

¿SABÍA QUE...

LA CURIOSIDAD ES UNA CUALIDAD QUE NOS EMPUJA A OBSERVAR Y A INVESTIGAR. CONDUCTA COMPARTIDA POR SERES HUMANOS Y ANIMALES, FORMA PARTE DE NUESTRO INSTINTO DE SUPERVIVENCIA. LA GRAN DIFERENCIA ENTRE UNOS Y OTROS ES QUE NOSOTROS SACIAMOS LA SED DE INFORMACIÓN INDAGANDO Y, A VECES, LAS GANAS DE SABER... ¿SE NOS VAN DE LAS MANOS!



**L**a vagina es una de las partes más sensibles del cuerpo de la mujer. Sin embargo, tiene la capacidad de limpiarse a sí misma gracias a la secreción de fluidos naturales y a un ecosistema de bacterias protectoras que ayudan a evitar posibles infecciones y enfermedades. Pero éstas pueden verse alteradas por diferentes factores, como los contrastes de temperatura y los baños en la piscina. Para evitarlo, Intimina, compañía dedicada a la salud íntima femenina, aporta cinco consejos:

1. Cuidado con las piscinas. Las alteraciones vaginales son más frecuentes en esta época. La mayoría de ellas son provocadas por las bacterias y hongos que se encuentran en el agua. En verano, se suele pasar muchas horas con el bañador húmedo, lo

que puede provocar infecciones y alteraciones del pH. Lo recomendable es no permanecer más de media hora con el bañador mojado y cambiarse de ropa para eliminar los residuos de cloro que contengan posibles bacterias.

2. Dúchese regularmente. En verano es importante ser más consciente de la importancia de

la higiene íntima. Es recomendable utilizar productos especialmente elaborados para el cuidado íntimo o usar sólo agua tibia.

3. Utilice ropa de algodón. El calor es otro de los principales enemigos para la salud del pH vaginal. Por ello, se recomienda evitar utilizar ropa muy ajustada o antitranspirante.

4. Cambiar con frecuencia los productos para el periodo. El uso de tampones y compresas durante mucho tiempo aumenta el riesgo de sufrir alguna alteración.

5. Usar protección en las relaciones sexuales. Los preservativos no sólo protegen al cuerpo de las enfermedades de transmisión sexual, también evitan otro tipo de infecciones, como la vaginosis bacteriana, porque el semen puede modificar su equilibrio natural. / REDACCIÓN ZEN

**NO OLVIDE...** Beber mucha agua es indispensable para mantener la salud vaginal. Las frutas son ideales ya que ayudan a limpiar el cuerpo de toxinas.



**T**ener un sueño de calidad es una manera de evitar desde daños emocionales y cognitivos hasta enfermedades cardiovasculares, diabetes, aumento de peso u otros trastornos gastrointestinales. Pero ¿qué es un sueño de calidad? Pues el que permite restablecer los almacenes de energía celular, restaurar la homeostasis del sistema nervioso central y del resto de los tejidos y, como consecuencia de todo ello, el descanso reparador del organismo.

Las necesidades de cada persona son distintas, pero normalmente se ha recomendado dormir entre siete y nueve horas en el caso de una persona adulta; 10-11 para los niños y seis en el caso de las personas mayores. Entre los consejos de los expertos para

lograr ese descanso está el mantener unos horarios regulares a la hora de acostarse –que no varíe más de dos horas entre una jornada laboral y el fin de semana–; hacerlo en silencio y a oscuras (no se corte a la hora de utilizar tapones y antifaz), mantener la habitación limpia y ordenada, con una temperatura entre

18-21° y tirar hacia colores neutros o pastel en las paredes... El deporte y la alimentación también juegan un papel importante. Además de esto hay otras maneras de mejorar la relación con Morfeo, como la almohada iX21 (150 euros), capaz de monitorizar el sueño. Sus sensores imperceptibles registran cada movimiento nocturno de la cabeza, ruido ambiental y distintos ciclos de sueño sin emisión de ondas. A su vez, la información obtenida se transmite a una aplicación gratuita para realizar el análisis personalizado del descanso de la persona y aconsejarle hábitos para mejorarlo. Además, a través de la app, también se puede programar como despertador, con el fin de hacerlo en el momento más conveniente del ciclo de sueño. Para apagarlo sólo es necesario levantar la cabeza de la almohada o darle la vuelta. / REDACCIÓN ZEN

**NO OLVIDE...** Según la Sociedad Española de Sueño, la mitad de los españoles tienen dificultad para dormir y un 32% se despierta con la sensación de que su sueño no ha sido reparador.



**E**n verano es habitual cambiar de hábitos. Y en este saco también entran las rutinas referentes a nuestra higiene bucodental. Relajamos la limpieza, hacemos un mayor número de comidas fuera de casa, se pica más entre horas... Las consecuencias se dejan ver en septiembre cuando visitamos al dentista con problemas de sensibilidad en las encías, más placa bacteriana acumulada o problemas de halitosis.

Tener una boca sana evita muchos otros problemas de salud. Ahora que son días de sol y playa, quizá no sepa que el agua del mar, además de curar las heridas, ayudar a cicatrizar o exfoliar la piel, es un aliado para tener la boca en forma. De hecho, es una manera estupenda de cuidar las encías. La empresa

alicantina Sea4 ha lanzado el primer colutorio formulado con agua de mar ultrafiltrada, frente al agua purificada, la más habitual del mercado. Mediante un proceso patentado logran mantener las propiedades de sus 75 minerales y oligoelementos (calcio, potasio, magnesio, etc). Tienen un colutorio

que ayuda a prevenir la gingivitis. Para prevenir esta dolencia también han creado el primer gel bioadhesivo que ayuda a que no se produzca el sangrado, reduce la placa bacteriana y protege la mucosa oral.

También los más pequeños pueden beneficiarse de las bondades del agua de mar. El colutorio infantil ofrece una protección prolongada frente a las caries. Además del agua del mar, su gama de productos contiene ácido hialurónico, cloruro de cetilpiridinio, el flúor más valioso (aminas fluoradas) y lactoferrina. En sus formulaciones, explican, se prescinde de la clorhexidina, por sus conocidos efectos secundarios.

Este verano no descuide su boca y recuerde los buenos momentos en la playa mientras mima su boca. / REDACCIÓN ZEN

**NO OLVIDE...** Entre el 60%-90% de los escolares y casi el 100% de los adultos tienen caries dental en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud.