

www.bebeymujer.com

Bebé *y* mujer

Número 12 • Año 3

Revista gratuita

Claves
para que
aprenda
a vestirse

Celos
¿se pueden
evitar?

**Cómo controlar
el asma
de tu hijo**

**Todo
sobre**

**el embarazo
y la salud de
tus dientes**

Respétate, respétale

evita poner etiquetas

MOMENTOS

MOMENTOS DE BIENESTAR

Baby
sebaméd[®]

Ideal de la
pH 5.5
piel sana



Descubre más en:
www.momentosbabyseamed.com



Año 3 / Nº 12

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, Raquel Tomé López, María Algueró, Ana Roa, Montse Solana Vidal, La Cocina de Elfos, Merche Blog cazuelaysofa.com y Juan Antonio Sanlúcar, cocinera rica y divertida.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay.

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo.

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

IMPRIME Jomagar.
DISTRIBUCIÓN Transzuri. DEPÓSITO
LEGAL M-10154-2015.
TIRADA 44.000 ejemplares.

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



POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

La UCI que atiende a más de 800 niños gravemente enfermos de toda España necesita una gran reforma para dotarla de la mejor tecnología disponible. **Manda un SMS con "ACHUCHÓN" al 28014 y colaborarás en este gran proyecto.**

Para más información entra en:

www.achuchon.com



18



28



24



44

- 4 ASMA, bajo control.
- 8 Llega un nuevo bebé. CELOS ¿SE PUEDEN EVITAR?
- 12 CLAVES PAR APRENDER A VESTIRSE. ¡Yo solito!
- 16 ¿Por qué exploran los objetos? DESCUBRIR EL MUNDO A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS.
- 18 BABY SEBAMED.
- 20 HOTEL BARCELÓ PUNTA HUMBRÍA BEACH RESORT.
- 24 No llenen su vida y tu vida de ETIQUETAS. Respétame, respétate, respétale.

- 28 Embarazo y SALUD BUCODENTAL. ¡Ojo con la salud de tu boca!
- 31 DIARREA DEL VIAJERO. Que no te amarguen las vacaciones
- 34 TUS LABIOS dicen todo de ti.
- 38 ¿Qué es el YOGA FACIAL? Ejercicio para rejuvenecer tu cara.
- 42 Aguas de tratamiento de CLARINS.
- 44 Consejos para la casa. SACA PARTIDO A TUS SUELOS DE MADERA.
- 46 COCINA CON ENCANTO
- 48 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos, ganadores.

Síguenos en:

www.bebeymujer.com



Asma bajo control

Entre un ocho y un diez por ciento de los niños en España sufren asma, según la Asociación Española de Pediatría. Sobre esta enfermedad que suele aparecer en edades tempranas, el pediatra te cuenta todo lo que quieres saber.



aparecen sibilantes, los famosos "pitos" y falta de aire.

Los bronquios se estrechan y hay dificultad para respirar, pero este proceso suele ser reversible, aunque hay pacientes con cronicidad que ya es irreversible.

Entre los desencadenantes de la enfermedad guardan relación mutua factores genéticos y ambientales.

Reconoce la enfermedad

Los síntomas del asma se suelen presentar con sibilancias, falta de aire y tos variables, a menudo empeora de noche. El niño señala que le cuesta coger aire. En algunos casos aumenta la producción de moco, que es espeso, pegajoso y difícil de expulsar, esto se suele acompañar de hiperventilación y el uso de músculos accesorios de la respiración. A menudo

se acompañan de signos premonitorios como picor de cuello, molestias en el omóplato, o miedos, aunque lo principal es la tos no productiva.

Los niños suelen tener episodios de asma por diversos motivos, aunque a veces se produce a causa de un simple resfriado. Hay otras, que te señalamos en estas mismas páginas, que van desde la misma contaminación ambiental al humo del tabaco o la exposición a sustancias a las que son sensibles, sean ácaros o polen, entre otros, sin olvidarnos del componente genético. Todos ellos producen inflamación bronquial.

El diagnóstico de la enfermedad se suele realizar en base a los síntomas de la obstrucción, pero se necesita confirmar con estudios de la función pulmonar como la espirometría, que nos confirma la limitación en el flujo de aire; también un análisis con la IgE en sangre aumentada, y a veces radiografía de tórax.

Los objetivos del tratamiento del asma son varios, entre ellos evitar la repetición de agudizaciones y los síntomas crónicos, que impidan al niño llevar una vida normal, incluido que pueda hacer ejercicio.



Para evitar acudir constantemente a urgencias, hay educar a los padres para la detección de los signos de inicio y aplicar tratamiento inmediato para minimizar los síntomas. Intentar usar mínimas dosis de medicamentos, especialmente beta2 agonistas, mejorar la función pulmonar y minimizar los efectos secundarios de los medicamentos.

Cómo es su tratamiento

Para el tratamiento del asma existen básicamente dos posibilidades, los broncodilatadores, que mejoran rápidamente los síntomas al relajar el músculo liso de las vías respiratorias, los más eficaces son los beta2 agonistas, con efectos secundarios como temblor, palpitaciones y nerviosismo, y los controladores que inhiben los mecanismos

inflamatorios básicos como corticosteroides inhalados, que son los antiinflamatorios contra el asma, como efectos secundarios pueden presentar ronquera y hongos en boca.

En asma grave y agudo, se usan corticoides vía general. De reciente uso los antileucotrienos. Cada día está más de moda la inmunoterapia, con vacunas antialérgicas, y por supuesto fisioterapia respiratoria y principalmente usar terapia escalonada y enseñanza del uso de los medicamentos.

En un noventa o noventa y cinco por ciento se controla bien el asma con el tratamiento, pero al menos un cinco por ciento de los asmáticos son refractarios al tratamiento.

Dr. Francisco Pozo Priego.
Director médico
de Policlínica Longares.
www.policlinicalongares.es

Preguntas al pediatra

► ¿Cómo pueden detectar los padres que un pequeño puede tener asma?

Lo normal es que la Escuela Infantil avise a los padres que el niño se fatiga o tose mucho y que si realiza ejercicio intenso le aumenta la tos. Una vez consultado al pediatra y tras las pruebas pertinentes se diagnosticará. En casa, lo más normal es que los padres noten que se le marcan las costillas y respira con el abdomen, presenta aleteo nasal, estos son signos importantes de falta de aire y el niño se asusta por tener sensación de asfixia.

► ¿Cuándo debo acudir al médico?

Se debe llevar al niño asmático si la tos va en aumento, o no cede con el uso del inhalador o empeora. Las visitas deben ser periódicas ya que siempre se debe controlar y revisar.

► ¿Los niños alérgicos son más propensos a padecer asma?

La alergia puede y provoca frecuentemente episodios asmáticos, pero no al revés.

► ¿Puede afectar a sus hábitos, tales como ir a la escuela?

El status asmático dificulta la integración en el medio, y provoca ausencias escolares y asistencia a eventos deportivos.

► ¿Es reversible con el tiempo?

El asma infantil, por infecciones respiratorias, mejora con el tiempo, pues a más defensas con el crecimiento, menor afectación de bronquios y por consiguiente de asma.

► ¿La bronquiolitis desencadena asma?

La bronquiolitis de los primeros meses o años de vida con asma, no tiene por qué desencadenar asma en el futuro

► ¿Pueden realizar actividades físicas normalmente?

Los niños con asma pueden hacer ejercicio, incluso intenso, pero quizás necesiten medicamentos antiasmáticos.

Asma y tabaco

Según diversos estudios realizados entre 1975 y 2013 sobre el efecto de las leyes antitabaco en la salud infantil, el porcentaje de recién nacidos prematuramente y el de niños que acudieron al hospital por tener crisis de asma se redujo un diez por ciento. Hay que tener en cuenta que sólo el dieciséis por ciento de la población mundial vive en países con leyes antitabaco, por eso hay que concienciarte que si los adultos fuman, los pequeños serán fumadores pasivos.

Los objetivos del tratamiento del asma son evitar los síntomas crónicos que impidan llevar al niño una vida normal



Día mundial del asma

El primer martes del mes de mayo se celebra el Día Mundial del Asma, esta fecha fue promovida por la Global Initiative for Asthma (GINA) desde 2008 con el lema "Puedes controlar tu asma". Este día tiene como objetivo concienciar sobre la enfermedad y que se sepa que es posible su control y llevar una vida sana, sin limitaciones.



Factores de riesgo y desencadenantes

Los factores de riesgo y elementos que lo desencadenan son.

1 Factores endógenos:

- ▶ Genética.
- ▶ Atopia.
- ▶ Hipersensibilidad de las vías respiratorias.

2 Factores ambientales:

- ▶ Alérgenos.
- ▶ Sensibilizantes.
- ▶ Tabaquismo pasivo.
- ▶ Infecciones vías respiratorias.

3 Desencadenantes:

- ▶ Infecciones vías aéreas.
- ▶ Alérgenos.
- ▶ Ejercicio físico.
- ▶ Medicamentos.
- ▶ Frío.
- ▶ Aerosoles o humos.
- ▶ Contaminación.
- ▶ Reflujo gastroesofágico.
- ▶ Alimentos.
- ▶ Estrés.



Eres nuestro mejor motivo para seguir innovando



Nueva fórmula mejorada NUTRIEXPERT® con tres beneficios claves.

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



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

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

Club de Padres
Blemil Blevit

www.clubdepadres.es

Blemil®
Después de una madre

www.blemil.es

Llega un nuevo bebé

Celos

¿se pueden evitar?

Lidiar con el problema de los celos, cuando llega el segundo hijo, es algo que a los padres les produce cierta angustia. Para que conozcas cómo debes ayudar a tu pequeño, la psicóloga y psicoterapeuta Raquel Tomé te ofrece algunos consejos que te facilitarán la tarea.

Nico miró fijamente a su mamá con sus ojos azules, mientras se inclinaba de puntillas para ver a Ana, su nueva hermanita, y apoyaba con ternura sus gorduzuelas manos contra el regazo de su madre. Al mismo tiempo proclamaba con ademán serio y compungido: "Mamá, por qué no tiramos a Ana a la basura, sólo llora y no podemos jugar a nada con ella".

Comprender el origen

Y ellos, como padres, ¿podían hacer algo para evitar que su hijo sintiera celos? Sencillamente no, pero podían ayudar de muchas maneras para que esas emociones no se tornaran en inmanejables y por ende se expresaran de manera disruptiva en la convivencia.

Lo que primero ayuda es comprender cuál es el origen de tan intensos afectos. Los celos son emociones que emergen ante aquellas circunstancias en las que el niño se siente en desventaja y ve amenazado

su sentimiento de seguridad. Son emociones que delatan un sufrimiento en tanto en cuanto comprometen la percepción de cuál es su propio valor y estima. Los niños pueden expresar su malestar de muy diversas maneras. Nosotros, los adultos, hemos de estar atentos para hacer la lectura adecuada, porque estos sentimientos pueden enmascararse con otras emociones y conductas: tristeza, rabia, soledad, aislamiento, etc.

En el paraíso de la infancia, todo niño anhela el amor y la atención exclusiva de sus padres, quiere ser amado al máximo. Este anhelo y esta manera de experimentar y vivir "el amor" hace que vivencien como una amenaza monstruosa la presencia de un rival. Tienen que enfrentar la "dolorosa pérdida" del amor exclusivo profesado por papá o mamá. Interpretan la llegada del hermano/a como aquel que le ha robado el cariño y el amor de sus padres, cosa que no es verdad. Pero sí, es cierto, que con el nuevo bebé dispondrán de menos tiempo exclusivo para ellos.

Ponerse en su lugar

Pongámonos en su lugar y veremos que la emergencia de los celos resulta comprensible. La demanda de amor del niño es egoísta y la dinámica propia de toda familia y del proceso de socialización en general, le enseñará progresivamente que se trata de un empeño imposible de culminar.

La llegada de un nuevo hermano o hermana enfrenta al niño a una lección de vida importante

que aprender. Tiene ante sí un gran reto evolutivo, comprender que el amor compartido no tiene por qué significar menos amor.

Nosotros, los adultos, tenemos que saber que este salto cualitativo no es fácil y que puede llevar tiempo, especialmente con niños muy pequeños que se llevan poco tiempo, al igual que tomará tiempo que puedan llegar a percibir sus ventajas.

Ventajas que son fortalezas psíquicas y son enormes, porque abren la presencia maravillosa de un "otro" y esto ayuda

al descentramiento del niño, a atenuar su egocentrismo, a aprender que compartir es sumar fortalezas y en nada le resta valor personal, a dar y tomar en las relaciones afectivas, a liberar sus recursos internos.

