



Día del Padre

Este año, dile que le quieres... y que se cuide

Sólo un 11% de los españoles utiliza productos cosméticos. Dedicar diez minutos a su aplicación. • Página 16

Guía
práctica

Página 07

¡Alimenta tu vida!

Guía práctica para seguir una dieta sana
en cada momento del día

04 La hipertensión, a raya

15 Lo último en cirugía estética



CON MITIGAL NI UN PIOJO VIVO

Ahora, el problema de los piojos tiene una solución rápida, cómoda y eficaz

mitigal

SANAXAT



Salvacolina
rápido y eficaz

para el tratamiento sintomático de la diarrea aguda ocasional

SANAXAT

corta con el "mal rollo"

Actualidad

DESTACA

“**EEUU debe asumir un papel líder en este campo**”

Obama autoriza la financiación de investigaciones con células madre

El presidente de EEUU pone así fin a las restricciones impuestas por Bush en 2001 y promulga un memorándum para no mezclar las ideologías políticas con la ciencia



Redacción **bien**

El presidente de Estados Unidos, Barack Obama, levantó esta semana las restricciones a la financiación de la investigación con células madre y promulgó un memorándum presidencial dirigido a proteger de la influencia política las decisiones que tome el Go-

bierno en relación con temas científicos. No obstante, Obama quiso insistir en que esta medida “no abrirá la puerta” a la clonación de humanos, la cual, a su juicio, “es peligrosa, profundamente errónea y no tiene lugar” ni en la sociedad estadounidense ni en ninguna otra.

El presidente destacó que la investigación con células madre tiene un enorme potencial para entender y tratar mejor muchas enfermedades y circunstancias devastadoras. En su opinión, Estados Unidos debería asumir un papel líder en este campo. “En los últimos años, en lo que concierne a la investigación con células madre, nuestro Gobierno, en lugar de promover los descubrimientos, ha obligado a hacer lo que yo veo como una falsa elección entre la ciencia sana y los valores morales”, apuntó Obama en alusión a la Administración de su predecesor George W. Bush.

Por otro lado, el memorándum presidencial ordena a la Oficina de Políti-

cas Científicas y Tecnológicas que “desarrolle una estrategia para restablecer la integridad científica en el proceso de toma de decisiones del Gobierno”. En este sentido, el presidente de EEUU señaló que el objetivo es garantizar que la nueva Administración base sus políticas públicas en la “ciencia más sana”, designe a sus asesores científicos basándose en “sus credenciales y su experiencia, no en sus creencias políticas o ideología”, y que se muestre “abierta y honesta” ante el pueblo estadounidense respecto a los criterios científicos que respalden sus decisiones.

Esta orden ejecutiva proclamada revoca una restricción que impuso Bush el 9 de agosto de 2001 y que limitaba la financiación del Gobierno federal a 21 líneas celulares que ya existían por entonces. Muchos enmarcaron esta decisión del presidente republicano en una tendencia a permitir que la ideología política pudiera influir en las decisiones científicas.



¡Muy Bien!

Personajes, iniciativas y ejemplos que se merecen un notable



Medio ambiente. La compañía farmacéutica Boehringer Ingelheim ha iniciado el proyecto “Planta 02” para contribuir a la preservación y recuperación del medio ambiente, en 31 municipios de la geografía española. Médicos de familia han plantado ya, dentro de esta iniciativa, 800 árboles en Bustarviejo (Madrid).



Premios. Los Premios L'Oréal-Unesco “For Women in Science” han sido entregados a cinco mujeres científicas de todo el mundo. Este año la disciplina premiada ha sido Ciencias de la Materia.



VIH. Farmacéuticos españoles colaborarán con Cruz Roja en la difusión del servicio de información telefónica sobre VIH. El objetivo es dar a conocer este servicio gratuito y confidencial.

¿Buscas farmacia de guardia?

Consulta

 **portalpharma.com**
organización farmacéutica colegial

- Consejos de salud
- Información sobre el medicamento
- Campañas de educación sanitaria
- Calendario de vacunación

Toda la información sobre el mundo de la farmacia en www.portalpharma.com





www.estarbien.com

EDITOR

Santiago de Quiroga Bouzo

EDITORES ADJUNTOS

José María López
Miguel A. Tovar

COMITÉ ASESOR

Basilio Moreno (Obesidad y Nutrición)
Alfonso Delgado (Pedriatría)
Ignacio Moncada (Salud Sexual)
Joaquín Barraquer (Oftalmología)
Santiago Dexeus (Ginecología)
José M. Martín-Moreno (Salud Pública y Prevención)

Información completa sobre el comité asesor en
http://www.estarbien.com/comiteeditorial.asp

Edita:

[contenidos]

Consejo de administración:
Santiago de Quiroga,
Roberto García-Soto, Vicente Díaz Sagredo,
Albert Ferrer y Borja García-Nieto

Consejo de dirección:
Santiago de Quiroga, Ramiro Nieto, Albert Ferrer y Luis Sangil

Luis Sangil, Director de Desarrollo, Ventas y Marketing
Paloma García del Moral, Directora Oficina de Barcelona
Beatriz Amores, Subdirectora Comercial
Jesús Díaz Olmo, Asesor Editorial

Esther Martín del Campo (Redactora-Jefe Sentirse)
Alfonso Pérez e Iván Anguita (Publicidad Madrid), Asunción González-Reguera
y Lola Gómez (Publicidad Barcelona), Rafael Real (Sistemas, IT y Distribución),
Tania Viesca (Administración), Sabrina Araujo (Diseño)

Todos los derechos reservados.
Depósito legal: AV-172-06
Impriente: Imcodavila

difusión controlada por:



Redacción MADRID:
Juan de Arespacochaga y Felipe nº 12 - 3ª Planta,
28037 MADRID
Telf. (+34)91.383.43.24 - Fax: (+34)91.383.27.96

Redacción BARCELONA:
Edificio Mercurio, Vía Augusta nº 59 - 3ª Planta,
despacho 315. 08006 BARCELONA
Telf: (+34)93.244.04.41 - Fax: (+34)93.265.93.08

bien opina
La salud empieza en la mesa



La comida es un tema de conversación relativamente habitual a nuestro alrededor, en especial entre las mujeres. Todos tenemos amigos, conocidos o familiares que se preocupan enormemente por seguir una dieta sana y han asumido que cada alimento que llevan a su boca es parte del 'contrato' del mejor seguro de salud que una persona puede suscribir. Tam-

bién abunda el lado opuesto, gente que admite que sus hábitos alimentarios no son del todo buenos, e incluso algunos que, haciendo gala de una cierta dosis de ignorancia, presumen de ello. En BIEN tenemos muy claro que la salud de todos empieza por una dieta sana. Por eso hemos preparado para ti una guía práctica en la que los expertos en nutrición te ofrecen todas

“Los especialistas te enseñan a alimentarte bien en cada momento del día”

las claves para seguirla en cada momento del día, cualquiera que sea tu situación o la de los tuyos: en el colegio, en casa, en el trabajo o comiendo fuera.

No es ninguna broma. De hecho, los malos hábitos alimentarios están detrás, entre otros factores, del aumento de problemas como la hipertensión, que cada vez lleva a la consulta del médico a personas más jóvenes. En Sentirse, un experto en la materia analiza las últimas novedades presentadas en una reunión de especialistas celebrada recientemente.

Con el Día del Padre a la vuelta de la esquina, también te presentamos un escaparate con productos para el cuidado personal masculino. Hay que ir rompiendo tabúes y animarles, cualquiera que sea su edad, a que se cuiden y se mimen como se merecen.

Y para los atrevidos que, desafiando a la crisis, han decidido casarse, les ofrecemos tres ideas para que nunca olviden su luna de miel: Isla Mauricio, Kenia y Bali. ¡Quién fuera ellos!

Esther Martín del Campo
Redactora jefe de Sentirse BIEN

El experto opina

Alimentación saludable en época de crisis

La alimentación es el recurso más efectivo en relación a la prevención y promoción de la salud en nuestro entorno. En la actualidad, más de la mitad de las causas implicadas en el desarrollo de las enfermedades crónicas y la mortalidad prematura están relacionadas con desajustes alimentarios evitables.

El modo de alimentarnos tiene especial importancia desde el mismo momento de la concepción donde contemplamos la posibilidad de poner en práctica la prevención temprana de las enfermedades crónicas. El periodo de lactancia y los primeros años de la vida terminarían de sentar las bases de una mejor utilización futura de nuestros aportes alimentarios.

En el resto de las etapas vitales sólo nos quedaría administrar bien nuestros potenciales procurando poner en práctica las recomendaciones nutricionales básicas y nuestra dosis de actividad física diaria (una hora).

Nuestras prioridades son, sin ninguna duda, incorporar en nuestra dieta mayores cantidades de frutas y verduras de temporada hasta cumplimentar las cinco raciones diarias, consumir con mayor frecuencia legumbres, cereales

integrales y productos bajos en grasa. Por el contrario, tenemos pendiente la moderación en el apartado de bollería industrial, refrescos azucarados, platos preparados ricos en grasa y sal, embutidos y bebidas alcohólicas de alta graduación.

En estos tiempos de crisis sería muy interesante recuperar buena parte de nuestra cocina tradicional a base de platos de cuchara con un elevado conte-

“Las legumbres y las carnes blancas sin grasa son opciones muy interesantes”



nido en verdura, segundos platos con pescados de temporada o carnes blancas con poca adición de grasa. La fruta fresca de calibre irregular, los postres caseros de fruta y la repostería tradicional preparada en casa son un recurso saludable, económico y muy apetecible para todos.

Dr. Javier Aranceta
Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

A la última

Ibuprofeno en 'roll on'

Antiinflamatorio. A partir de ahora tanto el dolor como la inflamación leve y ocasional producida por pequeñas contusiones, golpes, distensiones, torticolis u otras contracturas, como lumbalgias y esguinces leves, van a poder tratarse con ibuprofeno tópico en roll on. El Grupo Farmasierra ha desarrollado Ibustick, el primer y único antiinflamatorio del mercado que además facilita la rápida penetración del principio activo.



Los 5 enemigos de pies y piernas... Mal Dolor

PEDYKUR
Productos para el cuidado de pies y piernas

- PEDYKUR HIDRATACIÓN Y REPARACIÓN
- PEDYKUR GANSANCIO Y FATIGA
- PEDYKUR OLOR Y SUDOR

www.salvatbiotech.com

cristalmina
Solución para Povidonización Cutánea

Antiséptico transparente, con efecto duradero y mínima absorción a través de la piel. Para desinfectar las pequeñas heridas.

CÓMODO RÁPIDO DE USAR EFICAZ

LEA LAS INSTRUCCIONES DE ESTE MEDICAMENTO Y CONSULTE A SU FARMACÉUTICO. C.P.S.: M-06274

SAIVAT

Sentirse Bien



Oído

La protección auditiva en la exposición a ambientes con altos niveles de ruido previene buena parte de los problemas futuros.



Balnearios

Castilla y León es la cuarta comunidad española en número de balnearios. Descubre las propiedades de las aguas de los principales centros.



Cordón umbilical

Los bancos privados insisten en la importancia de colaborar con las organizaciones públicas para fomentar la donación y preservar la sangre.

