha de agua del grifo. Es recomendable usar tejidos de algodón, suaves. Tener cuidado en el suavizante de la ropa y usar para ellos productos muy delicados. Evitar que se fume en el hogar pues, además, está especialmente relacionada con el asma; otras veces con el consumo de algunos alimentos, lo que requiere un estudio dirigido por el especialista. Por todo ello y, como hemos comentado, por el gran poder de absorción de la piel de los niños, y dependiendo de su edad y tamaño, se debe tener muchísimo cuidado en el uso de las pomadas corticoideas. Sin, por ello, tenerlas miedo, porque son imprescindibles para el tratamiento. Hoy en día está el estudio el posible uso de probióticos para tratar esta patología.

### 3. Sudamina

Es una inflamación en las glándulas sudoríparas. Y se da más frecuentemente en los recién nacidos, por la inmadurez del cuerpo para el control de la temperatura y el sudor. Se presenta como una especie de manchas rojizas muy pequeñas y desaparecen espontáneamente.

### 4. Acné

Son lesiones en la cara del lactante por estímulo de las glándulas sebáceas y se resuelve generalmente con una limpieza a base de agua y jabón de pH neutro

*Los recién nacidos tienen mucho riesgo de sufrir enfermedades cutáneas y gran poder de absorción de las cremas*

### 5. Eritema tóxico

Consiste en una lesión de la piel, benigna, que no produce picor y que desaparece en poco tiempo. Son de diversos tipos y pueden aparecer en cualquier región del cuerpo, aunque especialmente las vemos en la cara y el tronco. Pueden aparecer durante las dos semanas siguientes al nacimiento.

### 6. Dermatitis de contacto

Lesión irritativa producida por el contacto con cualquier sustancia o por alergia adquirida a sustancias sensibilizantes. Por ejemplo, jabones, detergentes, espumas de baño, alimentos, flores, plantas, joyas, calcomanías, etc. Es muy frecuente en los pequeños lesiones en los labios y zonas cercanas, por la costumbre de chuparse los labios con la lengua.

### 7. Dermatitis seborreica

Es una patología muy frecuente, en ocasiones duradera, que afecta principalmente al cuero cabelludo, las orejas, la cara. Se produce una descamación aceitosa con enrojecimiento. Suele presentarse con una dermatitis conocida como costra láctea para la que se usan vaselinas y aceites.

### 8. Otras lesiones

Estas son enfermedades más importantes, que requieren una atención más especializada, en este caso el dermatólogo. Soriasis, vitiligo, tiña, pitiriasis, líquen, ictiosis, lupus, etc. para lo cual es muy importante identificarlas desde que aparecen.

**DR. FRANCISCO POZO PRIEGO**  
Director médico de  
Policlínica Longares,  
[www.policlinicalongares.com](http://www.policlinicalongares.com)



# LOS MEJORES SUEÑOS PARA TUS HIJOS

PERSONALIZA TUS MUEBLES A MEDIDA



## Especialistas en camas y literas abatibles. Muebles Noel en Madrid, tienda online

En nuestra tienda de muebles online podrás encontrar todo tipo de mobiliario para dormitorios juveniles. Somos especialistas en camas, literas abatibles y muebles juveniles a medida. Disfruta de la calidad, descuentos y servicios, tanto en nuestra tienda física de Madrid como en nuestra tienda online.



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

▼ Muebles Noel, Calle Luis Ruiz, 4 - 28017 Madrid  
☎ Llámanos ahora: 913 773 021  
✉ Escríbenos: [info@mueblesnoel.com](mailto:info@mueblesnoel.com)



Síguenos





# APRENDIENDO JUNTOS A PREVENIR

**En la educación de los hijos, los padres deben volcarse con los cinco sentidos.**

**Y en especial, vigilar atentamente el sentido del oído, ya que la audición es la herramienta natural con la cual los pequeños consiguen perfeccionar el habla desde su infancia más tierna.**

**Los trastornos en su percepción auditiva que no se detectan y no se remedian a tiempo durante los primeros años de crecimiento pueden afectar seriamente a sus procesos cognitivos más básicos.**

Así, durante esta etapa de su vida, la prevención de la pérdida auditiva juega un papel vital. Las buenas prácticas de higiene y cuidados del oído, junto a las visitas periódicas al pediatra, facilitan que podamos identificar las necesidades de los pequeños para poner en marcha medidas oportunas.

Algunos consejos sencillos para prevenir y evitar cualquier complicación auditiva y cuidar lo mejor posible los oídos de nuestro hijo son:

- Proteger su cabeza y oídos del viento y el frío para evitar otitis.
- No usar bastoncillos para limpiar sus oídos.
- Evitar los espacios con mucho ruido, así como el exceso de ruido en nuestro hogar.
- Durante el baño, vigilar que no le entre agua en el conducto auditivo; y después del baño, secárselos bien.
- Es recomendable que escuchen la música a un volumen tolerable o que usen auriculares con control de volumen o, en su defecto, que usen unos protectores auditivos para evitar que se dañe su oído innecesariamente.

Es importante mantener siempre nuestra atención al entorno que rodea al pequeño, pues algo tan simple como una infección, puede ocasionar una pérdida de audición permanente.

Asimismo, observad a vuestro hijo para valorar si oye bien siempre, si oye bien por temporadas...

Siempre que no se cumplan algunos de los requisitos que nos indiquen que nuestro hijo tiene una conducta auditiva normal, debéis acudir al otorrino para que valore y estudie vuestro caso. Y, aunque tengáis en cuenta ésta prevención, estad atentos si aparecen algunos de los siguientes síntomas en el comportamiento de vuestro hijo:

- Sufre infecciones de oído con frecuencia.
- No reacciona a los sonidos normales o a ruidos fuertes.
- No nos entiende cuando le hablamos.
- No nos mira cuando le llamamos por su nombre.

**Ser autónomos para aprender a usar el lenguaje sin complicaciones garantiza a nuestros hijos un crecimiento saludable y una infancia enriquecedora.**

Si no se activa el tratamiento específico a tiempo, el niño podría padecer hipoacusia que podría condicionar su aprendizaje escolar. Y es en la escuela donde los maestros y todo el entorno educativo, deben avisar de posibles alteraciones que detecten en la audición o en el desarrollo de sus alumnos como:

- Retraso en el aprendizaje del lenguaje.
- Mala pronunciación.
- No adquisición de algunos fonemas.
- Déficit de atención.
- Bajo rendimiento escolar.
- Problemas para socializar con otros niños.