Regulación emocional

Construir un 'apego seguro' es clave para la regulación emocional. Científicamente sabemos que ningún ser humano nace con la capacidad de regular sus propias reacciones emocionales, pero sí conocemos que hay 'maneras de hacer' por las familias que facilitan la tarea, y otras la entorpecen severamente. Esta información es valiosísima y muy útil para ayudar al niño a aprender

Los celos son emociones que emergen ante aquellas circunstancias en las que el niño se siente en desventaja y ve amenazado su sentimiento de seguridad

a compartir sus 'amores'. Todos conocemos tristemente pésimas o inexistentes relaciones entre hermanos que beben de terribles celos infantiles pobremente elaborados que se proyectan en sus relaciones actuales.

Así que deben saber que pueden hacer mucho. Lo primero, construir un apego seguro con su hijo. Esto le ayudará a disponer de una base sólida para elaborar emociones difíciles. Este vínculo de apego se genera a través de las conductas de sostén, alimento y cuidado. Un vínculo de apego seguro permite al niño crecer con sus necesidades básicas cubiertas y le provee de un sólido sentimiento de seguridad que le permite explorar el mundo con la máxima tranquilidad.

Peter Fonagy, psicólogo y psicoanalista húngaro, descubrió que construir un apego seguro en las relaciones tempranas entre padres e hijos es un sistema regulador diádico de los cambios en los estados emocionales de los niños momento a momento y hace que el cuidador pueda entender y responder apropiadamente a aquellos que experimentan los niños. Facilita la regulación emocional y evita, por lo tanto, que éstos se desregulen.

Observó que, los padres que son capaces de proveer de un apego seguro son más sensibles a las necesidades de sus niños y promueven la expectativa de que su desregulación emocional será rápida y eficazmente enfrentada. Qué mayor ventaja que conocer la mejor manera para que los papás de un niño/a celoso/a le reaseguren que él/ella sigue siendo valioso e importante.



Recomendaciones para un manejo constructivo

Es importante actuar en lo posible antes del nacimiento del nuevo bebé, dado que los celos en la infancia se dan sobre todo con la llegada de un nuevo hermano/a.

- La forma más efectiva de lidiar con los celos infantiles es igual que con otras emociones negativas que se despiertan ante dificultades y frustraciones.
- Crea una atmósfera en la familia donde los niños puedan expresar con libertad sus sentimientos negativos.
- Los sentimientos y afectos negativos que se expresan y aceptan pierden su poder destructivo.
- No pretendas argumentar lógicamente, no funciona.
- Acoge empáticamente, trata sus sentimientos como reales, estate allí, acompaña, permite que tu hijo exprese lo que siente y ofrécele medios para que canalice la tensión psíquica que experimenta de una manera adecuada: palabras, dibujos, plastilinas, etc.
- No le juzgues, ni le compares con otros niños, no le culpabilices.
- Es una oportunidad para conocer y comprender su mundo emocional interno dado que los celos son una expresión del mismo.
- Si detectas celos, trata de pasar un tiempo especial con tu hijo y hazle sentir cuán importante es para ti.
- Ofrécele tiempo de calidad: no olvides que ellos piensan que la relación con vosotros está comprometida.
- Fomenta la complicidad entre hermanos y el sentimiento de pertenencia y las relaciones de ayuda en tu familia.

¿QUÉ NOS REVELAN los celos?

Pues, nada más y nada menos que sentimientos y pensamientos atormentados que causan en quienes los padecen un intenso sufrimiento, y son del tipo:

- ▶ “Me da miedo compartirte, ¿y si no regresas más?”
- ▶ “Me siento excluido/a. Me cuesta muchísimo tolerar que tengas y valores cosas fuera de mí.”
- ▶ “Me has engañado porque no soy lo único importante para ti y me siento muy inseguro/a.”
- ▶ “Tengo muchas dudas acerca de mi propio valor. No estoy nada segura/o de por qué me quieres.”

Asusta muchísimo sentirse así. Un niño no nos va a hablar de esta manera (tampoco lo hará un adulto). Hay que adivinar qué sucede en la esfera emocional y leer entre líneas.



Corine de Farme

¡Es mi naturaleza!



extracto 100% natural



#esminaturaleza

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

¡Yo solito!

Gran número de niños y niñas empiezan a vestirse de manera autónoma hacia los dos años, pero la mayoría no adquiere suficiente destreza hasta los cuatro, los cinco o quizá los seis años.

Todo está en función de la habilidad de cada uno y de su grado de madurez, pues este aprendizaje es el siguiente paso significativo en su desarrollo tras dejar el pañal.

Vestirse por sí mismos les ayuda a reafirmar la confianza en sus propias capacidades y a sentirse más independientes. Para facilitarles esta tarea es importante respetar el ritmo individual de cada uno y convertirlo en un hábito divertido, prestando nuestra ayuda solamente cuando sea necesario.

Lo más común es la gran facilidad que tienen para aprender a desnudarse y a ponerse las prendas inferiores, mucho mejor que las superiores. Al principio empezará por los calcetines (mejor si no tienen talón para que no se los ponga al revés) y alguna chaqueta. No obstante, a los tres años ya puede con unos pantalones o un vestido (a veces por el lado contrario). Te proponemos un sistema en tres pasos:

1 Cómo permitir que los niños desarrollen su autonomía

- Comenzar cuanto antes asegurándonos de que sea el niño quien tome la iniciativa e intente realizar la tarea por sí mismo.
- Estructurar la tarea en distintas etapas según su nivel de dificultad. Durante las primeras semanas puede vestirse solo la ropa interior y los calcetines. Cuando lo supere, que continúe con los pantalones. Se trata de secuenciar el hábito en pequeños pasos para aumentar la motivación.
- Tener paciencia para que finalice su tarea. Si se demoran mucho y somos nosotros quienes terminamos de colocarles las prendas ellos perderán la motivación.
- Elegir momentos en los que no tengamos prisa, por ejemplo los fines de semana. Más adelante podemos reestructurar un poquito los horarios y levantarlos más temprano para que se vistan, a fin de no estar agobiados con la salida.
- Preparar la ropa la noche anterior, especialmente durante la semana. Tendremos en cuenta para ello la previsión del tiempo y las actividades programadas para el día siguiente.
- Respetar su autonomía una vez que ya saben vestirse.
- Ayudarles solamente cuando lo pidan y explicarles cómo se hace despacito, ellos pueden hacerlo después.
- Recompensar con elogios sus logros y sus progresos.

2 Ropa adecuada para facilitar la tarea

Es importante que la ropa sea fácil de poner y de quitar. Nos ayudarán las prendas que no tengan cierres y la cinturilla sea elástica; les daremos 'pistas': la etiqueta debe estar detrás, el bolsillo de una camisa se tiene que ver por delante... Toda esta práctica se desarrollará en un entorno con muy pocos estímulos distractores y con la ropa preparada en orden (primero la interior, a continuación camisa y pantalón, falda o vestido... por último los jerséis y los abrigos).

Les encantará que nos vistamos a la vez que ellos y que les dejemos elegir las prendas en algunas ocasiones siempre ofreciendo distintas opciones: "¿Prefieres la camiseta azul o la roja?"

3 Consejos divertidos

- Pintar una letra en las plantillas de los zapatos de modo que al unirlos de forma correcta le indique cuál va en cada pie.
- Jugar a encontrar la etiqueta (siempre tiene que quedar detrás).
- Vestir a sus muñecos y a sus hermanitas o hermanitos más pequeños. Esto último con el objetivo de ayudar reforzando su autoestima.
- Jugar a los disfraces sorpresa, "nadie puede ver de lo que nos disfrazamos y tenemos que vestirnos solos..."
- Abrochar los botones de un abrigo empezando por abajo y sin saltarnos ninguno.
- Inventar canciones con las prendas de vestir para memorizar en orden en el que se las tiene que poner.



Hay que permitir que los niños desarrollen su autonomía y tener paciencia para que finalicen su tarea



Ana Roa
Pedagoga, psicopedagoga y coach educativo.
Fundadora de Roaeducación
www.roaeducacion.com
vivelavidaanaroa.com/vivelavida.com
elyoinfantilsuscircunstancias.com

Nos ponemos el abrigo

en **3** pasos

- 1** Colocar el abrigo abierto hacia arriba en el suelo y con las mangas bien estiradas.
- 2** El niño se situará detrás del abrigo con los pies junto al cuello o la capucha.
- 3** Se arrodillará y meterá las manos por las mangas después se pondrá de pie levantando los brazos de tal manera que el abrigo pase por encima de su cabeza...

¡Ya está!

¿Piernas cansadas?

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

Venosmil
(hidrosmina)

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

30 años
de experiencia



Vena con insuficiencia venosa leve Vena sana



cápsulas
y gel

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

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



¿Por qué exploran los objetos?

Descubrir el mundo a través de los sentidos

Cuando el bebé ya puede usar sus manos, las utiliza para explorar todo lo que hay a su alrededor. Es un juego que sirve para su desarrollo posterior y que podemos potenciar con divertidos juegos que nos harán pasar momentos inolvidables.

La exploración de objetos permite al bebé que empiece descubriendo nuevas sensaciones y texturas: como caliente, frío, blando, húmedo, etc. Cuando ya ha explorado de forma gradual, estas experiencias se acumulan y los bebés aprenden más cosas de los objetos, como su funcionamiento y su utilidad. Esto forma parte de un proceso de aprendizaje complejo que pasa por una serie de etapas.

Funcionamiento de los objetos

El aprendizaje empieza con la exploración del entorno, es así como los bebés van desarrollando nuevas habilidades y enriquecen su conocimiento. Poco a poco irá tomando conciencia de sí mismo y mayor autonomía.

Cuando el bebé ya es capaz de coordinar acciones

con las manos, se llevará a la boca cualquier objeto que tenga a su alcance. Esto pasa porque la boca del bebé está más desarrollada que cualquier otra parte del cuerpo, principalmente por la necesidad de ingerir alimentos; por eso, se lleva cualquier objeto a la boca de forma instintiva. Esta etapa dura varios meses, y durante su transcurso hay que estar muy atentos a lo que tienen a su alrededor. La curiosidad del bebé es tan grande, que cuando aprende a gatear es capaz de dirigirse con cierta rapidez a lugares donde encuentre objetos que le llaman la atención para llevárselos a la boca.

De la misma manera que el bebé se lleva los objetos a la boca, también los sacude, los golpea y los lanza. A partir de estas pruebas, aprende qué son la ligereza y la pesadez, la suavidad y la dureza, y todas las demás propiedades físicas de los objetos que encuentra.

Descubre cómo la forma afecta al movimiento, cómo un objeto cabe en el interior de otro y cómo puede provocar diferentes ruidos cuando interactúa con ellos.

La permanencia del objeto es uno de los avances más significativos de la capacidad del bebé de entender los objetos que lo rodean, es descubrir su permanencia.

María Algueró.
www.atencionycuidadosdelbebe.com

Ideas de juegos para desarrollar la exploración de objetos

De 0 a 3 meses

- ▶ Masajear al bebé con diferentes texturas: pañuelos, plumas, las manos...
- ▶ Rozar con las manos del bebé objetos de diferentes materiales, ellos tenderán a cogerlo fuerte por el reflejo de prensión.
- ▶ Jugar con sus manos a ponerle sonajeros y juguetes que suenen al moverlos.
- ▶ Colocar objetos alrededor del bebé, para que coja y agarre por sí mismo, estando tumbado en una superficie plana boca abajo.
- ▶ Podemos coser cascabeles a unos calcetines y ponérselos en los pies, para que mientras esté tumbado boca arriba trate de tocarse los pies y moverlos para hacerlo sonar.

De 3 a 6 meses

- ▶ Mover a la altura de los ojos del bebé objetos que llamen su atención, para que intente agarrarlos.
- ▶ Cesto del tesoro: Colocar objetos dentro de una caja (esponja, estropajo, cepillo de dientes, esponja de lija, cuchara de madera, cepillo de uñas, colador, piña...) para que los saque libremente y los vuelva a meter, aprendiendo y jugando con las diferentes texturas.
- ▶ Jugar a cucú tras tapándonos con un trapo.
- ▶ Palmas palmitas: ejercitamos los brazos y favorecemos el descubrimiento del cuerpo.
- ▶ Jugar delante de un espejo para ayudarlo a descubrir su propio cuerpo.

De 6-12 meses

- ▶ Ofrecer al bebé juguetes musicales con botones.
- ▶ Ofrecerle cubos con actividades, cierres, botones....
- ▶ Esconderse y llamarlo para que él los busque gateando por casa.
- ▶ Marionetas: estimula la capacidad de anticipación y potencia el seguimiento visual.
- ▶ Rasgar papeles: fomenta la habilidad de manipulación y desarrolla la sensibilidad táctil.