Hipertensión

Tu tensión arterial pone la nota a tu estilo de vida

Más de 3.500 especialistas se ponen al día en hipertensión en Málaga

Esther Martín del Campo
bien

Si nada lo remedia, los expertos prevén que en 2025 la hipertensión arterial habrá aumentado un 24 por ciento en los países desarrollados y hasta un 80 por ciento en aquellos en vías de desarrollo. Las consecuencias de este problema de salud, caracterizado por niveles altos de la presión arterial por encima de los 139/89 mmHg (popularmente se citan sólo los dos primeros dígitos, 13/8), constituyen para los expertos un verdadero problema de salud pública. No en vano, recuerdan, la mitad de las muertes en España por enfermedad cardiovascular guardan relación con la hipertensión.

Más de 3.500 especialistas se han reunido en estos días en Málaga para analizar las novedades sobre este tema. En declaraciones a BIEN, Pedro Aranda, presidente de la Sociedad Española de Hipertensión - Liga para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (Seh-Lelha), confirma esta tendencia: "la frecuencia de la hipertensión va al alza, porque aumenta la esperanza de vida



de la población, pero también es cierto que está aumentando en edades jóvenes".

Aunque la hipertensión tiene un trasfondo genético hereditario, hay factores medioambientales como el estrés,

la inactividad física, el aumento de peso y una dieta inadecuada que abusa de determinados alimentos ricos en grasa o aderezados con sal en exceso que hacen que la enfermedad aparezca antes de tiempo, según explica el especialista. Aranda recuerda que la hipertensión es más frecuente en el hombre que en la mujer, aunque a partir de la menopausia se acentúa en el género femenino. "A los 70 años hay más mujeres hipertensas que hombres, no porque afecte menos a estos últimos, sino porque es un factor que acorta la vida de alguna manera", advierte.

Mejorar el seguimiento del tratamiento es la gran asignatura pendiente. "Es una enfermedad que no 'duele' y a los pacientes les cuesta seguirlo", asegura, en parte, porque no acaban de ver claro su vínculo de con enfermedades que causan la muerte, como la hemorragia cerebral o el infarto.

¿Quieres saber más?
Entrá en www.estarbien.com y podrás consultar la entrevista completa con el experto y conocer algunas curiosidades sobre hipertensión.

Alimentos e hipertensión

La alimentación juega un papel fundamental en el control de la hipertensión. Pedro Aranda insiste en que el descenso del exceso de peso, la moderación en el consumo de sal y alcohol, si se bebe, y la reducción en el consumo de grasas saturadas y colesterol son, junto con el ejercicio físico, medidas que van más allá de bajar la presión arterial, ya que disminuyen también el riesgo cardiovascular.

Pero, además de las pautas habituales, los expertos han analizado, en el marco de esta reunión, la efectividad de algunos alimentos funcionales que se han lanzado recientemente. José Abellán, catedrático de Riesgo Cardiovascular de la Universidad Católica de Murcia, ha impartido un taller sobre Alimentación y riesgo cardiovascular. El experto asegura que los péptidos lácteos, una proteína que se genera en la leche fermentada bajo

ciertas condiciones, ha demostrado ejercer un control sobre las cifras de presión arterial. En el contexto de una dieta sana, el consumo diario y a dosis normales de este tipo de leche fermentada consigue reducir entre 2 y 7 mmHg la presión arterial sistólica y entre 1 y 4 mmHg la diastólica, reduciendo hasta en un 15 por ciento el riesgo cardiovascular. Esta sustancia tiene una actuación similar a la de algunos fármacos empleados para bajar la hipertensión, aunque su efecto, como matiza el doctor, es más limitado.



Salud de la mujer

Campañas de detección de factores de riesgo vascular

E. M. C.
bien

En los países desarrollados, la enfermedad cardiovascular constituye la primera causa de muerte. Aunque la situación ha mejorado desde los años ochenta, los avances en diagnóstico y tratamiento de este tipo de patologías no han beneficiado a ambos sexos por igual. Mientras la mortalidad se ha reducido entre los hombres, en las mujeres no se observa la misma tendencia, de manera que, a día de hoy, el número de mujeres que fallecen por esta causa supera al de varones.

La doctora Milagros Pedreira, presidenta del Grupo de Enfermedades Cardiovasculares en la Mujer de la Sociedad Española de Cardiología y especialista del Servicio de Cardiología del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, ha explicado esta situación desigual en el marco de un almuerzo organizado por Bayer con motivo del Día Internacional de la Mujer.

Para frenar esta tendencia, la especialista propone realizar campañas de cribado en la línea, por ejemplo, de las que existen frente al cáncer de mama, que facilitarían un seguimiento exhaustivo de aquellas pacientes que pre-

sentan factores de riesgo claros: hipertensión, colesterol, sobrepeso, tabaquismo, antecedentes familiares, etc.

La doctora atribuye esta desigualdad entre géneros a dos factores prin-

cipales. Por una parte, la baja representación de las mujeres en investigaciones sobre patología cardíaca, que apenas alcanza el 30 por ciento de los participantes. Por otro, las dificultades en el diagnóstico en la mujer, ya que presenta, con frecuencia, síntomas atípicos (náuseas, dolor de espalda, malestar abdominal, ardor en la zona torácica o fatiga). En la práctica clínica, también se les efectúan menos pruebas diagnósticas, advierte.



Algunos síntomas en la mujer no se identifican bien

¿Sabías que...



Implantes. Unidental presenta un nuevo avance en el mundo de la implantología, los "dientes inmediatos". Así denominan una técnica que permite fijar los dientes en una sesión, sin puntos de sutura y sin un largo postoperatorio. Este avance ha sido promocionado durante la primera Feria de Salud Bucodental que la compañía ha celebrado en la Finca La Cervatera (Cuenca).

Contaminación acústica

Las pérdidas de audición se pueden prevenir

La protección de los oídos en momentos de máxima exposición al ruido es esencial para evitar daños en el futuro

Raquel Álvarez
bien

En España se estima que entre dos y tres millones de personas sufren pérdidas de audición. "Pero la mayoría lo niega", lamenta Manuel Antá, audioprotesista de Audiofactory en Barcelona. "Sobre todo cuando no hay dolor no ven motivos para preocuparse", añade. Sin embargo, una recurrente irascibilidad debería considerarse una señal de anormalidad y una razón de peso para enfrentarse a la situación.

El envejecimiento de las células es el primer responsable de este fenómeno, "un proceso natural e ineludible, sobre todo a partir de los 50 años", explica el especialista. Pero hoy nuevos factores típicos de una sociedad moderna y urbana nos ocasionan una fatiga auditiva diaria y fomentan la aparición de pérdidas desde los 30 años: contaminación acústica (tráfico, maquinaria), efectos de la "generación iPod"—término acuñado por el experto para referirse a los aficionados a escuchar música en niveles máximos—. "Son nuestros futuros clientes", ironiza. Por otro lado, la automedicación, en especial referente al consumo de ciertos antibióticos, puede agredir peligrosamente al sistema auditivo.

¿Cómo evitarlo? Tomando algunas precauciones, empezando por el uso responsable de los reproductores de música, en especial aquellos con auriculares. "Estamos insistiendo para que el fabricante rebaje el nivel máximo de potencia de estos aparatos. Aun así el volumen nunca se debe regular al máximo", avisa el experto.

En cuanto a los profesionales expuestos a niveles de ruido altos y constantes (talleres, construcción, personal de discotecas), disponen de autoprotectores cuyo filtro integrado reduce los sonidos del exterior y su impacto negativo sobre el sistema auditivo.

"Los trabajadores deberían usarlos —insiste—. A partir de 80 decibelios los oídos ya están sometidos a niveles acústicos agresivos, y éstos ya se alcanzan en una calle céntrica de Barcelona".

A pesar de las advertencias, los españoles se desprecupan bastante de la salud de sus oídos. En casa, los expertos insisten en erradicar los bastoncillos de nuestros hábitos higiénicos a favor de los sprays de agua de mar, hoy también disponibles para niños y bebés. Basta con una o dos aplicaciones a la semana. Los tapones de baño también evitarían contraer infecciones.

¿Pero de verdad son tan nocivos? "Sí, porque pueden formar un tapón de cera en el oído", señala el experto. "En casos

de extrema sensibilidad se deben preferir al agua de mar, pero siempre con mucho cuidado, en la entrada del oído. En todo caso habrá que acudir al médico porque todo indica que ya está formado el tapón", concluye.

Para las molestias en avión (dolores, sensación de oídos tapados), los viajeros sin sensibilidad en los oídos disponen de filtros antipresión que regulan la presión interna del oído con la presión en el exterior. A falta de ello, se aconseja mascar un chicle y no "maniobrar" tapándose la nariz y "soplado" fuerte, ya que tan sólo se consigue crear más vacío y agravar la incomodidad.

"Se evitarían grandes problemas futuros con pequeños gestos cotidianos", se resigna el especialista. Con todo, cuando la pérdida auditiva es insoslayable y urge tratarla, el coste de los audífonos pueden frenar la iniciativa, aunque algunos centros se esfuerzan por abaratar los precios.

Otro apunte importante en cuanto a prevención: hoy es posible detectar incidencias auditivas en lactantes y niños y así facilitar su pronto tratamiento. Ahora bien: de nosotros depende dar el primer paso. "Con una audiometría al año a partir de los 30 años sería suficiente", recomienda Manuel Antá.



En **Néctar Seguros de Salud**, conoceremos tus prioridades en la vida. Por eso te ofrecemos un seguro de salud diferente:

- Todas las especialidades médicas.
- Seguro dental incluido.
- Todas tus gestiones por teléfono e internet.

Hasta un

30%

de ahorro en tu seguro

néctar
Seguros de Salud

Llama ya al

902 10 10 20

www.nectar.es

Para pólizas Néctar multivariables representativas y comparables, según estudio elaborado por Cronos Soluciones, basado en primas públicas de las tres principales aseguradoras. Sahnra-e, Servicios Integrales de Salud, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros, Avenida de Burgos, 19 - 28036 Madrid, Registro de Entidades Aseguradoras nº C-775. Registro Mercantil de Madrid, Tomo 25288, Folio 123, Sección B, Hoja M-455325, CIF: A-85372597

Balneoterapia

Aguas medicinales con "efecto" terapéutico

Castilla y León es la cuarta comunidad en número de balnearios

Julia Gutiérrez
bien

No son 'milagrosas' pero sí muy efectivas. Las aguas mineromedicinales sirven como refuerzo para complementar otros tratamientos en afecciones crónicas y, además, son una excelente ayuda como paliativos de ciertas enfermedades, según el hidrogeólogo Víctor del Barrio, responsable de un estudio sobre recursos hidroterapéuticos en Castilla y León realizado en la sede del Instituto Geológico y Minero de España (IGME) en Salamanca. De hecho, esta comunidad es la cuarta de España por número de establecimientos balneoterápicos, aclara, "sólo superada por

Galicia, Cataluña y Andalucía".

Los problemas de las vías respiratorias, las patologías dermatológicas y las enfermedades reumáticas son los tres grandes grupos en los que las aplicaciones de hidroterapia pueden resultar útiles en función de su tipología. Por su temperatura se clasifican en hipotermas (35°), mesotermas (entre 35° y 37°) e hipotermas (más de 37°), mientras que por su composición química se dividen en cloruradas, sulfatadas, bicarbonatadas, ferruginosas, radioactivas y carbogaseasas.

Dadas sus "magníficas condiciones", el referente de Castilla y León es el Balneario de Ledesma (Salamanca). Sus aguas hipotermas alcanzan los

46,4° en surgencia, lo cual "no se da en muchos sitios". Su pH es de 7,1 y posee una "fuerte" composición sulfurada de mineralización débil, explica Víctor del Barrio. Están indicadas en las afecciones de las vías respiratorias altas, rinitis y sinusitis crónicas, laringitis, faringitis y asma, entre otras. Además, mejoran notablemente problemas dermatológicos como el eczema crónico, el eczema rebelde o la psoriasis.

