

¿Cómo prevenir alergias desde el Embarazo?

Cuidados del sol en vacaciones

Aprovecha las bondades de la Naturaleza

Cómo prepararte para el trabajo de parto
2do parte

El ABC de los padres

El molusco contagioso
Mitos y realidades

El problema del apego amoroso

Exfoliante de arena

Si no vives cerca de la playa o todavía no te tocan vacaciones, pídele a uno de tus conocidos que esté próximo a visitar alguna, que te traiga una bolsa llena de arena seca. Pero si tienes algún viaje en puerta a una linda playa, no olvides guardar en tu maleta aceite de jojoba, aceite de canola y aceite de romero.

1. Para limpiar cuerpo y cara a profundidad, revuelve el aceite de jojoba con la arena y aplícalo en toda tu superficie con movimientos circulares. Removerás las células epiteliales muertas y facilitarás la regeneración cutánea de una forma natural.



2. Para los pies, mezcla 2 cucharadas de aceite de canola, de 3 a 5 gotas de aceite de romero y 2 cucharadas de arena hasta que logres una especie de pasta. Masajea y restriega la mezcla en tus pies, especialmente en las zonas más problemáticas, el tiempo que consideres necesario. Enjuágalos con agua y sécalos con una toalla.

CÓMO PREPARARTE PARA EL TRABAJO DE PARTO. 2da. Parte

Por Dr. Gustavo Quiros Licono

Segunda Etapa.

Fase latente

La fase latente de la segunda etapa es el periodo que le toma a tu cuerpo desde la dilatación del cuello hasta que baja el bebé por el canal del parto. Comienza con la dilatación completa del cuello y termina con la sensación de pujo durante la contracción. Es un periodo más descansado. Luego de la sensación intensa del final del trabajo de parto, puedes sentir que disminuyen las contracciones. No te preocupes, tendrás más contracciones que terminarán con el nacimiento del bebé.

Duración:

- Algunas mujeres no tienen este periodo de descanso y tienen directamente sensación de pujo; otras tienen de 5 a 10 minutos antes de sentir la urgencia de pujar.

Contracciones:

- Las contracciones se hacen más espaciadas, ya que se llegó a la dilatación completa. Pueden tener una frecuencia de 5 minutos.

Efectos físicos:

- El cuello llegó a dilatación completa.
- El útero pasa de tener contracciones para lograr la dilatación a tener contracciones de pujo.

Cómo arreglarse:

- Aprovecha este momento para descansar y guarda las fuerzas para cuando tengas que pujar.



Fase activa

La fase activa de la segunda etapa es el pujo. A pesar de ser completamente diferente a la sensación del resto del trabajo de parto, es igual de intensa y requiere tanto esfuerzo como la etapa anterior.

Duración:

- El descenso del bebé puede llevar desde diez hasta veinte minutos.

Contracciones:

- Las contracciones de pujo son cada dos-cinco minutos; se acompañan de una sensación inminente de pujo.
- Puede que sientas la cabeza del bebé bajando por la vagina.

Efectos físicos:

- La cabeza del bebé se va amoldando para entrar en el pubis materno y en el canal de parto, puedes llegar a expulsar orina, material fecal o gases.

Cómo arreglarse:

- Haz lo que te dice tu cuerpo. Cooperar con las señales que él te manda. Pujar con la contracción y descansar cuando ésta termina.
- Si no sientes que el bebé está bajando, el ginecólogo te irá marcando cuándo pujar.
- Si el descenso del bebé no progresa, se puede cambiar la posición. el ginecólogo probablemente te aconseje cómo ponerte.
- Una compresa en la zona del periné puede ayudar a que focalices dónde tienes que hacer la fuerza.
- Un masaje perineal del médico puede ayudar al estiramiento de los tejidos, especialmente si se usa vaselina para lubricar la zona.
- Trata de que te digan si lo hiciste bien después de cada pujo.
- Evita extender la cabeza o arquear la espalda cuando pujas.

Fase Activa

Coronamiento y nacimiento

Cuando la cabeza del bebé se hace visible, se llama coronamiento. Ésta es una fase muy intensa física y emocionalmente. Después de todo, estamos hablando del nacimiento del bebé.

Duración:

- Desde que el bebé asoma en el canal de parto hasta el nacimiento, esta etapa puede durar de dos a ocho minutos.

Contracciones:

- Estas contracciones de pujo pueden estar espaciadas si estás muy agotada.

Efectos físicos:

- Primero sale la cabeza del bebé.
- Luego de una pequeña pausa para ver que no haya una circular de cordón alrededor del cuello, el obstetra ayuda a que salga el hombro anterior, luego el posterior y poco después el resto del cuerpo.
- Puedes sentir una quemazón en la vagina.

