

OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

OFERTA
~~1,95~~
1€



25

CLAVES PARA SABER **DECIR NO** SIN SENTIRTE CULPABLE

DEPRESIÓN
PONTE A **DIETA MEDITERRÁNEA** (TE AYUDARÁ)

ANA
Polvorosa
"Llegar a la gente es lo que me hace feliz"

Tipazo de VERANO

IDEAS PARA REFORZAR TU CUERPO CON LOS **HIPOPRESIVOS** Y PROTEGERLO DEL **SOL**

DESEO
¿PRACTICAS EL SEXO DE PASILLO?

SALUD
MUCHO MÁS QUE DOLOR ABDOMINAL

ES TENDENCIA
QUÉ TIENE DE SANA LA COCINA MEXICANA, CHINA, THAI...



objetivobienestar.com
Canarias 1,15€
Portugal 1,50€

QUE NO ME **AGRAVE EL ACNÉ**

Al principio el sol parece que mejora los granos. Pero al final del verano puede haber un efecto rebote.

El astro rey reduce la actividad de la bacteria *P. Acnes*. Por eso una exposición moderada mejora las lesiones acnéicas. El problema es que una exposición prolongada engrosa la capa córnea. Esto ocluye los folículos y favorece que la suciedad se quede atrapada dentro. El resultado: un agravamiento tardío conocido como efecto rebote y la frustrante sensación de empezar septiembre con mal pie. "Esa obstrucción natural se agrava si las pieles seborreicas usan protectores grasos. Lo ideal son filtros con ingredientes seborreguladores y astringentes como el ácido salicílico. Y con matificantes para evitar los brillos", explica la dermatóloga Natalia Jiménez, del Grupo Pedro Jaén.

VIRUS AL ACECHO. "La radiación UV reduce temporalmente la inmunidad de la piel y su capacidad para defenderse de los virus", advierte Prieto. De ahí que ese herpes labial que llevaba años dormido haga acto de presencia en mitad de las vacaciones. Peor es que favorece las alteraciones del ADN cutáneo y esto puede derivar en cáncer de piel. "No se trata de evitar el sol, sino de evitar las quemaduras y las exposiciones solares excesivas y crónicas", advierte el doctor Agustín Buendía, responsable de la Campaña Euromelanoma.

NIÑOS Y SOL: EMPIEZA LA BATALLA

A los pequeños les gusta jugar en el parque. Y en la playa. Pero odian que les demos crema. "Muchas de las manchas o queratosis en la edad adulta tienen su origen en excesos con el sol en la infancia. La piel tiene memoria, por eso es importante protegerlos, aunque protesten", explica Ricardo Ruiz, director de Clínica Dermatológica Internacional. Una forma de vencer su resistencia es presentarlo como un juego: "Pintarles rayas como los indios en la cara o llenarles el cuerpo de lunares que luego tendrán que eliminar extendiéndose la crema". Es por eso que, conscientes de la importancia de sensibilizar desde edades tempranas han puesto en marcha la campaña #notequemesconelsol con tres estrategias: el libro *Fernando se hace amigo del sol* (12,95€; ed. Bruño), para niños a partir de tres años, la línea "colegios fotoprotectidos", que lleva la información práctica a los centros educativos con charlas y cremas gratuitas y la web www.notequemesconelsol.com para resolver las dudas habituales de los padres.

¡No lo olvides!

Los protectores orales en ningún caso sustituyen a los filtros solares en crema, solo los complementan reforzando las defensas piel

QUE NO ME **ESTROPEE EL BIKINI**

Las cremas y la lycra se llevan a matar. Con tecnología y algo de maña se alarga la duración del traje de baño.

El 45% de los españoles reconoce que los bronceadores les han manchado alguna vez la ropa. Seguro que te suena: es ese tono amarillento que no sale por mucho que lo laves. Incluso se intensifica con los lavados por las interacciones entre las moléculas del filtro solar y los iones metálicos del agua. Se aprecia sobre todo en los tirantes del bañador si es claro, pero también en el cuello de las camisetas. Este verano Nivea presenta una fórmula con ingredientes que bloquean la acción de esos iones con el fin de que las manchas no se agraven al meter la ropa en la lavadora.

JAMÁS LIMPIARSE EN EL BAÑADOR.

"Los aceites de las cremas degradan los elásticos. Hay que evitar que rocen el tejido aplicándolas con cuidado y nunca limpiarnos el exceso frotando nuestras manos en el bikini. En casa lavar con jabón neutro y nunca secar al sol", advierte la diseñadora Dolores Cortés. Evita entonces lo que seguramente has hecho alguna vez.

QUE NO ME SIENTA **TAN INCÓMODA**

Ya hay cremas para que no se pegue la arena. Y sprays para deportistas que enfrían la piel al sudar.

La arena de la playa se confabula contra las cremas solares. Y más si hace viento. Para no acabar como una croqueta surgen las solares antiarena. Se trata de leches muy fluidas de tacto seco, poco pringosas, cuya rápida absorción impide que la arena se adhiera a nuestro cuerpo. ¿Y si tu problema es que tienes las manos sucias, por ejemplo, en la montaña? "Una crema con aplicador permite extender el producto de una sola pasada por superficies extensas de la piel y sin necesidad de utilizar las manos", apunta Jesús Laquidain, director de marketing de SingulaDerm.

RUNNERS Y NADADORAS. Dos grandes innovaciones para esta temporada: Lancaster lanza una tecnología que baja la temperatura de la piel al reaccionar con el sudor, lo que favorece el ejercicio al sol sin acalorarse, y Avène, por su parte, apuesta por proteger los océanos: nada de filtros hidrosolubles que puedan asimilar los organismos marinos.

QUE NO SE NOTE QUE **ES MI PRIMER DÍA**

Solo hay algo peor que ponerse el traje de baño el primer día de la temporada: sentirte la más pálida del lugar.

Tus vecinas ya han cogido algo de color. A su lado tú te ves aún más blanca. Bajar a la piscina maquillada no es opción: embardurna, pero sin filtros solares no protege. "La opción más segura para vernos guapas con la certeza de que la piel está a salvo son las cremas solares con un suave toque de color y efecto mate", apunta la doctora Jiménez. Las hay en crema y en formato compacto, perfectas para esos días de trabajo en exteriores en los que hay que retocar el maquillaje y la protección varias veces al día y sin mancharte las manos. O para una protección coqueta en la terraza.

¿Y PARA EL CUERPO? Sé previsora y usa autobronceador la víspera de tu primer día. Si hay dos tonos, elige el más suave: se hace raro un moreno intenso a principios de junio. ¿Tu estreno playero es ya mismo? Opta por el aceite seco autobronceador con color: minimiza las imperfecciones y da un tono playero instantáneo. No te sumerjas o adiós al falso dorado.