De 1 a 2 años

- ▶ Ofrecerle objetos con diferentes características y hablarle sobre ellas (su color, tamaño, forma, etc.).
- ▶ Colocar en una pileta con agua objetos que flotan y se hunden y hacer trasvases con cubos pequeños: desarrolla la capacidad de observación y le permite explorar y descubrir el entorno cotidiano.
- ▶ Jugar con instrumentos musicales: flauta, xilófono, cascabeles, maracas...
- ▶ Llevarle a caballito: mejora el sentido del equilibrio y potencia el descubrimiento del entorno.
- ▶ Dibujar con un palo en la arena del parque o de la playa: les permite conocer texturas y materiales diferentes y mejoran la habilidad de manipulación.
- ▶ Jugar con una linterna alumbrando a diferentes objetos: ayuda a superar miedo ante lo desconocido, favorece la observación.



Baby
sebam[®]
Ideal de la
pH 5.5
piel sana



En Baby Sebamed, somos expertos en los momentos con tu bebé. Por eso, te proporcionamos productos específicos para que puedas compartir estos instantes con tu hijo, sin preocuparte de nada.

Todos nuestros productos están desarrollados específicamente para las necesidades de la piel sensible. Testados dermatológicamente. El pH5.5 es especialmente importante en los primeros años de vida, porque favorece la formación del manto ácido de la piel.

La piel de tu bebé aún no tiene el manto ácido natural, con un pH 5.5. El manto ácido protege la piel frente a irritantes, alérgenos, patógenos y evita que se reseque, y su pH tiene un papel muy importante en los primeros años de vida de los niños. Es por eso que los dermatólogos recomiendan seleccionar productos de limpieza y cuidado que favorezcan su formación.

● MOMENTO BAÑO

Empieza a proteger y nutrir la piel de tu bebé tan pronto empieces a disfrutar de su baño con nosotros. Los ingredientes de gran calidad y eficacia y el pH5.5 garantizan una piel 100% sana. Convierte el baño en una gran experiencia.

● MOMENTO HIDRATACIÓN

Favorecen la hidratación y ayudan a proteger la delicada piel de los niños. Con agentes que combaten las agresiones externas y que al mismo tiempo protegen y cuidan. Su hidratación, tu tranquilidad.

● MOMENTO PAÑAL

Cuida el culito de tu bebé y consolida la resistencia de su delicada piel. Protégela contra la sequedad y la irritación. No hay nada más satisfactorio que la sonrisa de tu bebé.

Descubre más en:

www.momentosbabysebam.com



MOMENTO BAÑO

GEL BAÑO ESPUMA

200 - 500 - 1000 ml.

Formulado a pH 5.5 y con extractos de plantas medicinales (camomila), ayuda a calmar, hidratar y proteger la delicada piel del bebé. Con su fórmula anti lágrimas no pica los ojos. No contiene jabón ni agentes alcalinos, lo que contribuye al desarrollo sensorial del bebé y ayuda a preservar la riqueza celular de su piel.

GEL BAÑO EXTRASUAVE

200 ml.

El gel de baño extrasuave está formulado a pH 5.5. Contiene ingredientes protectores de la piel como el escualeno que proporciona el equilibrio necesario en los lípidos naturales de la piel actuando así contra la sequedad y la irritación. Con alantoína que ayuda a tener una piel suave y lisa. No contiene jabón ni álcalis. Testado dermatológicamente.

CHAMPÚ SUAVE

150 - 250 - 500 ml.

Limpia y protege el delicado pelo y cuero cabelludo de tu bebé. Proporciona brillo y un agradable aroma al cabello. Facilita el peinado. Formulado a pH 5.5 contiene extracto de camomila y un conjunto de sustancias activas que dejan el pelo suave y sedoso.



MOMENTO HIDRATACIÓN

LECHE CORPORAL

200 - 400 - 750 ml.

Formulado a pH5.5 para favorecer el desarrollo del manto ácido de la piel. El eficiente complejo humectante y emoliente hace que se absorba rápidamente. Contiene extractos naturales de camomila para una protección suave de la delicada piel del bebé y la alantoína mantiene la piel suave y tersa.

LECHE INTENSIVA

200 ml.

El aceite de almendra dulce, la manteca de karité, el escualeno y la lecitina, protegen contra la sequedad. La alantoína y la alta concentración en pantenol regulan el contenido hidratante natural de la piel regenerándola, de esta manera permanecerá suave, cuidada y nutrida.

CREMA PROTECTORA FACIAL

50 ml.

Su composición en vitamina E mejora la barrera contra sustancias nocivas. Con pantenol y alantoína está indicada para la irritación que provoca la saliva y ayuda a suavizar la delicada piel del bebé. Permite una fácil aplicación y una absorción rápida.



MOMENTO PAÑAL

CREMA BALSÁMICA

50 - 200 - 300 ml.

Previene la dermatitis del pañal y estimula el proceso de curación. Con el pH 5.5 se favorece el desarrollo del manto ácido de la piel. La crema balsámica, forma una película protectora frente a la sequedad y la irritación, pero no es oclusiva, lo que permite que la piel respire.

POMADA TRATANTE

100 ml.

El pH 5.5 normaliza el pH de la piel si está elevado por oclusión o por contacto con la orina y/o heces y contribuye a la protección frente a microorganismos nocivos que pueden provocar infección de la piel dermatítica. Gracias al dióxido de titanio se forma una barrera protectora frente a las sustancias nocivas que puedan provocar inflamación. Además su composición con pantenol estimula el proceso de curación.

TOALLITAS OLEOSAS

70 unidades

Las toallitas oleosas de Baby Sebamed son de la más alta calidad. Ayudan a eliminar los residuos de orina y heces sin irritar la piel. Con aceites naturales como el extracto del salvado de trigo que ofrecen protección biológica para el culito del bebé. Y con Pantenil triacetato, que promueve la regeneración y curación de la piel.

Barceló Punta Umbría Beach Resort

Tu lugar de vacaciones para la familia

El Hotel Barceló Punta Umbría Beach Resort, situado en la entrada de Punta Umbría, en Huelva, y en primera línea de una espectacular y extensa playa virgen, dispone de una oferta de ocio y animación para toda la familia.



El mejor resort para los niños se encuentra entre dos espacios naturales destacados en Andalucía: el Paraje Natural de los Enebrales y las Marismas de Odiel, declarado por la UNESCO como Reserva de la Biosfera, el lugar perfecto para que toda la familia esté en contacto con la naturaleza.

Un hotel familiar que cuenta con habitaciones de al menos 30 metros cuadrados y diseñadas especialmente para alojar a familias. Una interesante y variada oferta gastronómica que se recoge en los diferentes buffets del hotel; Más de cuatro mil metros cuadrados de área de piscinas exteriores para adultos y niños; un U-Spa, con su programa Spa Family, para que padres e hijos disfruten

de momentos de relax; y una oferta de animación infantil única y específica para cada rango de edad (mini, maxi, teens).

Experiencia única

En Barceló Hotels & Resorts les gusta innovar y mejorar constantemente las experiencias de sus clientes, por ello en Barceló Punta Umbría Beach Resort, te vas a encontrar con un programa de animación que está revolucionando la experiencia de los niños, el programa Happy Minds. Un concepto inspirado en la innovadora Teoría de las Inteligencias Múltiples, que tiene como objetivo que los niños se lo pasen bien mientras aprenden cosas

interesantes y desarrollan su creatividad. Todo hará que la estancia de los pequeños en el hotel resulte una experiencia divertida, enriquecedora y de crecimiento personal.

Las vacaciones familiares son el momento perfecto de relax, de disfrute y de estrechar lazos entre padres e hijos. Además, las vacaciones familiares pueden ser una oportunidad perfecta para que los niños vivan experiencias llenas de fantasía y diversión gracias a las actividades que organiza el Hotel Barceló Punta Umbría Beach Resort.

Este verano, los niños podrán tener no solo unas vacaciones fantásticas cerca del mar, sino que serán parte de una aventura que jamás olvidarán.

7 Días para aprender y divertirse

Entre las actividades en las que pueden participar tus hijos basadas en la Teoría de las Inteligencias Múltiples están las siguientes:

- ▶ **Planet & Defenders** Naturalista e interpersonal
Conocerán a Dian Fossey y Cristóbal Colón, exploradores y aventureros con los que se divertirán descubriendo nuestro planeta.
- ▶ **Music & Actors** Musical y lingüística
Descubrirán la música, el teatro y el baile con Mozart y Mary Poppins.
- ▶ **Lab & Makers** Lógico-matemática y espacial
Entenderán el mundo que nos rodea haciendo experimentos con Marie Curie y Einstein.
- ▶ **Hand & Creators** Corporal-cinestésica e intrapersonal
Se convertirán en un artista, inventor o genio. Conocerán a Leonardo Da Vinci y a Frida Kahlo.
- ▶ **Mystery & Magicians** Lógico-matemática e intrapersonal
Con Hipatía y el Mago Merlín resolverán enigmas y encontrarán la magia en los números y las formas.
- ▶ **Circus & Artists** Emocional y corporal-cinestésica
El maestro y la maestra de ceremonias les harán reír y despertarán sus emociones.



Los clásicos de Barceló: Barcy Aventura y Princesa por un día

Los expertos en psicología infantil, recomiendan que desde pequeños los niños se involucren en actividades sociales con otros chicos de su edad, de esta manera se hacen más independientes y adquieren más seguridad en sí mismos. En Barcy Aventura los pequeños podrán pasar una noche de diversión con juegos y cuentos, todo supervisado por especialistas en cuidado de niños y recreación. Y en Princesa por un día, las pequeñas disfrutarán de su parte más femenina.

Talleres para todos

Dentro del programa Happy Minds de Barceló Hotels & Resorts podrán realizar:

- Taller Pinacoteca, en el que los niños practicarán distintos estilos para posteriormente exponer sus cuadros en el hotel.
- En los ecotalleres los niños aprenden de una forma lúdica a respetar el medio ambiente: Reducir, reutilizar y reciclar.
- Los tecnotalleres, introducen la tecnología a través del juego, incluso creando un video flashmob.

Excursiones en familia

Si te gusta descubrir el entorno de tus vacaciones. Tienes muchas posibilidades de realizar excursiones, ya que estarás en una zona privilegiada.

Te proponemos tres planes:

1. El Parque de Doñana, con rutas a caballo que pueden convertirse en un recuerdo mágico, bajo la puesta de sol y sus extraordinarias dunas.
2. La localidad de Río Tinto ofrece una de las vistas más espectaculares de España.
3. Las Salinas del Astur, que están en la Marismas de Odiel, reserva de la Biosfera.

Hotel Barceló Punta Umbría Beach Resort****
Dirección: Av. Francisco Montenegro, s/n.
21100 Punta Umbría, Huelva
Teléfono: 959 49 59 00



Revisión auditiva
para tus pequeños.
Solicita hora en el
902 39 39 40



GAES JUNIOR
Especialistas en Audiología Infantil

Madres e hijos, una cuestión de corazón

El lazo que une a un pequeño con su madre es una relación especial que se inicia desde el momento de la gestación. Dulces palabras y caricias en el estómago de la futura mamá se convierten en la primera comunicación entre ambos. Y es que este vínculo tan especial irá creciendo día a día y servirá de trampolín en el desarrollo personal y social del pequeño.

No obstante, aquellos niños que sufren problemas auditivos en ocasiones pueden tener ciertas dificultades en comunicarse, incluso con sus madres. En **GAES Junior**, expertos en desarrollo infantil, trabajamos para hacer que la comunicación con tu hijo sea mayor cada día. A través de soluciones auditivas de última tecnología y personalizadas a las necesidades auditivas de cada niño, conseguimos que tu pequeño oiga mejor y ponemos a disposición de tu familia el apoyo y dedicación necesarios para cuidar vuestro bienestar.

La vista es el principal canal de comunicación para aquellas personas que presentan dificultades auditivas, puesto que a través de los ojos y de la mirada conectan con el mundo. Por ello, es necesario que, a la hora de comunicarte con tu pequeño, le hables de frente, de modo que él pueda ver tu expresión e, incluso, leer tus labios. A pesar de que su audición no sea completa, háblale con naturalidad, sin gritar o hacer estridencias. Los gestos naturales, las palabras escritas o los dibujos pueden facilitar su comprensión. Lo importante es que vuestra relación y comunicación vayan creciendo día a día, de manera natural.

Y es que el vínculo emocional que te une desde el principio a tu hijo debe ser mantenido día a día, con amor y comprensión. Porque tú, como madre, siempre serás su referente y quien le ayude a crecer, a descubrir el mundo y a seguir soñando.