Efectos emocionales:

- Cuando nace el bebé te sientes eufórica y orgullosa de que lograste semejante desafío.

Cómo arreglarse:

- Focalízate en que el bebé está ahí.
- Intenta tocar a tu bebé en cuanto puedas. Si estás inclinada, trata de tocar su cabeza, abraza al bebé y llévalo a tu pecho.

Tercera etapa. Expulsión de la placenta

A pesar de que el bebé ya nació, hay que trabajar un poco más. Todavía falta la expulsión de la placenta.

Duración:

- La expulsión de la placenta puede llevar de cinco a treinta minutos. Tendrás sensación de calambres, no habrá más contracciones.

Efectos físicos:

- La placenta se separa del útero y sale por la vagina.

Cómo arreglarse:

- Recuerda: esta etapa va a llevar unos minutos y unos pujos. Luego vas a estar libre para disfrutar a tu bebé.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

1.- ¿Cómo me doy cuenta que el parto está por llegar?

En los días previos a que el parto se inicie, comenzarás a experimentar algunas sensaciones nuevas o se incrementarán varias ya existentes que están dadas por el simple efecto de la gravedad, ya que el bebé quiere descender para tomar su lugar en el canal del parto. Los signos y síntomas más frecuentes que advierten que el parto puede desencadenarse en algún momento son:

- Presión sobre el pubis
- Dolor en la zona lumbar
- Puntadas o sensación de vacío en la zona vaginal profunda
- Aumento de las secreciones vaginales
- Flujo vaginal amarillado o levemente sanguinoliento
- Expulsión del tapón mucoso
- Ruptura de la bolsa de agua.

2.- ¿Cuándo debo llamar al ginecologo?

Si al cabo de una hora las contracciones continúan con igual ritmo o son aún más frecuentes, sin duda debes llamar a tu médico o a tu obstetra, ya que el parto es inminente. Siempre debes recordar que desde que el parto se inicia hasta el nacimiento del bebé pueden transcurrir de 8 a 12 horas, en consecuencia, siempre hay tiempo suficiente para darse cuenta de que algo está ocurriendo con tu cuerpo.

También debes llamar al médico si se ha roto la bolsa de agua, tienes hemorragias vaginales, fiebre, dolor abdominal, dolor de cabeza agudo o alteraciones en la visión.

3.- ¿Por qué duelen las contracciones?

Durante la contracción del músculo, los vasos que lo irrigan quedan sin irrigar, lo cual produce transitoriamente falta de oxígeno del tejido o anoxia. La anoxia determina el dolor. Cuando el músculo se relaja, sus vasos vuelven a irrigarse y el dolor desaparece.

4- ¿Qué son las contracciones de BRAXTON HICKS?

Son contracciones de intensidad menor que incluyen mayor extensión uterina pero con menor frecuencia; cada 20-60 minutos. La paciente puede llegar a percibir las y son indoloras a partir de la semana 30 de gestación; las contracciones se hacen más frecuentes e intensas hasta llegar al desencadenamiento del parto.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES continuación

5.- ¿Qué es la episiotomía?

La episiotomía consiste en una incisión quirúrgica realizada en el periné para agrandar la apertura vaginal justo en el momento en que nace el bebé. Se realiza en el primer parto en el 80 ó 90% de los nacimientos; y a partir del segundo parto, en el 50% de los casos.

6.- ¿La episiotomía puede afectar las relaciones sexuales?

La incisión de la episiotomía debe estar totalmente cicatrizada para que puedas tener sexo nuevamente. Generalmente tarda de cuatro a seis semanas en cicatrizar y será el médico quien te informará cuándo estarás lista.

MITOS Y REALIDADES

MITO: No se pueden tener relaciones sexuales en el desencadenamiento del parto.

REALIDAD: Se sabe que las relaciones sexuales pueden tener relación con el desencadenamiento del parto, debido a que el esperma contiene una sustancia llamada prostaglandinas, que ablandan el cuello uterino.

MITO: La aplicación de bloqueo epidural durante trabajo de parto afecta a mi bebé.

REALIDAD: El anestésico epidural nunca penetra en la circulación sanguínea, el líquido anestésico comprime la zona provocando la supresión del dolor.

MITO: Es necesario que antes de ir al hospital a tener a tu bebé tienes que afeitarte vulva y periné.

REALIDAD: Ya no es necesario como preparación de rutina el rasurado o la enema previos al parto. Antes se creía que el vello genital contenía bacterias que podían provocar infecciones en el recién nacido, pero desde que se utilizan antisépticos en la zona perineal, no es necesario afeitar la zona para evitar infecciones, sin embargo, sí resulta de mucha utilidad si se tiene que reparar la episiotomía o algún desgarro a nivel vulvar, ya que el hilo con el que se reparan se puede confundir fácilmente con el vello púbico, lo cual dificultaría la reparación.

EL ABC DE LOS PADRES

Etna Quirós de la Torre

Los últimos resultados obtenidos de la prueba ENLACE, de la SEP, muestran que sólo 1 de 4 jóvenes a nivel secundaria ha desarrollado la habilidad de comprensión lectora.

Además, la cifra publicada por el periódico Reforma (27 de julio 2008, Vida), basada en una encuesta del INEGI, señala que los alumnos de primaria, secundaria y preparatoria pasan dos mil horas al año frente al televisor, convirtiendo a este medio masivo de comunicación en uno de los distractores preferidos y más visto por dicho universo, y que de manera indirecta impide el paso al pensamiento reflexivo, ya que el ver prevalece sobre el acto de hablar, la imagen sobre la palabra.

La introducción anterior, además de abrumadora, debería de ser preocupante para todos los padres, pues es en el seno familiar donde los niños forman sus hábitos.

Inicialmente el bebé aprende gracias a sus sentidos. Percibe lo que lo rodea y así comienza su aprendizaje, si este niño se desarrollara en una sociedad exenta de mensajes que privilegiaran las imágenes, entonces este pequeño con toda seguridad, y sin problema alguno, lograría el paso del pensamiento concreto al abstracto, es decir, se apropiaría de ese pensamiento inductivo en donde viven las ideas, con el cual es capaz de reflexionar y hacer hipótesis.

Sin embargo, debido a que en la actualidad se favorece más al mundo de las imágenes, los adolescentes que no lograron pasar de la etapa del pensamiento concreto al hipotético, serán incapaces de lograr realizar abstracciones cognitivas y, por lo tanto, su proceso de conceptualización será una labor más ardua.

Esta situación ya se ve reflejada precisamente en la falta de comprensión lectora de cualquier texto y las dificultades que presentan, dichos jóvenes, para el aprendizaje hoy en día. Es por ello recomendable que desde pequeños, incluso bebés, los padres les dediquen un tiempo a leerles cuentos.

En la actualidad existen infinidad de cuentos publicados por diversas casas editoras; de hecho los cuentos ya vienen clasificados por edades y, lógicamente, el tiempo destinado de lectura dependerá de la edad de nuestros hijos.

“ —Ahora digo —dijo a esta sazón Don Quijote—
que el que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho”.

¿Cómo prevenir alergias desde el Embarazo?

Por: Nut. Leticia Barbosa Blancas

El diagnóstico de alergia a ciertos alimentos es menos frecuente en bebés menores de un año, cuyas mamás han consumido ácidos grasos omega 3 durante el embarazo y los primeros meses de lactancia. La ingesta omega 3, en especial, EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosohexaenoico) en la dieta diaria, pueden reducir el riesgo considerablemente.

Los ácidos grasos omega 3 ayudan al desarrollo de la función cognitiva y de la capacidad visual del bebé. Los ácidos grasos DHA y EPA, junto con el araquidónico (omega 6), son esenciales en el funcionamiento del sistema nervioso del bebé, en la creación del tejido nervioso y en la generación y transmisión de la información a través de las neuronas.

La inmunoglobulina E es el anticuerpo encargado de desarrollar una respuesta alérgica. Estudios indican que los mecanismos que favorecen la producción temprana y sostenida de anticuerpos IgE pueden ser inhibidos por los ácidos grasos omega 3, en especial, los EPA y los DHA.

Ambas alteran la fluidez de las membranas de las células inmunitarias y reducen los niveles de los ácidos grasos omega 6, como el ácido araquidónico. Cuando éste se inhibe del metabolismo, se reduce la formación de eicosanoides, moléculas inflamatorias que pueden asociarse con una respuesta alérgica.

Se recomiendan que las fórmulas y los alimentos de los bebés estén enriquecidas con DHA para asegurar un correcto desarrollo del cerebro.

Sin embargo, pese a que existen muchos alimentos enriquecidos con ácidos grasos omega 3, como huevos, galletas y productos lácteos, se desconocen aspectos como la cantidad que contiene la porción del alimento enriquecido y la cantidad diaria necesaria para que el consumo sea efectivo. El uso de suplementos de omega 3, puede ser más seguro para obtener un beneficio, si el médico o nutriólogo lo indica.

