



Direcciones

ENCUENTRA LOS CONTACTOS MÁS ÚTILES PARA SEGUIRLE LA PISTA A NUESTROS REPORTAJES.



Por Marián Vilá.
Foto: Valero Rioja.
Maquillaje: Lancôme.

Estilo, moda y maquillaje

Antik Batik. www.antikbatik.fr. **BDBA.** Telf. inf.: 91 310 49 02. **Bimba y Lola.** www.bimbaylola.es. **Benetton.** Telf. inf.: 91 308 16 04. **Daniel Espinosa.** Telf. inf.: 91 351 06 08. **DellMon.** Facebook (DellMon). **Essentiel.** www.essential.com. **Fahoma.** www.fahoma.es. **Gucci.** En los mejores establecimientos. **Guess.** www.guess.com. **Hakey.** www.hakey.com. **Holly Preppy.** Telf. inf.: 91 308 16 04. **OKKRE.**

www.okkre.com. **Madrub.** www.madri-drubber.com. **Mango.** Telf. inf.: 93 860 22 22. **Parfois.** www.parfois.com. **Sendra.** www.sendra.com. **Thomas Sabo.** www.thomassabo.com. **Tosca Blu.** www.tosca-blu.com. **Zara.** Telf. inf.: 91 549 97 42.

Celebrities

Dandara. Telf. inf.: 91 700 16 22. **Etam.** Telf. inf.: 91 308 16 04. **Mibúh.** Telf. inf.: 91 700 16 22. **Yanes**

Young. www.yanes-young.es. **Zara.** Telf. inf.: 91 549 97 42.

Shopping

Benetton. Telf. inf.: 91 308 16 04. **Decathlon.** www.decathlon.es. **Grifone.** www.grifone.com. **Promise.** Telf. inf.: 93 368 24 81. **Rams 23.** www.rams23.com. **Skechers.** www.skechers.es.

Estética

Centro de Belleza Carmen Navarro. www.carmennavarro.com. **Centro Médico Lajo Plaza.** Telf. inf.: 91 360 08 53. **Clínica Francesa Dray.** Telf. inf.: 91 576 01 64. **Clínica S&O.** Telf. inf.: 625 17 95 82. **Cres Island Medical Center.** www.cres.com. **Gema Cabañero.** www.gemacabanero.com. **Oxigen.** Telf. inf.: 93 200 73 33. **Ribé Clinic.** Telf. inf.: 93 272 42 28. **Slow Life House.** Telf. inf.: 91 277 20 04.



¡Nos ha seducido!

Nos vemos en Te Cato

ASÍ ES EL ESCENARIO DE MODA

Buscábamos un sitio especial, con mucho colorido y un toque diferente como espacio de nuestra sesión de moda. ¡Y lo encontramos! Decorado por la diseñadora Chloé Lombart, este local de dos plantas, en el barrio de Chueca (C/ Gravina, 12), está lleno de piezas únicas que si te encaprichas, puedes comprar. Allí encontrarás una buenisima selección de vinos, gins, tartas caseras y comida gourmet. Todo ello combinado con la mejor música. Un punto de encuentro ideal para quedar con tus amigos. También organizan fiestas y todo tipo de eventos. **Facebook (tecatoy) y Twiter (@tecatoy2).**

Belleza mia

DIRECTOR: JOSÉ FDEZ-PEDRAZUELA
Subdirectora: Beatriz Mañas.
Jefa de edición y cierre: Dolores Conquero.
Coordinador de diseño: Jaime González.
Diseño: Rebeca Pastor.
Edición: Juan David Latorre.
Edición gráfica: Macarena Orte.
Contabilidad: Mar Pastor.
Secretaria: Cristina de las Heras.

Colaboradores:

Coordinación de contenidos: Marián Vilá.
Redacción: Marta Cámara.
Fotos: Kike Miranda, Valero Rioja, Imaxtree, Cordon press, istock, Getty Images.

Dra. de Eventos y Relaciones Públicas: Gabriela Álvarez Sastre. **Dra. Área online y New Business:** Noelia Dueñas.

Redacción Madrid:
Calle Ancora, 40, 28045 Madrid.
Telf. 914 36 98 89.



