



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

 Mi hija, con 14 años y algo de sobrepeso, quiere ir al gimnasio. ¿Es muy pronto?



Rogelio del Pino
SOC. ESPAÑOLA DE
REHABILITACIÓN Y
MEDICINA FÍSICA
(SERMEFES).

RESPUESTA: en principio, no deberías preocuparte. Aunque para esa edad nosotros **recomendamos realizar ejercicio dentro de un deporte colectivo** (baloncesto, fútbol, etc.), en los gimnasios actuales la oferta de actividades que existe se puede adaptar a cualquier chica joven. Desde un programa de ejercicios de mantenimiento generales a actividades grupales como aeróbic o *step*, que sí que pueden ser realizados a la edad de tu hija. Quizás no debas preocuparte tanto por cuál sería el tipo de ejercicio más adecuado para ella (por supuesto, excluyendo los orientados a la hipermuscu-



lación), sino qué deporte o actividad puede ser más estimulante para que no se aburra y no vea el ejercicio como una carga. En ese caso, **nos podríamos decantar por actividades que impliquen bailes** como la zumba, ya que además de moverse se lo pasará genial. Respecto a las consecuen-

cias físicas para el desarrollo de la cría, solo en casos de deportes de alto rendimiento se han detectado retrasos en la aparición de la menstruación. El deporte tiene un efecto estimulante y, gracias a la superación diaria para realizar ejercicio, el nivel de autoconfianza de tu hija aumentará.



 ¿La avena disminuye el colesterol?

RESPUESTA: sí, la ingesta de avena ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre. ¿Cómo? La abundante fibra que contiene se caracteriza por su contenido en betaglucano, un tipo de fibra soluble. El betaglucano, por sus características (es un material viscoso), tiende a formar geles en el estómago. **Lo que hacen estos geles es captar o atrapar parte del colesterol de la propia comida**, así como el que se elimina por los ácidos biliares. De esta manera se evita su reabsorción y se elimina el exceso por las heces, haciendo que el hígado vuelva a crear más ácidos biliares con el colesterol que hay circulando en la sangre. Por eso, los niveles de colesterol bajan y se equilibran los niveles de glucosa.



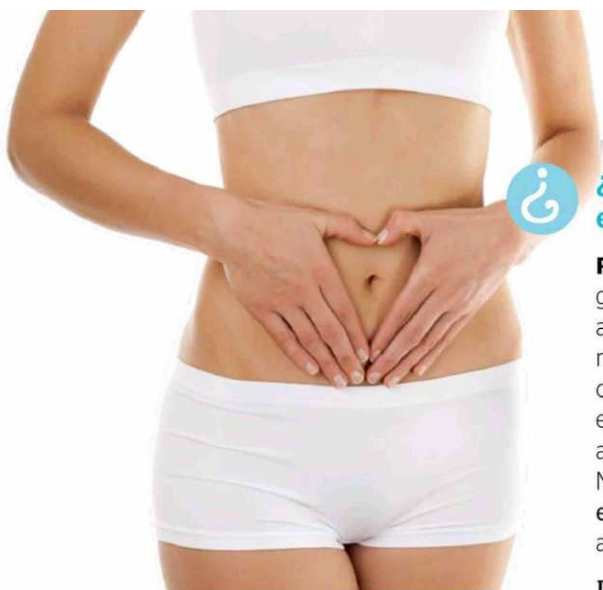
Jorge Ibarra
NUTRICIONISTA DE
INUTRALIA, MADRID
(INUTRALIA.COM).

 ¿Es verdad que reprimir los estornudos es malo?



RESPUESTA: un estornudo produce un cambio de presión en las vías respiratorias superiores. Si se contiene (si se estornuda manteniendo la boca y la nariz cerradas), esta presión debe expandirse hacia algún lado (pulmones, senos paranasales o la trompa de Eustaquio). No suele ocurrir nada, pero sí **puede aumentar la presión en el oído medio y notarlo taponado, molesto o incluso sentir dolor**, por barotrauma (daño por cambios de presión). En un caso severo podría lesionarse el oído interno.

Dr. Alejandro Harguindey. OTORRINOLARINGÓLOGO Y MIEMBRO DE TOPDOCTORS.ES (ANTOLICANDELA.COM).



¿Puede estar relacionado el ardor de estómago con estar muchas horas sin comer o muy estresada?

RESPUESTA: el ardor de estómago es un síntoma del reflujo gastroesofágico, es decir, del paso de contenido desde el estómago al esófago. Esto produce irritación y sensación de quemazón. El reflujo se relaciona con el consumo de ciertos alimentos y bebidas con alto contenido en grasa (bollería y hojaldres, tomate...), el café en exceso y el alcohol. El sobrepeso o haber engordado recientemente, aunque sea poco, también se relaciona con los síntomas por reflujo. No obstante, **no se considera que el ayuno pueda causar ardor. El estrés puede favorecer una mayor sensibilidad en el esófago** y, así, algo que habitualmente no produce síntomas, sí podría hacerlo.

Dr. José María Alberdi. ESPECIALISTA DE LA CLÍNICA ALBERDI, MADRID.



Naomi Marin

MAKE UP ARTIST DEL SALÓN OLIVERAS, BARCELONA (OLIVERASHAIRSPA.COM).

¡Tengo la nariz enorme! ¿Puede disimularla el peinado, el maquillaje...?

RESPUESTA: una nariz ancha o larga se puede disimular aplicando en ella una **base de maquillaje un poco más oscura de la que usamos para el rostro**. Y desde el entrecejo hasta la punta de la nariz, podemos aplicar una base más clara o un iluminador para darle luz al centro de la misma (la famosa técnica del *contouring*). Además, puedes atraer la atención hacia otras partes de tu rostro o hacia el cabello. En cuanto a este: dale volumen, por ejemplo, con un champú o *mousse* especial para este fin, y que no te tape el rostro. Para equilibrar tus rasgos, puedes hacerte unas ondas suaves con la plancha o con rulos. **Si ya de por sí tu pelo es rizado u ondulado, potencia su forma y evita hacerte coletas**. De esta manera, el cabello tendrá más presencia que la nariz. Por otro lado, los ojos son lo primero en que nos fijamos de una persona; así que intensifica tu mirada para que la gente se centre en ella. Es importante



el uso de la **máscara de pestañas** y, si quieres, de un *eyeliner*. ¡Y no te olvides de las cejas!, nos ayudan a definir más nuestra mirada. No es conveniente que te las depiles mucho ni que las tengas muy gruesas: los extremos no son buenos, y en tu caso, si quieres disimular una nariz pronunciada y las cejas no van acordes, también desentornarán con tu fisonomía.



¿Pueden despedirme si después de una baja me cojo vacaciones?

RESPUESTA: pedir vacaciones nunca puede considerarse un incumplimiento de tus obligaciones, porque es tu derecho como trabajadora. Pero la ley dice que **debes pactarlas de mutuo acuerdo con tu empresa**. Tú tienes derecho a pedir las tras el periodo de baja, pero la empresa está en su derecho de concedértelas o no. Ni puedes cogerlas unilateralmente, ni ellos imponértelas. En consecuencia, si lo hicieras sin la autorización del empresario, los días que estuvieras sin comparecer en la empresa pueden considerarse como faltas de asistencia, y la existencia de varias faltas de asistencia sí podría conllevar el despido disciplinario. Échale un vistazo a tu convenio: suelen incluir los periodos preferentes.

Diego García Diego
DIRECTOR DEL DESPACHO
NOVALEY, OVIEDO (NOVALEY.ES).

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?
Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!



miaexpertos@guj.es