Los alimentos alérgenos más comunes son los cereales que contienen gluten y sus derivados, pescados y mariscos, huevos, cacahuete, leche y productos lácteos (incluida la intolerancia a la lactosa), frutos de cáscara, apio, mostaza, algunos conservadores que se utilizan en alimentos procesados (conservas, fruta seca, enlatados).

No obstante, se puede consumir ácidos grasos omega 3 a través de la alimentación, ingiriendo pescado de aguas frías como el salmón, por lo menos 3-4 veces por semana, además de grasas como aceite de oliva, nueces, almendras, aceitunas, aguacate, etc.

Prevenir alergias desde el embarazo es posible, llevando una alimentación balanceada y consumiendo ácidos grasos omega 3, así obtendrás beneficios para ti y tu bebé.

Nut. Leticia Barbosa Blancas
www.nutricionconactitud.com
Tel. 5365-4892 Ext. 0 (cero)

MOLUSCO CONTAGIOSO

Dr. Gustavo Quiros

¿QUE ES EL MOLUSCO CONTAGIOSO?

Es una infección cutánea benigna de origen viral, con una incidencia de 2% a 10% en la población total, el interés de este tema es por el aumento de la incidencia de molusco contagioso en la población adulta sexualmente activa. Infección que cuando se localiza en área genital es habitualmente una infección de transmisión sexual.

¿QUE ES LO QUE CAUSA ESTA INFECCION?

Es causado por el virus molluscum contagiosum, de la familia de los poxvirus, se ha identificado dos tipos principales de molluscum contagiosum 1 (el 75% -90% es mas frecuente en niños) y molluscum contagiosum 2 (el más habitual en lesiones genitales de pacientes inmunodeprimidos) el periodo de incubación es de dos semanas a seis meses aunque hay casos de recién nacidos con lesiones desde el nacimiento.

¿COMO SE ADQUIERE MOLUSCO CONTAGIOSO?



La transmisión del virus se asocia con calor, humedad ambiental y mala higiene pero el contacto íntimo es mucho más importante. La infección se transmite por contacto con personas infectadas (piel con piel) vía sexual y a través de objetos contaminados como esponjas, toallas.

CUALES SON LAS PRINCIPALES MOLESTIAS?

Ocasionan pequeñas papúlas cutáneas hemisféricas de superficie lisa y centro ligeramente deprimido en donde suele observarse un orificio a través del cual se puede extrudir un material blanquecino y cremoso. Miden de 2-5 milímetros de diámetro y no son dolorosas. Pueden afectar cualquier parte de la superficie cutánea, incluido mucosas. En los adultos sexualmente activos suelen presentar lesiones en pubis abdomen, nalgas, piel de genitales región proximal de los muslos, mucosa oral o región perioral.

En los individuos inmunodeprimidos con infección por VIH las lesiones se localizan en cara (especialmente la zona de la barba cuello y región genital. Son extensas y de mayor tamaño tendentes a confluir formando placas (lo cual dificulta su diagnostico) En la mayoría de los casos son adquiridos por transmisión sexual.

¿COMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico se realiza en la práctica habitual es clínico basado en su aspecto típico, solo en casos de duda se recurre a otros métodos como citología o biopsia para estudio histopatológico.



PREGUNTAS FRECUENTES

MUJER S@N@

1.-¿Se necesita tratar el molusco contagioso?

El molusco contagioso no es peligroso y muchas veces desaparece por sí solo dentro de los siguientes meses. Sin embargo las lesiones pueden extenderse a otras áreas de la piel. Por lo cual es necesario tratarlo.

2.-¿El molusco contagioso puede tener complicaciones?

Se puede complicar por presentar persistencia, expansión o reaparición de las lesiones. Infecciones bacterianas secundarias en la piel.

3.-¿Cuando una niña presenta lesiones de molusco contagioso en genitales que se debe hacer?

Tiene que acudir con su ginecólogo de confianza para una exploración física detallada ya que en niños habitualmente aparecen menos de 20 lesiones agrupadas en tronco y extremidades es poco frecuente en genitales pero es importante descartar la existencia de otros signos que pudieran sugerir abuso sexual.

4.-¿Las personas con infección por VIH son propensas a tener molusco contagioso?

Son especialmente propensas a tener esta infección ya que aumenta a medida que la inmunodeficiencia progresa, en la mayoría de los casos se adquiere por transmisión sexual y es más frecuente en pacientes con prácticas homosexuales.



MITOS Y REALIDADES

MUJER S@N@

MITO: El molusco contagioso solo se desarrolla en pacientes que tienen su sistema inmunológico deficiente o bajo.