En **GAES Junior** creemos que un seguimiento regular desde el principio de su vida ayudará a la salud y a la evolución académica de nuestros hijos. Porque en el camino de la vida, es fundamental que padres, profesorado y especialistas en audición ayudemos a los niños a crecer sanos, curiosos y felices.

# Higiene íntima femenina

## DICE MUCHO DE TI

La zona genital femenina es muy sensible y delicada, necesita unos cuidados específicos si queremos sentirnos limpias y frescas a lo largo del día. Y, sobre todo, que las infecciones o problemas vaginales no nos afecten. Instaura un buen hábito de higiene íntima, nosotros te damos las claves para que te pongas "manos a la obra".

**L**a piel vulvar tiene diferencias importantes respecto a la piel corporal, por ello requiere unos cuidados específicos y que se utilicen productos testados para poder aplicarlos con seguridad en dicha zona.

## EN TODAS LAS ETAPAS

En la infancia no se producen estrógenos y el pH es neutro, por lo que se favorecen el desarrollo de algunas infecciones, esto hará que sea muy importante educar a las niñas para crear un buen hábito de limpieza de la zona genital, con productos específicos formulados para esa etapa infantil.

Todas las mujeres deben tener un buen hábito de higiene íntima, pero en algunas épocas hay que estar especialmente receptivas a ese cuidado, por ejemplo, durante el embarazo, ya que suelen aumentar las secreciones vaginales y por eso hay que tener máximo cuidado para que no se produzcan las infecciones vaginales.

También en la menopausia, las mujeres dejan de producir estrógenos y su Ph alcanza entre 6 Y 7.

## CONSEJOS A SEGUIR

Si queremos tener una higiene íntima satisfactoria, no hay que hacer mucho esfuerzo, tan sólo lavarnos al menos dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche, con agua y jabón o gel específico, que sea suave.

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) en una de sus "Menogúas", aporta una serie de consejos para el cuidado de la zona vaginal. Así nos habla de mantener la zona genital limpia y seca,

**Todas las mujeres deben tener un buen hábito de higiene íntima, pero en algunas épocas especialmente**

no realizar duchas vaginales, a no ser que sean prescritas por médicos especialistas, tomar probióticos cuando se tomen antibióticos para evitar la candidiasis vaginal, evitar los productos perfumados, el uso de pantalones extremadamente apretados y utilizar ropa interior de algodón.

## LO QUE SÍ DEBES HACER

Es importante que a la hora de lavar la zona genital lo hagamos de la forma correcta, siempre de delante hacia atrás, para evitar que las bacterias que provienen de la zona anal pasen a la vagina y desequilibren su flora. Se deben utilizar productos específicos que consigan eliminar las secreciones fisiológicas de la zona, pero de forma suave, sin causar ningún daño en la flora vaginal y con un pH lo más parecido posible al que tiene la zona, ligeramente más ácido que el que tenemos en el cuerpo.

## Sandoz bienestar, cuida de ti

Los laboratorios Sandoz tienen una completa familia de productos para mujeres preocupadas por su higiene íntima diaria que buscan protección de la zona genital:

- **Sandoz Bienestar Gel Íntimo es un gel** de higiene y protección para el cuidado específico de la zona íntima, adecuado para su aseo diario por su formulación con pH ácido. Está dermatológicamente testado para el cuidado específico de la zona genital ya que contiene aloe vera, conocido por sus propiedades hidratantes y calmantes y arándano rojo conocido por sus propiedades antibacterianas. Presenta una fórmula suave de alta tolerancia con alto poder limpiador y un pH ácido como el de la región vulvar y perineal, respetando así el pH natural y proporcionando alivio y protección. Sin Parabenos ni colorantes. Perfume sin alérgenos

- **Sandoz Bienestar Hidratante Íntimo Externo** ayuda a aliviar el picor, por problemas de sequedad e irritación, e hidratar la zona vulvar, con un pH ácido que respeta las propiedades de la zona íntima externa. Sin Parabenos ni colorantes. Perfume sin alérgenos.





# ¡Déjate seducir!

**R2 RIO CALMA HOTEL & SPA**

*En primera línea de playa disfruta del agua cristalina de Fuerteventura*

Agua cristalina, arena blanca y fina hasta donde te alcanza la vista. Tu horizonte será el descanso, el olor a mar, a vacaciones, a sol, a diversión, porque todo lo vas a encontrar en un lugar único, el R2 Río Calma Hotel, ubicado al sur de la isla de Fuerteventura.

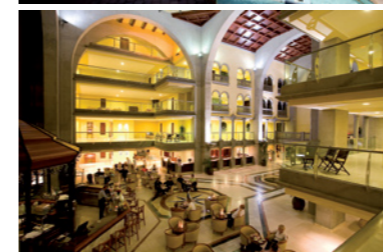
**E**l Hotel R2 Río Calma es un lugar perfecto donde combinar placer y descanso. Un edificio de estilo colonial, con amplias bóvedas y cristalerías panorámicas que permiten disfrutar de espectaculares vistas al mar y a las amplias zonas ajardinadas con las que cuenta, 16.000 metros cuadrados. Situado en primera línea de mar, este hotel cuenta con tres pisci-

nas, dos de agua dulce (una de ellas climatizada) y una piscina infantil climatizada. Además, cuenta con un moderno Spa & Wellness, baño turco, sauna finlandesa, ducha finlandesa, camas térmicas, chorros de hidromasaje, jacuzzis. Encontrarás gran variedad de tratamientos de belleza y masajes corporales, relajantes, terapéuticos, faciales, todo dirigido por un gran equipo de profesionales. También puedes ponerte en forma

en su gimnasio con máquinas de la más alta tecnología para garantizar un entrenamiento placentero.