De características similares, el Balneario de Retortillo (Salamanca) tiene aún más componentes sulfuros que el de Ledesma, por lo que sus aguas son todavía más propicias para tratamientos de la piel asociados con las dermatitis pruriginosas.

Células madre

Guardar la sangre del cordón ¿es un lujo?

Redacción
bien

Del medio millón de nacimientos que se registran en nuestro país cada año, se almacenan 30.000 unidades de sangre de cordón umbilical, según datos ofrecidos por Albert Gatiús, director general de Criostaminal, un banco privado. De esta cifra, 5.000 se guardan en

bancos públicos. El resto se conservan en bancos privados, la mayoría de ellos fuera de España, para evitar que estas muestras pasen a estar disponibles para la red pública, ya que la normativa actual recoge que las muestras conservadas en los bancos privados en nuestro país pueden ser utilizadas si un receptor compatible precisa un trasplante, explica. Para ello, invierten entre 1.600

y 3.000 euros por conservarla durante 20 años.

Aunque la Organización Nacional de Trasplantes no aconseja la conservación de SCU en bancos privados, argumentando que la utilidad terapéutica para uso propio o entre familiares es relativa, el director de Criostaminal insiste en la necesidad de colaborar desde el ámbito público y privado.

Polinosis

Primavera complicada para los alérgicos al polen

Redacción
bien

Los expertos en alergología presagian una primavera complicada para los alérgicos al polen. "Como consecuencia de las lluvias registradas en los últimos meses se prevé una polinización intensa y se espera que las concentraciones acumuladas de polen de gramíneas superen los 5.100 granos por m³ de aire, frente a los 4000 grs./m³ de 2008", explica Javier Subiza, coordinador del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (Seaic). El periodo más intenso se producirá entre el 15 de mayo y el 15 de junio, aunque es posible que se alargue hasta el mes de julio.

Los especialistas destacan también que en los últimos años se ha observado un aumento en la franja de edad de los afectados por este tipo de alergia, de modo que ahora los síntomas aparecen a edades más tempranas y también son más frecuentes en mayo-

res de 65 años. Actualmente el pico de incidencia más alto está alrededor de los 22 años.

Aunque sólo uno de cada 10 alérgicos se vacuna, los entendidos indican que la inmunoterapia es el único tratamiento etiológico que puede modificar la evolución natural de la enfermedad alérgica (rinoconjuntivitis y asma bronquial), especialmente por la sensibilización a los pólenes, ácaros, epitelios de los animales y hongos. Para que esta medida sea efectiva, ha de complementarse con

fármacos, una correcta educación a los ciudadanos y una serie de actitudes protectoras. Entre éstas destacan el informarse correctamente de la temporada y el estado del polen de cada lugar en el que se vaya a estar presente, llevar gafas de sol para proteger la conjuntiva ocular, ventilar la casa tras la caída del sol, ya que en las horas centrales del día la polinización es mayor, viajar con las ventanillas del vehículo cerradas o evitar zonas de vacaciones cercanas a los ríos o a las sierras.

Las concentraciones de polen superarán a las del año pasado

4321 EN LINEA!
¡NUEVO!
COMPRIMIDOS MULTIACCIÓN

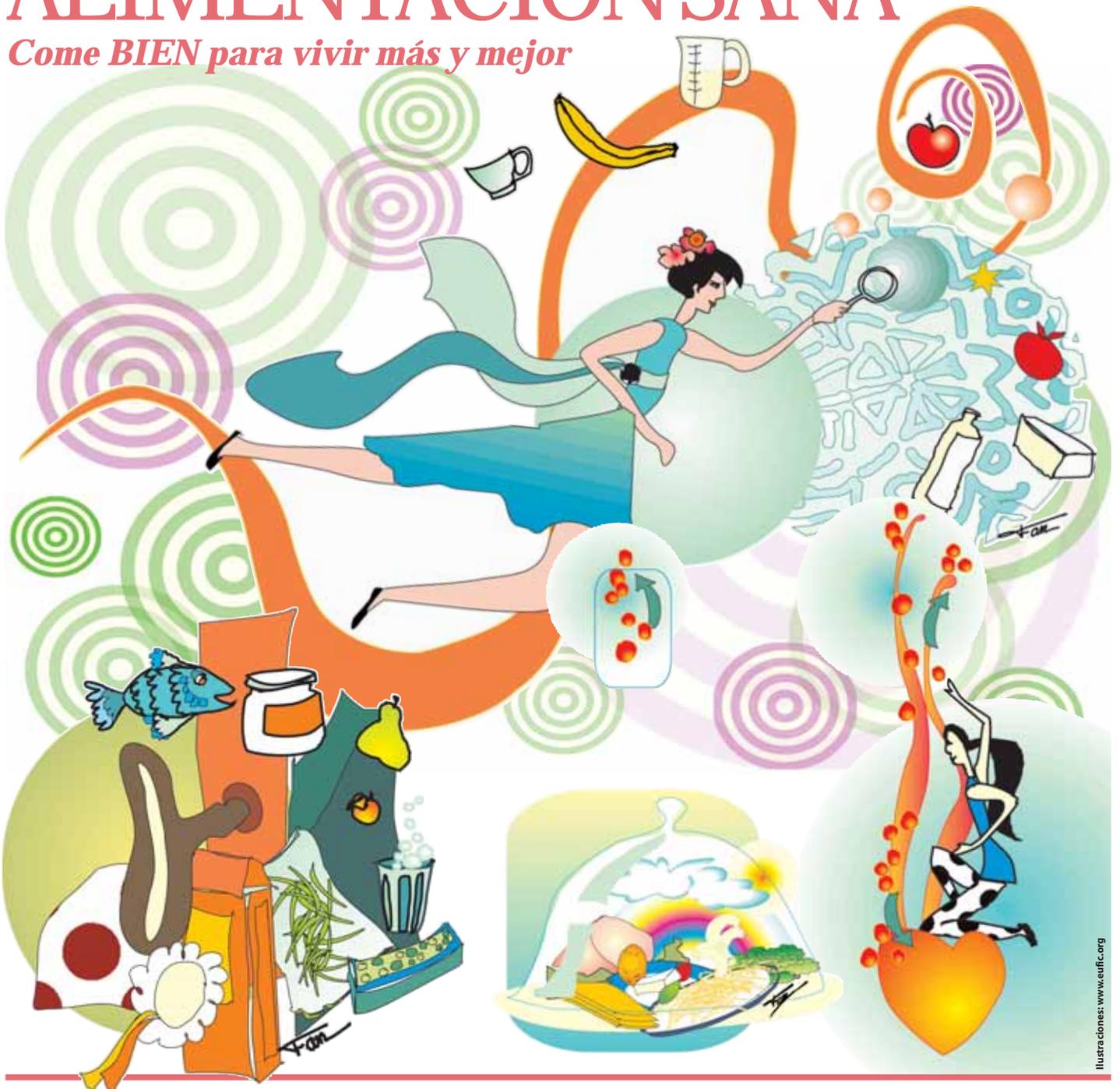
Pide ya tu báscula GRATIS* por la compra de un pack de 2 unidades

*Promoción válida hasta agotar existencias. Preguntá a tu farmacéutico.

Arkopharma

ALIMENTACIÓN SANA

Come BIEN para vivir más y mejor



INTRODUCCIÓN

La elección más importante en nuestra salud a largo plazo es modificar unos hábitos alimentarios inadecuados. La información sobre salud hace que los consumidores presten más atención a los datos que proporcionan las etiquetas.

Nutrición

El abecé de una dieta sana de verdad

Presta atención a la variedad, pero también a la cantidad en el plato

Cuidar la alimentación se ha convertido en un imperativo de salud en los últimos tiempos, un objetivo cumplido para muchos y una quimera para otros, pero, ¿por qué es tan importante mantener unos hábitos alimentarios saludables?

Ángeles Carbajal, profesora titular de Nutrición del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid tiene una respuesta clara: "Hay total consenso en la comunidad científica en que la elección más importante que podemos hacer para influir a largo plazo sobre nuestra salud, aparte de no fumar, aumentar la actividad física o prevenir los accidentes de tráfico, es modificar nuestra alimentación". En palabras de la especialista, actualmente tenemos suficiente información científica para asegurar que los malos hábitos alimentarios aumentan el riesgo de padecer muchas enfermedades que afectan a las poblaciones de los países desarrollados, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc. Visto desde el otro lado: una dieta sana puede ayudar a prevenirlas.

Más vegetal, menos animal

Pero, ¿qué se considera una alimentación sana? La investigación en nutrición ha demostrado reiteradamente que las dietas que ayudan a mejorar y mantener un buen estado de salud son aquellas que se basan en el consumo de alimentos de origen vegetal, utilizando con moderación los de origen animal, que tienen que estar en la dieta, pues hay nutrientes que sólo se encuentran o están en mayor cantidad en estos alimentos, asegura Carbajal.

En líneas generales, se recomienda aumentar el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas, frutos secos y legumbres, por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, componentes antioxidantes, minerales y vitaminas. Además, hay que incluir en la dieta los lácteos, huevos, aceites vegetales como el aceite de oliva (por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados), los pescados (por su contenido en los conocidos ácidos grasos omega 3) y moderar el consumo de carnes y

de grasas de origen animal, siguiendo las indicaciones de la experta.

Es, llegados a este punto, cuando aparece la eterna referencia, la dieta mediterránea, un ejemplo, en palabras de Ángeles Carbajal, de lo que debe ser una dieta prudente y saludable que reúne muchas condiciones: no sólo es nutritiva y agradable de comer, es decir, palatable, sino que puede ayudar a prevenir buena parte de las enfermedades crónicas que padecemos.

Tan importante como la variedad es un balance adecuado para que unos alimentos no desplacen a otros

Es importante, insiste la especialista, que la dieta sea variada, pero también ha de existir un adecuado balance entre los alimentos para que el consumo excesivo de uno no desplace o sustituya a otro también necesario. La moderación en las cantidades consumidas es otra regla de oro para la profesora de nutrición: es esencial equilibrar lo que se come con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico.

En realidad, hace falta poco más que voluntad y sentido común para elegir adecuadamente. Las ventajas son casi tantas como los riesgos que plantea una alimentación desequilibrada. Carbajal asegura que son muchos a corto, medio y largo plazo, y cita algunos ejemplos. La falta de hierro provoca anemia en pocas semanas, una deficiencia frecuente e infravalorada en el mundo. La falta de calcio o de vitamina D puede causar problemas con los huesos. Si tomamos poca fibra, el estreñimiento pasará factura. Un exceso de grasas saturadas dispara el colesterol en la sangre, al igual que demasiada sal puede aumentar el riesgo de hipertensión. Y un balance desequilibrado de calorías lleva al sobrepeso y la obesidad, terreno abonado para multitud de enfermedades.



www.uefuc.org

La información nutricional, ¿quién la entiende?



La información sobre salud y dieta ha despertado el interés de los ciudadanos sobre la composición y la calidad de los alimentos que consumen. Fruto de esta inquietud, indica Ángeles Carbajal, surgió la necesidad de disponer de un correcto etiquetado nutricional. La especialista asegura que existe una buena legislación al respecto, aunque a veces los ciudadanos no la utilizan correctamente. "A veces podemos malinterpretar la información del etiquetado, que en ocasiones es exagerada", admite. Para ello, es necesario, no sólo que la etiqueta nutricional sea lo más correcta posible, sino también preparar al consumidor para que pueda utilizarla con sentido crítico.