REALIDAD: El molusco contagioso lo puede adquirir cualquier persona que tenga contacto directo con éstas lesiones independientemente del sistema inmune de cada persona claro que si éste sistema está deficiente la paciente tiende a tener complicaciones ejemplo persistencia o diseminación de lesiones con mayor rapidez.

MITO: La resequedad de la piel NO interviene en la curación del molusco contagioso.

REALIDAD: Si interviene ya que la piel seca es un efecto secundario de algunos antivirales y de algunos medicamentos contra el acné por lo cual no se debe medicar en forma conjunta porque el problema de la piel se complicaría.

MITO: En un adulto sano sexualmente activo que presenta molusco contagioso no debe tratarse ya que con el tiempo se resuelven las lesiones.

REALIDAD: Se debe tratar para acelerar la resolución de las lesiones y prevenir la autoinoculación o la transmisión del virus por contacto íntimo.

MITO: El preservativo es el mejor método de prevención para no contraer molusco contagioso.

REALIDAD: NO el preservativo limita parte del contacto piel/mucosa pero no evita su transmisión por lesiones situadas a otro nivel.

TIPS DE DE SALUD

- ➡ Para reducir el riesgo de infecciones genitales se debe:
- ➡ Evitar el contacto directo con las lesiones, tener cuidado en las relaciones sexuales utilizando el preservativo que pueda ayudar en la prevención de esta infección viral.
- ➡ Los preservativos pueden prevenir la expansión del virus cuando se usan de forma adecuada.
- ➡ Acudir al médico inmediatamente al observar alguna lesión en su cuerpo con características de molusco contagioso.
- ➡ Si se tiene un familiar con diagnóstico de molusco contagioso se debe evitar el uso de piscinas, baños comunales o practicar deportes de contacto y la autoinoculación ya que favorecen la propagación

EL PROBLEMA DEL APEGO AMOROSO. Por Guillermo Flores

En esta ocasión, me referiré a la complejidad para trascender un apego amoroso disfuncional. Sabemos que estamos en una relación destructiva de acuerdo a Walter Riso, cuando acontecen 3 condiciones: (1) Cuando no nos aman. (2) Cuando nuestra pareja obstaculiza nuestro desarrollo. (3) Cuando la pareja pisotea nuestros derechos más elementales.

En el primer punto, tenemos una condición básica: el amor única y exclusivamente puede expresarse a través de acciones. Las palabras son un apoyo solamente. Son como la cereza del pastel. Sin embargo, sin hechos concretos, el amor no existe. Si tu pareja sabe que durante tu regla eres más irritable y exige que estés contenta, son acciones que no demuestran amorosidad. Si no respeta tus enojos, o bien te critica por tu manera de pensar o sentir, existe seguramente dependencia, costumbre o chantaje, pero no amor. "Hechos de amor, son actos de amor".

En el segundo punto, los seres humanos necesitamos desarrollarnos de acuerdo a nuestros intereses y deseos. Socializar, estudiar, incursionar en nuevos pasatiempos, atender la salud, son sólo ejemplos de nuestras necesidades humanas. Cuando tu pareja, por inseguridad o celos, que es lo mismo, te prohíbe satisfacerlas y tú lo complaces, te encuentras en el segundo apartado..

En el tercero, me refiero a tus derechos humanos. Aceptar gritos, descalificaciones y chantajes, son situaciones que expresan el temor de una de las partes y la constante agresión de la otra. La verdad es que la "Declaración de Derechos del Hombre", data del año de 1789. Estos derechos, son el patrimonio de los seres que habitamos este planeta

Sin embargo, la persona que está apegada a otra, le resulta muy difícil a causa de 2 condiciones (1) La primera tiene que ver con la percepción. La persona en cuestión, tiende a minimizar, negar y justificar las conductas abusivas de su pareja. (2) La segunda tiene que ver con la dificultad para enfrentar el dolor de la separación de la persona que nos destruye.

El primer paso, en este sentido, consiste en salir de la negación. Es muy doloroso aceptar que la persona que nos acompaña no nos ama. Sin embargo es mucho más doloroso darnos cuenta con el tiempo que los mejores años de nuestra vida, los hemos pasado tratando de cambiar a un ser que a todas luces no desea crecer y mucho menos comprometerse. Gastar la vida en infiernos, conformarnos con migajas de amor, son historias que no deberíamos permitir en este comienzo de siglo. Sobre todo porque vivimos en una época en que la psicología ha desnudado la intencionalidad de la personalidad narcisista. El narcisista no puede amar. Cambiar a un narcisista, es como convertir al papa al paganismo. El narcisista, o evasor del amor no puede amar porque se ha protegido desde muy pequeño, para ya no ser lastimado. Sin embargo se defiende con violencia y con desprecio hacia quienes lo rodean, en especial la pareja.