## DISFRUTA A TOPE

Casi todas las habitaciones del hotel R2 Río Calma tienen vistas al mar y están perfectamente equipadas con todo lo que necesitas para tus vacaciones (aire acondicionado, teléfono, televisión minibar, caja fuerte, wifi...). De diferente capacidad por si viajas en familia o con amigos, también te pueden ofrecer Royal Suites, para los que gusten de un servicio exquisito en el alojamiento en Fuerteventura. Dentro de la oferta gastronómica



en Hotel R2 Río Calma presenta una rica variedad de cocina canaria e internacional en sus restaurantes. Estupendos buffets para desayuno y cena, cocina



## HABITACIONES FAMILIARES

El R2 Río Calma Hotel dispone de habitaciones especialmente pensadas para familias con niños. Cada habitación está compuesta por dos habitaciones y uno o dos baños. Disponen de diversos servicios para que pequeños y mayores puedan disfrutar de su estancia en el hotel.



en vivo, noches temáticas. Pero también puedes disfrutar en el Restaurante a la carta "Eden", dentro del jardín botánico del hotel, de unas excelentes recetas y especialidades acompañadas de una gran selección de vinos en un ambiente elegante, romántico y acogedor, para celebrar una ocasión especial.



Para información y reservas  
**+34 928 546 054 /**  
**+34 928 546 055**  
**reservas@r2hotels.com**

# Recupera tu figura

## “MOMMY MAKEOVER”

¿Sabes lo que es el “**mommy makeover**”? Seguro que has sentido la necesidad de ponerlo en práctica, pero no te has dado ni cuenta, porque, aunque suene como nuevo, es una preocupación que han tenido todas las mujeres después del parto, recuperar su figura. Y es que los kilos del embarazo pasan factura.



**DOCTOR EMILIO MORENO,**  
Especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora

La traducción más o menos del término sería cambio de imagen de la mamá, y ha sido acuñado por las grandes celebridades del arte americano. Para centrar más el tema, sería como el compendio de intervenciones quirúrgicas que se realizan para recuperar el volumen del cuerpo y la tersura de la piel.

Nos hemos puesto en contacto con el **doctor Emilio Moreno, especialista en cirugía Plástica, Estética y Reparadora, jefe asociado del Servicio del Hospital Quirón de Madrid y cirujano asociado del ICP Martín del Yerro,** para que nos explique en qué consiste la cirugía que puede devolver la figura que deseamos.

### ● ¿Cada vez más se está extendiendo el llamado “Mommy Makeover” en España?

Empezó en Estados Unidos con una gran fuerza, y en España creo que no responde tanto a una moda, sino a una conciencia ca-

da vez mayor de las madres, que quieren sentirse lo mejor posible después de sus embarazos.

### ● ¿Realmente se puede recuperar el cuerpo que se tenía antes del embarazo?

Realmente sí, el trabajo que se realiza sobre la musculatura en una abdominoplastia es definitivo, pero si nos referimos a los acúmulos de grasa que hemos eliminado, o al estado de la piel, la paciente debe mantenerse en unos límites de peso normales para que los efectos sean duraderos. En operaciones de mamá, son tan definitivas como todas las cirugías, somos capaces de poner la mama en su sitio, pero a partir de ahí la mama va a envejecer, como el resto del cuerpo. Envejecerá a un ritmo más lento si la calidad de la piel es buena y la paciente se cuida.

### ● ¿Qué tipo de cirugías se deben realizar para conseguir recuperar la imagen que se tenía?

Las dos zonas más afectadas son la abdominal y la mamaria, y cada una plantea unos problemas y sus soluciones. Durante el embarazo se produce un deterioro abdominal, mayor cuantos más embarazos tenga la paciente, en tres áreas: muscular, cutánea y acumulaciones de grasa.

### **Abdomen y mamas son las principales preocupaciones de las mujeres después del embarazo**

La abdominoplastia es la cirugía que permite solucionar esos tres problemas en una sola intervención. Los beneficios de esta cirugía no solo son estéticos, también los tiene sobre la salud en general, elimina la hinchazón y las molestias digestivas y lumbares.

En cuanto a las mamas sufren grandes cambios durante el embarazo, y después del mismo si la paciente ha dado de mamar a sus





hijos. Las secuelas más frecuentes son el "vacío" de la mama, que suele ir acompañada de caída si tenía cierto volumen. Una mama "vacía y caída" es el principal motivo de consulta después de los embarazos/lactancias. En estos casos las posibles soluciones son múltiples; desde un simple aumento mamario con implantes anatómicos para las mamas más pequeñas, hasta casos de mastopexia, subir la mama, con o sin implantes en los casos de mamas más grandes.

**La cirugía te ofrece la posibilidad de recuperar el deterioro que se produce en el cuerpo de la mujer después del parto**

### ● ¿Se tarda mucho en la recuperación después de las intervenciones?

En las intervenciones de abdomen, el periodo de ingreso son 24 horas, es decir, una noche de hospital. Durante la primera semana la paciente experimenta molestias tipo agujetas o presión en la zona abdominal; nada que le impida caminar desde el primer día. Con nuestro sistema de postoperatorio QRP (proceso de recuperación rápida) lo normal es que en un plazo de 7-10 días la

paciente esté en condiciones de realizar una vida normal, incluido el cuidado normal de un bebé (cambios, sillita, coche, baño...) o la incorporación a un trabajo que no sea de fuerza. En el caso de intervenciones de mama se puede recuperar la actividad normal pasados tres ó cuatro días, aunque durante el primer mes se deben tomar ciertas precauciones, como dormir boca arriba, no coger mucho peso o no practicar deportes muy físicos, como correr.

### EL CIRUJANO TIENE QUE VALORAR

#### ● ¿Realizarlas en el mismo paritorio ayuda a conseguir mejores resultados? ¿Siempre se está a tiempo para revertir los efectos del embarazo en el cuerpo de las mujeres?

La ciencia dice que una abdominoplastia realizada inmediatamente tras un parto o una cesárea tiene peores resultados y más complicaciones. Nuestra recomendación es que la mujer

se tome un tiempo después del embarazo para ver hasta dónde llega la recuperación natural de su cuerpo, entre los seis meses y el año tras el parto. Sí es importante que si una paciente siente esa necesidad, acuda cuanto antes al cirujano, pero a un cirujano con la suficiente experiencia para que sepa valorar cuándo realizar la intervención.

