

BELLEZA en forma

Consejos de belleza patrocinados por

Sabina  
ESTYLISTA & PESTICIDA

# Disfruta DEL VERANO

El verano huele a sol, mar, siesta y tranquilidad, pero también sabe a excesos y a cambios de horarios. Para disfrutar del verano **sin incidencias** es necesario conocer los hábitos más saludables. **TEXTO Y FOTOS: CARMEN MARTÍN/EFE REPORTAJES**

**C**on la llegada del buen tiempo y, sobre todo, las vacaciones, se modifican las rutinas y muchas de las costumbres, «pero hay que mantener unos hábitos saludables que nos ayuden a pasar unas buenas vacaciones y lucir un cuerpo bonito», explica el doctor Oscar Junco Polaina, que junto a su equipo trabaja para mejorar la salud y la belleza manteniendo un equilibrio entre la armonía física, el bienestar y la salud. Aunque durante todo el año es muy beneficioso cuidar el cabello, la piel y la alimentación, durante la época estival resulta imprescindible, ya que factores externos como el sol, las altas temperaturas, así como los excesos con la comida y la bebida y los cambios de ritmos biológicos «requieren que nos cuidemos aún más», dice Junco Polaina, quien asegura que siguiendo al pie de la letra sus diez mandamientos, se disfruta un verano saludable.

**BIEN HIDRATADO.** Es necesario beber dos litros de agua al día. «Res si se toma el sol y se consume alcohol, ya que las bebidas espirituosas y los rayos solares dañan y deshidratan la dermis».

**PROTÉGETE DEL SOL.** Una exposición prolongada bajo los rayos del sol produce daños en la piel, entre ellos quemaduras solares, manchas, pecas e incluso cáncer de piel. Los rayos ultravioletas también pueden ocasionar daños en los ojos, por ello es fundamental evitar tomar el sol en las horas centra-

les del día, entre las doce de la mañana y las cuatro de la tarde. Cuando vaya a exponerse al sol, debe aplicarse un alto índice de protección solar media hora antes y renovarla cada hora. No se olvide de llevar las gafas, el sombrero y prendas de fibras naturales, mejor blancas o en tonos claros.

**CUIDA TU ALIMENTACIÓN.** Las verduras, frutas y hortalizas deben ser los ingredientes principales de su dieta, ayudan a mantener la silueta y velan porque la piel ofrezca su lado más bello y saludable.

**EXPÓLIATE.** La exfoliación, que se encarga de eliminar las células muertas y promover la regeneración de las nuevas, fortalece la piel y provee elasticidad, además de activar la circulación y suavizar la piel. Cuanto más lisa y limpia esté la dermis, más uniforme y bonito será el bronceado.

**COMBATE EL EXCESO DE SUDORACIÓN.** La higiene diaria ayuda a combatir el exceso de sudoración. En verano es necesario limpiar e hidratar la piel con más frecuencia para combatir el sudor y eliminar el salitre y cloro de la piscina. En caso de

hipersudoración en las axilas se puede recurrir a una infiltración con toxina botulínica para eliminarla.

**CAMINAR, MONTAR EN BICI O JUGAR AL GOLF.** Lo ideal es caminar cuarenta minutos a buen ritmo, pero sin presión, para mantenerse en forma. Montar en bicicleta, jugar al golf, al pádel, al tenis y nadar son algunas de las actividades que ayudan a quemar las calorías de más.

**MIMA EL CABELLO.** El sol, el agua del mar y los cloros de las piscinas deshidratan el cabello. Las mascarillas, los tratamientos de queratina, los complejos vitamínicos y un buen corte de pelo son los pilares en los que se sustenta un cabello sano.

**ADIÓS ESTRÉS.** Una silenciosa siesta en el jardín, un pasco por la orilla del mar, un buen libro, una música relajantes y el yoga son algunas de las secretos para mantener a raya el estrés.

**LOS HONGOS.** Durante el verano aumentan mucho los casos de infecciones por hongos (micosis) que afectan a la piel, las uñas y las mucosas vaginales. Para prevenir su contagio, se debe usar siempre chanclas para andar en el borde de las piscinas y en las duchas públicas de gimnasios.

Hay que mantener una buena higiene incidiendo en los pies y procurando un minucioso secado entre los dedos. Es

aconsejable usar calzado de piel que favorezca la transpiración.

Para prevenir la infección de estos hongos, en el resto del cuerpo se aconseja evitar el contacto con perros y gatos, que pueden padecer y transmitir estas infecciones.

**LAS PICADURAS.** Las picaduras de insectos proliferan en la época estival. Es conveniente usar lociones repelentes. Para prevenir las picaduras, evita la ropa de colores vivos, los perfumes, además de instalar mosquiteras en las ventanas. Las personas alérgicas a las picaduras de determinados insectos deben tener mayor precaución. Existen vacunas para este tipo de alergias que son efectivas en un 95%.