Más información llamando al 902 39 39 40 o en www.gaesjunior.com

Sigue a GAES Junior en



GAES JUNIOR
Especialistas en Audiología Infantil

Pequeños pasos hacia un gran futuro

Unos diminutos piecitos que, en unos años, darán los pasos más grandes. Nuestros pequeños están destinados a dirigir sus vidas y, para que lo hagan correctamente, debemos comunicarnos con ellos de forma constante para poder dotarles de confianza y conocimiento. En **GAES Junior**, especialistas en desarrollo infantil, trabajamos para que padres y niños mejoren su comunicación, con independencia del grado de pérdida auditiva del pequeño.

Nuestros audioprotesistas infantiles conocen las necesidades auditivas de tu hijo y son conscientes de las barreras que, día a día, tu pequeño debe superar. Una cuestión centrada en tu hijo pero que afecta a toda la familia. Por ello, no solo velamos por la salud auditiva de tu pequeño, sino que ponemos a disposición de las familias el apoyo necesario para que el pequeño y su entorno dispongan de facilidades para mejorar su comunicación.

Por un futuro lleno de oportunidades.

Más información llamando al 902 39 39 40 o en www.gaesjunior.com

Sigue a GAES Junior en



No llenes tu vida y su vida de etiquetas

Respétame, respétate, respétale

Desde pequeños empiezan a ponernos etiquetas de lo que somos o dejamos de ser, de lo que podemos ser o no podemos permitirnos ser. Recorrer nuestra vida con todas esas etiquetas nos genera muchísimo sufrimiento, frustración, culpabilidad y con ello estamos cargando con un equipaje en nuestras espaldas que limita nuestro comportamiento y nos perjudica en muchas ocasiones.

En el caso de los niños, sus padres o cualquier adulto de su entorno empieza a colgarle etiquetas en su SER del tipo: “es muy pesado” “es lento” “es despistado” “es muy responsable” “es muy bueno”, etc... La carga positiva o negativa de los adjetivos la ponemos en base a nuestras creencias más profundas o a las creencias colectivas de la sociedad. Pero la única verdad es que todo llevado al extremo se convierte en una carga de difícil gestión, incluso la mejor cualidad que puedas pensar llevada a su extremo se convierte en un infierno que genera un conflicto interno permanente.

Conócete mejor

Hoy te propongo conocer un poco la máscara que llevas a diario con un ejercicio muy sencillo. Para obtener el mejor resultado hazlo paso a paso, no avances al siguiente paso sin haber hecho el anterior ¿Te atreves a liberarte un poquito de esa máscara?

Primer paso: dibuja un círculo y pon dentro de él todas las cualidades que te gustan de ti, todas esas que quieres mostrarle al mundo. Estas serían tus luces, lo que aceptas de ti mismo.

Segundo paso: cuando hayas completado la primera parte estarás preparado para continuar. No hagas trampa y te saldrá bien el ejercicio. Por cada adjetivo “positivo” o “luz” que hayas plasmado dentro de tu círculo tienes que anotar fuera el extremo opuesto, y no hablo de lo que viene en el diccionario por contrario, si no de lo que en tu interior sientes como sombra de esa cualidad que tienes aceptada sobre ti.

Una vez hecho este ejercicio te invito a una pequeña reflexión: ¿En las ocasiones que has tenido algún comportamiento de los que has dejado fuera del círculo, qué sientes? ¿Tristeza? ¿Culpabilidad? ¿conflicto? En nuestra mente se alberga la creencia de que “tenemos” o “debemos” mantener la máscara puesta

siempre ante nosotros mismos y los demás para que nos quieran y salirse del círculo lo vivimos como si los demás fuesen a no aprobar nuestro comportamiento. Lo más irónico de todo es creer que escondemos nuestras sombras a los demás, las personas de nuestro entorno pueden ver todas nuestras luces y todas nuestras sombras, por mucho esfuerzo que hagamos en mantener la máscara puesta, esconderlo es sólo una ilusión que genera nuestra mente.

Eres libre de elegir

En realidad, **PUEDES SER TODO**, en función del momento eres libre de elegir el comportamiento que corresponda o sea más oportuno en cada situación. Esto significa que, aunque la sociedad o tú mismo hayas puesto

carga negativa a una cualidad, por ejemplo “egoísta”, no significa que a lo largo de tu vida no puedas pensar en ti exclusivamente si las circunstancias lo requieren para evitar un perjuicio o simplemente velando por tu bienestar. Igualmente puedes ser la persona más generosa al día siguiente, según te pida tu cuerpo, dejando de lado lo que está bien visto o mal visto por ti o por la sociedad, porque en la vida tenemos tantos momentos totalmente diferentes que tenemos “derecho a ser TODAS las cartas de la baraja”.

Cuando tienes derecho a elegir entre todas las cartas sientes libertad, bienestar, paz interior, eliminando ese conflicto interno de tu vida y consiguiendo sentirte mejor contigo mismo y manteniendo relaciones más sanas con tu entorno.

Cambia el lenguaje

Tanto para pequeños como para adultos una de las mejores cosas que podemos hacer para proteger el “SER” de cada uno es dejar de ponernos etiquetas y te preguntarán ¿cómo se hace esto? ¿es muy complicado? Es tremendamente fácil, simplemente tienes que cambiar tu lenguaje, pasar de hablar desde lo que eres o dejas de ser o desde mi hijo es o no es y hablar desde el comportamiento: “En esta ocasión me he comportado...” “hijo, hoy has tenido un comportamiento malo o bueno al salir del cole”. Es decir, proteger el SER se resume en hablar desde el comportamiento exclusivamente, para permitir a la persona ser lo que decida libremente ser en cada situación de su vida. Y también, protegerte de terceros, no permitir que otros te cuelguen etiquetas limitantes en tu SER o mentalmente quitarte la etiqueta que otros, por ignorancia y con buena intención, intenten colgarte.

“Eres todas esas etiquetas y mucho, mucho más que eso. Y al igual que tú, tus hijos e hijas tenéis derecho a ser libres y elegir en cada momento de vuestras vidas”.

Cualquier persona es mucho más que una etiqueta

Montse Solana Vidal.
Coach Personal
Sesiones online
Primera sesión GRATUITA
info@coachingparamejorar.es
Tf. 687 890 321
www.coachingparamejorar.es

Intención positiva

Resultado real

No aceptes etiquetas

Cuando ponemos una etiqueta lo hacemos con una intención positiva, suele tener el objetivo de cambiar un comportamiento, pero el resultado en la persona está muy lejos de esta realidad.

El resultado que se obtiene con ello es que los pequeños creen que realmente son así, además de dañar su autoestima en ese momento y dejando una herida en la misma para su vida adulta. El hecho de creer que son así, significa que no pueden ser otra cosa durante el resto de su vida, lo que se convierte en limitante para la persona.

Aplicado

Lento

Llorón

Revoltoso

Tímido

Vago

En función del momento eres libre de elegir el comportamiento que corresponda o sea más oportuno en cada situación

La máscara de tu vida

Es como si poco a poco se fuese generando una máscara que llevamos permanentemente con nosotros y es la única cara que queremos que vea el resto del mundo y nosotros mismos. Podría no parecer muy grave, pero termina siendo un desgaste agotador por la interpretación interna que realizamos cada uno en nuestro interior de la etiqueta en cuestión.

Ejemplos de interpretaciones

- * Tener la etiqueta de "responsable" puede significar creer "no tener derecho a equivocarse" y generar un sufrimiento cada vez que la persona empieza una actividad nueva, por ejemplo, un puesto de trabajo o el aprendizaje de un deporte, quizás el entorno valore como positivo el resultado obtenido, pero la persona considerará que nunca está todo lo bien que podría haber estado, teniendo un desgaste vital muy importante por su nivel interno de exigencia.
- * Tener la etiqueta de "ser lento" puede significar "no estar nunca a la altura de los demás, sentirse inferior" y puede dar como resultado ver todos y cada uno de sus sueños, sean de la índole que sean, como inalcanzables, vivir cada aprendizaje como una tortura por necesitar más tiempo que el resto y generar una desmotivación que lleve a ni siquiera intentar conseguir una meta.

Bona



Bona Spray mop versión suelos laminados y superficies duras



La promoción será válida hasta el 1 de Julio 2017

Bona Spray Mop limpia y protege tu suelo sin esfuerzo

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

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

5€ de descuento

Por la compra de Bona Spray Mop introducir este código **spraymop** en www.micasabona.es

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

Bona®

Entre en www.micasabona.es para más información de los productos o para comprarlos

¡Ojo con la salud de tu boca!

¿Sabes que el control bucodental es fundamental durante el embarazo para reducir la severidad de la transmisión bacteriana al recién nacido? Para conocer a qué nos enfrentamos, hemos entrevistado a la odontopediatra **Mónica Miegimolle Herrero**.

El objetivo más importante en la mujer embarazada es el establecimiento de un medio ambiente oral sano. Esto se obtiene con autocuidados para controlar el biofilm (cepillado, seda dental, flúor y agentes antisépticos) y con profilaxis profesional que incluya remoción de sarro supra y subgingival, nos cuenta. El control de las enfermedades orales en la mujer embarazada reduce la transmisión de bacterias orales cariogénicas desde la madre hacia el recién nacido. La terapia antiséptica y el tratamiento con fluoruros, seguido del tratamiento restaurador de las lesiones, son esenciales para el control de la caries y para reducir la severidad de la transmisión bacteriana al recién nacido.

Atenciones especiales

La doctora Miegimolle nos explica que los cambios hormonales que acompañan al embarazo favorecen la aparición de gingivitis. Y añade, las encías de las mujeres embarazadas tienen una reacción de inflamación mayor ante la presencia de placa. Esto produce un mayor riesgo de sangrado y de sobrecrecimiento de las encías durante el embarazo. La gingivitis es una inflamación y enrojecimiento de las encías que puede provocar dolor generalizado de la boca y una mayor tendencia al sangrado. Los problemas de las encías

aparecen a menudo durante el segundo mes del embarazo, suelen ser máximos en el octavo mes y mejoran tras el parto. Si antes del embarazo ya tenían problemas gingivales o enfermedad periodontal, probablemente se agraven.

Durante el segundo trimestre también puede aparecer un "granuloma del embarazo". Es una lesión abultada localizada en la encía y que sangra con facilidad. La mayoría disminuye de tamaño o desaparecen tras el parto.

La prevalencia de la gingivitis gravídica varía entre el 36-100% de las embarazadas con gingivitis previa. Sin embargo, la incidencia de gingivitis es de tan sólo 0,03% en aquellas mujeres libres de placa al inicio del embarazo y que mantienen buenos hábitos de higiene bucal durante el mismo. Los cambios hormonales del embarazo no podemos controlarlos, pero sí está en nuestra mano eliminar el resto de factores que provocan gingivitis y que son principalmente: la placa dental (hay que limpiar cada día los dientes) y el sarro (se deberá realizar una limpieza de boca con su odontólogo).

Cuida tus dientes

Sobre las consecuencias que puede tener un insuficiente cuidado bucodental, la doctora

Miegimolle nos comenta: una mayor frecuencia de aparición de caries dental, agravamiento de lesiones de caries que hubiera anteriormente al embarazo, aparición de gingivitis o granulomas del embarazo... que puede derivar en una atención bucodental de urgencia, con las connotaciones especiales que se deben seguir a la hora de recibir atención odontológica.

El profesional no tiene que posponer el tratamiento dental en la embarazada que presente dolor, infección o urgencia dental, pues las consecuencias de la demora de tratamiento de una infección activa conllevan mayor riesgo que el tratamiento. Del mismo modo, el profesional tiene que proveer el tratamiento periodontal en la paciente, independientemente del estadio de embarazo. El tratamiento de la caries dental está recomendado para reducir los niveles bacterianos orales en la embarazada. Si no recibe los tratamientos oportunos, el riesgo de transmisión salivar al recién nacido es muy elevado. Si una mujer embarazada tiene inflamación en las encías, especialmente si tiene periodontitis, aumenta el riesgo



Doctora Mónica Miegimolle Herrero

de que el resultado del embarazo sea pretérmino. El nacimiento de bebés prematuros puede tener muchas consecuencias nocivas, algunas de ellas irreversibles, para los recién nacidos, que podrían prevenirse si la salud de las encías de la madre es adecuada.

¿Quién es?

La doctora Miegimolle es vocal de la Comisión Científica del Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM). Además, es profesora e investigadora del departamento de Prótesis y Odontología Infantil de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Europea. Ha presentado más de 10 ponencias en congresos y colabora en la realización de libros y artículos en revistas especializadas, lo que compagina con su actividad profesional como odontóloga y odontopediatra.

