

1,50 € Nº 1.601
DEL 14 AL 20 DE JUNIO DE 2017

CANARIAS 1,60 € (CON IVA)
INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

mia



1 Solo
1,50 €
CANARIAS 1,60 €

Dossier

**Las mejores
playas donde
perderte**

Especial Baño

**38 bikinis y
bañadores chic**
desde 11 euros (pág. 10)

Belleza

10 CREMAS TOP POR
MENOS DE 30 EUROS

**¿CUÁNTO
SEXO ES
SUFICIENTE?**

Psico

**Vivir sin
miedo a un
atentado**

*Higiene
íntima*

**Lo que no te
atrevías a
preguntar**

**Qué comer
si tienes
osteoporosis**



Prepara el cabello PARA EL SOL

El calor lo deshidrata, los rayos UV alteran el color y la sal y el cloro lo resecan. **Prevenir es clave para que la melena no acabe 'ploff'.**

por SONIA CORONEL

Como le pasa a la piel, la sobreexposición tiene efectos devastadores para el cabello. ¿Cuáles? Una vez terminado el verano, se observa una mayor caída y la fibra capilar aparece debilitada. "El primero es un proceso fisiológico que se ve influenciado por multitud de factores (situación hormonal, estado nutricional) y por una menor producción de melatonina, una hormona que se secreta menos en primavera y verano por el aumento de las horas de luz", aclara la doctora Gloria Garnacho, responsable de la Unidad de Tricología y Salud Capilar de Clínica Dermatológica Internacional y miembro de Topdoctors.es. El segundo fenómeno se debe a agresiones externas (exposición solar, calor extremo, humedad y uso de productos agresivos). "La fibra se reseca y debilita, pierde la cohesión con la queratina y tiende a estar sin brillo y a romperse".

Multiplica los cuidados

Es el momento de cambiar tus productos habituales. "Elige un champú y acondicionador acorde a tu tipo de pelo; en la playa o en la piscina, usa un *spray* de protección solar e introduce otras rutinas como el empleo de mascarilla o aceite de Argán, explica Mamen Almela, cofundadora del salón Green Hair Beauty (greenhairbeauty.com). ¿Y al volver de vacaciones? "Pide cita para un tratamiento intensivo hidratante".

Vigila el tono

Los cabellos coloreados son especialmente vulnerables y requieren atención constante. El doctor Alberto Gorrochategui, tricólogo-dermatólogo de la Clínica Ercilla (clinicadermatologicaercilla.com), te da las claves para su cuidado. "Si lo vas a teñir, oscúrcele un tono o medio, al aclarar el contraste será menor. En la playa o en la piscina, protégelo

DESENREDA EL PELO EN SECO. SI LO HACES EN MOJADO, EVITA LOS TIRONES Y UTILIZA UN PEINE DE PUAS ANCHAS.

Accesorios que vienen al pelo

Gorras, pañuelos o pamelas. Sí, son la mejor barrera para evitar una pérdida de color o pigmentación y, además, te aseguran un *look* playero de lo más favorecedor. "Ha quedado demostrado, explica Garnacho, que son la mejor protección capilar y si el modelo tiene ala ancha, también ayuda a blindar el rostro frente a los rayos solares".



SOMBRERO.
9,90 €. C&A.

con un *spray* específico y aclara con agua dulce cada vez que te sea posible". Y no tengas miedo a lavarlo todos los días. "Es vital retirar cualquier resto de sal, cloro o arena".

Deja secar al aire

Ya no da pereza, hace calorcito y das un merecido descanso a la melena. Las herramientas de *brushing* (plancha, secador o tenacillas) deshidratan la hebra capilar y potencian la opacidad, el tacto áspero y la rotura. "Si no puedes pasar sin ellas, usa un protector térmico", aclara Garnacho.

Cuida la dieta

A veces por mucha cosmética que utilicemos, no vemos resultados. Y es que un menú sano y variado es el mejor nutricosmético capilar que existe. Toma alimentos ricos en hierro, magnesio, vitaminas C y B y cistina, mantienen el folículo en plena forma. ■