Publicada por:

G y J España Ediciones, S.L., S. en C.
Presidente: Rolf Heinz.
Consejera Delegada: Marta Ariño.
Director de Marketing: Alejandro de Pablo.
Directora de Producción: Raquel Esteban.
Directora Comercial: Rosa Alonso.

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad
Cristina Torralba (ctorralba@gj.es).

Jefa de Publicidad
Ascen Fdez. Reguero (Afernandez@gj.es).
Coordinación: Belén Prieto (bprieto@gj.es).

BARCELONA:
Directoras de Publicidad: Mery Pareras (mpareras@gj.es) y Ana Gutiérrez (agutierrez@gj.es).
Rambla de Cataluña, 91-93, 4º. 08008 Barcelona.
Telf. 932 40 70 00. Fax: 932 00 72 69.

LEVANTE:
Delegado: Ramón Medina (rmedina@gj.es).
Telf. 963 91 01 91. Fax: 963 91 01 41.

ANDALUCÍA Y EXTREMADURA:
Delegado: Ignacio Muñoz (ignaciom@reflejamm.com).
Telf.: 954 09 99 86.

PAÍS VASCO Y NAVARRA:
Delegado: Koldo Marcilla (kmc@edicionextra.com).
Telf.: 944 44 18 00.

Jefa de Publicidad Internacional:
Susana Ruano (sruano@gj.es).

Responsable Publicidad Online Webs GJ:
Celia Delgado (cdelgado@gj.es).

Jefa de Publicidad online:
Cristina Peñaiba (cpenaiba@gj.es).

Directora Media Solutions:
Lala Lorens (llorens@gj.es).

Jefa de Marketing Publicitario:
Begoña Eguiñor (bguñor@gj.es).



Presidente: Volker Breid
Vicepresidenta: Marta Ariño
Director General: Carlos Franco
Director de RRHH: Julián Moya
Director de Informática: Augusto Moreno.
Director de Distribución y Control de Gestión: Carlos Martínez

SUSCRIPCIONES. GPS. c/ Ancora, 40. 28045 Madrid.
Telf.: 902 054246.

suscripciones@gpsoluciones.es. Ejemplares atrasados y Servipress. Horario: lunes a viernes de 8.30 h a 18 h. Julio y agosto de 8.00 h a 15 h. Depósito Legal: M-12515-2013 Copyright 1990.

Gruner+Jahr AG. G y J España Ediciones S.L. S en C. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de G + J España.

Distribución: Logista Publicaciones, S.L. Pol. Ind. Pinares Llanos. C. Electricistas, 3. 28670 Villaviciosa de Odón. Teléfono 91 665 71 58.

Impresión encuadernación: Rivadeneyra. Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de Información. Control de difusión



smartphones. Un fenómeno que ya ha levantado polémica a nivel sociológico (ante el miedo de que la gente ya no se relacione como antes) y cuyo uso también acarrea consecuencias negativas para la salud. "Algo que parece tan simple e inofensivo como teclear sobre una pantalla o botones puede generar un dolor agudo causado por la irritación e hinchazón de la muñeca y los pulgares, dando origen a este tipo de tendinitis", explica la doctora Mar Mira, codirectora médica de la clínica Mira + Cueto. ¿Para evitarlo? Ahora contamos con herramientas como la grabación de voz, que automáticamente transcribe en texto nuestras palabras, pero, como explica la doctora, "basta con llevar a cabo algunos consejos, como, por ejemplo, apoyar los brazos sobre una superficie plana en caso de escribir algún mail o mensaje largo. También es importante hacer alguna pausa y, sobre todo, intentar utilizar más dedos y no dejar todo el esfuerzo a los pulgares". Intenta dosificarte. Pero si eres de las que necesitan el móvil para trabajar, aprovecha el final del día para hidratar las manos con una crema y, de paso, masajear las zonas que más sufren durante el día con pequeños toques desde la articulación hasta la punta de los dedos, pasando por la pal-

Las posturas mantenidas delante del ordenador provocan daños en los músculos de la columna cervical y dolor en el cuello. Con el uso abusivo del móvil esto también ocurre.

ma, con movimientos circulares de la mano. "Se trata de fortalecer la muñeca, algo que puede resultar muy positivo para evitar la tendinitis provocada por el teléfono móvil", afirma la experta.