Consejos del especialista

La doctora Mónica Miegimolle Herrero nos ofrece los siguientes consejos que debes seguir:

- 1 Visite a su dentista al menos una vez al trimestre: puede recibir tratamiento dental en cualquier momento de su embarazo. Sin embargo, le será más cómodo hacerlo en el segundo trimestre. Su dentista le informará si tiene algún problema y le dará los oportunos consejos para mantener su boca sana.
- 2 Cuide su boca: cepille sus dientes y encías cuidadosamente, al menos dos veces al día. Use un cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas. Utilice pasta dentífrica fluorada. Utilice la seda dental entre los dientes al menos una vez al día.
- 3 Mantenga una dieta sana: limite los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas. Prefiera fruta fresca en vez de zumos industriales. Evite las bebidas carbonatadas. Mastique chicle sin azúcar y con xilitol, en caso de náuseas y vómitos frecuentes. Tome pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogur o queso a lo largo del día. Use colutorio fluorado diario. Enjuáguese con agua después de cada vómito.
- 4 No fumar ni beber alcohol durante todo el embarazo.

Desmontando una leyenda

Contrariamente a las creencias populares, el bebé no obtiene el calcio de los dientes de su madre. Cuando el bebé necesita calcio, lo obtiene a través de la dieta o de los huesos de la madre, pero nunca de sus dientes. Tampoco es verdad el dicho popular de que "cada embarazo me costó un diente". La especialista nos dice que si se desarrollan más caries puede ser debido a:

- 1 Un descuido de la higiene oral, con el consiguiente acúmulo de placa bacteriana. Las bacterias de la placa dental utilizan el azúcar que se ingiere para producir ácidos que atacarán el esmalte de los dientes provocando caries.
- 2 Cambio de los hábitos dietéticos y horarios. A medida que el abdomen aumente de tamaño, se ingieren pequeñas cantidades de comida con más frecuencia porque en seguida aparece la sensación de saciedad. Se debe evitar comer alimentos dulces y/o de consistencia pegajosa.
- 3 Vómitos asociados al embarazo o reflujo del ácido del estómago. El ácido del estómago provoca una erosión del esmalte del diente volviéndolo más susceptible a la caries.
- 4 Los cambios en la composición de la saliva durante el final del embarazo y la lactancia, pueden predisponer temporalmente a la erosión y a la caries dental.
- 5 Deben evitarse los alimentos y bebidas azucaradas, que son una verdadera invitación a la caries. Y no olvide cepillarse los dientes con pasta fluorada inmediatamente después de picotear.

Y con los vómitos ¿qué?

La doctora Miegimolle nos dice que los vómitos excesivos, debidos a las náuseas matinales, así como los ácidos gástricos pueden originar una pérdida de minerales de sus dientes y favorecer la caries. Informe de ello a su dentista quien le aplicará flúor en sus dientes o le recomendará utilizar un colutorio de flúor o el empleo de pastas remineralizantes para prevenir este problema.



Qué hacer si tienes la boca seca

La boca seca durante el embarazo se conoce como xerostomía fisiológica y es provocada por los cambios hormonales. La sequedad bucal es un síntoma normal durante el embarazo y no es alarmante, nos dice la especialista, en los casos de sequedad leve, la sensación de boca seca puede mejorar bebiendo agua con frecuencia o chupando caramelos o chicles sin azúcar. En el caso de mujeres embarazadas que padecen xerostomía previamente, la sequedad bucal puede agravarse y puede ser necesario un manejo más cuidadoso del trastorno con productos específicos como pasta de dientes, colutorios o geles humectantes.



ProFaes4[®] Probióticos

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



ProFaes4[®] Aporta beneficios clínicos demostrados en ensayos científicos

- Ayuda a restaurar la flora intestinal tras la administración de antibióticos
- Contribuye a mejorar los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable
- Por su contenido en Vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y disminuye el cansancio y la fatiga

Su especial proceso de producción TRI-FASE y STABILITY MAX avala su calidad y ayuda a que un mayor número de probióticos lleguen vivos al intestino.

Disponible en Farmacias. Pregunte a su farmacéutico por la variedad ProFaes4[®] más adecuada a su necesidad.

El consorcio Lab4 está compuesto por:

Lactobacillus Acidophilus CUL-60 · *Lactobacillus acidophilus* CUL-21 · *Bifidobacterium Bifidum* CUL-20 · *Bifidobacterium Animalis Subsp. Lactis* CUL-34.

www.profaes4.com

CIENTÍFICAMENTE TESTADOS

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

APTO PARA CELIACOS SIN LACTOSA

FAES FARMA

¡Que no te amargue las vacaciones!



¿Sabes lo que es la diarrea del viajero? También es conocida como 'gripe intestinal' y es un problema de salud que se suele presentar cuando se viaja a lugares donde las condiciones higiénico-sanitarias no son las adecuadas.

noticias sobre casos de Salmonella, porque la diarrea del viajero se puede producir en cualquier lugar.

La causa está en la infección por una bacteria, virus o parásito, varía en función del lugar. Las más frecuentes son Echerichia coli, Shigela, Salmonella, Campylobacter, Rotavirus y Giardia Lamblia. Se suele transmitir por vía oral.

Mucho tiene que ver con el consumo de alimentos o bebidas, que están contaminadas con los microorganismos, por eso es muy importante ser muy cuidadoso con lo que se come y dónde se come. El agua, los alimentos pasados y la manipulación incorrecta de los mismos, pueden llevarnos a pasar unas vacaciones visitando al médico, y por supuesto el inodoro, ya que las deposiciones pueden llegar hasta cuatro en veinticuatro horas.

Siempre, prevenir

La prevención es una de las herramientas de las que disponemos. Lo mejor es que las bebidas sean embotelladas y, comprobar que no se han rellenado con agua del grifo. Ojo con el hielo, si se hace con agua del grifo es como si no hubiéramos hecho nada al pedir una bebida embotellada. Si vas a viajar a países del denominado Tercer Mundo, no utilices agua del grifo ni para cepillarte los dientes. Y en cuanto a la leche, mejor la pasteurizada.

Otro de los factores que tenemos que tener en cuenta es el lavado de las manos. Es importantísimo realizar esta rutina con jabón, y antes de llevarse cualquier cosa a la boca o de manipular alimentos, después de ir al baño. También tendremos que secarlas muy bien, porque la humedad no es nada buena para la posible infección. Con los niños tendrás que estar muy pendiente de que no se lleven objetos a la boca y procura no dejarlos gatear por el suelo. Y lávalas las manos con frecuencia.

No bebas agua del grifo, ni comas alimentos crudos o poco cocinados

También la alimentación es otro factor a tener en cuenta, así que lo mejor será evitar los alimentos crudos o poco cocinados. Mucho cuidado con los vegetales de hoja, más difíciles de limpiar. Y evalúa siempre que el lugar al que vayas a comer tenga unas condiciones higiénico-sanitarias buenas.

Si vas a pasar tus vacaciones de verano en países subtropicales, debes tener en cuenta que puedes tener mayores posibilidades de padecer la diarrea del viajero. El cuarenta por ciento de aquellos que viajan al trópico presentan esta patología durante y después de su viaje. Así que lo mejor es que antes de iniciar esa aventura que has preparado con tanta ilusión consultes con tu médico y el pediatra de tu hijo. Ellos te ofrecerán información preventiva muy valiosa.

Probiótico para viajeros

De la línea de Profaes4, de Laboratorios Profarma, este producto es el único probiótico con Lab4 diseñado para prevenir la diarrea del viajero, con nutrientes que facilitan la acción del probiótico. Ayuda a mantener el equilibrio de la microflora intestinal en personas que viajan frecuentemente. Cada cápsula de probiótico para viajeros contiene 12.500 millones del ampliamente estudiado grupo Lab4 de bacterias probióticas beneficiosas, junto con Jengibre, L- Glutamina y Aloe vera. Esta combinación de ingredientes está diseñada para ayudar a mantener el equilibrio de la flora y mejorar el confort intestinal al viajar. Adecuado para diabéticos, vegetarianos y veganos.



Tus labios dicen todo de ti

¿Cómo estáis bellezas? Continuando con lo que os contamos en el artículo anterior, sobre pautas y trucos de maquillaje facial, en esta ocasión nos centramos en los labios, una zona facial imprescindible para estar perfectas. Dicen y transmiten miles de matices de nosotras.

El término “Visagismo” tiene su origen en Francia, “visage”, que significa rostro y el sufijo “ismo” del latín “ismus” que significa práctica o doctrina. Es propiamente el estudio de los rasgos faciales de una persona para crear una armonía y equilibrio a través de su forma en todo el conjunto del estilismo que creemos, desde el corte del cabello, el maquillaje o las cejas.

Reflejan tu personalidad

La fisonomía de los labios habla igualmente de tu personalidad, no profundizaremos en este aspecto, pero como guiño curioso, se han realizado estudios en psicología que lo identifican. Por ejemplo, las personas con labios grandes y voluminosos, tienden a ser altruistas, con un marcado instinto maternal y empático. Tienden a tener éxito en los negocios si equilibran correctamente su lado emocional. O las personas con el labio superior mayor que el inferior: son más pasionales, detallistas y algo extremistas, etc.

Vamos a centrarnos en resolver lo que nos preocupa verdaderamente a nivel práctico... Imprescindibles o “Must-know”

para saber cómo maquillarte es que lo más importante de todo es mantener siempre la hidratación, para dar un aspecto cautivador, sano, cuidado y bonito y conocer los tonos y resultados para no confundirte y que te explicamos en estas mismas páginas.

Conociendo cómo se van a comportar los diversos tonos, jugaremos para dibujar la forma que deseamos, acorde a nuestra forma natural. Aunque consideremos que es una zona muy sencilla, acoge su complejidad y estudio.

Cuídalos en casa

En el mercado existen infinitas posibilidades para hidratarlos, rellenarlos, cuidarlos en su totalidad, cremas y tratamientos con mil efectos. Así que será fácil que realices un cuidado perfecto en casa.

Nosotros os recomendamos la firma Biologique Recherche, expertos en cosmética biológica, que nada tiene que ver con la cosmética comercial que apuesta por hacer marca y descuida la investigación médica. Ejemplo de productos: La Crème Contour Yeux et Lèvres

Biofixine, difumina las arrugas, previene su aparición y limita la evolución del deterioro cutáneo. O la crema de labios Biokiss de la misma firma, que evita igualmente el envejecimiento prematuro y aporta la hidratación.

Seamos críticos y curiosos con la realidad que vivimos y qué mejor que conocer cómo sacarnos un mayor partido.

Cómo corregir los volúmenes

Primero delinear el contorno de los labios estratégicamente, de acuerdo a su forma, preferentemente con un tono más claro del color elegido para cubrirlos. Aplicarlo con pincel desde el centro hasta el exterior, de menor a mayor tonalidad.

Poner un tono más claro con brillo en la zona central, consigue un efecto de jugosidad, luz y potencia su volumen.

Un truco muy sencillo es maquillarlos con dos capas, al finalizar la primera con la brocha del colorete los empolvamos con polvos translúcidos, si es por encima de una capa de tissue, quedará más limpio el efecto, después los vuelves a maquillar

y si quieres repites la operación con el tissue y los polvos sueltos para darle un efecto más natural. Con este pequeño gesto, lograrás que el color dure más tiempo. La línea inicial que dibujamos para crear, corregir y equilibrar su forma y tamaño, también puede difuminarse con el propio pincel pasando levemente por encima de ella, no se borra, sólo se atenúa.

LOS SEMI-PERMANENTE

Micropigmentación

Su duración es de seis años aproximadamente, dura siempre, pero el color se va desvirtuando con los años, para mantenerlo inamovible, se tendrán que realizar repasos. Es un “tatuaje” específico. Queda muy natural y crea la forma, color y volumen que desees. Óptimo para personas que quieran estar perfectas y no preocuparse por el cuidado diario de esta zona, por comodidad, temas alérgicos al maquillaje tradicional, por problemas de pigmentación desigual, para deportistas o para quienes tengan poca destreza en la definición de esta zona.

El precio ronda los 300 euros.

Microblading

Su duración es de un año aproximadamente. El resultado es el mismo que con la anterior técnica, únicamente más superficial y menos duradero.

El precio ronda los 200 euros.

Conoce los tonos y su resultado

- 1 Mates (claros u oscuros): a más tono, menos tamaño.
- 2 Nacarados: más volumen.
- 3 Translúcidos: efecto húmedo y fijación de tono.
- 4 De larga duración.

Los tonos oscuros y mates siempre empequeñecen, suelen situarse en el marco del maquillaje de noche o más sofisticado, aunque, como en todo, priman las preferencias personales. Los tonos claros, nacarados o translúcidos (lip gloss) agrandan y destacan.

