

8. **Descongelar bien los alimentos-** Descongela los alimentos dejándolo la noche anterior en el interior de la nevera o bien en la función «descongelar» del microondas antes de prepararlos. Procura no hacerlo a temperatura ambiente.
9. **Lavar bien frutas y hortalizas frescas-** Si vas a comer estos productos en crudo lávalos bien bajo el chorro del agua y si es necesario, para una mejor limpieza, déjalos un rato en remojo con un chorro de vinagre.
10. **Lavarse bien las manos-** Lávate las manos antes de comenzar a preparar la comida y cada vez que tosas, estornudes, vayas al lavabo, fumes o toques el cubo de la basura.
11. **Separar los alimentos-** Es muy importante no juntar en la nevera los alimentos crudos y los cocinados sin estar debidamente empaquetados o con su correspondiente envase. Y si usas una tabla para cortar los alimentos, lávala bien siempre, pero sobre todo después de haberla utilizado para cortar carne o pescado crudo.

### 3. BELLEZA.

#### 3.1. Consejos de belleza

##### 3.1.1. Cuidar el pelo teñido

Según un estudio de una conocida marca de cosmética, un 70 % de las españolas tiñen su pelo. Los tiempos en que los tintes eran agresivos para el cabello y el cuero cabelludo son cosa del pasado. En la actualidad, se puede cubrir canas, hacer mechas o cambiar de color del cabello con tranquilidad y seguridad.

Las fórmulas de los tintes actuales, además de dar color, cuidan el cabello ya que lo nutren y lo dejan más suave y brillante. La razón es que, a diferencia de los productos de antaño, ahora contienen más proporción de ingredientes naturales, protectores y calmantes y menos concentración de sustancias químicas irritantes. Además, los laboratorios han suprimido los colorantes más agresivos sustituyéndolos por nuevas moléculas que son más respetuosas con el cabello.

Lo que sí es conveniente saber si es la primera vez que se va a teñir, es asegurarse de que ninguno de los productos que contiene el tinte produce alergia o se es alérgico; primero se debe leer atentamente la composición del producto. Segundo, dos días antes de aplicar un tinte permanente se debe hacer una prueba de contacto (detrás de la oreja o en el antebrazo) para ver si el producto provoca alguna reacción como irritación, picor o enrojecimiento. No se debe utilizar el producto si se tiene heridas o cualquier otra lesión en el cuero cabelludo.

El cabello teñido es más poroso, es decir, absorbe y pierde más fácilmente los productos que se aplican en él. Por este motivo, en lugar de un champú o acondicionador cualquiera, es mejor que se utilice productos especiales para cabellos teñidos que mantienen los pigmentos colorantes en el interior del pelo y potencian el brillo del cabello.

Las fórmulas de estos productos son más hidratantes y nutritivas y, además, contienen antioxidantes y filtros solares que evitan que el color se degrade. Aparte de utilizar productos específicos para cabellos teñidos, es preciso evitar ciertas prácticas para mantener el cabello impecable durante más tiempo. Algunas de las prácticas que se debe evitar son, por ejemplo:

**El exceso de lavados:** Son los principales responsables de la pérdida del color y de que el pelo se vuelva mate, sin brillo. Es mejor que se lave solo cuando se necesite y con una única enjabonada.

**Utilización de champús muy detergentes:** Los peores son los que contienen sulfatos entre sus ingredientes. Estas sustancias arrastran los pigmentos del color y resecan el cabello.

**El no usar acondicionadores:** Siempre después de un lavado es aconsejable utilizar un acondicionador o mascarilla de buena calidad y si es especial para pelo teñido, mucho mejor. Además, no hay que abusar de los productos con alcohol porque le dará al cabello un aspecto áspero.

**Exposición al sol:** Demasiada exposición al sol destruye los pigmentos del color.

### 3.1.2. Las manos y sus cuidados

La piel de las manos es, junto a la del cuello, las que más rápido se estropean y envejecen. Nuestras manos son como una carta de presentación, están expuestas a la vista de todos.

Muchas personas no le prestan la más mínima atención a esta parte del cuerpo que más utilizamos, por eso presentan unas manos secas y arrugadas como una hoja seca y con manchas color café debido a los años.

Hay que dedicarle muchos cuidados porque son, a su vez, la parte del cuerpo que más maltratamos y castigamos; ellas, nuestras manos, tienen que sufrir a diario el contacto con productos de limpieza, el jabón, el frío, el calor, el contacto constante con el agua. La edad y la exposición al sol también son factores que contribuyen a que nuestras manos se estropeen.