El combustible del organismo

Los alimentos son el combustible del organismo. Cada uno de nosotros, explica Ángeles Carbajal, necesitamos energía o calorías para vivir, para movernos, para que trabaje nuestro corazón, etc. Las obtenemos de los alimentos que ingerimos y, concretamente, de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Además, aunque los minerales y las vitaminas no aportan calorías, son necesarios, como nutrientes, para funciones importantes.

Los nutrientes son aquellas sustancias que necesitamos para mantener un buen estado de salud y que, a diferencia de otras, nuestro cuerpo no puede sintetizarlas, de ahí que tengamos que adquirirlas a través de los alimentos que forman parte de nuestra dieta. La profesora de nutrición explica que si faltan los nutrientes (calcio, vitamina C, hierro, vitamina D, fibra, proteínas, ácidos grasos, etc.) o si se toman en exceso se pueden producir diversas enfermedades.



LOS ALIMENTOS

Para llevar una alimentación hay dos normas principales: comer de todo, con un mayor peso de los productos de origen vegetal, y hacerlo en su justa medida. Sólo así el organismo obtiene todos los nutrientes necesarios para funcionar adecuadamente.

Alimentación

En la variedad está el gusto

Cada alimento proporciona nutrientes que nuestro cuerpo necesita

Tomar gran variedad de alimentos es fundamental para seguir una dieta sana a través de la cual el organismo reciba todos los nutrientes que necesita. Desde la Sociedad Española de Nutrición explican que los alimentos se clasifican según distintos criterios. En función de su origen pueden ser alimentos de origen vegetal o animal; según su composición y nutrientes pueden aportar fundamentalmente glúcidos, lípidos o proteínas; y si nos basamos en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, plásticos o reguladores.

nia y el aburrimiento.

Frutas y verduras: constituyen una fuente de fibra, vitaminas, minerales, agua y gran variedad de sustancias antioxidantes y no tienen colesterol. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir al menos cinco raciones entre frutas y hortalizas frescas al día para garantizar una alimentación saludable, lo que supone un mínimo de 400 gramos.

Cereales y legumbres: en los últimos años ha disminuido su consumo. Son la principal fuente de hidratos de carbono y deben aportar alrededor del 60 por ciento

omega 3). Son la fuente más rica de vitamina D de nuestra dieta y tienen cantidades altas de vitamina B12. Se han de tomar entre tres y cuatro veces a la semana.

Carne: es esencial en la dieta, una fuente valiosa de proteínas con lípidos, minerales como hierro y zinc y vitaminas. La opción saludable son las carnes blancas y, entre las rojas, las carnes magras. Como el pescado, el consumo semanal debe rondar las tres y cuatro raciones.

Lácteos: desde el momento en que nacemos los lácteos nos deben acompañar, ya sea en forma de leche o derivado. Las necesidades son distintas en cada etapa de la vida, como explica Susana del Pozo, de la Fundación Española de Nutrición. Tres en la infancia, cuatro durante el embarazo y la lactancia y dos raciones al día para los adultos.

Otros: el consumo diario de grasas, preferiblemente aceite de oliva, oscila entre las tres y las cuatro raciones. Un consumo moderado de azúcar, según la OMS, equivale al 10 por ciento de la energía total. Respecto al huevo, el consumo indicado oscila entre una y dos unidades semanales.

Elige bien: cereales, lácteos, frutas y verduras y aceite, a diario; carne y pescado, entre tres y cuatro veces por semana; y uno o dos huevos a la semana

Conocer los alimentos que integran cada grupo permite que la alimentación sea variada y también hace que podamos cambiar y escoger los alimentos en función de los gustos y hábitos, evitando la monoto-

de la dieta. Los cereales deben tomarse a diario y la legumbre dos veces por semana.

Pescado: aporta agua, proteína y lípidos, aunque su contenido graso varía mucho en cada especie (algunas son ricas en



La pirámide NAOS muestra la distribución de los alimentos en la dieta

Hidratación

Bebe agua y equilibra tu organismo

Embarzadas y mayores deben vigilar la ingesta de líquido



La hidratación es parte esencial de una alimentación equilibrada

Dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada la hidratación juega un papel esencial. El más mínimo indicio de deshidratación puede generar dolor de cabeza, somnolencia o simplemente falta de reflejos. En líneas generales, los expertos aconsejan ingerir alrededor de dos litros de agua diarios, aunque la cantidad varía en función de los distintos grupos.

Niños y adolescentes: el agua es parte esencial del desarrollo, por lo que hay que vigilar la ingesta de líquidos en estas edades, explica Assumpció Roset, vocal de nutrición del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona. Roset apunta que el aporte de líquidos se ha de hacer principalmente a través del agua y los alimentos (que suponen el 25 por ciento).

Adultos: el doctor José Mataix, asegura en su guía *Fisiología de la hidratación y nutrición hídrica* que los adultos son

los que menos riesgo de deshidratación presentan. Las necesidades varían en función de la fisiología del individuo, la actividad física y los factores ambientales. Se recomiendan dos litros y medio de líquidos.

Embarazo y lactancia: en las embarazadas, parte del aumento de peso se produce a expensas del incremento del volumen plasmático, por lo que es esencial que estén bien hidratadas. Durante la lactancia se aconseja incrementar la ingesta en medio litro más.

Mayores: el mecanismo de la sed se distorsiona con la edad, por eso los ancianos tienden a beber menos y hay que incitarles a que lo hagan. Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, sus necesidades aquí oscilan entre los 30 y 35 mililitros por kilo. La variedad (zumos, infusiones, caldos, etc.) favorece un mayor y mejor consumo.



COMER CADA DÍA

Conciliar la vida laboral, los horarios escolares o las tareas domésticas con una alimentación equilibrada es cada vez más complicado. Expertos en nutrición recomiendan planificar de forma semanal los menús y no abandonar los buenos hábitos.

En el colegio

Desayuno y rendimiento escolar van de la mano

Los niños deben aprender a romper su ayuno con diferentes alimentos

La primera comida del día, el desayuno, equilibra la dieta y es la que hace funcionar al cuerpo entero, por tanto, es un hábito que debe crearse en la infancia y mantenerse para toda la vida. Así lo asegura Susana del Pozo, doctorada por la Universidad Complutense de Madrid y miembro del equipo de investigación de la Fundación Española de Nutrición. "Y en el caso de niños y adolescentes, hay varios estudios que lo demuestran: el rendimiento escolar depende directamente del desayuno realizado", añade.

Comidas que aportan energía

Esta experta explica lo que debe tomar un menor a primera hora de la mañana, siempre sentado y en aproximadamente 15 minutos. "Lácteos, cereales y frutas son grupos de alimentos que deben estar presentes, aunque también pueden combinarse con un producto salado o dulce", afirma. No obstante, subraya, "lo importante es que no sea siempre el mismo, porque al final el niño se aburre y lo abandona: hay que variar de frutas e intercalar kiwis, manzanas o plátanos, zumos, cereales, tostadas, churros, magdalenas o algo salado".

nos, zumos, cereales, tostadas, churros, magdalenas o algo salado".

A media mañana, en el colegio, el pequeño deberá hacer un tentempié. "Si no tuvo fruta en el desayuno, es un buen momento para que tome una pieza o dos; si ya la hubo, se puede tomar un bocadillo de queso, jamón o salchichón, siempre y cuando se varíe su

Una fruta o un bocadillo pueden ser tentempiés muy sanos a media mañana. Al mediodía, es aconsejable que los menores beban siempre agua o algo de leche

contenido a lo largo de la semana", señala Del Pozo. A mediodía, y si es posible, el menor deberá escoger dentro del comedor determinados grupos de alimentos. "Como primer plato se recomienda pasta, arroz, patatas o maíz, es decir, hidratos de carbono complejos. De segundo plato, carne, pescado o huevo acompañado siempre de verduras o hortalizas. Y de postre, fruta", resume. También es aconsejable que coman

algo de pan, beban siempre agua y que, ocasionalmente, acompañen la comida con un vaso de leche.

Lo siguiente será la merienda, que tendrá una composición similar al almuerzo. "Es una hora destinada a completar la dieta: si ya se han consumido frutas y productos salados, puede ser una buena opción comer

chocolate con pan," manifiesta. La cena, por último, debe ser un menú diferente al del colegio con aquellos alimentos que hayan faltado al mediodía. "Lo más necesario es que todas las comidas sean equilibradas y que el desayuno aporte un 20 por ciento de la energía total, el tentempié y la merienda un 10-15 por ciento cada una, la comida entre un 25 y un 35 por ciento, y la cena un 20 por ciento", concluye Del Pozo.



En el trabajo

Comidas sanas y fáciles de preparar

Las ensaladas de legumbres se hacen rápido y no causan pesadez



Después de una larga jornada laboral, muchas personas llegan a su casa tan tarde que lo que menos les apetece es tener que preparar la comida que se llevarán al trabajo al día siguiente. Es una batalla física y también mental. "En cada caso, el individuo deberá adecuar su dieta a su horario particular, aunque resulte difícil y dé pereza, pero hay que tratar de seguir una alimentación equilibrada", apunta Susana del Pozo, doctorada por la Universidad Complutense de Madrid y miembro del equipo de investigación de la Fundación Española de Nutrición.

La opción más completa sería preparar dos platos y un postre, pero hoy en día la mayor parte de los trabajadores dispone de un tiempo muy limitado. "En estos casos, la solución sería cocinar sólo un plato pero que reúna varios grupos

de alimentos para que la dieta sea lo más equilibrada posible", manifiesta Del Pozo. Así, por ejemplo, los que tienen menos de una hora para comer pueden hacerse una ensalada de legumbres en lugar de preparar un cocido que, además de llevarles más tiempo, les puede causar pesadez. "Una ensalada de judías blancas con verduras y algo de queso es un plato sano y variado, así como una ensalada de caballa, atún o boquerones en vinagre con trocitos de pollo", propone esta experta. Si hay tiempo, es aconsejable que la comida finalice con una fruta o un lácteo. "Incluso si se come delante de un ordenador, esto se puede realizar una hora más tarde", apunta. Si se acude a los platos precocinados, se comprobará previamente con qué tipos de aceites están elaborados y si son saludables, matiza.

No obstante, existe un truco para aquellos que llegan a la hora de la comida muy hambrientos y se encuentran con que apenas tienen tiempo para ingerir lo que desean. "A media mañana tienen que comer algo que les sacie y que al mismo tiempo sea sano, como una o dos piezas de fruta, un yogur, pan con tomate y jamón o queso, barritas de cereales...", aconseja. En este sentido, Del Pozo recuerda que a estas horas las máquinas expendedoras pueden resultar demasiado atractivas. "De forma ocasional no pasa nada por comer un dulce, como un donut por ejemplo, o beber un refresco, pero no se pueden convertir en una rutina diaria, hay que saber priorizar y saber pedir un zumo, o un bocadillo con pan tradicional o integral antes que el de molde", concluye.



Lo último en pan: la vuelta al origen.

Cada vez es mayor el interés de la sociedad por los productos sanos y saludables y por el redescubrimiento de ingredientes tradicionales que enriquezcan y mejoren la calidad y variedad de nuestra alimentación.

Una tendencia cada vez más en auge que aporta riqueza a nuestra alimentación, descubriéndonos nuevos sabores, usos, texturas y propiedades que no sólo nos ayudan a cuidarnos mejor sino que además, nos sugieren nuevas formas de disfrutar con nuestra alimentación.