Tratamientos espectaculares

Aquí destacamos dos, como guiño a las últimas tendencias:

Estético

El revolucionario Seconde Peau de Biologique. Se ha logrado crear la primera mascarilla electrohilada de ácido hialurónico medical. Un resultado fruto de cuarenta años de investigación, dado que Yvan Allouche, en los años 80, lo ideó, pero no logró tener los medios tecnológicos. Hoy en día se ha creado una máquina que consigue sintetizar la molécula pequeña del ácido hialurónico (es el agua natural de la piel, para que se comprenda fácilmente, a medida que envejecemos, la piel se va deshidratando, pierde su agua, su ácido h., por ello se va 'arrugando') en hilos, como si fuera una tela de araña, a modo de "mascarilla en tiras". Esta molécula tiene carga negativa y nuestra piel positiva, la mascarilla es seca y nuestra piel húmeda, quiere decir que se atraen como un imán y el efecto es que sale propulsado el ácido, como si fuera inyectado, a las capas más profundas de la piel.

Este tratamiento se realiza con pinzas, ya que no puede estar en contacto con la piel del especialista, solo sobre el paciente. El ácido hialurónico (agua de la piel) no puede trabajar solo, una vez insertado en la profundidad de la piel se va uniendo al colágeno (engrosa la piel) y a la elastina (reafirma la piel), creando una red.

Para que se entienda, obligamos a que la piel vuelva a comportarse como cuando éramos más jóvenes, se reactiva en este sentido y el resultado es que vamos notando progresivamente cómo se reafirma, hidrata y engrosa la piel. Vas notando cambios visibles desde el cuarto día al veinte y así hasta seis meses. Regenera los tejidos, acelera la renovación celular y cicatrización, es un tensor inmediato, tensa y rediseña naturalmente el óvalo facial completo y el cuello.

Se recomienda hacerlo dos veces al año. El resultado es impresionante. No es invasivo, es progresivo y logras los mismos resultados que con tratamientos médico-estéticos. Alternativa absoluta a las "inyecciones". Asombroso en sí mismo.

El precio ronda los 300 euros.

Médico-estético

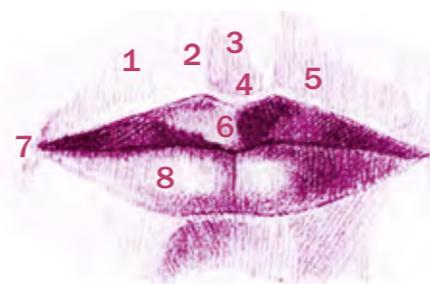
El tratamiento de relleno y perfilado con inyecciones de ácido hialurónico.

Apenas se tardan quince minutos y con un pinchazo superficial se inserta, creando un efecto impresionante, muy natural.

Las tarifas oscilan entre los 200 euros, si es sólo perfilado, y los 350, si es relleno y perfilado con líneas de expresión y contorno de labios.



Anatomía labial



1. Labio superior; porción cutánea.
2. Columna del filtrum.
3. Surco del filtrum.
4. Arco de Cupido.
5. Línea blanca del labio superior.
6. Tubérculo central de la porción mucosa del labio superior.
7. Comisura labial derecha.
8. Labio inferior; porción mucosa o bermellón.

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

Lo vas a hacer bien.

Ahora hasta
TALLA 3



MÁXIMA ABSORCIÓN DE PIPÍS Y CAQUITAS LÍQUIDAS

El pañal Dodot Sensitive ofrece el máximo cuidado de Dodot para la delicada piel del recién nacido.

Con tecnologías especiales:

- 1 INDICADOR DE HUMEDAD
- 2 CORTE ESPECIAL EN LA ZONA DEL OMBLIGO
- 3 TEJIDO EXTRA SUAVE

¿Quieres que tus amigos te regalen pañales Dodot? Entra en www.regaladodot.es

DODOT

¿Sabes qué es el 'yoga facial'?

¡Ejercicio para rejuvenecer tu cara!

El yoga facial rejuvenece, relaja y libera el estrés,
previene la flacidez, mejora la respiración
y previene la aparición de arrugas



Eso de ejercer de 'super mamá', amiga, trabajadora y pareja te está dejando agotada. Por la mañana te miras al espejo y tu cara refleja el estrés que acumulas. Tenemos un plan para ti, se llama Yoga Facial y hace maravillas en el rostro de sus practicantes.

El ejercicio físico es beneficioso para todas las edades. Su práctica cotidiana mejora nuestra calidad de vida y genera endorfinas que nos hacen sentir bien. En torno a los veinte años empieza el declive funcional de algunos tejidos de la piel lo que sucede es que son casi imperceptibles.

A partir de los treinta años comienza la pérdida del tono muscular. Esta pérdida muscular si no se corrige, puede ocasionar un deterioro en la calidad de la piel. La flacidez facial a los cuarenta años empieza su punto álgido. Cuando nos aproximamos a esta edad notamos más sus efectos.

¿Qué es?

El Yoga Facial es una mezcla de posturas y ejercicios en el rostro. Los ejercicios se centran en expresiones y movimientos faciales simples que ayudan a tonificar los músculos de la cara y proporcionan resultados naturales sin necesidad de realizar mucho esfuerzo. Estos ejercicios son eficaces contra las arrugas y

la flacidez de la piel. Para que nos explique su método hemos hablado con Diana Bordón, especialista y pionera del Yoga Facial en España y creadora del Facial Yoga Plan.

Nuestra cara está compuesta por más de 46 músculos que podemos tonificar al igual que lo hacemos con los músculos de nuestro cuerpo. Estos ejercicios están indicados para hombres y mujeres de cualquier edad y sólo se necesitan 15 minutos al día para practicarlos frente al espejo, en el coche o viendo la tele. La respiración es otro factor muy importante para el bienestar de la piel ya que en el día a día no respiramos correctamente. Es importante focalizar la respiración mientras se practican los ejercicios de Yoga. En cada ejercicio hay que

prestar atención a la respiración y relajar el cuerpo y la mente.

Facial Yoga Plan es un método original creado por la canaria Diana Bordón, que se basa en rutinas diarias de ejercicios faciales que tonifican los músculos de la cara para corregir la flacidez y retrasar la aparición de arrugas. Se trata de un programa que trabaja sobre un principio básico: los músculos de la cara no son diferentes a los del resto del cuerpo, simplemente son más pequeños. Un músculo sin actividad y sedentario, incrementará la proporción de grasa y perderá la tonificación, y en la cara, esto se manifiesta con descuelgues y pérdida de tono. Aunque los músculos de la cara sean más pequeños, necesitan ejercitarse, contraerse y estirarse para

mantenerse sanos, tonificados y atractivos. Los resultados pueden ser visibles tras las primeras sesiones, pero es después de cuatro semanas cuando aparecerán los resultados.

Aspecto saludable

Los beneficios del Yoga Facial son muchos: rejuvenece, relaja y libera estrés, previene la flacidez, mejora la respiración, activa y tonifica los músculos de la cara, mejora la circulación de la sangre y el oxígeno que circula por nuestro rostro y previene la aparición de las arrugas.

Cuanto antes se inicie rutina, antes se conseguirán los resultados. La diferencia

de empezar a practicar Yoga Facial con más edad es el tiempo que va a necesitar el músculo para comenzar a tonificarse. Por ejemplo, si empezamos con treinta años siendo constantes y siguiendo el método de Facial Yoga Plan en un mes y medio podemos notar los beneficios de la práctica en nuestra piel. Si empezamos con cincuenta años realizando la misma metodología y siendo constantes los resultados empezarán a notarse alrededor de los tres meses.

Es exactamente igual que cuando vas al gimnasio, si eres constante y haces tú rutina diaria de ejercicios, los músculos del cuerpo se tonifican y tu cuerpo se moldea, pues pasa lo mismo con los músculos de la cara, son exactamente iguales, pero más pequeños.



Es importante tener un momento del día para dedicarte a ti misma y estar físicamente activa



En el embarazo

En el embarazo los desequilibrios y cambios hormonales pueden causar acné y tapan los poros, las glándulas sebáceas producen más sebo y los poros se dilatan más. Por eso es fundamental cuidarse la piel del rostro con mayor cuidado, conviene hacer muy buenas limpiezas de cara diarias para no tapan el poro y usar hidratantes adecuadas para cada tipo de piel.

La práctica de ejercicio siempre ayuda a que nos sintamos mejor, los beneficios de la práctica de Yoga Facial en los embarazos son varios, relaja y libera estrés, previene la flacidez, mejora la respiración, activa y tonifica los músculos de la cara, mejora la circulación y oxigenación del rostro.

Es importante tener un momento del día para enfocarte en ti misma. Intenta estar físicamente activa. La práctica de Yoga Facial todos los días a la misma hora ayuda a crear un sentido de rutina positiva para tu cuerpo y tu mente.

En la menopausia

Durante la menopausia muchas mujeres experimentan cambios de humor y tienen la piel roja y seca, con aspecto cansado y con picores. Los sofocos de la menopausia se deben a la oscilación del flujo sanguíneo producida por los cambios hormonales.

En el caso de la menopausia, la práctica de Yoga Facial contribuye a equilibrar los meridianos, al masajear el rostro, y esto ayuda a reducir la irritabilidad e incrementar el intercambio de oxígeno, que facilita la renovación de la piel.

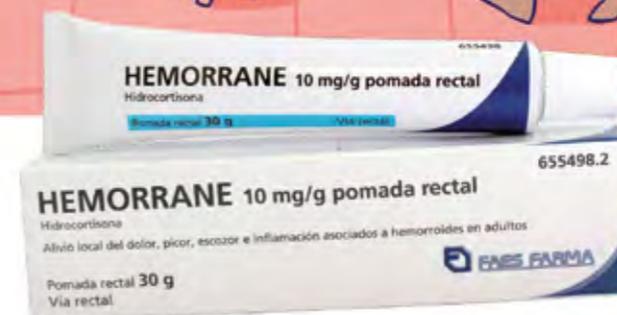
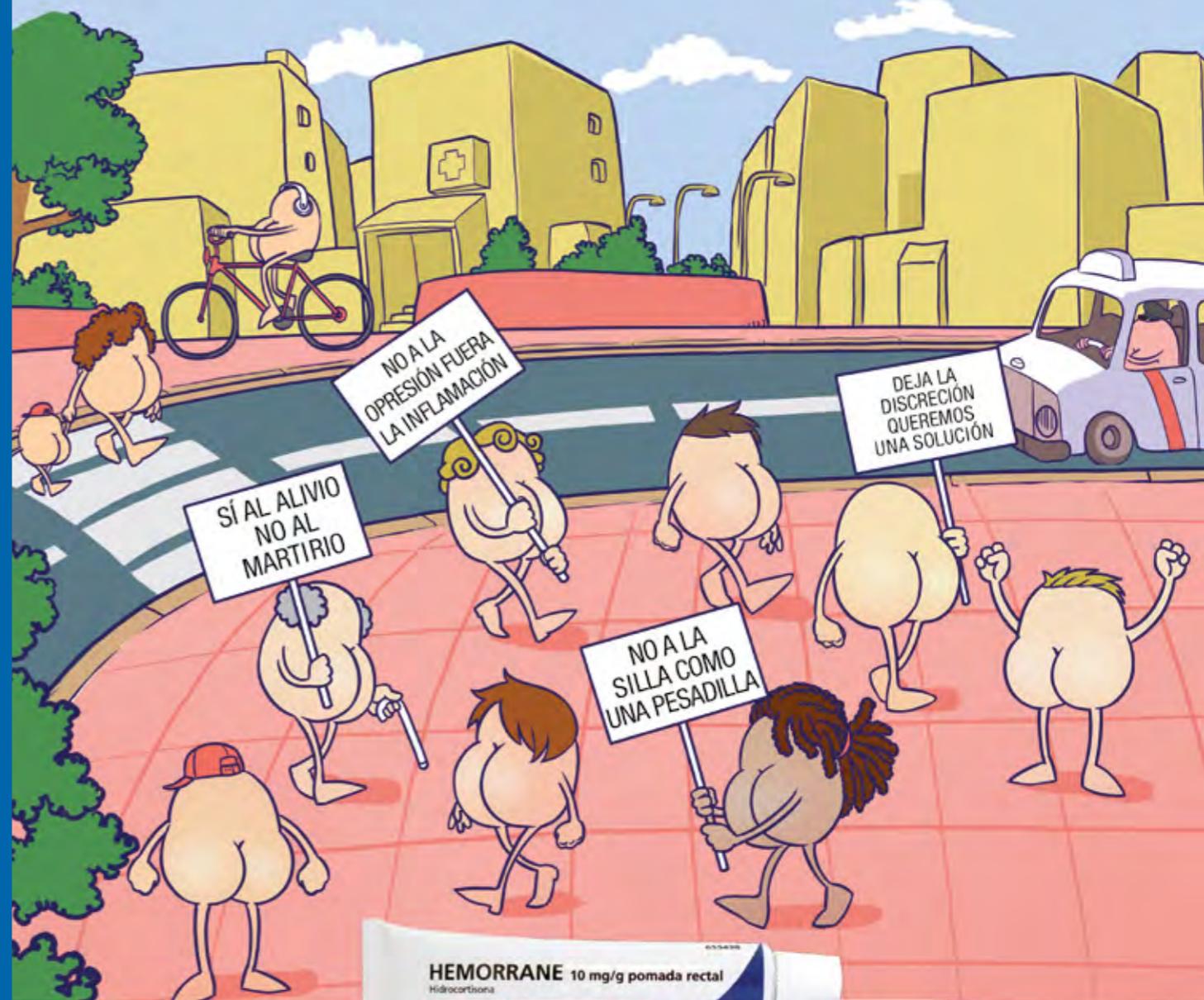
Para más información

Tras muchos años de formación e investigación, la canaria Diana Bordón, ha creado un método basado en sus múltiples experiencias, aunando diversas técnicas aprendidas con los mejores especialistas en Nueva York, Tailandia, Arabia Saudí, China o Japón. Sus rutinas de ejercicio son para realizar en casa a diario. Ahora, a través de sus videos en www.facialyogaplan.com, quiere compartir todos sus conocimientos, enseñar a cuidar el rostro, oxigenarlo, mejorar la salud y contribuir a que la cara sea un fiel reflejo del interior.

DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE 10mg/g

POMADA RECTAL
HIDROCORTISONA ACETATO



Alivia el dolor y picor asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

Las Aguas de Tratamiento de Clarins

¡Lo mejor de la naturaleza!

Las Aguas de Tratamiento de Clarins concentran los beneficios de la aromafitoterapia: el bienestar del cuerpo y la mente a través de un producto icónico de Clarins.

Desde que en 1987 la firma de alta cosmética lanzara la gran idea de asociar el perfume con las virtudes de los aceites esenciales, sus Aguas de Tratamiento no han perdido nada de su vitalidad. Están presentes en más de ciento veinticinco países y su maravillosa alquimia de aceites esenciales y extractos de plantas siguen seduciendo a mujeres y hombres de todo el mundo.

Las cuatro Aguas de Tratamiento de Clarins son un producto de culto que reúne los principios de la aromaterapia y de la fitoterapia en un mismo frasco. Son fragancias extraídas de la naturaleza.

Los extractos de plantas acompañan a los aceites esenciales en todas las Aguas de Clarins y están presentes en abundancia en los productos de tratamiento. Cada planta ha sido seleccionada y combinada según las reglas de alquimia y algebra de las que sus creadores guardan el secreto. Su objetivo es que cada planta potencie la acción de las demás, multiplicando su eficacia.

Eau Dynamisante. Vitalidad, Frescor, Firmeza

La primera Eau de Toilette que asocia el perfume de las plantas con sus virtudes tratantes para la piel, creada por la intuición de Jacques Courtin-Clarins hace ya treinta años y que está más viva que nunca. Eau Dynamisante es un ramillete de frescor natural y de generosidad, una fragancia vivificante y energizante.

Hidrata y tonifica la piel despertando la vitalidad y el optimismo. Una inyección de energía y de buen humor que beneficia tanto a la piel como al espíritu.

Aceites esenciales de limón, naranja, tomillo blanco, lavandín, petit grain, pachulí. Extractos de ginseng, jengibre, eleuterococo, áloe, ispagul, harpagofito.



Eau Ensoleillante. Resplandor, Frescor, Buen Humor

Agua de Tratamiento con una irresistible fragancia euforizante y sensual que hace renacer el perfume de las vacaciones, la felicidad y el buen humor. Para respirar el olor del sol en una piel hidratada y radiante. Pero es mucho más que eso, un aroma radiante que, en el momento más sombrío, hace renacer la luz del verano y con ella la felicidad.

Aceites esenciales de mandarina, pomelo, bergamota, ylang-ylang, clavo de olor, pachulí, absoluto de haba tonka y de osmanthus. Extractos de sandía, mimosa tenuiflora, tilo, manzanilla, griffonia.

Eau des Jardins. Armonía, Frescor, Delicia

Agua de Tratamiento que aporta el frescor chispeante de la piel de cítricos, las notas vivificantes de la rosa y los aromas amaderados relajantes. Todo el encanto de un jardín de sueño en una mañana de verano, junto con las virtudes del tratamiento.

Aceites esenciales de mandarina, pomelo, bergamota, ylang-ylang, clavo de olor, pachulí, absoluto de haba tonka y de osmanthus. Extractos de sandía, mimosa tenuiflora, tilo, manzanilla, griffonia.

Eau Ressourçante. Serenidad, Frescor, Equilibrio

Un agua fresca y elegante que trae paz y equilibrio a tu mundo con esta delicada y perfumada caricia de extractos puros de plantas suavizantes. Libera las tensiones.

Aceites esenciales de albahaca, benjuí, lirio, cedro. Extractos de zarzaparrilla, longana y acacia que descansan, hidratan y reconfortan la piel.



Consejos para la casa

Saca partido a tus suelos de madera

Tienes niños pequeños y sabes la importancia que tiene el cuidado de los suelos de tu casa. Pero, además, te enfrentas a un suelo de madera que tiene unas características especiales para su cuidado. No te preocupes, te vamos a ayudar para que lo mantengas en perfectas condiciones y muestre su belleza natural durante mucho, pero que mucho tiempo.



Lo fundamental es que realices un mantenimiento correcto de la superficie, con ello conseguirás alargar la vida de la madera y que no se dañe. Sabemos que con niños pequeños tienes muchas más posibilidades de tener que enfrentarte a manchas y arañazos, pero hay solución para todo. Así que disfruta de tus pequeños y sigue los siguientes consejos para conservar, restaurar y mejorar la belleza de los suelos de madera.

Evita la escoba

Para limpiar a diario un suelo de madera deberás evitar utilizar escoba, por muy suave que sea arrastra la suciedad y puede ocasionar algún que otro arañazo. La mejor solución es utilizar mopa, de algodón o microfibra, y aspirador.

¡Ojo con el agua!

Para la madera la humedad es el mayor enemigo, hace que se contraiga o expanda y se deforme, así que evita utilizar agua en el cuidado diario, sobre todo si tu suelo no tiene tratamiento antihumedad.

La fregona, muy escurrida

Aunque debes evitar el agua, no quiere decir que no tengas que pasar la fregona, pero ésta debe estar muy escurrida y no utilices demasiada cantidad de productos jabonosos para poder retirarlos perfectamente.

Ni ceras, ni siliconas

En el mercado hay muchos productos para la limpieza de este tipo de suelos, pero no todos son la mejor opción. Comprueba que no contengan ceras o siliconas y que no sean productos abrasivos, ya que a la larga lo que hacen es perjudicarlo.

La arena, enemiga de la madera

Los niños llegan del parque con arena por todos lados. Y arena es casi sinónimo de arañazos en el suelo. No te queda otra que comprobar que tu pequeño y tú no podéis soltar nada de arena, porque eso significaría tener que tratar muchos arañazos.

Limpia bien el calzado

El calzado de calle es otro de los enemigos del suelo de madera: agua, barro, arena y tacones, sobre todo los de aguja. Si quieres tener una superficie casi perfecta, tendrás que acostumbrarte a llegar de la calle y quitarlos inmediatamente el calzado. Y tener felpudo al entrar a casa.

No arrastres muebles

El mobiliario de la casa es otro factor a tener en cuenta para conservar la madera en perfectas condiciones. Arrastrar las sillas y los muebles ocasionará arañazos, así que pega fieltro en las patas de las sillas y en la parte baja de los muebles que muevas con regularidad. Si tienes que cambiar la decoración, arrastra los muebles subidos a una manta o una tela fuerte para evitar los arañazos.

Controla el ambiente

La temperatura de la casa es otra cuestión que deberías controlar. En épocas de ambiente seco utilizar humidificador y en húmedas, ventilación o calefacción. Así evitarás que la madera se hinche o se seque en exceso.

Limpiar líquidos

Si cae algún líquido al suelo hay que retirarlo inmediatamente con un trapo seco y si ves que ha penetrado utiliza un secador de pelo, con cuidado de no quemar la superficie, porque si esto ocurre, tendrás que lijar la zona y tratarla para que quede igual que el resto.

Y las mascotas...

Si tienes mascotas tendrás que cortarles las uñas con regularidad si no quieres ver tu suelo lleno de arañazos.

Cuándo acuchillar

Los suelos de madera se recomienda acuchillarlos cada diez años aproximadamente, pero si no estás seguro y quieres tenerlos en perfectas condiciones, lo mejor es que consultes con un especialista que te dirá si se necesita o no, para que tengan esa belleza del primer día.

Bona repara los arañazos

El Renovador/restaurador para parquet y tarima de Bona es un producto preparado para conservar, restaurar y mejorar la belleza de los suelos y pavimentos de madera barnizados. Devuelve el lustre, proporcionando una nueva vida a la superficie, al mismo tiempo que ofrece una prolongada protección frente al desgaste. Es un producto al agua, por lo que no emite olores fuertes y permite un uso fácil y seguro. Su especial fórmula consigue un resultado más uniforme y con una mejor resistencia a las rozaduras y ralladuras. Es de uso fácil y seguro y de secado rápido.



Cocina con encanto

¡Un éxito en la mesa!

Brownie de chocolate

Sara Astor Díaz

<http://lacocinadeloselfos.blogspot.com.es/>

Ingredientes:

(para un molde de unos 24x29 cms):

- 185 g de mantequilla. si se utilizan chocolates muy puros, añadir algo más, hasta los 200-220 g).
- 220 g de cobertura de chocolate. (min 55%, como más rico queda es con un porcentaje de cacao rondando el 65-70%).
- 4 huevos (tamaño L).
- 200 g de azúcar blanco.
- 50 g azúcar moreno.
- 115 g de harina.
- 25 g de cacao puro en polvo Valor. (el de la lata, no confundir con el paquete de chocolate a la taza).
- 100 g de nueces.
- 1/4 de cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

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

Sugerencia

Si quieres un postre contundente, sólo tienes que añadir una buena bola de helado de vainilla y ¡a pecar por un día a lo grande!

Preparación:

1. Precalentar el horno a 190° arriba y abajo. Preparar el molde que vayamos a utilizar. A mí me gusta forrarlo con papel de hornear.
2. Trocear someramente las nueces a cuchillo y reservar. Trocear el chocolate y la mantequilla en un bol y derretir. Podéis hacerlo al baño maría o al microondas (Pongo 1 m. a potencia máxima, saco y remuevo. Voy poniendo de 20 en 20 segundos con cuidado de que no hierva, ya que amargaría).
3. Mezclar la harina, el cacao en polvo y la sal.
4. En un bol grande poner los dos tipos de azúcar y los huevos. Batir con unas varillas sin incorporar demasiado aire a la mezcla. Añadir la vainilla y añadir también la mezcla de chocolate y mantequilla y mezclar.
5. Poco a poco ir incorporando la harina con el cacao y cuando ya esté bien integrado añadir las nueces troceadas.
6. Pasar al molde y hornear alrededor de 25 minutos a 190°, aunque dependerá de vuestro horno. La parte superior debe quedar ligeramente crujiente y el interior no demasiado seco. Al pinchar con un palillo en el centro tiene que salir un poco sucio.

Ten en cuenta:

Si utilizas chocolates con mayor porcentaje de cacao el brownie no quedará tan cremoso. Añadir algo más de mantequilla si se desea ese extra de cremosidad.

Fritos de coliflor y bacalao

Ingredientes:

- 200 g de bacalao en migas o trozos pequeños.
- 200 g. de coliflor.
- 3 huevos.
- ½ sobre de levadura Royal.
- 1 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- Sal.
- Aceite abundante para freír.

Truco

Una buena receta de aprovechamiento para utilizar recortes de bacalao que nos hayan quedado o esas partes más feas que no nos sirven cuando hacemos bacalao con salsas.

Preparación:

1. Empezamos limpiando y partiendo en trozos la coliflor y cociéndola con agua y sal unos 10 minutos, debe quedar bastante blandita. Cuando esté la escurrimos y la machacamos con un tenedor sin hacerla puré del todo, dejamos trocitos.
2. Cortamos el bacalao ya desalado en trozos pequeños.
3. En un bol, batimos los huevos y vamos agregando el resto de ingredientes, empezamos por la harina mezclada con la levadura y vamos añadiendo leche (templada) poco a poco hasta que nos quede una masa más bien líquida.
4. Añadimos también el ajo rallado, el perejil picado, el bacalao en trocitos y la coliflor machacada, mezclamos todo el conjunto. Debe quedarnos una masa densa pero no dura.
5. Ponemos una sartén honda al fuego con abundante aceite, cuando esté bien caliente vamos poniendo cucharadas de masa a freír. Se irán hinchando a la vez que se van dorando. Yo suelo hacer uno de prueba para ver si la masa necesita un poco de sal, tened en cuenta que el bacalao puede estar algo salado pero a veces hay que añadir.
6. Cuando estén hechos los sacamos a un plato con papel de cocina para quitarles el exceso de aceite.
7. Servimos nuestros fritos de coliflor y bacalao con la salsa que nos guste, mayonesa, tártara o salsa de tomate. Y sin más, ¡Buen provecho!