### ● ¿Qué cirugía es la más demandada después del parto?

Hoy en día se demanda tanto la abdominoplastia como la recuperación mamaria. También hay cada vez más referencias a la cirugía genital, tanto estética como funcional, que cada vez se tiene más en cuenta.

### ● ¿La lactancia influye para poder realizar las cirugías?

Yo más bien diría que las cirugías, tanto de aumento como de reducción de mama, no impiden la lactancia; en algunos casos puede provocar una disminución, pero no total. Lo que sí es cierto es que el tipo de operación, el lugar de las cicatrices o de los tejidos tocados, puede provocar más o menos molestias a la madre que da el pecho a su hijo.

### ● ¿Qué recomendaría como cirujano plástico a las mujeres que están embarazadas y no quieren que su cuerpo cambie?

Las recomendaciones generales para llevar una vida sana, tener el peso controlado, actividad física diaria, eliminar tabaco y alcohol al máximo, y extremar la hidratación de la piel durante el embarazo. Con esto no estoy diciendo que nos quedemos igual que antes, porque hay otro factor que es el genético, que marca la calidad de la piel y es determinante para nuestro grado de recuperación postparto.

## Residencial La Campiña



Acabados Interiores PORCELANOSA Grupo

## Amplios unifamiliares de 4 y 5 dormitorios en Boadilla del Monte.

Urbanización privada con piscinas, pista de pádel y gimnasio

desde

# 455.000€+IVA

**OBRAS INICIADAS**

**900 053 612**  
www.inmoglaciard.com

Promueve:

**GRUPO inmoglaciard**  
Construyendo Confianza

¿QUIERES PERDER PESO?

# Cuida tu interior

Desde tu último embarazo llevas luchando por conseguir reducir esos kilos de más. Régimen estricto, relajado... te parece que hagas lo que hagas siempre estás en el mismo sitio: la cintura no baja y las caderas tampoco. ¿Conoces lo que es la microbiota? Pues es el indicador de lo que te pasa.

**D**istintos estudios científicos y médicos han demostrado que aquellas personas con sobrepeso tienen una microbiota intestinal pobre y no tan diversificada como otras personas que, con los mismos hábitos alimenticios y estilo de vida, tienen una microbiota equilibrada. Así que es el equilibrio de esa microbiota intestinal el que refuerza la pérdida de peso y reduce las posibilidades de volver a recuperarlo.

## ¿MICROBIOTA?

Cada individuo tiene una microbiota distinta, que evoluciona con el paso del tiempo por factores fisiológicos (edad, menopausia, estrés), nutricionales (hábitos alimenticios) o iatrogénicos (ingesta de antibióticos

y otros medicamentos). Este conjunto de microorganismos beneficiosos (nuestro cuerpo alberga alrededor de 100

**Oenobiol Captador 3 en 1 Plus+, con su acción prebiótica, reequilibra la microbiota intestinal en 48 horas**

trillones de forma natural) tiene distintos factores beneficiosos para nuestra salud: a nivel nutricional y metabólico, recupera la energía en forma de ácidos grasos de cadena corta, producción de vitaminas o efectos favorables para la absorción de calcio, entre otros; como función de protección: previene la invasión de agentes infecciosos o el sobre crecimiento de especies patógenas; y, por último, funciones tróficas: desarrollo y modulación del sistema inmune. Todo esto es fundamental que se tenga en cuenta cuando se quiere adelgazar y no se quiere tener un efecto rebote.

## ¿Cómo lo consigo?

**No hace falta decir, que si quieres perder peso tienes que comer equilibrado, hacer ejercicio y beber agua, pero para conseguir mejor tu objetivo necesitas un aliado que contribuya a eliminar esos kilos que sobran y reducir el riesgo de volver a recuperarlo. Eso es lo que hace Oenobiol Captador 3 en 1® Plus+ que va a ayudar a activar la microbiota y que veas los resultados en tu cuerpo a corto plazo.**

Tu lucha contra el peso necesita un aliado que te ayude a eliminar esos kilos de más, a la vez que reduzca el riesgo de volver a recuperarlos.



## Oenobiol Captador 3 en 1® Plus+

Oenobiol Captador 3 en 1® Plus+ contiene un complejo de fibras de última generación (Acti-ball+) de origen cien por cien naturales y sin gluten, extraídas de la manzana, la avena y la zanahoria, que son sometidas a una tecnología que les permite lograr su tripe acción en el control de peso.

Con su acción prebiótica demostrada, reequilibra la microbiota intestinal en 48 horas, incrementando las bacterias beneficiosas para el control de peso (bifidobacterias y bacteroidetes) y disminuyendo la proporción de bacterias asociadas al sobrepeso (frimicutes/bacteroidetes). Es el primer captador y activador que ayuda a perder peso corporal a corto y largo plazo. Una vez se ingieren dos cápsulas, antes de cada comida principal, las fibras se expanden y captan las calorías de las grasas y azúcares, a la vez que se produce un efecto prebiótico por el que se reequilibra la flora intestinal en 48 horas.

# INFERTILIDAD

## ENTRE LA CONFUSIÓN Y EL MIEDO

La infertilidad es una situación compleja, y muchas veces incomprendida. La sufren alrededor de una de cada seis parejas, muchas de ellas se pueden encontrar desorientadas en esa situación, hasta ese momento desconocida, teniendo que lidiar con una dificultad no sólo médica, que no depende de ellos, sino, sobre todo, afectiva.

**R**ocío es una mujer muy especial y querida. En esta entrevista nos muestra cómo afronta, junto a su marido, varios años de infertilidad. A las personas que nunca hemos vivido esa situación nos ayuda a empatizar y a hacernos cargo de una realidad muy común en nuestros días.

### ¿Cuándo te planteas tener hijos, ¿piensas a priori que pueda existir alguna dificultad?

A pesar de estar acostumbrados a ver que estas cosas pasan, no se suele pensar le vaya a pasar a uno. Es algo que solo te planteas hasta que lo empiezas a vivir en primera persona.

### ¿Qué es lo primero que se siente cuando te dicen por primera vez que algo no va bien?

Miedo y confusión. No sabes cómo afrontarlo, no sabes qué camino tienes que coger, por qué precisamente te pasa a ti. Entonces intentas buscar una causa, y a veces no llegas a saberla.