Con la edad también aparecen las manchas, cambios en la textura de la piel que se vuelve más fina y quebradiza, las arrugas... haciendo necesario e imprescindible dedicarle más atención y cuidados.

#### Algunos de mis trucos para conservar las manos suaves:

- Cuando me aplico las cremas de la cara, siempre reparto por toda la mano los restos que quedan en las palmas.
- En el cajón de la mesilla de noche tengo una crema que me aplico todas las noches sin excepción. La noche es el momento ideal para aplicarse una buena crema que aporte hidratación y nutrición a las manos, ya que no hay que tocar nada y el producto puede actuar durante más horas. Si tienes las manos muy estropeadas es conveniente que te apliques una crema especial para manos estropeadas o, en su defecto, unta tus manos con aceite de oliva, dando un buen masaje. Después te pones unos guantes de algodón y duermes con ellos.
- Una vez a la semana me aplico un exfoliante y una vez cada quince días o al mes, una mascarilla hidratante (yo uso la misma de la cara). Cuando no tengo mascarilla hago una mezcla en un bol de leche templadita y zumo de medio limón, y dejo las manos en esta mezcla durante unos 10 minutos. Luego aclaro y me aplico crema. Si lo que no tengo es el exfoliante, pongo en la palma de la mano una cucharadita de azúcar y un poquito de aceite de oliva y froto bien con esta mezcla. Luego aclaro y me aplico la crema.

- Las lavo con agua tibia, ni demasiado caliente ni demasiado fría. Luego me las seco con cuidado, perfectamente, sobre todo entre los dedos.
- Siempre uso guantes de goma cuando utilizo productos químicos y para la limpieza de casa. Aunque al principio puedas parecer torpe con los guantes, al cabo de un tiempo acabas acostumbrándote a usarlos.
- Para salir a la calle cuando las temperaturas son bajas, suelo llevar guantes de lana.
- Las uñas también son una parte importante de las manos y hay que mantenerlas en buen estado, por lo que me suelo hacer la manicura periódicamente, y casi a diario, me aplico un aceite en las cutículas para mantenerlas suaves y sin padrastrós.

### 3.1.3. Para el cuidado del cabello

- El pelo hay que lavarlo con frecuencia, pero esta variará en función de la persona y su tipo de cabello. El mito de que lavarse el pelo todos los días favorece la caída del cabello es absolutamente falso.
- Nunca se debe utilizar gel de ducha para lavar el cabello, porque su composición no está diseñada para ello. Lo correcto es utilizar un champú suave y adaptado a cada tipo de cabello.
- La manera más beneficiosa de secar el pelo es al natural. Primero conviene hacer un ligero secado con una toalla. Después, si se usa el secador debe hacerse a baja potencia sin localizarlo en un mismo punto y sin acercarlo demasiado al cuero cabelludo. La razón de esta última consideración es que el aire muy caliente sobre un pelo muy mojado puede provocar el denominado «pelo burbuja».
- No son aconsejables los peinados que suponen tensión del cabello, porque pueden dar lugar a una lenta pero constante caída del pelo.
- Contrariamente a lo que se piensa, cortarse el pelo al «cero» no hace crecer más pelo, pero sí es conveniente sanearlo regularmente para mantener su aspecto saludable.
- La grasa no hace caer el pelo, aunque ambas circunstancias suelen ir asociadas. Por lo tanto, en el caso de la alopecia, es necesario mantener una higiene correcta.

- Ante un caso excesivo de caída del cabello, lo que se debe hacer es ponerse en manos del dermatólogo, porque será la persona más indicada para determinar las causas y podrá prescribir el tratamiento más adecuado para cada caso.

### 3.1.4. Rutina diaria para el cuidado de la piel del rostro

Todas conocemos la importancia de desmaquillarse y aplicar las correspondientes cremas, cada noche y cada mañana, y los beneficios a largo plazo que nos aporta unos buenos cuidados faciales; lo conocemos... pero a muchas les puede la pereza o el olvido y no lo llevan a cabo como debieran. Muchas veces me comentan que tengo la piel fantástica a pesar de todo lo vivido (enfermedad, medicamentos, efectos secundarios, diálisis, trasplante...). Ni un día (bueno sí, cuando me han operado), he dejado de cuidar mi piel. Ya llegué cansada, a altas horas de la noche o sin ganas, yo entro en el cuarto de baño y realizo mi ritual diario, tanto por la noche como por la mañana.



