

TELVA

<http://www.TELVA.com>

**CHICOS
VIP**
PAU GASOL
ORIO
ELCACHO

**LUCE
CUERPO**
PIERNAS, TRIPA,
PIES, ESPALDA...
5 TRATAMIENTOS
EXPRES

AL SOL

**DECO: MESAS
DE VERANO**

**MENÚS: FRESCOS
Y BARATOS**

**BELLEZA: PASTILLAS
BRONCEADORAS**

**VIAJE: MALDIVAS
¡QUÉ PLACIER!**

**ENTÉRATE DE TODO
LO NUEVO
AVANCES-MODA
OTOÑO 2009**

**GUAPAY
SEXY
EN
VACACIONES**

- VESTIDOS 24 HORAS
- VAQUEROS Y SHORTS
- BOLSOS PLAYA
- BIQUINIS FAVORECEDORES



Nº 844
AGOSTO 2009 • 4,95 €
ALEMANIA: 8,5 € • AUSTRIA: 6,75 €
BELGICA: 6 € • FRANCIA: 8,25 €
GRECIA: 6 € • ITALIA: 6,2 €
INGLATERRA: UK: P.4,5
IRLANDA: 7,8 € • LUXEMBURGO: 5,30 €
MALTA: 5,50 € • MEXICO: 70 PESOS
PORTUGAL CONT: 3,50 € •
SUIZA: 14,5 F.S.
PRINTED IN SPAIN

Piernas con venitas y varices

Objetivo: MEJORAR LA CIRCULACIÓN

Una de cada cinco mujeres tiene **varices** que provocan insuficiencia en el flujo de sangre y que necesitan tratamiento médico. Otras veces, sin llegar al tamaño de las varices, muchas mujeres (diez de cada cien) tienen **venitas varicosas**, de color azulado o rojizo, muy antiestéticas. Son **frecuentes en las piernas**, aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo y son menos incómodas y más fáciles de combatir.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

- **Herencia genética:** si en tu familia hay tendencia a padecerlas, puedes prevenir o tomar medidas ante su aparición.
- **Edad:** al cumplir años se acentúa la predisposición, especialmente si se padecen problemas circulatorios.
- **Hábitos cotidianos:** te perjudican el **calor localizado**, estar mucho tiempo de pie o sentada, la **vida sedentaria**, la **obesidad**, la **exposición prolongada al sol** y **utilizar ropa muy ajustada**. Algunos medicamentos, como los anticonceptivos orales, pueden favorecer su aparición.

¿QUÉ HACER?

Antes que nada, visita a un especialista que pueda realizar un completo **diagnóstico**, mediante pruebas como el *doppler*.

EL EJERCICIO QUE TE AYUDA

Sube escaleras, monta en bici, camina, practica la natación, **muévete todo lo que puedas pero evita los movimientos que supongan un impacto fuerte para las piernas**, como los saltos o el aeróbic.

TRATAMIENTO QUE FUNCIONA

Los más eficaces son la **electrocoagulación** (se utiliza el láser para cauterizar las venas que no son muy grandes) y la **esclerosis** (se inyecta una sustancia que facilita la contracción

de la vena), o una combinación de ambos, así como las medias especiales de compresión. **Siempre deben realizarse después del verano**, pues no se puede tomar el sol durante un mes como mínimo. Hay que ponerse protección total para evitar el riesgo de pigmentación.

EL ESPECIALISTA TE ACONSEJA

Dra. Govantes, directora de la Clínica BIOSBCN:

- Si eres propensa a las **varices**, toma medidas desde la primera aparición, así es más fácil controlarlas.
- El **calor provoca dilatación venosa y disminuye la circulación de la sangre**. Rocía las piernas con agua fría, así se produce el efecto contrario, facilitas

que las venas varicosas distribuyan correctamente la sangre.

- **No estés mucho rato en la misma postura:** Si trabajas sentada, levántate cada cierto tiempo y no cruces las piernas. Si pasas muchas horas de pie, haz pequeños descansos, mientras subes y bajas los talones, dejando apoyados los dedos de los pies. Cuando te tumbes, eleva los pies utilizando almohadones.

- **Los masajes en las piernas favorecen la circulación.**

DIRECCIONES:

BIOSBCN. Tel: 93 238 81 66
Clínica SIDME. El Dr. Sierra utiliza etoxisclerol, solución inyectable que contrae la vena (150 €, sesión).
Tel: 91 702 49 27.
Novoclinic. Tel: 91 490 55 69.

Manos con manchas

Objetivo: EMBELLEECER

Tus manos te echan años de más. Manchas, venas abultadas... **¿qué hacer para mejorar su aspecto y conseguir unas manos maravillosas?**

- Las **MANCHAS** se producen con la edad, sobre todo en casos de haber abusado del sol. Se eliminan con **dos o tres sesiones de láser o IPL** (en algunos casos los resultados son mejores que en otros), se quedan unas pequeñas costras durante un par de semanas y luego se caen. Totalmente prohibido que les des el sol.

DONDE IR:
Instituto Médico Láser.
Tel : 91 319 83 80

Instituto Dra. Natalia Ribé.

Tel: 93 272 42 28

Clínica Sveltia.

Tel: 93 454 12 21

- Las **venas abultadas** no tienen fácil solución. Los médicos estéticos inyectan **ácido hialurónico** en las manos para equilibrar la superficie de las mismas, aunque su duración es de unos seis meses.

¿QUIERES UNAS MANOS MUY ATRACTIVAS?

- **Protégelas siempre del sol**, no sólo cuando estés en la playa, también cuando vas por la calle, conduces, etc... Es muy práctico llevar una crema de

protección total en el bolso o en el coche.

- **Utiliza guantes:** en invierno contra el frío y siempre cuando vayas a realizar trabajos con ellas. Ten un par de guantes desechables a mano.
- **Usa jabón suave** para lavarlas, seca bien y aplica crema hidratante.
- **Hazte un tratamiento de belleza intensivo.** Aplica una capa gruesa de crema ultrahidratante, ponte unos guantes de algodón y duerme con ellos.



EN TU NECESER

- **Tratamiento manos, Lancaster.** Exfoliante+ mascarilla de nutrición intensa (65 €).
- **Biomains anti manchas, Biotherm.** Previene y combate las manchas (22,10 €).
- **Enydrial, Roc.** Hidratante para manos muy secas (5,50 €).
- **Crema de manos hidratación intensa, Apivita.** Con oliva y manteca de cacao (7 €).