### ¿Cómo suele afectar la noticia en el ámbito familiar y de amigos?

En general, no saben cómo reaccionar, ni qué decir. Incluso sucede que muchas veces te meten más miedo o más dudas de las que ya tienes. Muchos comentarios resultan dolorosos, porque te sientes incomprendido de por vida, aunque sabemos que lo que nos dicen es para ayudar y sin mala intención.

### ¿Qué cosas que se dicen no ayudan nada?

Hay algunas típicas frases que no ayudan nada, al revés, hacen mucho daño. Por ejemplo "relájate, ya verás que os quedáis enseguida", o te cuentan historias de gente

**Rocío nos cuenta su especial batalla desde dentro, nos abre su corazón porque quiere ser madre**

que lo ha conseguido como "pues mi amiga X estuvo diez años, se relajó y ahora tienen cuatro". Cada pareja es distinta y al final te obsesiones demasiado en el 'tengo que estar

tranquila, porque es por eso que no me quedo embarazada' o 'no me quedo embarazada porque no hago esto, como hizo mi amiga Y'.

Estás mucho más sensible cuando se anuncia un embarazo, o cuando se quejan de que los hijos les han limitado su vida profesional o personal, o cuando dan a entender que "ser madre es lo que hace a la mujer ser verdaderamente persona", lo cual no es cierto, no se es menos mujer por no tener hijos ni se ama menos por no tener hijos.



**Siempre hay que ser positivos en cualquier situación, pero cuando nos enfrentamos a la infertilidad es un buen planteamiento**

**Cuando se valoran otras opciones, ¿la reproducción asistida es una de ellas?**

En nuestro caso, después de soportarlo, esa idea la desechamos. No nos veíamos capaces de dejar que alguien ajeno eligiera entre varios embriones cuál es el 'mejor'. Aunque entendemos que el dolor o sufrimiento de la infertilidad es difícil de afrontar y se intentan buscar soluciones. Nosotros al final acudimos a varios médicos que tratan de solucionar la dificultad para conseguir la gestación, de una forma natural.

**En esta situación, ¿sale echarle la culpa a alguien? ¿A tu cónyuge?**

Lo que más cuesta es ver que los de alrededor tienen hijos con facilidad. Entonces, en algunos momentos, no sólo te echas la culpa a ti mismo, sino también a tu cónyuge. Esto puede minar a la pareja, justo cuando es importan-

te estar más juntos que nunca. Creo que es necesario no echarse culpas e intentar aprovechar esa circunstancia para unir y no para separar.

**¿Cómo afectó y afecta a vuestra relación de manera positiva y negativa?**

La parte negativa es que muchas veces nos concentramos demasiado en este deseo y nos quedamos quietos, como esperando a que llegue el momento, sin avanzar personal y profesionalmente. Y la parte positiva es que esta experiencia nos ha permitido estar más unidos como pareja y cuidar la relación de una forma más profunda. Nos ha hecho más fuertes.

**¿Cuál es vuestro mejor apoyo?**

Nosotros somos creyentes los dos, y nos hemos apoyado siempre en Dios, con fe y esperanza de que lo que sea que suceda será lo mejor. También hablar de ello, con quien sabes que te va a ayudar, sin que sea un tema tabú, y compartirlo con otras parejas que pasan por lo mismo.

**EVA CORUJO**

Farmacéutica. Consulta de Conocimiento de la Fertilidad  
[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

RECOMENDACIONES

Para ayudar a otras parejas

Le hemos pedido a Rocío algunos consejos que puedan ayudar a parejas en su misma situación y éstas han sido sus principales recomendaciones.

- No concentrarse siempre sólo en tener un hijo. Ser positivos y ver de qué manera pueden ser fecundos de forma distinta (adopción, acogida, asociaciones solidarias, ...)

- Tener la casa siempre abierta a la gente, amigos y familia. No es bueno "encerrarse", aunque sea lo que te apetece en muchos momentos.

- Pasar tiempo en pareja y hablar de nuevos proyectos que no sean 'tener un hijo' sino viajes, proyectos profesionales o personales, etc.

- Buscar ayuda (amigos, familia, psicólogo, ...) que pueda ayudaros a vivir esta situación de forma positiva. Si hay que llorar cuando alguien está embarazado (y tú por la quinta vez, no) se llora. No pasa nada ni eres una persona horrible por hacerlo.

- Muchas veces ayuda eliminar pensamientos del tipo 'si como esto, o si hago esto otro...'. No echar la culpa a nadie, ni a uno mismo. Es fundamental tener claro que es un problema de los dos, que tenéis que jugar con esas cartas sin compararse con otras parejas.

- Ver lo positivo que se tiene, las cosas buenas que recibimos cada día (una casa, un trabajo, una familia, unos amigos...).



Vacaciones para todos los gustos

Espacio, comodidad y diversión

Es lo que ofrece Pierre & Vacances, líder europeo en apartamentos vacacionales, hoteles y resorts, a las familias al a hora de planificar las vacaciones. La cadena francesa, presente en más de 350 destinos en Francia, España y el resto de Europa, ofrece alojamientos con capacidad de 2 hasta 8 personas que se adaptan a las necesidades y presupuesto de cada uno.



suma\*  
**5%**  
A los descuentos online  
\*Hasta el 10/11/2019

**CÓDIGO PROMO  
MEDIAY19PV**

Información & reservas

 [pierreetvacances.com](http://pierreetvacances.com)



\*Hasta el 10/11 en una selección de establecimientos en España y Andorra hasta agotamiento del stock.

# 5 fragancias e infinitas posibilidades

## MUGLER COLOGNE, TU NUEVA EXPERIENCIA OLFATIVA

Sublime, sensual, turbadora... así es la nueva estela de la gama olfativa libre de **Mugler** con su colección de cinco fragancias, que proponen nuevas experiencias extraordinarias.