¿Tienes cuello i-Phone?

Lo reconocerás por pérdida prematura de la elasticidad y firmeza de la piel que lo rodea, con la consecuente aparición de doble mentón, papada y arrugas. Así es como lo define el doctor Lajo Plaza, y añade: "Esta problemática parece estar asociada a la frecuencia, cada vez mayor, de doblar el cuello hacia adelante para mirar la pantalla del *smartphone*, el portátil o la *tablet*...". Hoy en día, es habitual tener varios dispositi-

tivos electrónicos y estar constantemente conectados consultando sus pantallas. Un estudio ha cifrado en una media de hasta 150 veces/día las veces que los españoles consultamos las pantallas de estos aparatos. "Esto ocasiona lo que se ha llamado tecnoestrés", explica el doctor.

Según una encuesta de Intel, el 40 % de los usuarios permanece las 24 horas del día conectados a sus dispositivos, y 8 de cada 10 duermen con el teléfono móvil al lado. "El movimiento constante de bajar el cuello hacia adelante para mirar la pantalla provoca distensión en los tejidos, descolgamiento y una menor resistencia a la gravedad. Esto ha hecho que personas muy jóvenes comiencen a manifestar síntomas como flacidez en cuello y barbilla, así como arrugas prematuras, patologías más comunes en pacientes de avanzada edad", señala Lajo-Plaza. Hay que tener en cuenta que el cuello es una zona muy delicada que carece de soporte óseo que la sostenga y cuya piel es mucho más fina debido a que tiene menos glándulas sebáceas, poco tejido adiposo y menor densidad de las fibras conjuntivas. Aunque en apariencia se trate de un problema puramente estético, este especialista en medicina estética asegura que el principal problema de las arrugas del Collar de Venus (el nombre que se da a las arrugas horizontales concéntricas que rodean el cuello) es que los rellenos no sirven: "la piel de esa zona es demasiado fina, el lecho de la arruga está adherido a planos profundos y si rellenamos corremos el riesgo de desplazar el relleno, provocando el efecto contrario. La única solución es nutrir esas arrugas en profundidad con ácido hialurónico y vitaminas. Así conseguimos que aumente el sostén de la piel".

Obviamente, cuanto menos tiempo inclinemos el cuello sobre las pantallas de nuestros dispositivos electrónicos, mucho mejor. Pero para el doctor, la solución pasa por tratamientos que combinen *peelings* y sesiones de mesoterapia ricas en ácido hialurónico. Otro punto a tener en cuenta son los radicales libres emitidos por estos aparatos. "Conviene incluir en la rutina cosmética o estética antioxidantes que contrarrestan la sobreexposición a estos agentes dañinos". ■

¿Adicta al whatsapp?

Practica gimnasia digital

• **La doctora Mira nos da la tabla de movimientos obligada:** hacer girar la muñeca hacia ambos lados, hacia adelante y hacia atrás para, a continuación, apretar durante algunos segundos una pelota de tenis y soltarla puede resultar muy eficaz para aumentar la resistencia de la zona y acabar con las molestias de los dedos. Otro ejercicio consiste en unir las manos con las palmas y, a continuación, separarlas manteniendo siempre unidas las puntas de los dedos. Para coger flexibilidad en ellos basta con situar la mano boca abajo sobre la mesa de la oficina e intentar levantar lo máximo posible los dedos de uno en uno.

Eritema ab igne

Cuidado con las piernas

Apoyar el portátil sobre las piernas también entraña riesgos.

Los daños que presenta la piel cuando se observa con microscopio son similares a los que provocan las quemaduras solares, según informa la agencia norteamericana AP. Los principales fabricantes de ordenadores portátiles, como Apple, Hewlett Packard o Bell, advierten en los manuales que exponer la piel al calor durante un tiempo prolongado puede causar quemaduras. En casos extremos podrían quedar cicatrices.

El exceso de grasa deja de ser el único responsable de la formación de la celulitis. Y aunque vaya a costar sobremanera que consumidoras, especialistas e informadores cambien el chip, ha llegado el momento de introducir a nuevos sospechosos implicados.