El paso más importante es el de desmaquillarse y la limpieza de nuestro cutis ¿Por qué? Pues porque con el desmaquillado o limpieza facial se activa el proceso de regeneración de nuestra piel, evitando acelerar el envejecimiento del rostro. Además de eliminar todo rastro de maquillaje también se eliminan rastros de sudor y polvo acumulado, con lo que nuestra piel durante la noche respirará y absorberá mucho mejor los productos específicos para la noche.

Por la mañana se repite la operación, pues por la noche la piel suda y debemos eliminar el sudor y prepararla para recibir los productos del día, que le aportarán hidratación y la protegerán.

#### Pasos a realizar

##### **Noche:**

Si te has maquillado los ojos, utiliza en primer lugar un desmaquillador para ojos, y con la ayuda de un disco de algodón retiras con suavidad el maquillaje.

A continuación, aplicas la leche desmaquilladora, puedes utilizar un algodón o simplemente con las manos masajeando para eliminar todo rastro de maquillaje o suciedad. Después retiras con un pañuelo de papel o algodón (yo, además, lavo mi cara para completar mejor la limpieza).

Después aplicas un tónico hidratante para tonificar y refrescar tu piel.

Ahora la piel está limpia para recibir las cremas que corresponden a cada persona y a cada piel (nutritiva, reafirmante, contorno de ojos y labios, sérum...)

¡Ya estás lista para acostarte!

### **Mañana**

Por la mañana, también debemos limpiar nuestra piel del sudor de la noche y prepararla para los demás productos (una piel sucia no absorbe de manera adecuada las cremas). Se puede utilizar de nuevo leche limpiadora o una toallita desmaquilladora.

El tónico facial ayudará a despertar y tonificar nuestra piel.

Ahora es el momento de las cremas hidratantes y protectoras (además de contornos de ojos y labios para las pieles maduras).

Y, por último, lo más importante para las personas con fotosensibilidad debido a los medicamentos, una crema protectora solar con un factor alto.

Además del cuidado diario, una o dos veces en semana nos realizaremos una exfoliación de la piel y una vez a la semana o cada quince días una mascarilla. Si no queréis gastar demasiado, podéis elaborar vuestros productos caseros: tónicos, mascarillas, exfoliantes, etc. (en Internet encontraréis multitud de recetas)

### **3.2. Algunos trucos de belleza para cuidarnos sin gastar demasiado**

Ahora con la crisis, con los recortes y con el dinero que se nos «escapa» en la farmacia con nuestra medicación, hay que buscar y rebuscar trucos para seguir cuidando nuestro aspecto y sentirnos atractivos/as y bien con nosotros mismos. Aunque tengamos que apretarnos el cinturón no quiere decir que debemos renunciar a nuestros cuidados de belleza y a las rutinas que ya tenemos instauradas.

Os voy a contar algunos trucos para que no gastéis demasiado y podáis cuidaros y mimaros:

- Cuando se termina la crema en tubo (facial, de manos, pies...) lo mejor es recortarla con unas tijeras de manera que puedas acoplarla para evitar que se seque. Tendrás para unos cuantos días más.
- Cuando te sobra emulsión o leche para después del sol, bien porque no has ido mucho a la playa o bien porque venía de regalo con la protección solar, la puedes utilizar como leche corporal normal o para los pies, pues es bastante hidratante.
- Cuando te quede muy poca barra de labios, que apenas puedas aplicártela directamente, tienes dos opciones: 1- usarla como colorete. 2- Aplicarla con un pincel.
- Decídate por los envases XL de cremas corporales y gel de baño, sobre todo si son fluidos. Te durarán más y son más económicos.
- Recurre a productos naturales como aceite de oliva, sal, limón, yogur, miel etc. para elaborar tus mascarillas, exfoliantes y cremas caseras. Hay muchas recetas para poder elaborarlos de forma casera nuestros productos de belleza y cuidado, de forma natural y muy económica.
- Si antes acudías a la peluquería para el tinte, ahora con la crisis te resultará más barato realizarlo en casa. Para ello, hay que tener claro el tipo de coloración que quieres y seguir las instrucciones correctamente, y algunas pautas, como no usar instrumentos metálicos, esperar el tiempo requerido o de qué forma rectificar el color.
- Utiliza todos los productos de belleza en la medida justa. Aunque te pongas toneladas de cremas no serás más joven ni desaparecerá la celulitis y aunque te apliques mucho champú el pelo no quedará más limpio.
- Los perfumes son toda una inversión, y cuando se te agota uno, comprar el siguiente es toda una tragedia y te lo piensas bastante. Si tu perfume preferido cuesta más de 60 euros y actualmente «no está el horno para bollos», redescubre otras colonias más baratas y que huelen también muy bien.
- Este consejo es para valientes: ¿Por qué no cambiar tu peluquería habitual por una academia de peluquería y estética? Te costará un 70% más barato, aunque la desventaja es que se tarda un buen rato hasta que terminan contigo, ya que eres el

modelo sobre el cual trabajan los alumnos/as. La ventaja es que suelen ser los profesores/as las que terminan el trabajo.