Merche Blog cazulaysofa.com

Tortilla de berenjenas, queso y pavo

Preparación:

Esta ocurrencia la denominó como "tortilla - pastel", porque no va todo picado ni todo junto o mezclado con el huevo antes de hacerla; El montaje o elaboración es diferente, primero se monta por tandas o capas en la sartén después se echa el huevo batido.

1. Cortar las berenjenas sin pelar en rodajas, sazonar o introducir en agua con sal unos minutos para quitar el amargor. Escurrir y freír, pero no mucho para que no estén secas (escurrir sobre papel absorbente).
2. Preparar una sartén apta para tortilla que no se pegue, echar aceite de oliva. Ir poniendo en el fondo de la sartén las rodajas de berenjenas fritas escalonadas una sobre otra, cubriendo todo el fondo.
3. Sobre las berenjenas colocaremos las láminas de queso, volviendo a cubrir todo el fondo.
4. Por último, pondremos las lonchas de fiambre de pavo, de igual manera.
5. Poner a calentar la sartén con todas las capas que queráis, y que esté bien caliente por todos lados (incluso por los bordes).
6. Previamente hemos batido y sazonado los 12 huevos. Una vez está todo caliente es momento de echar los huevos, procurando levantar con una espátula un poco el fondo, para que el huevo entre debajo.
7. Seguir el proceso normal de una tortilla, dar la vuelta y dejar que cuaje muy lentamente.

Consejo

Es muy importante en todo momento controlar el fuego, incluso en los últimos momentos debe de estar al mínimo. ¡Admite cualquier cambio de ingredientes!

¡Rico, rico!

Ingredientes

- 12 huevos.
- 2 berenjenas.
- 2 huevos.
- 200 g. queso de sándwich (láminas).
- 200 g. fiambre de pavo.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Juan Antonio-Sanlúcar: <https://www.facebook.com/Cocina-rica-y-divertida-de-Juan-Antonio-Sanlucar-379177408904335/?fref=ts>

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en www.bebeymujer.com y participar para conseguir los que más te gusten. ¡Anímate!

Crema de día de Dermatoline Cosmetic

Lift Effect Antiarrugas Día, hidrata y protege la piel de los factores externos que producen el envejecimiento. Si quieres conseguir una de las cinco unidades que tenemos, entra en nuestra web y participa en el concurso ¿A qué esperas?



Gafas de sol infantiles de Ki ET LA

Las gafas de sol infantiles Jokakid's color naranja de KI ET LA, modelo vintage extra redondas, para niños entre 4 y 6 años, son las más completas e innovadoras del mercado: estructura muy ligera y suave, que no aprieta, tiene una apertura de patillas de 180°; montura en una sola pieza gracias al sistema de ZigZag; filtro Blue Blocker para luz azul, único en el mercado para la categoría infantil; posibilidad de adaptación a lentes graduadas. Las gafas solares Ki ET LA son 100% Confort, 100% Seguras, 100% Protección y respetuosas con el medio ambiente. Ki ET LA, distribuido por BB Grenadine www.bbrendine.com Entra en nuestra web y participa.



Bio-oil, lo mejor para tu piel

¿Buscas un producto efectivo para combatir las estrías después del embarazo o las manchas en la piel? Bio-Oil es mucho más que eso. De los laboratorios Cederth nos llegan cinco envases de Bio-Oil, un aceite especialmente indicado para reparar cicatrices, estrías, envejecimiento, manchas en la piel o deshidratación. ¿Te lo quieres perder?



Vestidor Mágico y Fashion Ponis de My Little Pony

¿Te gusta este Vestidor Mágico de Rarity? Pues podrás conseguirlo, junto con las ponis si participas en el concurso de nuestra revista Bebé y Mujer. Entra en nuestra web y regístrate. El Vestidor Mágico de Rarity le ayudará a prepararse rápidamente para la Gran Gala Galopante. Podrá volverse a cambiar una y otra vez. Es compatible con el surtido Fashion Ponis. ¡Crea estilosos conjuntos para las ponis para la Gran Gala! Entra y participa.



Chilly delicado para tu higiene íntima

Chilly es una marca especializada en productos para la higiene íntima femenina. Disponemos de cinco geles de Chilly delicado, con una fórmula suave, para la higiene íntima diaria de pieles y mucosas sensible. Con pH5 sin jabón y hipoalergénico, respeta el equilibrio natural fisiológico de las mucosas. Si quieres conseguir uno, sólo tienes que entrar en la web de Bebé y Mujer y participar en el concurso.



Hamaquita Bright Starts

Una preciosa Hamaquita Toucan Tango de Bright Starts puede ser tuya si participas en nuestro concurso. Con siete melodías, vibración, stop automático a los quince minutos, arco de juego que se retira con facilidad con una mano y entretiene al bebé con tres juguetes divertidos. El arnés de tres puntos se puede ajustar para mantener al bebé seguro, y la almohadilla del asiento puede lavarse en la lavadora. Esta hamaquita, distribuida por El Bebé Aventurero, puede ser tuya si participas entrando en www.bebeymujer.com



Termo para comida Moltoshop

Los porta-alimentos de Moltó son especiales para poder guardar y conservar bien la merienda o el almuerzo de los niños. Y puedes conseguir uno si participas en nuestro concurso. Con el termo para comidas podrás darle sus platos favoritos en cualquier lugar. El Termo para comida Moltoshop tiene una capacidad de 500ml. Cuenta con un moderno diseño y mantiene las comidas y bebidas calientes durante más de diez horas. Fabricado en acero inoxidable, es apto para uso alimentario y sin necesidad de revestimiento. ¡Anímate!, entra en nuestra web y regístrate en el concurso del termo para comida Moltoshop.



Moltex, tres meses de pañales gratis

Tu puedes llevarte el premio de tres meses de pañales gratis, porque Moltex, a través de Bebé y Mujer, quiere que seas el afortunado de este fantástico premio. Solo tienes que entrar en www.bebeymujer.com y participar en el concurso. El ganador recibirá el premio con la talla de los pañales que su hijo/a necesita. No dejes pasar la ocasión ¡Moltex te lo quiere poner más fácil!



Un Nenuco Sunny, para tu peque

¿Te gustaría que tu peque se lo pasara en grande con este Nenuco tan veraniego? Tenemos tres esperando para quienes participen en nuestro concurso. Como a los bebés de verdad, Nenuco también necesita protección en verano. Nenuco Sunny es un muñeco interactivo que cuando hace calor se le ponen los mofletes colorados. Tendrás que darle su biberón para hidratarlo y que así se recupere de los efectos del calor. Entra en www.bebeymujer.com y participa. ¿Vas a dejar pasar la ocasión?



Repaskin, los solares de Sesderma

Repaskin es la primera línea de solares que no solo protege, sino que también repara el daño causado por el sol. Este año se amplía la línea con dos novedades: Repaskin SPF50 Spray Transparente. Y, Repaskin Tacto Seda, ahora también con SPF50, fotoprotector facial con acabado suave y sin brillos. Y un lote de estos fantásticos productos pueden ser tuyos si participas. Tenemos cinco lotes para repartir.



Integra, un antiarrugas para tu rostro

¿Quieres llevarte un producto que mantenga a raya las arrugas de tu rostro? De la firma D'Lucanni nos llega, a través de Minerva Peyús Intelligent Beauty una crema, Integra Active, que trata el envejecimiento de la piel y fibras dérmicas para corregir reafirmación, hidratación, elasticidad y reducir el deterioro de la piel por el paso de los años. Esta crema se utiliza para rostro, cuello y escote por la mañana y la noche. Entra en la web y regístrate.



Tratamiento reductor Somatoline Cosmetic

Fruto de la investigación de Somatoline Cosmetic™ nace el Tratamiento Reductor Drenante Piernas, una fórmula de gel de rápida absorción con efecto hielo que gracias a su complejo exclusivo multifuncional Crio Dren-complex, remodela la silueta de las piernas con acumulaciones adiposas y excesiva retención de líquidos en dos semanas. Tenemos cinco unidades para ti si entras en www.bebeymujer.com y participas en el concurso.



Uriage, mimas la piel de tu chiquitín

Laboratorios de Uriage ha desarrollado productos extraordinariamente suaves, de alta tolerancia y con un alto contenido en Agua Termal de Uriage para el cuidado de bebés y niños. Tenemos diez lotes para repartir entre todos aquellos que se registren en el concurso en www.bebeymujer.com. Los diez lotes están compuestos por un stick hidratante reparador, una crema mineral SPF50+, un Agua Termal, unas toallitas limpiadoras de Agua Termal, una crema Levante y un envase de Ispophy para la higiene de nariz y ojos. Todas las especificaciones de estos fantásticos productos puedes consultarlos en nuestra web.



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

Bona Spray Mop suelos de madera, es una mopa pulverizadora que te permitirá limpiar tu parquet en un abrir y cerrar de ojos. De diseño ergonómico y mango pulverizador controlado, para evitar dañar el suelo por exceso de agua. Medioambientalmente saludable, con PH neutro, no deja residuos y cuenta con un cabezal giratorio para alcanzar zonas difíciles de limpiar. Si quieres conseguir gratis tu Bona Spray Mop regístrate en nuestro concurso.



Ziaja Baby para proteger su piel

¡Sorteamos tres lotes de Ziaja Baby como éste! Perfecto para proteger la piel de tu bebe desde el primer día. Productos testados clínica y dermatológicamente, aptos para recién nacidos y bebés. Este fantástico lote de Ziaja Baby está compuesto de: aceite para bebés y niños, baño mágico para niños, baño lubricante para bebés y niños, champú para bebés y niños, crema calmante para bebés con 10% D-Panthenol, crema de niños y bebés SPF6 y pomada para la irritación del pañal. Entra en www.bebeymujer.com donde te contamos las cualidades de cada producto y participa.



Corine, una caricia para tu bebé

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



POLICLINICA LONGARES

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

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

Ganadores de los sorteos

BONA SPRAY MOP: Isabel Jiménez. **CAJA MINENE:** María José Fuentes. **MESITA PARLANCHINA:** Gabriela Vargas, Susana Oliva y Cecilia Taborda Plata. **SACO MANTA:** Mónica González. **TRATAMIENTO D' LUCANNI:** Victoria Fernández. **PANALES:** Belén García Hueso. **MORDEDORES:** Antonio García. **SOMATHOLINE PIERNAS:** Carmen Fernández, Josefa García Bravo, Silvana Gopes, Laura López y Víctor Juárez. **REAFIRMANTE MINERVA PEYÚS:** Beatriz Oriho. **PUPITRE MOLTÓ:** Verónica Cuerda. **CUADRO MINNIE:** Nagore Arostegui. **SOMATHOLINE CARA:** Ana Ortiz, Zulema Pontes, Maribel Rosa, Alba López y Victoria Fernández Coral. **CHILLY:** Inmaculada Pérez, Carme Guiu, Gabriela Cristina Costache, María Méndez y Pilar Bautista. **SEBAMED:** Cristina Asensio y Julián Vicént. **FACTOR G:** Ana María Millán, Claudia Ferrith, Gonzalo Chamorro, Mayte Catret Sáez y Sandra San José. **CASTILLO PONY:** Carmen C. Fuentes, María Fernández, Flor Rodas, Raquel Conde y Elsa Gutiérrez. **CORINE:** Paulina Fernández, Noelia Pino, Laura Martín, Laura Barcenilla y Sandra Toledano

Revista 11

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

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

INGLES + AXILAS
ó MEDIAS PIERNAS
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

¿Dónde está el pipí?



RECOMENDADO
POR **91%***
DE LAS MAMÁS



En los **3 Tubos Ultra-Absorbentes** del nuevo Dodot.

Desde la primera vez que lo pruebes descubrirás que el nuevo Dodot no es como otros pañales. Su revolucionaria tecnología ayuda a repartir el pipí uniformemente en 3 Tubos Ultra-Absorbentes, por eso es más seco y se hincha menos**.

Nuevo Dodot, tan seco que te preguntarás dónde está el pipí.

* Estudio hecho en España y Portugal con 1000 consumidores en Febrero 2017.

** Respecto a la siguiente marca del mercado.

DODOT