

# PSICOLOGIA *práctica*

## El ABC de la **felicidad**

Las enseñanzas que cambiarán tu vida

### Vencer la **depresión**

Con técnicas psicológicas

Lo que hay que saber para **Educar a los hijos**

### Qué **envidia**

Transfórmala en superación

### Ejerce tu **poder interior**

Para ser soberano de ti mismo

#### **Informe**

## **MANIPULADORES COTIDIANOS**

¡Cómo evitar que te utilicen!

### Recarga tu **vitalidad**

20 recursos a tu alcance

### **\* Test**

**¿Entiendes al otro sexo?**



españa 2.90€ portugal cont. 3.00€ austria 5.80€ marruecos 34DH grecia 5.30€ n94

**CONSULTORIO BELLEZA Y SALUD** de **Pilar Govantes**

## Tu belleza interior se refleja en el exterior

La doctora **Pilar Govantes**, directora de la **Clínica de Medicina Estética BIOSBCN**, responde a todas tus dudas

Escribe a Revista  
Psicología Práctica,  
"Consultorio de  
belleza y salud"  
Covarrubias 1  
28010 Madrid

Y por e-mail: psicologia  
@globuscom.es



### “¿El láser elimina las cicatrices?”

Hace poco tiempo que me han operado de un pequeño quiste en la garganta. Todo ha ido bien, pero me ha quedado una cicatriz de unos diez centímetros en el cuello. Me pregunto si se puede quitar con láser, si es muy caro y si puede tener algún efecto secundario. Gracias. Uxía (Porriño)

De entrada no tienes que preocuparte: la zona del cuello suele cicatrizar bien y disimular muy bien las señales de la cirugía. Si la cicatriz es reciente y no presenta problemas, el ideal es el láser de He-Ne, que acelera y mejora la calidad del proceso de cicatrización. La compresión con parches de silicona y el aceite de rosa mosqueta (CicaSick, de Arcochim) pueden ser de gran ayuda en el periodo inicial. También es fundamental el uso de protección solar diariamente. Si a la larga presentaras algún problema de cicatrización, ya sea hipertrófica o queloide, acude a tu médico para que pueda indicarte el tratamiento a seguir.



### “Quiero rebajar la tripa”

Me gustaría eliminar la “barriguita” que tengo después de dar a luz un niño de 4 kilos (hace ya 2 años). Perdí el sobrepeso del embarazo, pero la tripa no hay manera de bajarla. No soy de hacer ejercicio. ¿Qué me aconseja? C.E.

Un médico tendría que valorar si se trata de grasa localizada en la zona abdominal, de distensión muscular, o de ambas a la vez. En el primer caso tendrías que hacer dieta y mesoterapia, o liposucción si tu peso es el correcto. En el segundo, y teniendo en cuenta que la gimnasia no es lo tuyo, podrías realizar gimnasia pasiva, watt-fines o proelixe. Si se trata de las dos cosas, suma ambas recetas.

### “¿Cómo se elimina el anisakis?”

¿Basta con que se fría el pescado para que no sea peligroso, o hay que congelarlo antes? Begoña (Madrid)

En casa, cuando compremos pescado fresco, lo primero, antes de congelar, es limpiarlo bien para asegurarnos de que no es portador del anisakis. Después procederemos a su congelación, pero siempre por un periodo mínimo de una semana, si vamos a comerlo crudo o poco hecho, ya que el congelador de casa no suele alcanzar temperaturas tan bajas como las recomendadas por sanidad. El pescado más afectado es el que viene del Atlántico norte (salmón, merluza, bacalao...). También debemos ser muy precavidos con los boquerones en vinagre. Es bueno saber que los grandes barcos ya congelan el pescado en alta mar, y que el gobierno obliga a los restaurantes a congelar el pescado antes de servirlo crudo en la mesa.