- Para desmaquillarte, en vez de usar, desmaquillador de ojos, leche y tónico, puedes utilizar las toallitas desmaquilladoras que cumplen con éxito estas funciones.

### **3.3. Las arrugas y la flacidez. La edad llevada con elegancia**

Con la edad la piel sufre cambios y unos de los más evidentes son las arrugas y la flacidez, pero, por suerte, a medida que vamos sumando años también nos sentimos más seguro/as de nosotros mismos, sabemos lo que queremos y lo que no queremos y no tenemos tantos miedos en la vida. Todo eso comporta un peaje que debemos pagar: una piel cada vez menos joven.

Alrededor de los 30 años comienzan a marcarse las arrugas de expresión alrededor de los ojos y de la boca; a los 40, la piel se vuelve más fina y seca y aparecen las manchas... Sin embargo, es a partir de los 45 años cuando empieza a asomar lo que más nos molesta estéticamente: la pérdida de firmeza.

Aunque hay personas que por su genética tardan en perder la firmeza de su rostro, lo más normal es que a partir de entonces los ojos parezcan más pequeños porque los párpados tienden a caer; que las comisuras de los labios señalen hacia abajo y nos dé una apariencia un tanto triste; y que la piel del cuello se comience a descolgar ligeramente. ¡La ley de la gravedad que no tiene compasión!

La flacidez ocurre porque la piel se va afinando y las fibras de colágeno y elastina de la dermis se reducen en número y en calidad, perdiendo resistencia y flexibilidad.

Pero, aunque nos aparezcan las arrugas y la flacidez, podemos ralentizar el proceso y cuidar nuestra piel para que tenga un aspecto cuidado e hidratado. Podemos envejecer, pero con una piel cuidada y luminosa, una piel suave al tacto, aunque con arrugas, agradable a la vista. Desde luego que el estilo de vida y los cuidados que se tengan con la piel en el transcurso de toda nuestra vida, influyen de forma directa en la turgencia y elasticidad de la misma, pero siempre se está a tiempo de comenzar a cuidarla. Si además de cuidar tu piel, llevas una alimentación sana y realizas ejercicio, mejorarás no sólo tu aspecto físico y el de tu piel, sino que te encontrarás mucho mejor.

Consulta con una esteticista o en tu perfumería para saber qué tipo de cremas y cuidados necesita tu rostro.

Estos cuidados han de ser constantes y diarios. No vale aplicarte un tratamiento un día y al otro no recordar de ponerte las cremas. La perseverancia es tu mejor arma. Cada edad tiene su forma de maquillarse. Si cuando tienes 20 años puedes abusar de maquillajes y sombras y sigues estando bonita, cuando tu piel envejece debes ser más moderada y utilizar tonos naturales y que te aporten un buen aspecto de piel. No quieras parecer una jovencita, porque el efecto será todo lo contrario, te añadirás años cuanto mayor cantidad de maquillaje te apliques.

Recuerda también que, si bien los rayos solares son beneficiosos porque aportan vitamina D, mejoran el metabolismo del calcio y nos dan un buen tono de piel, la exposición prolongada al sol es dañina y acumulativa: tu piel «no olvida» de un año para otro, sino todo lo contrario.

—«*Las arrugas del espíritu nos hacen más viejos que las de la cara.*» (Michel Eyquem de la Montaigne).

—«*Muchas personas no cumplen los ochenta porque intentan durante demasiado tiempo quedarse en los cuarenta.*» (Salvador Dalí).

—«*El elixir de la eterna juventud está escondido en el único lugar en donde a nadie se le ocurre buscar, en nuestro interior.*» (F. Javier González Martín).

—«*Cásate con un arqueólogo. Cuánto más vieja te hagas, más encantadora te encontrará.*» (Agatha Christie).

## 4. CUIDADOS CORPORALES

### 4.1. Minimizar o disimular los antiestéticos efectos adversos de los corticoides

Este es un problema que suele acomplejar a los enfermos trasplantados, cuando, de repente, ven que su fisonomía y su imagen corporal cambian al comenzar a tomar los inmunosupresores y los corticoides. Los médicos no suelen dar importancia a los indeseables efectos estéticos derivados de este medicamento, pero para los