Sólo la equivocada y chapucera filosofía del sacrificio, podría sustentar una vida dedicada a cuidar a alguien que nos desprecia. A veces, tenemos que ir con el terapeuta para que nos aconseje ser más egoístas. No obstante la inercia de muchos años de ciertas personas que no registran el abuso como tal, torna realmente complejos los casos de destructividad en el amor.

Las he visto desesperadas, sufriendo en carne viva el desamor y el desprecio de sus parejas. Sin embargo, sólo unas cuantas, deciden salir del apego amoroso. La mayoría se queja. La mayoría se victimiza. La mayoría se auto-engaña, una y otra vez. Muchas abandonan la terapia cuando se dan cuenta de su condición. Pocas se comprometen con la responsabilidad de hacerse cargo de su propio desarrollo. Lilith, la primera mujer de Adán, lo dejó por aburrido y por macho. Eva, la segunda se sacrificó y padeció al angelito. La tradición, abomina y denosta a Lilith. Su pecado: Preferir estar sola, que mal acompañada. Lo cierto es que Eva envejeció prematuramente, mientras Lilith conservó su belleza y su paz interna por muchos años. Y tú, ¿a quién de estas dos mujeres deseas emular?

Cuidados del sol durante las vacaciones

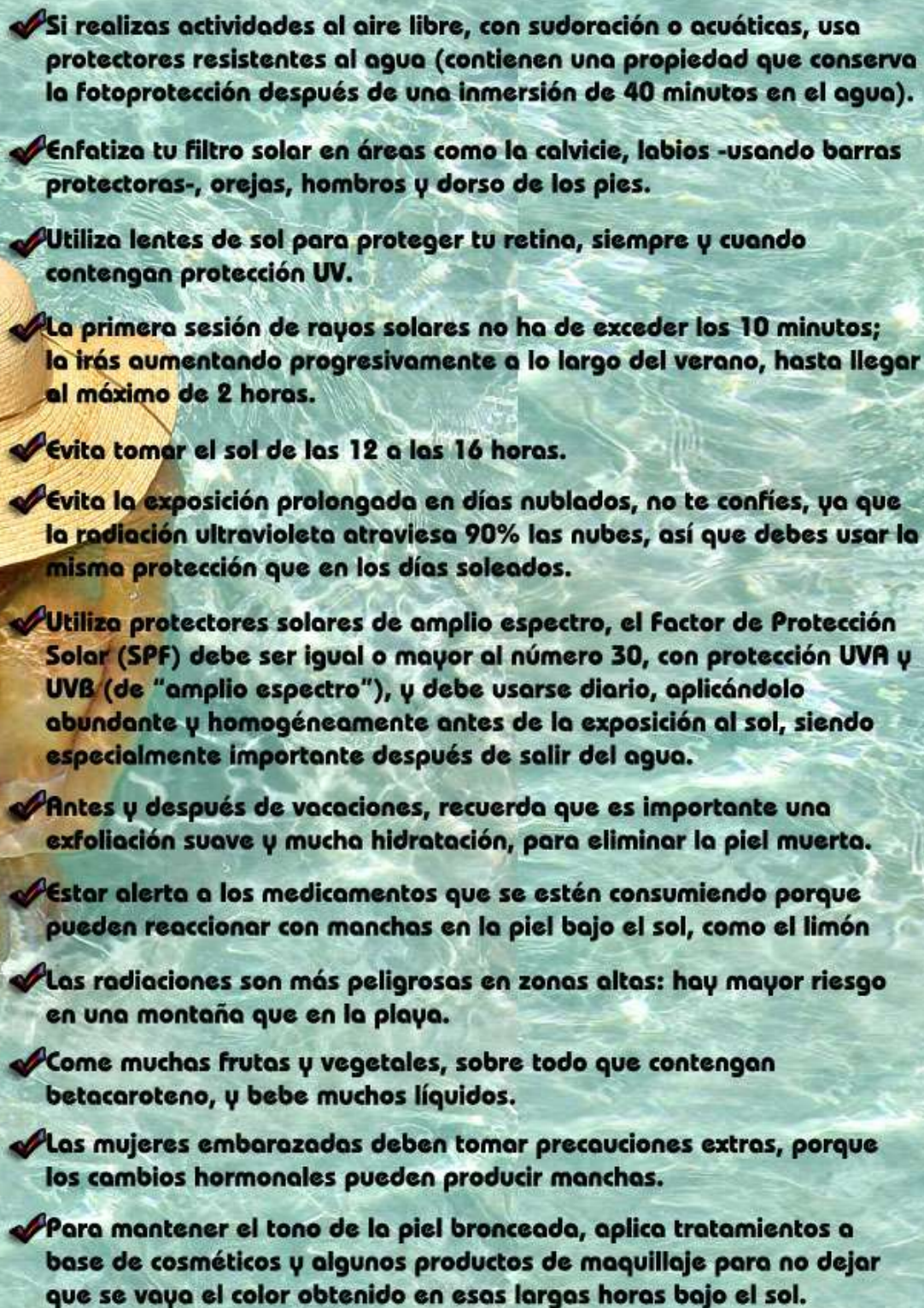
Por Saida Lara

Año con año la exposición al sol aumenta de manera alarmante el envejecimiento prematuro. La luz solar es la fuente principal de radiación ultravioleta (UV), no la podemos ver pero sus efectos en nuestra piel resultan ser verdaderamente nocivos: los rayos UVC (de longitud de onda corta) no nos afectan porque la capa de ozono nos protege; sin embargo, los rayos UVA (de longitud de onda larga) y UVB (de longitud de onda media) llegan directamente a nuestra piel dañando sus diversas capas: epidermis y dermis, lo que provoca afecciones cutáneas, entre las que se encuentra el fotoenvejecimiento cutáneo, arrugas, quemaduras solares, manchas en la epidermis, hasta el posible desarrollo de cáncer en la piel..

Es importante saber cuál es tu tipo de piel para acertar en los índices de protección que debes utilizar. Hay que considerar que no sólo ir a la playa es asolearse. El estar expuesta al sol por periodos prolongados es un riesgo, por tanto, antes de decidir hacerlo, tómate el tiempo adecuado para elegir un buen producto, lee las contraindicaciones que puede ocasionar si no lo usas adecuadamente sobre la piel indicada y fijate en los componentes del bronceado. También hay que recordar que no sólo los rayos del sol que vienen del cielo nos afectan, también los que se reflejan por el agua, la arena y superficies lisas y claras (alrededor de la alberca), por lo que aunque permanezcas debajo de una palapa debes ponerte protector solar.

