

BELLEZA en forma

Consejos de belleza patrocinados por

Sabina  
BEAUTY & CARE

# EL VERANO,

## momento para cuidarse un poco más

El verano es tiempo para desconectar del trabajo, relajarse y divertirse. También es una buena oportunidad para adelgazar, cuidarse un poco más y adquirir buenos hábitos de belleza. TEXTO Y FOTO: CARMEN MARTÍN. / EFE-REPORTAJES.

**A**unque la época estival invita al relax y también a los excesos, también es un buen periodo para mimarse, darse masajes y corregir y modificar hábitos poco saludables. Lo más importante es no dejarse la piel en la playa y retornar a la rutina con unos cuantos kilos de más. El doctor Óscar Junco y la doctora Adriana Ribé desvelan las bases para preservar y mejorar la belleza y la salud. Es fundamental utilizar siempre factor de protector solar. «Recuerde aplicarlo treinta minutos antes de la exposición solar y renovarlo cada dos horas. Evite exponerse en horas de máxima irradiación solar, entre las 12.00 y las 16.00», recomienda el médico Junco, experto en Medicina Estética. Es importante tomar el sol de forma progresiva y utilizar siempre sombreros, gorras y gafas de sol para protegerse de los rayos ultravioletas. «Se debe mantener una buena rela-

ción con astro solar, pero lo más importante tener sentido común, aprovechar sus beneficios y evitar sus perjuicios», dice la dermatóloga Ribé. Entre sus bondades se encuentran la síntesis de vitamina D, su acción antidepressiva y la sensación de calor y bienestar que otorga. Las quemaduras, las manchas, el cáncer de piel y el fotoenvejecimiento son algunos de sus perjuicios, siempre que no se tomen las medidas y precauciones oportunas. Tras la exposición solar, es obligatorio hidratar y reparar la d e r m i s con fórmulas refrescantes y calmantes.

Además, exfoliar la piel mientras nos duchamos una vez a la semana, para eliminar las células muertas de la piel y conseguir que al broncearnos sea sobre una piel sana. Esto ayudará a mante-

ner el bronceado durante más tiempo. Con el calor el cuerpo aumenta su transpiración con la finalidad de mantener la temperatura corporal lo más estable posible y, con este mecanismo se elimina mucha cantidad de agua. «La hidratación es importante a lo largo del día. Lo ideal es tomar unos dos litros de agua diarios», detalla el doctor Junco, quien no es partidario de las bebidas espirituosas, «contribuyen a la deshidratación».

**ES IMPORTANTE TOMAR EL SOL DE FORMA PROGRESIVA Y UTILIZAR SIEMPRE SOMBREROS, GORRAS Y GAFAS DE SOL PARA PROTEGERSE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS**

**DIETA SALUDABLE.** Durante la época estival se suele comer de manera más caprichosa, sin tener en cuenta una dieta saludable. Helados, aperitivos y desajustes en los horarios conducen al aumento de peso y a las malas di-

gestiones. «Las comidas copiosas no son aconsejables en verano, su digestión es más lenta», explica Junco, quien aconseja «diversificar las diferentes tomas del día con frutas y verduras para conseguir una digestión más ligera».

¿Digestión, sí o no? Según el doctor Junco, hay que mantener un tiempo prudencial desde la última toma de comida hasta la incorporación al baño. Se deben evitar los cambios de temperatura durante la digestión, sobre todo después de una comida abundante. Y, tras la espera, procurar no entrar directamente al agua, sino mediante una incorporación lenta y progresiva.

En verano insectos, moscas, mosquitos o avispas no tienen piedad a la hora de picar. Es importante el uso de repelentes y de mosquiteras en las ventanas. También se debe evitar ropa excesivamente coloreada y perfumes fuertes para evitar la atracción.



## Otitis y micosis, los grandes enemigos

Los chapuzones, los saltos en el agua y los zambullidos continuos pueden provocar dolorosas otitis. Se previenen evitando la manipulación del conducto auditivo con bastoncillos de algodón u otros utensilios que puedan dañar la zona dando vía libre a las infecciones. «La mejor manera de limpiarse los oídos es con soluciones salinas en 'spray'», añade Junco.

Otra infección frecuente son los hongos, también llamada micosis. El uso de chanclas en zonas de baño, duchas y piscinas nos protegerá y si aparte tenemos una minuciosa higiene de los pies y entre los dedos, manteniéndolos secos siempre, aún más. Practicar deporte al aire libre es agradable siempre, más en verano cuando los días son más largos y más soleados, pero hay que ir con cuidado y no practi-

carlo en las horas de máximo calor. Una buena alternativa es practicar deportes acuáticos, más difíciles de realizar en otras épocas del año.

Por último, trate de evitar los lugares calurosos y excesivamente húmedos, y sobre todo, los cambios bruscos de temperatura. «No se debe salir de un local climatizado para exponerse directamente al sol», concluye el doctor Junco.

20. 07. 19 DE JULIO DE 2014.