Como el nuevo Bimbo Pan de Horno Tierno Integral, con harina de Espelta, Quinoa y Kamut. Un pan que es absoluta tendencia, no sólo por la naturalidad de su proceso de elaboración, sino también porque utiliza harinas ancestrales que responden a tus necesidades de hoy.

Espelta, la madre de todos los trigos.

La Espelta, escanda o trigo salvaje, es un cereal antiquísimo, que comenzó a cultivarse hace más de 7.000 años tanto en China como en el Antiguo Egipto. Considerada como el origen de toda la familia del trigo que se consume hoy en día y tratándose de un antiguo cereal, que no ha sufrido cruces, selección u otra manipulación por parte del hombre, presenta un nivel de tolerancia alto para aquellas personas que sufren alergias frente al trigo, así como un valor nutritivo superior y una alta digestibilidad.

Por otro lado, la Espelta es apreciada por su gusto agradable y particular, en Francia es considerada el caviar de los cereales y además tiene infinitas propiedades:

- o Un mayor nivel de proteínas, minerales, vitaminas y oligoelementos que el trigo común, además de ocho aminoácidos esenciales.

- o Aporte de magnesio, hierro, fósforo, vitamina E, vitamina B y betacaroteno, que la hacen muy nutritiva.

- o Nos aporta mucha fibra, siendo ideal para el estreñimiento, la obesidad y cualquier problema causado por la falta de fibra.



Quinoa: el trigo del Imperio Inca.

La Quinoa está considerada como un alimento casi perfecto. Se trata de una semilla procedente de América del Sur ya utilizada por los Incas hace unos 5.000 años.

Es una variedad de trigo que contiene mucha proteína, hasta un 50% más que otros trigos. Incluso la OMS (Organización Mundial de la Salud) reconoce que la proteína de la Quinoa es tan completa como la de la leche. Además, es rica en hierro, potasio, riboflavina, varias vitaminas del complejo B, magnesio, zinc y cobre.

Kamut: el trigo de los dioses del Antiguo Egipto.

Kamut: el trigo de los dioses del Antiguo Egipto.

El Kamut es una de las variedades de trigo más antigua que se conoce y el nombre que los egipcios daban al pan. Por sus nutrientes, parece un regalo de los dioses y cada vez está más de moda gracias a sus muchas propiedades.

Cuenta la leyenda que unos granos de este trigo fueron encontrados en una vasija dentro de una pirámide y que alguien tuvo la ocurrencia de probar si sería capaz de germinar. El resultado fue positivo y a partir

de ese momento empezó a cultivarse especialmente en Canadá y EE.UU.

Al igual que la Espelta o la Quinoa, esta variedad produce menos alergias que el trigo común, ya que no es un híbrido. Además, al tener menos proporción de agua y ser más rico en minerales, aporta más sabor al pan que el trigo convencional.



El Kamut



La Espelta



La Quinoa

En el hogar

La cesta de la compra se planifica entre todos

Así se evitan calorías innecesarias y los hijos aprenden a ser responsables



El picoteo es un enemigo de la dieta. El ejercicio físico te ayuda a hacerle frente.



Todos los miembros de una familia deben participar en la planificación de las comidas que se van a realizar en los siguientes siete días. "El fin de semana puede ser un buen momento para que juntos decidan cuáles serán los menús que se consuman", explica Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, quien señala que no es necesaria la exactitud, sino "una aproximación que permita cumplir las recomendaciones de una alimentación saludable y prever cuántos días se comerán verduras o legumbres, por ejemplo".

En la misma dirección se inclina Mercedes Cepeda, farmacéutica comunitaria y diplomada en Nutrición y Alimentación Aplicada por la Escuela Nacional de Sanidad. "La implicación de todos en la confección de la cesta de la compra tiene muchas ventajas: se hace un ahorro económico considerable, se evitan muchas calorías innecesarias, se elaboran menús variados y adaptados a cada uno y los hijos aprenden hábitos nutricionales que mantendrán durante su vida", destaca. Sin embargo, hay muchas familias o parejas que, al llegar el fin de semana, se centran en el ocio y se olvidan de comer de forma adecuada. "Hay tiempo para todo, puedes divertirti y descansar pero sin dejar a un lado la buena alimentación: la persona debe ser responsable y consciente de que la dieta que lleve influirá en

sus resultados laborales e incluso personales", manifiesta Aranceta.

Por otra parte, un enemigo de la dieta equilibrada al que se enfrentan con frecuencia es el picoteo. "Cada cierto tiempo tenemos un bajoncito de glucemia que nos induce a comer, por eso picamos; el problema es cuando se repite una y otra vez, no se controlan estos impulsos y se empieza a engordar", detalla este experto. ¿Qué es lo que hay que hacer en estos casos? Además de aprender a frenar la tentación, Aranceta aconseja "beber un vaso de agua fría, tomar frutas con pocas calorías, como una manzana o una mandarina, comer una zanahoria troceada—tienen una gran capacidad saciadora—, tomar una barrita de cereales rica en fibra, una infusión o un té, o yogures descremados o bajos en calorías". No obstante, y aunque se sigan estas indicaciones, tanto Aranceta como Cepeda inciden en que estas personas pueden combatir mejor el picoteo si realizan una hora diaria de ejercicio físico, de esta forma, no pensarán tanto en comer y quemarán grasas.

Por último, ambos expertos en nutrición recuerdan que las comidas en familia deben hacerse con la televisión apagada para que prime la conversación entre sus miembros y así se disfrute mucho más de lo que se está ingiriendo. "La comida debe ser un paréntesis, un momento de convivencia, tranquilidad y placer", concluye Aranceta.

En el restaurante

Camarero, ¡más verdura y menos salsa!

Los postres dulces, mejor tómalos caseros y una vez a la semana

Aproximadamente un 26 por ciento de los españoles come cada día fuera de casa por motivos relacionados directamente con el trabajo, un porcentaje que cada día es mayor, según datos de 2008. "Las personas que se encuentran en esta situación deben, igualmente, seguir una alimentación sana y variada y tener anotado cuántas veces a la semana consumen legumbres, huevos, carnes o pescado", subraya Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Menús que se adaptan a las patologías

En esta dirección, el individuo que acude diariamente a un restaurante al mediodía debe saber que, de primer plato, tiene que pedir verduras, cereales, arroz, hortalizas o legumbres; y de segundo, huevo, pescado o carne, a la plancha o al horno. "Lo que sí debe intentarse siempre es evitar las salsas y las frituras; así como elegir de postre una fruta o un yogur, los dulces hay que dejarlos para los domingos, como las natillas, los flanes o el arroz con leche, cuando uno está en casa y se los puede hacer él mismo".

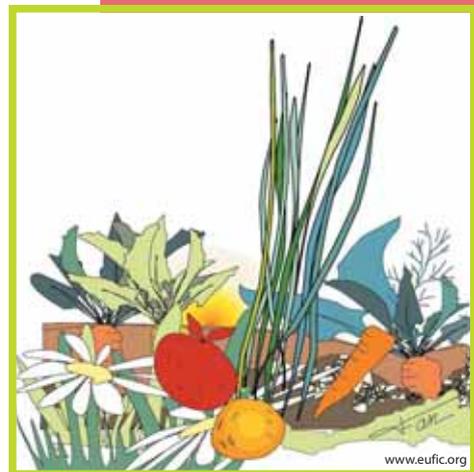
En cuanto al tipo de restaurante, cada vez son más los que apuestan por ofrecer al consumidor un menú saludable.

"Es una idea estupenda y creo que tendría ser obligatorio en toda España", declara Aranceta, quien hace hincapié en que el cliente "debería saber siempre cuánta grasa, calorías u otros nutrientes posee la comida que está ingiriendo en ese momento, de esta forma la persona sería más responsable con su salud".

Por otra parte, añade, esta información es de gran utilidad para aquellas personas que sufren problemas cardiovasculares, como obesidad, diabetes o hipertensión, porque disfrutan de la oportunidad de decidir qué plato les conviene más o menos de acuerdo con su patología.

Una iniciativa con muchos seguidores

En este sentido, Aranceta aplaude proyectos como el Programa Gustino, puesto en marcha justo hace un año en colaboración con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y la Fundación Dieta Mediterránea, que garantiza que todos aquellos restaurantes que se acogen a la iniciativa ofrecen a sus usuarios menús ligeros y equilibrados. Es decir, en ellos cabe la posibilidad de pedir medio menú, o bien un menú completo pero con medias raciones, se da pan integral antes que el blanco y no hay saleros sobre las mesas.



1 SOBRE DE
MINIROCK 40-30-30
= 1 BLOQUE



MiniRock₄₀₋₃₀₋₃₀

Tentempié de soja y chocolate

¡LA TENTACIÓN SALUDABLE!



¡SU DELICIOSO SABOR E INNOVADORA FÓRMULA NO TE DEJARÁN INDIFERENTE!

El original de Barry Sears



Son pequeños bombones crujientes rodeados de exquisito chocolate, todo un placer presentado en cómodas bolsitas que podrás compartir con tu familia y amigos.

Este nuevo concepto hace de los Minirock 40-30-30 de Enerzona el producto ideal para tomar a media mañana o a media tarde e incluso como un delicioso postre.



Los nuevos Minirock 40-30-30 no son un tentempié cualquiera ya que gracias a su revolucionaria fórmula se ha conseguido una saludable receta con:

- Una proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas
- Bajo contenido calórico
- Alto contenido en proteínas que prolongan la saciedad
- Bajo Índice y Carga Glucémica*
- Ausencia de grasas hidrogenadas

*El Índice y la Carga Glucémica están relacionados con la cantidad y el tipo de hidratos de carbono ingeridos.



Laboratorios Farmacéuticos ROVI, S.A.

Grupo **Dhul**

alimentación

TU CONFIANZA...



...MARCA NUESTRO PROGRESO



Cuidarse Bien



Suplementos

Algunos gimnasios se convierten en improvisadas farmacias. El empleo de cualquier clase de suplementos debe estar supervisado por un sanitario.



Entrenador personal

Un nuevo programa para la Wii ofrece propuestas para practicar *fitness* en casa y que disfrute toda la familia. Sale a la venta este mes.



Calcio y dieta

Varios estudios han demostrado que un consumo adecuado de calcio favorece la expulsión de la grasa e incide en el control del peso.

“El suplemento de vitamina D ayuda a perder peso”

Cirugía estética

Intervenciones estéticas menos invasivas

La situación económica no ha afectado a este sector que busca procesos cada vez menos dolorosos para el paciente

Teresa Rey
bien

A pesar de la crisis, las operaciones estéticas no han experimentado variación, al menos así lo afirmó a BIEN Antonio Porcuna, presidente de la Fundación Docente Secpre (Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética), y miembro de la junta directiva de la sociedad. Durante el último año se han efectuado alrededor de 400.000 operaciones de cirugía estética en nuestro país, y un gasto medio de unos 2.000 euros, además la cifra de operaciones crece, hasta el momento, a un ritmo anual del 8 por ciento. La intervención más demandada, el aumento de mamas, supone unas 27.000 al año, seguida de las liposucciones.

Las mujeres siguen siendo los cien-

tes mayoritarios de este tipo de operaciones, de hecho constituyen el 80 por ciento de los pacientes. “Los hombres somos todavía tímidos en este campo — asegura Porcuna —, aunque depende de la zona. Normalmente en las grandes ciudades como Madrid o Barcelona la demanda es mayor, pero en general el porcentaje de hombres no supera el 9 por ciento. Lo más solicitado por el sexo masculino, especialmente a partir de los 40 años, es la corrección de las bolsas de debajo de los ojos, y la liposucción de tripa”.

Tendencias

Pero ¿qué novedades nos depara este campo actualmente? Según Porcuna la tendencia actual es utilizar técnicas cada vez menos invasivas que fa-

ciliten al paciente su recuperación y su incorporación a la vida laboral cuanto antes. En este sentido, el doctor Luis de la Cruz, de la Clínica La Luz, explica que el equipo de cirujanos plásticos de este centro ha conseguido una gran evolución en la recuperación tras la liposucción. Se utiliza un combinado de fármacos antes y después de la intervención para conseguir que el postoperatorio apenas sea doloroso y se reduzca drásticamente la inflamación.

Del mismo modo el Instituto de Cirugía Plástica Martín del Yerro ha incorporado en sus intervenciones el Quick Recovery Procedure (QRP). Éste es un método que proporciona al paciente un experiencia quirúrgica agradable, que se aplica antes, durante y después de la cirugía, hasta la incorporación a la vida normal. El QRP acelera y facilita el proceso de recuperación gracias a la colaboración de médicos, cirujanos, anestesiólogos, enfermeras y fisioterapeutas.

El papel del cirujano



José Luis Martín del Yerro Coca, jefe de la Unidad de Cirugía plástica, reparadora y estética del Hospital Quirón de Madrid, asegura que el papel que juega el cirujano en la operación es crucial, ya que lo que se busca en realidad es mejorar la autoestima del paciente. Por ello, el cirujano tiene la obligación de limitar determinadas intervenciones en cantidad y calidad. Las manos del cirujano son esenciales, pero lo realmente importante es la cabeza y este proceso comienza con la evaluación psicológica del paciente. “Hay que tener cierta habilidad, pero la capacidad de análisis es básica: cabeza, estudio, reflexión y formación. El cien por cien del resultado de la operación depende del cirujano”, asegura. Martín del Yerro aconseja “huir de esos centros de cirugía estética que ofrecen una primera visita gratuita o que intentan captar la atención de los pacientes a través de publicidad engañosa”. De esta manera se enfoca la actividad estética desde un punto de vista comercial y no médico, como debería ser. En cuanto a la intervención más común, el aumento de mamas, el doctor asevera que “no es sólo una cuestión de volumen sino de remodelación de la mama. Conseguir resultados naturales es lo que más interesa”.

Instituto de Cirugía Plástica Martín del Yerro. Tel.: 91 554 27 58.

Aumento de estatura

El doctor Luis de la Cruz ha desarrollado una técnica que permite aumentar la altura mediante un procedimiento mínimamente traumático. De la Cruz comentó a BIEN que decidió practicar esta técnica hace dos años cuando acudió a su clínica una azafata a la que no habían seleccionado para un trabajo porque le faltaban dos centímetros y le preguntó si había alguna solución. “Al principio le dije que no, pero después me di cuenta de que quizá se podía exportar una técnica que empleamos desde hace 30 años para aumentar el mentón”. El método consiste en implantar unas láminas de sílicona entre el cuero cabelludo y el hueso del cráneo. Con una intervención se puede aumentar hasta los 2,5 centímetros. Es apta para personas con cráneos normales, mejor cortos y anchos, ya que además de ganar en altura ganan también en proporción. La tolerancia al material es total y no existe rechazo. **Clínica La Luz (Madrid) Tel: 91 4 53 02 76.**



NovagGrip me alivia las molestias del resfriado

novag grip

NovagGrip con pseudoefedrina, comprimidos
NovagGrip con fenilefrina, polvo para solución oral

Alivio sintomático de los procesos catarrales y gripales que cursan con fiebre, dolor leve o moderado, y congestión nasal.

¡No compres más de 4 cajas!

Lee las instrucciones de este medicamento y consulta a tu farmacéutico. No administrar en caso de insuficiencia hepática. No consumir bebidas alcohólicas ni conducir o realizar actividades peligrosas mientras tomas este medicamento. Puede producir somnolencia. CFE 01-08211.

ferrer

 **Día del Padre**

Los más guapos ahora son ellos

Los hombres se cuidan. Aprovecha un día tan especial para que sientan atractivos

 **Teresa Rey**
bien



Que el sexo masculino se preocupa más de su cuidado es una realidad hace 20 años impensable, cuando sólo se limitaba a lavarse la cara, o a utilizar un desodorante y una fragancia. Ahora, la situación ha cambiado y según un estudio elaborado por la empresa Ipsos para Biotherm Homme, los varones españoles que utilizan tratamientos cosméticos para el rostro dedican una media de 9,42 minutos diarios a cuidados distintos del afeitado, aunque éste sigue siendo su principal preocupación. No obstante, en

España aún nos queda mucho camino que recorrer, pues sólo un 11 por ciento de los españoles utiliza cosméticos para el rostro frente un 26 por ciento de los alemanes.

Pese a este dato, lo cierto es que la tendencia a cuidarse por parte de los hombres es cada vez mayor y si bien antes se hablaba de los 'metrosexuales', actualmente se llaman los 'ubersexuales', más numerosos y un tipo de hombre que ya tiene interiorizado el uso de los cosméticos pero que lo hace sin excesos, con un *look* masculino y un estilo propio. De hecho, hoy el 30 por ciento de los españoles usa regularmente un producto de tratamiento sin ningún tipo de complejos y un 23 por ciento se preocupa por las arrugas y el contorno de ojos, más que el resto de los europeos.

En este contexto y teniendo en cuenta la proximidad del Día del Padre, qué mejor excusa para regalarle una crema que le haga sentirse mejor. Precisamente ésta es una de las causas por la que recurren a este tipo de productos, aunque las motivaciones varían según la franja de edad. Un estudio desarrollado por la compañía Synovate, revela que entre los

Los españoles dedican unos 10 minutos a cuidarse

25 y 45 años los hombres buscan cuidarse la piel para prevenir las arrugas, la caída del cabello y sentir su piel hidratada.

Entre los 45 y 65 años usan cremas antiarrugas y para el contorno de ojos, y para los mayores de edad el objetivo es que su apariencia sea agradable a los demás y sentirse bien. Con estas pautas ya sabes qué le conviene a tu progenitor, pero no lo olvides, el público masculino es exigente y busca rapidez, comodidad, facilidad de aplicación y eficacia.



Para responder a la problemática del afeitado, la Roche-Posay ha desarrollado una gama de productos expertos. Sus artículos procuran un afeitado sin descamaciones e irritaciones, y una mayor hidratación de la piel.

Espuma de afeitado emoliente sin jabón y Gel hidratante efecto barrera

La Roche-Posay XY Homme, 9,90 € y 16,30 €



Wilkinson ha rediseñado la labor de afeitarse dando respuesta a las necesidades del hombre moderno. Su nueva máquina afeita, perfila y recorta utilizando el mismo aparato. Cuenta con cuatro hojas recubiertas de titanio.

Quattro Titanium Precisión,
Wilkinson, 11,95 €



Nivea presenta dos productos para el hombre. El gel Q10 aporta energía a las células de la piel y la revitaliza. La crema antiarrugas mejora la apariencia de las líneas de expresión gracias a la regeneración de la piel en el núcleo de sus células: en el ADN.

Gel Q10 Energy Express y Antiarrugas DNAge

Nivea for men, 10,60 € y 15,65 €



Para reducir los signos de deshidratación Sephora ha creado un fluido que atenúa estos indicios inevitables del paso de los años. También tiene un contorno de ojos que ilumina la mirada, de muy fácil uso y cómodo para poder llevarlo a cualquier parte.

Fluido total antiarrugas y Stylo Lissant Contour des Yeux

Sephora Men, 20 € y 12 €



Las bolsas y ojeras son una de las preocupaciones masculinas. Biotherm Homme propone un suero frío antifatiga para paliar este problema. Y para otra de las inquietudes de este sexo, la caída del cabello, la marca presenta un sérum anticáida que estimula el crecimiento y prolonga el ciclo vital del cabello.

High Recharge Yeux y Regenetic
Biotherm Homme, 40,50 € y 69,90 €

Toma nota

Tratamientos para un día muy especial



Cuidado masculino. Coincidiendo con el Día del Padre, centros de medicina estética y spas lanzan sus propuestas más completas para ellos. Desde Hedonai, la idea es obsequiar a los padres más modernos con la tecnología láser más avanzada para que se despidan del vello. La cadena de centros ha lanzado una oferta especial de cuatro sesiones para que disfruten de un año de depilación láser, tiempo durante el cual se puede eliminar buena parte del mismo permanentemente. Hedonai cuenta con varios centros de medicina estética repartidos por todo el territorio nacional.

Más info: www.hedonai.com

Depilación láser, masaje oriental y tratamiento para fumadores

Por otra parte, Aqua Diagonal Wellness Center, en Barcelona, propone un tratamiento oriental para relajarse en este día. Se trata de un masaje desestresante que utiliza una técnica oriental que emplea un palo chino sobre una base de aceites esenciales aromáticos para ejercer fricción sobre los músculos y tonificar y descontracturar el cuerpo. La sesión de 55 minutos cuesta 74 euros. Además, durante todo el día los padres tendrán acceso al circuito *spa*, donde podrán disfrutar de un baño turco, sauna seca, *jacuzzi*, piscina climatizada, solárium y zona de relax. **Más info:** www.aquadiagonal.com

Para terminar, en la cadena de Centros Life&Men también es posible encontrar un gran variedad de tratamientos masculinos exclusivos. Uno de los más curiosos está dirigido especialmente a fumadores, ya que su piel tiende a deshidratarse y a acusar la falta de vitaminas y minerales, en particular de vitamina C. El tratamiento aporta al rostro una mayor luminosidad y revitaliza las pieles dañadas por el tabaco, manteniéndolas descongestionadas y en perfecto estado.

Más info: www.lifemen.com

Gimnasios

Suplementos nutricionales que pueden dañar tu salud

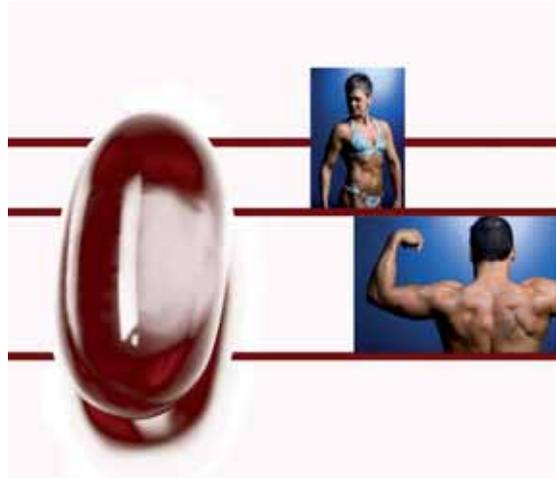
Para aumentar la masa muscular, acude a un médico o nutricionista

Guadalupe Sáez
bien

No sucede en todos los gimnasios, pero si has estado inscrito en varios quizá en alguno sí que hayas visto vitrinas que muestran complementos nutricionales. Y es que en ocasiones, estos centros deportivos dejan de promover la salud cuando se convierten en farmacias ilegales de venta de productos que, a primera vista, no tendrían por qué ser perjudiciales.

En general, cuando un individuo acude a un gimnasio lo hace para, simplemente, estar en forma. Sin embargo, hay personas que se obsesionan por aumentar su masa muscular. "Un entrenamiento fuerte y continuado junto con una dieta sana y equilibrada a todos los niveles es suficiente para incrementar esta masa; sin embargo, empiezan a tomar complementos nutricionales porque los venden allí mismo", explica a BIEN Miguel Del Valle, vicepresidente de la Federación Española de Medicina del Deporte (Femede) y director de la Escuela de Medicina del Deporte de Oviedo.