Glicación, el modelo

Ya se la conoce como la "celulitis de las modelos". ¿El motivo? Afecta incluso a las mujeres más delgadas y no tiene nada que ver con el almacenaje de grasa extra en las células. Laboratorios como Pierre Fabre ya se fijaron hace tres años en este fenómeno y lanzaron productos destinados a frenar ese proceso. Pero es en la actualidad cuando los protocolos anticelulíticos de los mejores centros de estética han empezado a combatirla. Su origen está en la rigidez de las fibras de colágeno y elastina que se producen por un exceso de azúcar. La esteticista Gema Cabañero ha sido una de las primeras en fijarse en ella y crear un tratamiento que también actúa sobre la glicación. Se llama **Body Sculptor 3F**, y la clave de su éxito es la Radiofrecuencia Fraccionada de Alta Penetrabilidad. Se trata de una tecnología que fomenta la creación de nuevo colágeno,

incluso en las capas más internas de la piel, evitando la apariencia de la piel de naranja en la superficie. El tratamiento se complementa con nutricosmética, dieta y cosmética. Precio: 80 euros por sesión. En función al grado de celulitis pueden ser necesarias entre 12 y 36 sesiones. **Es tu tratamiento ideal si eres delgada, no te sobra grasa y tienes celulitis blanda.**

La batalla de las agujas

La mesoterapia se renueva con activos que se fijan también en recién etiquetados causantes de celulitis. El exceso de hierro es uno de ellos. Según un estudio publicado por el Dr. Motolose en *The European Journal of Aesthetic Medicine and Dermatology*, la acumulación de trazas de hierro en el tejido graso está directamente asociada a la degeneración de los tejidos que se produce en la celulitis. El hierro va ejerciendo, de forma gradual y continua, una acción tóxica en el tejido adiposo subcutáneo que desencadena todos los procesos que conducen a la celulitis.

Alydia. El antídoto. Es el primer agente inyectable que logra neutralizar el hierro, lo solubiliza y lo elimina a través del organismo. El tratamiento consta de 5 sesiones combinadas con carboxiterapia y tiene un precio de 800 euros. En el Centro Médico Lajo-Plaza. **Pruébala si además de celulitis tienes problemas de flacidez y retención de líquidos.**

Aqualix. En combinado. Se trata de una solución acuosa y reabsorbible. Su principio activo es adipocitolítico, es decir, que "rompe" los adipocitos. Para completar el resultado y eliminar totalmente el exceso de grasa de las rodillas y demás zonas rebeldes, se combina con un tratamiento con ultrasonidos de alta frecuencia. En la Clínica Dray. Desde 350 euros por sesión. Con cuatro suele resultar suficiente el tratamiento. Y en los centros Hedonai de toda España. Te funcionará sobre esas acumulaciones de grasa rebelde y celulitis que no consigues eliminar con cosmética.

MATERIALES DE APOYO

Masajeador Anticelulítico de Sephora, 14,95 €.
Diseñado especialmente para favorecer la circulación y que los activos penetren mejor.

La aparatología se renueva cada temporada, pero las metodologías combinadas incrementan los resultados.

AUTO-MASAJE

LA CLAVE DEL ÉXITO

Las tablas de resultados que ves en los envases de tus productos anticelulíticos corresponden a una correcta aplicación. No es lo mismo dejarlos sobre la piel que hacerlos penetrar lo más posible.

La doctora Cristina Selva, de Cres Island Medical Center, recomienda un masaje energético que rompa los nódulos de grasa y active la microcirculación sanguínea, preparando la piel para absorber eficazmente los ingredientes que aplicamos. El automasaje debe ser ascendente, para mejorar la circulación sanguínea. En las piernas, hay que comenzar en los tobillos e ir subiéndolo lentamente hasta las ingles, dibujando pequeños círculos. En los brazos, comenzar por las muñecas hasta los hombros, insistiendo en la cara interna, que es la que necesita más reafirmación. En muslos, caderas y nalgas, los movimientos circulares deben realizarse en sentido contrario a las agujas del reloj. En el abdomen, la palma de la mano debe ir en el mismo sentido.