Recomendaciones para tomar el sol

- ✓ Aplica el protector solar 30 minutos antes de tu exposición al sol, empleando abundante cantidad (evita el contorno de los ojos) o antes del maquillaje.
- ✓ Reaplica tu producto cada 3 horas o cuando te hayas dado un chapuzón o estés sudando por el calor.

- 
- ✓ Si realizas actividades al aire libre, con sudoración o acuáticas, usa protectores resistentes al agua (contienen una propiedad que conserva la fotoprotección después de una inmersión de 40 minutos en el agua).
 - ✓ Enfatiza tu filtro solar en áreas como la calvicie, labios -usando barras protectoras-, orejas, hombros y dorso de los pies.
 - ✓ Utiliza lentes de sol para proteger tu retina, siempre y cuando contengan protección UV.
 - ✓ La primera sesión de rayos solares no ha de exceder los 10 minutos; la irás aumentando progresivamente a lo largo del verano, hasta llegar al máximo de 2 horas.
 - ✓ Evita tomar el sol de las 12 a las 16 horas.
 - ✓ Evita la exposición prolongada en días nublados, no te confíes, ya que la radiación ultravioleta atraviesa 90% las nubes, así que debes usar la misma protección que en los días soleados.
 - ✓ Utiliza protectores solares de amplio espectro, el Factor de Protección Solar (SPF) debe ser igual o mayor al número 30, con protección UVA y UVB (de "amplio espectro"), y debe usarse diario, aplicándolo abundante y homogéneamente antes de la exposición al sol, siendo especialmente importante después de salir del agua.
 - ✓ Antes y después de vacaciones, recuerda que es importante una exfoliación suave y mucha hidratación, para eliminar la piel muerta.
 - ✓ Estar alerta a los medicamentos que se estén consumiendo porque pueden reaccionar con manchas en la piel bajo el sol, como el limón
 - ✓ Las radiaciones son más peligrosas en zonas altas: hay mayor riesgo en una montaña que en la playa.
 - ✓ Come muchas frutas y vegetales, sobre todo que contengan betacaroteno, y bebe muchos líquidos.
 - ✓ Las mujeres embarazadas deben tomar precauciones extras, porque los cambios hormonales pueden producir manchas.
 - ✓ Para mantener el tono de la piel bronceada, aplica tratamientos a base de cosméticos y algunos productos de maquillaje para no dejar que se vaya el color obtenido en esas largas horas bajo el sol.