**S**on cinco soplos de libertad, Son cinco fragancias que pueden mezclarse para convertirse en una sola. Porque Mugler Cologne es una gama donde todo se mezcla, sólo tienes que dejar que la inspiración del momento te guíe y así conseguir ese perfume que te define. Una colección explosiva que se presenta haciendo un guiño al universo pop, con la vuelta a la ilustración animada, colorida y surrealista gracias a la mano del reconocido ilustrador Ugo Bienvenu.



**TAKE ME OUT** (Naranja)

Colonia floral creación de Jean-Christophe Héroult. Produce una sensación de energía exultante, que te traslada a otro mundo, con notas de flor de naranjo y hoja de shiso. Sobre la piel, su estela deja una pulsación chispeante y un frescor tenaz.



**FLY AWAY** (Amarilla)

Colonia aromática creación de Nathalie Cerro. Tu sensación será de evasión mientras permaneces entre sueño y realidad, con notas de pomelo amarillo y acorde de cáñamo. Su estela es intensa y poderosa, acaricia los sentidos.



**COME TOGETHER** (Verde)

Esta colonia, creación de Alberto Morillas, tiene notas petit-grain verde y almizcles blancos. Sientes piel contra piel, una sensación de unidad carnal, porque conserva la estela sensual de la fragancia original deja sobre tu cuerpo una sensación fresca, sugerente e inolvidable.



**LOVE YOU ALL** (Azul)

Colonia ambarina, creación de Jean-Christophe Héroult, contiene notas de ámbar blanco y acorde de regaliz azul, lo que produce una sensación de suavidad por todo el cuerpo. Disfrutarás de una segunda piel más voluptuosa, sensual y aterciopelada.



**RUN FREE** (Violeta)

Colonia amaderada, creación de Shyamala Maisondieu, con notas de jengibre púrpura y akgalawood®. Produce una sensación electrizante, de libertad para desafiar lo desconocido que te hará desear más y más.

## Sensaciones turbadoras

Para añadir sensaciones turbadoras al verde de la Cologne original, se unen el naranja, amarillo, azul y violeta, con fragancias inspiradas en ingredientes naturales que despiertan en hombres y mujeres sensaciones únicas e íntimas y provoca una intensa adicción.



## Mugler Fontaine

### UN RITUAL RESPONSABLE

El lujo no está reñido con el cuidado del medio ambiente y Mugler reinventa una vez más su fuente de perfume mezclando diseño de vanguardia, tecnología punta y compromiso ecológico. Tres gotas metalizadas y asimétricas contienen los perfumes míticos de Mugler, Angel y Alien. Gracias a la Fontaine se han rellenado 1,2 millones de frascos de Angel y Alien. 12.000 Fontaines en el mundo para hacer que el lujo sea accesible para todas las mujeres.

¡SOLO PARA ADULTOS!

# Sol y relax

**R2 BAHÍA PLAYA DESIGN&SPA**

¿Estás pensando en darte unas vacaciones con tu pareja para relajarte? Pues nada mejor que una bonita playa, las olas del mar sonando de fondo y un sol garantizado para que empieces a sentirte bien. Y un hotel cuatro estrellas como el R2 Bahía Playa Design Hotel & Spa de Fuerteventura.

**S**ituado en el centro de la isla de Fuerteventura, en la Bahía de Tarajalejo, con una perfecta ubicación en primera línea de playa, podrás disfrutar de un pueblo pequeño y tranquilo de pescadores y de aguas cristalina. El R2 Bahía Playa es de estilo modernista y con una decoración minimalista. Exclusivo para adultos, sus más de ciento cincuenta habitaciones están pensadas para relajarse. Todas ellas son amplias y tranquilas. Están decoradas con

toques lineales, colores claros y lisos, sin estampados y disponen de todos los servicios propios de un hotel de cuatro estrellas.

## SERVICIOS DE ALTA CALIDAD

El Hotel R2 Bahía Playa Design & Spa ofrece innumerables prestaciones y servicios de alta calidad, para que sus clientes disfruten durante su estancia en el hotel. Cuentan con un restaurante Buffet, lobby bar, poolbar y una discoteca. En el exterior está la

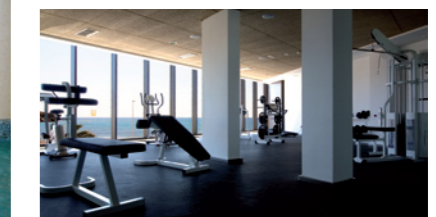


*En la Bahía de Tarajalejo de Fuerteventura, en primera línea de playa, te esperan tus vacaciones*



## SPA PANORÁMICO

El Hotel R2 Bahía Playa Design&Spa dispone de sauna finlandesa, baño turco, duchas aromáticas, circuito de pediluvio, piscina polar, jacuzzi, chorro jet, cortina de agua, tumbonas térmicas, solárium y servicio de masajes y tratamientos para relajarse y hacer inolvidable su estancia.



zona de baño, con dos piscinas, una de ellas climatizada, tumbonas y una terraza solárium para tomar el sol cerca del mar. Disponen también de un Spa panorámico, con sauna finlandesa, baño turco, circuito de agua, solárium y servicio de masajes relajantes. Este hotel de cuatro estrellas también cuenta con un gimnasio con vistas al mar. Una oferta de entretenimiento y animación con shows por la noche y profesionales del espectáculo con música en directo, completa una amplia gama de servicios pensados para hacer la estancia de sus clientes lo más agradable posible. ¡Déjate llevar y disfruta de tu estancia!

Para información y reservas  
**+34 928 546 054 /**  
**+34 928 546 055**  
[reservas@r2hotels.com](mailto:reservas@r2hotels.com)



**Las habitaciones del hotel están pensadas para relajarse, con un ambiente tranquilo y decoradas en colores claros y lisos.**

# Cocina con encanto...

rica y sana



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

## Pásate a los desayunos saludables

### SALADOS



### Batido verde con tosta de huevo

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de espinacas
- 2 rodajas de Piña
- 1/2 Manzana
- Un chorrito de limón
- Agua (al gusto)

Para hacer el batido tritamos los ingredientes y listo. Cocemos los huevos por menos de 4 minutos en agua con un chorrito de vinagre. Cortamos dos rebanadas de pan de barra integral, poner tomate y el huevo sobre ellos. Acompañamos de fruta.