La oferta es amplia, afirma este experto, y aunque cobran protagonismo proteínas, aminoácidos, creatina y vitaminas, tampoco sorprende la venta de péptidos, hidratos de carbono, ácido fólico, grasas, vitaminas o hierro. "El principal problema es que, al no exis-



tir un nutricionista o un médico en el centro, estas sustancias se toman de forma abusiva, entre 10 y 100 veces más de lo que sería aconsejable", señala. Este exceso, a medio plazo, puede producir lesiones graves en el hígado y en los riñones, así como hipervitaminosis que afecten al sistema nervioso, alerta Del Valle.

Además, si son adolescentes los que ingieren suplementos nutricionales sin el consejo de un experto, las consecuencias de este consumo pueden ser aún más nefastas. "Al estar en plena fase de crecimiento, un aumento de las vitaminas A, C, D, E o K puede re-

sultar muy perjudicial y causar daños metabólicos", asegura el vicepresidente de Femede. Pero, tanto en adultos como en adolescentes, añade, su consumo es muy peligroso porque las lesiones hepáticas y renales pueden ser irreversibles.

En forma de resumen, Del Valle subraya que, si aun siguiendo una dieta totalmente equilibrada y realizando mucho entrenamiento, se quiere conseguir más masa, se debe acudir siempre a un doctor o a un nutricionista para que éste prescriba el complemento dietético más adecuado y la dosis exacta.

Videojuego

Un entrenador personal para toda la familia



Redacción
bien

Esta primavera, tu entrenador personal llega a tu casa en una pequeña caja. Se trata de EA Sports Active, un innovador programa de fitness para Wii con el que podrás hacer ejercicio sin moverte de casa, manteniendo desde el primer día los niveles de motivación.

El programa, dirigido especialmente a mujeres, aunque puede ser utilizado por toda la familia, ofrece

una amplia variedad de actividades interactivas combinadas en un circuito que ayuda a ejercitar diferentes partes del cuerpo. Además, ofrece la posibilidad de que dos personas hagan ejercicio a la vez para disfrutar de una experiencia más divertida al compartirla con amigos o familia.

El deportista puede ver en la pantalla, en tiempo real, las calorías que va quemando, para ajustar la intensidad de los ejercicios según sus objetivos.

Maratón

La salud de los corredores

Redacción
bien

Correr de manera regular distancias largas puede ayudar a prevenir el síndrome metabólico, un conjunto de alteraciones de la salud que pueden llevar a problemas cardiovasculares y diabetes, tal y como recoge un estudio publicado en la edición de marzo de la revista científica del Colegio Americano

de Medicina del Deporte. Este trabajo es el primer estudio norteamericano sobre la salud de los corredores y ha monitorizado más de 62.000 hombres y 45.000 mujeres.

Para los autores del estudio, aunque todas las formas de ejercicio regular proporcionan importantes beneficios, estos datos sugieren que hay beneficios adicionales para aquellos que realizan esfuerzos excepcionales.

Cuando ocultan anabolizantes



Si el autoconsumo descontrolado y excesivo de complementos nutricionales tiene repercusiones en la salud, más peligros conllevan aún cuando éstos enmascaran cualquier tipo de anabolizante. "A veces no viene incluido en la fórmula del etiquetaje, pero los contienen, en mayor o menor medida, y el cliente del gimnasio no lo sabe", manifiesta Del Valle. Tomar anabolizantes, en el caso de los hombres, produce infertilidad, reducción del tamaño de los testículos y ginecomastia (desarrollo anómalo de las mamas), y en las mujeres, disminución del tamaño del pecho y problemas con la menstruación. En ambos casos aumenta el riesgo de sufrir cáncer de hígado y sufrir problemas cardiovasculares. "Y se convierte en un círculo vicioso, porque quien sufre infertilidad, busca Viagra de forma ilegal", concluye.

Investigación

La falta de calcio incide en el peso

Diversos estudios han demostrado que la ingesta de este mineral influye en el metabolismo

T.R.
bien

Diversos estudios poblacionales han demostrado que la ingesta de calcio influye en la composición corporal y en el metabolismo, contribuyendo a facilitar la pérdida de peso corporal y de grasa en individuos obesos. Los resultados de los análisis fueron presentados por Angelo Tremblay, profesor de Kinesiología del Departamento de Medicina Social y Preventiva en la Universidad de Laval (Quebec) y artífice de la investigación, durante un acto organizado por el Instituto Tomás Pas-

cual para la Nutrición y Salud, con motivo de su segundo aniversario.

En declaraciones a BIEN Tremblay explicó que si se produce una carencia de calcio, el organismo genera diversos mecanismos que influyen en nuestro peso. "Una de estas actuaciones está relacionada con la combustión de la grasa en la sangre, así si nuestro cuerpo tiene poca cantidad de calcio se generan unas hormonas que tratan de restaurar esta carencia y producen el mineral en la células adiposas. Consecuentemente las grasas presentan una movilidad menor y es más difícil expulsarlas". Del mismo modo los estu-

dios reflejan que un consumo adecuado de calcio provoca un efecto conjunto de mayor pérdida de grasa tanto por vía fecal como por oxidación.

De forma más especulativa, también se ha presentado la posibilidad de que el control del apetito esté afectado igualmente por el consumo de calcio. "Hay diversas teorías respecto a este asunto —explica el profesor—. Lo que se sabe es que si hay una ausencia de tipo nutricional en el organismo, el cerebro reacciona aumentando la sensación de hambre y trata de reponer lo que falta, de alguna manera". En este sentido, el aporte de vitaminas también parece

estar relacionado. "De hecho, uno de nuestros estudios publicado recientemente ha demostrado que el suplemento de calcio más vitamina D aumenta significativamente las pérdidas de grasa y peso corporal en mujeres obesas que consumen muy poco calcio, y se llegó a la conclusión de que tenía un efecto sobre el control del apetito", añade el profesor Tremblay. En este sentido, otro de los datos reveladores de la investigación es que el sueño actúa del mismo modo sobre el apetito, así las personas que duermen poco tienen tendencia a presentar mayores problemas de peso.

El apunte

Así cambia la crisis la vida de las españolas



Informe. El Círculo Olay, una iniciativa social respaldada por esta firma cosmética, ha celebrado un debate en el que se analizó la respuesta de la mujer española ante la crisis. Los participantes destacaron que aunque este género es más vulnerable a las situaciones de estrés, también tiene más poder de adaptación a situaciones negativas.

Durante este encuentro se analizaron algunas de las conclusiones más importantes del informe del Círculo Olay. Entre ellas, que un 47 por ciento de las españolas consultadas asegura controlar sus gastos fijos mensuales y hasta un 54 por ciento afirma mantener a raya las compras puntuales (ropa, regalos, caprichos, etcétera).

Las encuestadas 'redescubren' el hogar como lugar para el ocio

Siete de cada diez encuestadas aseguran que han tenido que modificar sus hábitos de consumo debido a la nueva situación. Entre las medidas anticrisis más populares se encuentra la elección de marcas blancas, especialmente en productos de primera necesidad (24 por ciento), reducir sus gastos generales destinados al consumo (23 por ciento), seleccionar establecimientos con precios más asequibles (15 por ciento), reducir caprichos prescindibles, gastos relacionados con ocio y cultura e incluso las salidas a restaurantes (12 por ciento) y contener los gastos o la frecuencia de compra de ropa y calzado (10 por ciento).

En la misma línea, el estudio destaca que las españolas han redescubierto el hogar como espacio de ocio, hasta el punto de que el trabajo revela que ha crecido la audiencia de televisión y la compra de productos para consumir en casa.

Detrás de este comportamiento está la sospecha de cuatro de cada diez entrevistadas de que podrían perder su empleo en los próximos seis meses o podría hacerlo el cabeza de familia.

¿Cansada de estar cansada?

Floradix®

El cuerpo necesita el hierro para la formación de los glóbulos rojos, encargados de transportar el oxígeno a todas las células del organismo. Niveles bajos de hierro nutricional son frecuentemente la razón de un cansancio permanente y falta de energía, reflejándose además en una piel pálida, así como pelo y uñas quebradizas.

Las mujeres necesitan más hierro debido a las pérdidas menstruales o el aumento del volumen sanguíneo durante el embarazo. Habitualmente son ellas quienes más precisan de un aporte complementario de hierro de fácil absorción.

Hay muchas ocasiones en las que no es posible cubrir las necesidades de hierro, es entonces cuando un complemento alimenticio como Floradix® puede ser de gran ayuda por su alta tasa de absorción del hierro y su gran tolerancia.

- Fórmula líquida de fácil asimilación y sabor agradable
- No provoca estreñimiento ni malestar intestinal
- Contiene hierro bivalente de fácil absorción
- Rico en vitamina C y vitaminas del grupo B
- Sin alcohol ni conservantes, ni lactosa
- Apto para vegetarianos



Floradix 250 ml CN 326850.9 - 500 ml CN 326843.1

Floradix 84 comprimidos CN 152008.1 - Floradix 250 ml CN 152809.4

Si desea recibir información sobre Floradix® y una muestra gratuita envíe este cupón a: Salus Floradix España, S.L. - Avda. del Pla del Mesell, 4 - 03560 El Campello (Alicante)

Nombre y apellidos _____

Dirección _____

C.P. _____ Población _____ Provincia _____

Teléfono _____ E-mail _____

La información que usted facilita tiene carácter voluntario y será utilizada para la constitución de un fichero de datos de carácter personal de Salus Floradix España, S.L. - Avda. del Pla del Mesell, 4 - 03560 El Campello (Alicante). Usted puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por correo a la dirección indicada (D.O. 15-98), sobre Protección de Datos.

Bien - 09

SALUS FLORADIX ESPAÑA, S.L.

Avda. del Pla del Mesell, 4
03560 EL CAMPELLO

Tel. 96 563 70 04 - Fax 96 563 71 30

info@salus.es - www.salus.es

Vivir Bien

“Mauricio reúne
playas salvajes y
arrecifes de coral”

Lunas de Miel

Viajes para soñar despiertos

Tres propuestas para celebrar por todo lo alto una nueva etapa juntos



Bali, la isla de los dioses



Meliá Bali and Garden Villas (Lujo)
Kawasan Wisata Lot I. Nusa Dua.
Bali, Indonesia

La isla indonesia de Bali, con Java al oeste y Lombok hacia el este, es conocida como la **Isla de los Dioses**. Está repleta de manantiales, densas junglas, es famosa por sus elaborados templos, la cordialidad de sus gentes y sus tropicales y paradisíacas playas bordeadas de palmeras. Durante este viaje es de obligada visita el **Templo de Tanah Lot**, suspendido en una enorme roca excavada por la marea, donde la leyenda dice que vive una enorme serpiente muy respetada por los balineses. El **Templo Real** y el **Bosque de los Monos** son también lugares de interés turístico. Para encontrar la mejor temperatura, viaja de mayo a agosto.

Bajo el sol de Kenia



Safari por Kenia, con el recorrido siguiente:
Nairobi - Samburu/Shaba - Montes Aberdare - Lago Nakuru o Naivasha - Reserva de Maasai Mara

¿Qué hay más original y atrevido que un circuito con tu pareja bajo el sol y las estrellas de Kenia? Os proponemos un safari. En primer lugar, desde **Nairobi** viaja hacia la **Reserva Nacional de Samburu/Shaba**, donde se observan especies únicas, como la jirafa reticulada, o las cebras Grevy de finas rayas; al siguiente día, **los Montes Aberdare**, para ver cómo beben los animales en las lagunas; **el Lago Nakuru**, conocido por su gran número de flamencos; y, por último, visita a la **Reserva Nacional de Maasai Mara**, atravesada por varios ríos y donde viven los Maasai, famosos cazadores de leones. En cada sitio se proporciona un hotel para esa noche.

Descubre la belleza de Mauricio



Le Mauricia
Royal Road, Grand Baie
Isla Mauricio, República de Mauricio

Deja de soñarlo y haz que sea una realidad: viaja con tu pareja a la **Isla Mauricio** para poder vivir una luna de miel rodeada de belleza exótica, masajes relajantes y magníficas puestas de sol. El paisaje es inolvidable: la costa está bordeada de **playas de arena blanca** y protegida por **arrecifes de coral** en casi todo su contorno, excepto la zona sur, que ofrece **playas más salvajes o impresionantes acantilados**. En el área sureste, las grietas en el **arrecife** permiten que las aguas marinas lleguen hasta la tierra y creen una escarpada costa. Y, en el norte, la tierra se eleva salpicada por lagos y cráteres de extintos **volcanes**. No te cansarás de estar allí...

Guadalupe Sáez
bien

Tú y tu pareja os merecéis un viaje que ponga punto final al estrés previo de la boda y en el que, además, podáis descubrir paisajes y lugares insólitos. ¡Tiene que ser una experiencia irrepetible!

Por eso, desde BIEN os proponemos tres planes muy atractivos para realizar

en un plazo de siete a diez días. Una opción es la isla de Bali, en Indonesia, donde sólo te preocuparás de admirar la belleza de sus templos y descansar; otra posibilidad es un circuito por Kenia, todo un espectáculo natural de selva y animales; y Mauricio, una isla con playas exóticas y lagos de ensueño.

Más info: www.viajeselcorteingles.es
Tel: 902 400 454



Iberostar Grand Hotel Anthelia

Vacaciones de cinco estrellas en el sur de Tenerife



Situado en Costa Adeje, el Iberostar Grand Hotel Anthelia es un paraíso con una completa oferta de servicio de verdadero lujo que lo convierten en un destino ideal para unos días de descanso y relax.

Diversidad paisajística, naturaleza volcánica, cálido sol, amplia oferta gastronómica y los mejores servicios son las señas de identidad del Iberostar Grand Hotel Anthelia; un oasis que se encuentra en la localidad de Costa Adeje, en Tenerife, entre las maravillosas playas del Duque y Fañabé. Se caracteriza por

su completa oferta de servicios de verdadero lujo para parejas, familias y clientes business: Thai Zen SPACe y centro termal Wellness para relajarse, extensos jardines y piscinas, variadas propuestas de actividades y deportes, un cuidado servicio de restauración y especialidades gastronómicas, habitaciones y suites de 5 estrellas.

El Iberostar Grand Hotel Anthelia está concebido para que los clientes encuentren en el hotel el máximo relax y diversión mientras disfrutan de sus vacaciones en Costa Adeje.

Además, el complejo hotelero, en primera línea de mar, domina la extensa playa de Fañabé, desde la que empezar a descubrir espacios naturales de interés paisajístico en Tenerife y relajarse en sus mejores playas.

Dormir de lujo

Las amplias y acogedoras habitaciones del Iberostar Grand Hotel Anthelia, todas con vistas panorámicas, están cuidadas al detalle para ofrecer a los huéspedes una estancia en Costa Adeje que invite a disfrutar de un agradable alojamiento y a olvidar el estrés.





Instalaciones de alta calidad

El Iberostar Grand Hotel Anthelia se ha provisto de detalles exclusivos y de novedades fascinantes que harán las delicias de los huéspedes más exigentes. En esta línea, destaca el nuevo **Thai Zen SPace**, un novedoso concepto de wellness enfocado a alcanzar la relajación de cuerpo y mente mediante una serie de técnicas tradicionales milenarias del sudeste asiático, como Tailandia o Indonesia. Los clientes podrán disfrutar aquí de masajes, tratamientos faciales y corporales y experiencias a base de agua con la talasoterapia. La última incorporación son las Thai Suites, un exclusivo rincón asiático de casi 500 m² que se distribuyen en una gran terraza, 3 suites

de casi 100 m² cada una, dos suites dobles y una individual. Todas las sesiones que se ofrecen en este espacio constan de tratamientos de belleza como los baños con flores o jacuzzi con aromas y un menú único diseñado para los paladares más exquisitos. Otros de los nuevos servicios es la **zona VIP Salomé** que se compone de suites de lujo con magníficas vistas al mar y equipadas con todo tipo de detalles tales como equipo de DVD con menús de películas, bañera de hidromasaje en el baño, menú de almohadas y sábanas, servicio de prensa diaria, acceso gratis de Wifi, zona privada para el desayuno Gourmet o Buffet y carta especial de cafés y té, así como atenciones especiales durante toda

salada, dos piscinas infantiles y una fantástica zona de terrazas-solariums para relajarse entre baño y baño. Y después de un merecido descanso, la mejor opción es llenar el estómago y deleitarse con la mejor gastronomía en los cinco restaurantes temáticos a la carta del hotel: Barbacoa, Restaurante Portofino, Restaurante Gourmet Poseidón, Bodega Baco y Restaurante Buffet Zeus.

Diversión para los más pequeños

En el Iberostar Grand Hotel Anthelia también hay lugar para los más pequeños, como en el Miniclub, para los niños de 4 a 7 años, y el Maxiclub, para los chicos hasta los 12 años, espacios dirigidos por empleados que cuentan con una formación pedagógica específica para que los más pequeños se entretengan y diviertan a lo grande. Si los padres optan por salir, existe un servicio de canguro que cuida a los niños, así como un parque infantil con divertidos juegos donde poder pasar una agradable jornada en compañía de otros niños. La diversión también puede estar en el exterior, gracias a las dos piscinas infantiles. Otro de los servicios que ofrece es el Smiley Kids Club, un club que ofrece una gran variedad de comodidades y servicios: obsequio de bienvenida para niños menores de 12 años, artículos de baño infantiles, leche de cortesía y productos especiales para niños en el minibar, albornoz infantil, colecciones de películas infantiles disponibles en los Mini y Maxi Clubs, entre otros.

Repartidas en seis edificios independientes, con un máximo de 5 plantas, el Iberostar Grand Hotel Anthelia cuenta con 390 habitaciones totalmente renovadas y redecoradas que obedecen a la calidad y elegancia propia de un hotel de 5 estrellas. Las habitaciones del Iberostar Grand Hotel Anthelia disponen de espaciosos cuartos de baño con plato de ducha y bañera, secador de pelo, sistema ecológico de cambio de toallas, aire acondicionado central con control individual, acceso gratuito a Internet de alta velocidad / Wi-Fi, televisor de pantalla plana, caja fuerte, televisión vía satélite, minibar / nevera, canales musicales, teléfono y posibilidad de cama o cama extra para niños. La última planta de los edificios del complejo Iberostar Grand Hotel Anthelia está reservada a las Suites Dúplex, que disponen de balcón e impresionantes vistas al Atlántico. Distribuidas en dos plantas, cuentan con dormitorio, salón independiente amueblado y dos baños.



la estancia, acceso a la terraza solarium y a la piscina privada y entrada gratuita al Thai Zen SPace, entre otros muchos servicios. Asimismo, el hotel cuenta con una nueva zona deportiva. Además, al estar situado en primera línea de mar, permite a todos los huéspedes disfrutar de deportes como el buceo, el windsurf, la vela, esquí acuático y excursiones en barco y ya pisando tierra firma, ciclismo o golf. Existe a disposición de los clientes, un servicio de transporte hasta los principales campos de golf, a 13 kilómetros del hotel. En definitiva, los detalles se vuelven principales protagonistas en este hotel para convertir las estancias en experiencias inolvidables.

Para mimarse

El Iberostar Grand Hotel Anthelia cuenta con una zona de baños que alberga dos piscinas de agua dulce climatizadas, otra piscina de agua

SUGERENCIAS Viajes El Corte Inglés

TENERIFE Costa Adeje 3 días / 2 noches

Iberostar Grand Hotel Anthelia *****

Hasta el 4 de abril: 407€
Del 13 al 30 de abril: 320€

Incluye Programa The Legend of Thai Zen Space: 1 masaje asiático y con aceite a elegir entre: Thai, Balnés o Ayurvédico.

Precios por persona y estancia en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno. No incluye gastos de gestión (3 € por reserva).

Consulte precios para otras fechas y las tarifas aéreas más ventajosas.

Información y reservas:
Viajes El Corte Inglés
Tel. 902 400 454
www.viajeselcorteingles.es

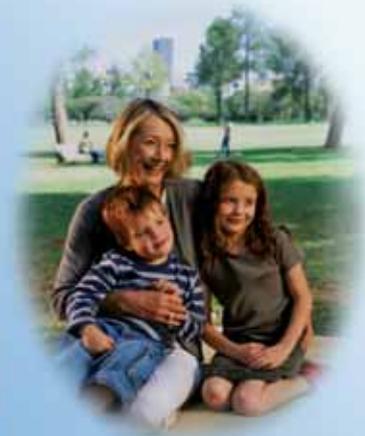
FeelDry™
PIEL SECA MÁS TIEMPO

TEJIDO 100% TRANSPIRABLE

COMODIDAD Y CONFORT GRACIAS A SU TEJIDO SUAVE DE TACTO SIMILAR A LA TELA. DISCRETO. NO HACE RUIDO

SISTEMA FEELDRY™

ABSORCIÓN MÁS RÁPIDA PARA UNA COMPLETA SENSACIÓN DE PIEL SECA



FÁCIL DE PONER

SE COLOCA COMO LA ROPA INTERIOR Y SE QUITA RASGANDO LOS LATERALES. SE AJUSTA PERFECTAMENTE

Siente tu piel más seca durante más tiempo

TENA *Pants* es ropa interior absorbente creada específicamente para la incontinencia moderada a grave. Gracias a su sistema *FeelDry™* te sentirás cómodo y seguro en todo momento. Su núcleo superabsorbente hará que tu piel permanezca más seca durante más tiempo, evitando irritaciones e infecciones, y reduciendo el número de veces que tienes que cambiarte.

TENA *Pants*, la ropa interior más eficaz para las pérdidas de orina.



La información de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos, que como responsable de SCA HYGIENE PRODUCTS, S.L., que sus datos para expresar su interés por utilizar, así como también información sobre nuestros nuevos productos. No puede aplicar los derechos de acceso, modificación, cancelación y oposición disponiendo de la información personal que se le proporciona. Avenida del Compañero de la Empresa La Alfranca, 22, 28109 - Alcazarón (MADRID). Véase, asimismo, el SCA HYGIENE PRODUCTS, S.L., para que pueda recibir sus datos a nuestra actividad en Gran Canaria en Francia, SCA HYGIENE PRODUCTS, S.L.A., con el consentimiento informado sobre nuestros productos.

Prueba TENA *Pants* con su sistema *FeelDry™*

Para recibir más información rellena este cupón y envíalo a: Apdo. de Correos 18.148 - 28080 Madrid

Sr. Sra.

Nombre: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____

Código Postal: _____ Ciudad: _____

País: _____ Tel.: _____

E-mail: _____

(Rellene esta casilla si desea recibir información de TENA *Pants* por e-mail)

Fecha de nacimiento: _____

SPRHETP030901CR01

« »

Consejos y soluciones para una mejor

902 400 403
Atención al Cliente

www.tena.es