Aprovecha las bondades de la naturaleza

Por Saidda Lara

Aunque no lo creas, la tierra aporta vitaminas y minerales muy útiles para la salud de nuestro organismo, lo que la convierte en una inagotable fuente de bienestar, es por ello que te ayudaremos a resaltar tu belleza con algunos de los componentes de nuestro suelo natural.

El Barro: cualidades cosméticas

Tiene propiedades refrescantes y cicatrizantes, pues está constituido de minerales existentes en el agua y en la tierra. Dentro de sus cualidades están las de tonificar, desinfectar, hidratar, estimular, pulir y depurar nuestra epidermis. Se puede usar para combatir el acné, por su efecto antimicrobiano, antiséptico, descongestivo y astringente, las arrugas, bloquea el proceso de envejecimiento de las células, revitalizándolas y fortaleciendo la tensión de la epidermis (actúa como una máscara tensora), así como de los delicados músculos de la cara, eliminando la flacidez y brindando un aspecto juvenil.

Para obtener una piel hermosa y con vitalidad, año tras año, se recomienda untar el barro en todo el cuerpo por lo menos dos veces al mes y dejarlo plasmado por un lapso que puede ser desde media hora hasta una hora. El principal objetivo de este procedimiento es tonificar y ayudar a la reactivación del desarrollo enzimático de la epidermis y de los tejidos. El barro aumentará el contenido de agua de las células, limpiará los poros, erradicará las impurezas y las células muertas, y mineralizará la piel. Incluso es excelente para reducir peso, ya que su poderosa acción absorbente permite una mayor eliminación de toxinas, activando la circulación, es por eso que en cremas o tratamientos para la reducción de medidas actúa a toda su capacidad.

Haz tu propio lodo

Procede de la siguiente manera: consigue arcilla limpia, ciérrala con el fin de dejarla fina y libre de piedritas, luego mézclala con agua natural (también puedes sustituir el agua por infusiones de hierbas, lo que hará más eficaz el tratamiento), hasta obtener una masa homogénea y blanda. Aplica este preparado sobre el área deseada y cúbrelo con un lienzo. Quítalo cuando se haya secado. En el caso de usarla caliente, cúbrelo además con un paño de lana para mantener el calor por más tiempo. Retírala cuando el lodo se enfríe

Arena, fuente de belleza

Disfruta de los beneficios terapéuticos de la arena que, al ser rica en yodo, calcio y magnesio, contribuye a disminuir la falta de sales minerales en el cuerpo provocado, entre otras cosas, por el estrés y el cansancio.

Caminar por la arena es, además de un pasatiempo placentero, un ejercicio tonificante que beneficia nuestro organismo. Entre sus efectos favorables destacan los siguientes:

- 1.- Andar por la arena descalza implica que toda la superficie del pie está en contacto con el suelo, algo que pone en movimiento todos sus músculos, la mayoría de ellos inactivos cuando se anda calzado. Este ejercicio hace especial incidencia en el talón de Aquiles y en los gemelos, convirtiéndose en un magnífico trabajo para estilizar las piernas y fortalecer sus músculos. Otra ventaja es que permite la expansión de dedos y huesecillos del pie, algo muy beneficioso para las que gustan de zapatos estrechos y tacones de vértigo. También se ha comprobado que pasear por la playa atenúa los síntomas de trastornos como el insomnio.
2. Sentarse o acostarse sobre la arena a escuchar las olas relaja el cuerpo y la mente, es una práctica muy recomendable para personas sometidas a estrés.

Exfoliante de arena

Si no vives cerca de la playa o todavía no te tocan vacaciones, pídele a uno de tus conocidos que esté próximo a visitar alguna, que te traiga una bolsa llena de arena seca. Pero si tienes algún viaje en puerta a una linda playa, no olvides guardar en tu maleta aceite de jojoba, aceite de canola y aceite de romero.

1. Para limpiar cuerpo y cara a profundidad, revuelve el aceite de jojoba con la arena y aplícalo en toda tu superficie con movimientos circulares. Removerás las células epiteliales muertas y facilitarás la regeneración cutánea de una forma natural.



2. Para los pies, mezcla 2 cucharadas de aceite de canola, de 3 a 5 gotas de aceite de romero y 2 cucharadas de arena hasta que logres una especie de pasta. Masajea y restriega la mezcla en tus pies, especialmente en las zonas más problemáticas, el tiempo que consideres necesario. Enjuágalos con agua y sécalos con una toalla.

MUJER S@N@

Enero 2010

Dirección General

Dr. Gustavo Quiros Licona

drgustavoquiros@ginecoyobstetacom.mx

Dirección Editorial

Lic. Alejandro licona

Dirección de estilo

Carolina Ruiz primo

Powered GXCOM

www.gx-company.com