### Tosta integral de melva con fruta

#### INGREDIENTES:

- Pan integral
- Tomates cherrys
- Melva en aceite de oliva virgen extra
- Macedonia de varias frutas: plátano, fresas y naranja

Este plato es rápido porque no requiere mucha preparación, montamos la tosta con la melva y el tomate, acompañamos de la macedonia de frutas.



### DULCES

(sin azúcar añadido)



### Pancakes de avena y manzana

#### INGREDIENTES

para 3-4 comensales:  
PARA LOS PANCAKES

- 300 g Harina de avena integral
- 250g Leche o bebida vegetal
- 1/2 manzana golden
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 2 Huevos camperos
- 1 cucharada de levadura
- 8-10 dátiles (endulzante natural)
- 1 cucharadita de vainilla o canela (opcional)

PARA EL CHOCOLATE

- 1/2 tableta de chocolate negro del 82% de cacao
- 6 dátiles (al gusto)
- 50 ml de leche o bebida vegetal (al gusto)
- 1 cucharadita de canela de Ceylán

Trituramos los dátiles con los huevos, la manzana, el aceite, la levadura, unas gotas de vainilla o canela (al gusto) y la leche. Luego poco a poco vamos añadiendo y batiendo la harina integral de avena, tiene que quedar una consistencia semilíquida. En una sartén antiadherente ponemos un cucharoncito de la mezcla, le damos la vuelta y listo. Para el chocolate derretir la media tableta, triturar los dátiles con la leche, añadir la canela y el chocolate. Poner sobre las tortitas, acompañando de unas frutas, en esta ocasión he elegido fresas. He de decir que las tortitas tal cual, sin chocolate, acompañadas de una fruta, también están buenísimas.

### Bowl de muesli crujiente con frutas

#### INGREDIENTES:

- 250 g de dátiles
- 2 vasos de copos de avena integrales
- 100g de avellanas
- 100g de nueces
- 3 cucharadas soperas de coco (al gusto)
- Canela Ceylán (opcional)
- 2 yogures griegos naturales
- Granola casera
- Frutas: plátano y fresa

Trituramos los dátiles y pasas, lo reservamos, hacemos lo mismo con las avellanas y las nueces. Mezclamos todo con la avena, amasando hasta que quede una pasta moldeable. Ponemos la mezcla en una bandeja del horno forrada con papel de hornear y la extendemos. Metemos al horno hasta que dore, unos 15 minutos a 150°C, a mitad de cocción movemos y dejamos hasta que dore ligeramente. Acompañar de fruta y yogur griego natural.



**BELINDA I. GÓMEZ NÚÑEZ**

Dietista-Nutricionista  
blog: <https://comesanoydisfrutablog.wordpress.com>

# 6 Tips para una compra saludable

¿Has mirado qué tienes en la nevera? ¿en el armario despensa?, ¿estás seguro que es lo más indicado para tu salud? Comer bien pasa, en primer lugar, por realizar una compra saludable. **La Dietista y nutricionista Belinda I. Gómez Núñez**, te da las claves para que lo consigas.

1

## DISEÑAR UN MENÚ SEMANAL CON SU LISTA DE LA COMPRA

**A**ntes ir a la compra planifica, diseña un menú para toda la semana, dedica un ratito a esa tarea y haz una lista de la compra en base a ese menú. De esta forma no improvisaremos, nos organizaremos mejor y, además, evitaremos tirar comida, ahorrando tiempo y dinero.

2

## ELIGE UNA GRASA DE CALIDAD PARA COMPLETAR TUS PLATOS:

**E**l aceite de oliva virgen extra, aguacate, los frutos secos (tostados o naturales), las semillas (chía, lino, sésamo cáñamo...) o el chocolate de más del 85% de cacao.

3

## EL 50% DE LA COMPRA LA COMPONEN LAS FRUTAS Y VERDURAS

**L**as frutas enteras (no zumos), verduras y hortalizas son la base de nuestra alimentación, deben formar parte de todas nuestras comidas, debido a sus efectos protectores frente a enfermedades y su alta densidad en nutrientes. Como acompañamiento de las frutas y verduras podemos comprar: legumbres (consumidas mínimo 3-4 veces por semana), huevos, carnes, pescados, mariscos, lácteos o bebidas vegetales sin azucarar o edulcorar, combinados con cereales de grano entero como el pan integral, pasta integral..., tubérculos (patata, boniato...).

4

## APRENDE A IDENTIFICAR BUENOS PROCESADOS

**E**l tipo de harina que llevan, los azúcares, la sal, etc... busca cuestiones a tener en cuenta a la hora de hacer la compra. No compres si no sabes su composición. Son buenos procesados como el aceite oliva virgen extra, un pan hecho con harina integral, levadura o masa madre y sal, un queso hecho con leche entera, cuajo y sal, una legumbre o verdura en conserva, otros buenos procesados son los fermentados como el yogur natural, el kefir... procedentes de lácteos enteros sin azucarar ni edulcorar, a los que puedes añadir tú la fruta, unas pasas, trocitos de chocolate negro de > 85%..., las latas de conservas de pescado en aceite de oliva virgen o virgen extra, unos frutos secos tostados o naturales.

5

## NO TE DEJES ENGANAR POR EL ENVASE DE UN PRODUCTO

**L**ee siempre los ingredientes de los procesados que compres, sólo sabiendo su composición puedes conocer la calidad del alimento que estás consumiendo.

6

## EVITA LOS ULTRAPROCESADOS

**L**imita en tu cesta de la compra los alimentos muy procesados (ultraprocesados) ya que tienen poco o ningún alimento fresco. En la próxima revista os hablaremos más sobre ello.

<https://comesanoydisfrutablog.wordpress.com>

La fruta y verdura, a ser posible, mejor locales y de temporada

Lee siempre los ingredientes, solo sabiendo su composición puedes conocer la calidad del alimento



# Club Bebé y mujer

¡PARTICIPA EN NUESTROS  
CONCURSOS!



## Cubos sensoriales Moltó

A tus peques les encantará divertirse con este fantástico juguete de **Moltó**. La bolsa con **12 diferentes cubos sensoriales para bebé**. Tenemos tres.



