



Protege tu cutis de los efectos perjudiciales del móvil

Aunque cuesta creerlo, el teléfono móvil podría generar problemas a tu piel. Te explicamos cuáles y cómo evitarlos.

* **Acné.** La pantalla del teléfono acumula miles de bacterias que pueden provocar granitos cerca de la oreja y en la mejilla.

Solución. Limpia la pantalla a menudo o usa un "manos libres" para no acercarlo a la cara.

* **Picor y rojeces.** La causa puede ser el níquel y/o el cromo con el que está fabricada la carcasa de algunos móviles.

Solución. Pon una funda de plástico o silicona para evitar el contacto del móvil con la piel.

* **Cuello arrugado.** Mantener inclinada la cabeza durante horas y a diario al hablar por el móvil acentúa los "anillos" alrededor del cuello.

Solución. No ladees la cabeza al hablar y aplica a diario la crema antiedad en cuello y escote.

* **Manchas.** La luz de la pantalla estimula a los melanocitos para que fabriquen más melanina en la zona en contacto con el móvil.

Solución. El fotoprotector frena las manchas oscuras. También puedes usar auriculares.

1 PROBLEMA, 2 SOLUCIONES

Brazos firmes, a punto para la manga corta

1 Entrenamiento + electroestimulación

La inactividad física y una alimentación incorrecta provoca aumento de volumen y/o flacidez en los brazos. Gracias a los ejercicios isométricos, sin cargar peso, los brazos mantienen la fuerza; y al combinarlos con corrientes eléctricas, que producen la activación profunda de los músculos, se obtienen resultados visibles en 3 meses, sin lesiones ni contracturas.

José Antonio Fernández, director técnico y entrenador del centro BodyOn.

2 Carboxiterapia + diatermia

La infiltración de dióxido de carbono bajo la piel estimula los adipocitos consiguiendo un efecto "quemagrasas". También favorece el drenaje y la oxigenación de los tejidos. Por su parte, la diatermia es una radiofrecuencia que aumenta la temperatura de la dermis, lo que estimula la producción de colágeno para dar elasticidad y firmeza a la piel. Se recomiendan 10 sesiones combinadas.

Dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, Madrid.

3

Claves para evitar el pelo encrespado

Caroline Greyl, presidenta de la marca Leonor Greyl, nos comenta cómo evitar el cabello electrizado.

1 Evita los materiales sintéticos. Este tipo de tejidos son grandes conductores de la electricidad. Y a la hora de peinarte, usa peines y cepillos con cerdas naturales. Si son de madera y plástico, pueden ocasionar carga estática.

2 Los champús, mejor nutritivos. Y las mascarillas, porque al aportar peso al cabello ayudan a mantener la electricidad estática a raya.

3 Pulveriza laca en el cepillo. También puedes usar sérum en spray. Ayudan a que no se produzca encrespado al cepillar. Elige productos de calidad que no apelmacen ni deshidraten el pelo.