## Tratamiento Anticelulítico + Exfoliante Somatoline

Tenemos para ti cinco lotes de **Tratamiento Anticelulítico crema 15 días, más exfoliante Scrub Sea Salt de Somatoline Cosmetics**, dos productos que se complementan para conseguir unos resultados extraordinarios.



## Alvarez Gómez, tu olor proferido

Dos **cestas de productos Alvarez Gómez** pueden ser tuyas. Una para mujer y otra infantil, No dejes pasar la ocasión.



## Protegidos al sol con Photoderm

Sorteamos **cinco packs de Photoderm Auto-bronzant + Photoderm Max Leche Familiar de los laboratorios Bioderma**. ¡Este verano, vacaciones al sol 100% protegidos!

Photoderm



## Tiny Love ¡Melodías con las que crecer!

Tenemos para ti un **Móvil de Cuna Meadow Days de Tiny Love**, con una amplia variedad de melodías. Se transforma de móvil a caja de música. No te lo pierda. ¡Participa!



## Cebra cantarina de Vtech

Esta **Cebra Interactiva de Vtech** es muy divertida para estimular los sentidos del bebé. y será la alegría de tu peque. La puedes conseguir si participas en el concurso.



## CalendulflorBaby® para la piel del bebé

La línea **CalendulflorBaby®** comprende dos productos para el cuidado diario de la piel del bebé y de toda la familia, una crema y unas toallitas húmedas. Estas, además, están especialmente indicadas en los cambios de pañal.



## Weleda Kids 2 en 1

El **champú y gel corporal de la gama Kids de Weleda** proporciona una limpieza suave para la piel sensible y el cabello de los niños. Sin ingredientes sintéticos, simplemente, diversión de origen cien por cien natural, dulce y cremosa a la hora del baño.

**Bio-oil, para el cuidado de tu piel**  
Bio-oil es un aceite no graso especializado para el cuidado de la piel, que mejora visiblemente el aspecto de estrías, cicatrices y manchas. Tenemos cinco envases en nuestro concurso.



## 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)

Todos los concursos, con sus especificaciones, y los ganadores del número 21 los puedes consultar en [www.bebeymujer.com](http://www.bebeymujer.com)

# Tendencias



## AIRE MÁS FRESCO CON TARTAleta

Para la temporada primavera-verano 19, Tartaleta presenta su nueva colección Kids en la que incorpora siluetas más actuales en sus vestidos, blusas y culottes que se combinan con faldas y bermudas a juego, aportando un aire fresco y divertido a la colección, gracias a los juegos de estampados y texturas. Para los más pequeños, la colección Baby destaca por la dulzura de sus diseños, en la que siempre utiliza fibras naturales.



## NUEVA GAMA DE SOLARES CLARINS

Las nuevas fórmulas solares de Clarins respetan al tiempo la piel y los corales del mar. El sol nos aporta vitamina D, nos da ánimo y nos hace felices... Pero daña nuestra piel. Por eso la nueva gama solar de Clarins ofrece solo productos con alta protección, con SPF de 30 y de 50+. Las nuevas fórmulas incorporan los últimos avances tecnológicos y botánicos.

## ESTE VERANO, BOSS KIDS

Para esta temporada, BOSS presenta una colección renovada para niños y bebés, que incluye como novedad una edición cápsula para niña. Inspirándose en la gama urbana de la colección de adulto, su línea city muestra diseños en azul marino, ADN de la marca, que se iluminan con toques de naranja y azul klein. [www.kidsaround.com](http://www.kidsaround.com)



## MODA SUMMER 19 DE DOLORES CORTÉS

La diseñadora Dolores Cortés subió un año más a la Pasarela Gran Canaria Moda Cálida sus propuestas de moda baño infantiles con DC KIDS by Dolores Cortés, una colección que este año está pensada exclusivamente para las niñas. Los diseños se llenan de referencias tropicales en colores sorbete, de vegetación e incluso referencias animales.

50 | **Bebé** | **mujer**



## MYCLARINS PARA UNA PIEL HEALTHY

MyClarins es una nueva generación de nueve tratamientos, basados en lo mejor de la naturaleza para aportarle salud y librarla de lo que no le conviene. Estos tratamientos respetan todas las pieles para hidratarlas, reequilibrarlas y embellecerlas con frutas, aguas florales y extractos vegetales.



# ¿TE PREOCUPA TU CUIDADO ÍNTIMO?



ES1904672806

## SANDOZ BIENESTAR LACTOBACILLUS

Complemento alimenticio con **arándano rojo** (100% americano), **lactobacillus acidophilus**, **vitaminas A y C**. Las vitaminas A y C contribuyen al **funcionamiento normal del sistema inmunitario**.

## SANDOZ BIENESTAR ARÁNDANO ROJO

Complemento alimenticio con **extracto de arándano rojo** (100% americano), **PAC**, **granada** y **vitamina C**. La vitamina C contribuye al **funcionamiento normal del sistema inmunitario**.

## SANDOZ BIENESTAR GEL ÍNTIMO

Sandoz Bienestar Gel Íntimo es un gel de **higiene y protección** para el cuidado específico de la zona íntima, adecuado para su uso diario por su formulación con pH ácido. La planta de **aloe vera** se conoce ampliamente por sus propiedades hidratantes y calmantes y el fruto del **arándano rojo** por sus propiedades antibacterianas.

## SANDOZ BIENESTAR HIDRATANTE ÍNTIMO

Gel con **aloe vera** que **hidrata la zona vulvar**. Dermatológica y ginecológicamente testado.

Y tú ¿cómo te sientes hoy?

**SANDOZ** A Novartis Division

Sandoz Farmacéutica S.A. Centro Empresarial Parque Norte. Edificio Roble. C/Serrano Galvache, N° 56. 28033, Madrid.

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



# Tus Caminos

**¿ESTRÉS, ANSIEDAD...?  
¿TE SIENTES BLOQUEAD@?  
¿PASAS UN MOMENTO COMPLICADO  
CON TU PAREJA O TU FAMILIA?**

Un grupo de psicólogos está preparado para ayudarte a gestionar todos tus miedos y angustias.

**CONSULTAS  
ANÓNIMAS Y  
SEGURAS**

llámanos al  
**910 237 206\***

(\*) Coste: 20€ por 30 minutos

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