**ELLE 2019**

**BELLEZA**

**Tips para que tu piel brille esta Navidad: palabra de experta**

O lo que es lo mismo, para que esté hidratada, cuidada y sana y, por lo tanto, bonita y luminosa. Te lo cuenta la dermatóloga Paloma Borregón.

18/12/2019

Lo sabemos: llevas tooooodo diciembre saliendo. No mientas. Lo dice tu piel: has dormido poco, has bebido (un poco) más, te has maquillado mucho y, con las prisas, a veces te has saltado el paso de limpiar tu rostro a fondo... Además, sometes a tu piel al estrés diario, la polución, el cansancio y la falta de sueño. ¿Crees que no se nota? Por si fuera poco, lo que queda promete: Nochebuena, comidas familiares, reuniones de amigos, el estrés de las compras de última hora, Nochevieja...

¡Quiero estar perfecta!

Y puedes conseguirlo. Y nos hemos propuesto ayudarte. Nosotros y la dermatóloga [Paloma Borregón,](https://www.instagram.com/dra.paloma.borregon/) especialista en estética, a la que llamamos al borde del ataque de nervios para pedirle un plan de emergencia que nos ayudara no solo a estar guapas (que también), no solo a tener una piel hidratada y cuidada (que lo queremos, por supuesto), sino a brillar, a resplandecer. Que para eso es Navidad. Y nos lo dio.

Lo que dice la experta

Y así, generosas como somos (y porque en estas fechas hay que compartir), hemos decidido no guardarnos sus consejos para nosotras solas. Los tienes en este vídeo. ¡Dale al play!

Repasamos la lección

Todas lo sabemos. Pero a veces nos lo saltamos. Y por eso no está de más que la doctora nos recuerde que hay que cuidar nuestra piel también desde dentro, con buena hidratación, una alimentación sana y un buen descanso. Pero no es suficiente –sobre todo estos días en los que no paramos y ni siquiera respetamos estas normas básicas–, de ahí la necesidad recurrir a un producto eficaz que la cuide adecuadamente y la repare de los daños. ¿Lo ideal? Que esté formulado con Vitamina C, un potente antioxidante con un importante papel en la síntesis de colágeno.

La Vitamina C, entre otras propiedades, ayuda a la piel a formar una protección natural contra el estrés diario, la contaminación y todos los daños externos. Al estar menos expuesta, la piel puede "trabajar" mejor para su reparación y estar, así, más fuerte y sana. También hidrata, mejora el tono y reduce la aparición de arrugas e imperfecciones.

La clave: elegir bien

Vitamina C Ceramide Capsules, Sérum Potenciador de la Luminosidad, de Elizabeth Arden, contiene una forma de Vitamina C 178 veces más potente que la tradicional, por lo que protege al máximo de los agentes externos.

Al ser liposoluble (la tradicional es hidrosoluble), como ha explicado la doctora en el vídeo, se integra y fusiona a la perfección con los lípidos naturales de la piel, lo que aumenta, aún más, su eficacia. ¿Un plus? Se presenta en formato cápsulas, lo que permite conservar su frescura y eficacia.

¿El resultado?

Las cápsulas de Vitamina C de Elizabeth Arden, biodegradables y herméticamente selladas, trabajan desde el exterior hacia el interior, transformando la tez apagada.

Favorecen la síntesis de proteínas para conseguir firmeza, protegen del efecto de los radicales libres (que producen envejecimiento), igualan el tono, minimizan las manchas y proporcionan uniformidad consiguiendo una piel visiblemente más luminosa desde la primera aplicación... ¡para una Navidad brillante!

Un rodaje a flor de piel

Porque en ELLE disfrutamos trabajando y queremos compartirlo contigo, ¿le echas un vistazo al making of del rodaje?

**Tu inspiración de invitada de boda siempre ha sido Lady Di (y no lo sabías)**

*Las bodas de primavera se acercan y toca encontrar el vestido de invitada más bonito de la temporada. La Princesa Diana es la inspiración que buscabas para conseguir el look de invitada de primavera-verano perfecto.*

POR [C. S.](https://www.elle.com/es/author/18070/carmen-santaella/)

28/04/2019

En nuestra incansable búsqueda por un *look* de invitada diferente y original, nos hemos encontrado de todo: [los vestidos de invitada que ha llevado Letizia Ortiz,](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/g26808015/reina-letizia-vestidos-invitada-boda/) [un kimono con pedrería en Zara](https://www.elle.com/es/moda/noticias/a26968837/kimono-largo-fiesta-zara-abrigo-pedreria-invitada/), [una falda midi con lunares en Sfera](https://www.elle.com/es/moda/noticias/a26975454/falda-midi-lunares-sfera-volantes-barata-invitada/), [un vestido asimétrico en Mango](https://www.elle.com/es/moda/compras-elle/a26921059/mango-vestido-invitada-boda-low-cost/)... Y no nos dábamos cuenta de que la inspiración perfecta es uno de nuestros referentes de estilo de toda la vida: la Princesa Diana.

Lady Di es icono de estilo mundial por muchas razones y sus estilismos siguen siendo, a día de hoy, una verdadera inspiración para muchas de nosotras. Y, aunque siempre nos hemos rendido a los encantos de sus miles de vestidos y trajes, jamás se nos había ocurrido trasladarlos al terreno 'invitada de boda'. Hasta ahora.

Vestidos estampados de invitada

La princesa Diana era muy fan de los estampados, sobre todo de los lunares y otras formas geométricas. El vestido de la derecha es uno de nuestros favoritos desde siempre (¡Y, psst, conocemos [una firma de invitada española que es capaz de hacer modelos muy similares: Vogana](https://www.elle.com/es/moda/noticias/a25571569/vogana-vestido-traje-invitada/)). Y es que ese estilo de finales de los 80 es de los más buscados este año.

Además de su fidelidad a los [vestidos estampados más bonitos](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/a26918481/vestidos-estampados-baratos-moda-tendencia-primavera/" \t "_blank), Diana conocía el poder de un buen tocado y un collar de perlas. Si estás invitada a una boda de día, un tocado o una pamela elevarán tu *look* a su máximo exponente.

Vestidos cortos de invitada

En contra del protocolo *royal*, Diana (casi) siempre ha vestido como ha querido. A pesar de que algunos cortes no eran propios del momento (ni del gusto de la reina), la princesa más querida por todos ha lucido los mini vestidos de fiesta más bonitos de la historia y, algunos, nos los llevaríamos a nuestra próxima boda de día. Estos, por ejemplo.

Pero si lo que tienes es una boda de noche y quieres lucirte (de verdad), no pierdas la oportunidad de llevar el vestido largo de invitada más bonito de la fiesta. Nos encantan todos los que ha llevado Diana en alguna ocasión: tanto el azul satinado, como el asimétrico con brillos... Nos los llevaríamos de boda TO-DOS.

Trajes de invitada a una boda

Pero no todos son vestidos esta primavera y, gracias a Lady Di, recuperamos el gusto por un buen traje de chaqueta con falda. Aprovechando el auge de los colores vivos y los empolvados más bonitos (azul, rosa y amarillo), es un buen *look* de invitada de primavera. Estos tres que llevó Diana son tu inspiración ideal.

# Meghan Markle reaparece por sorpresa con un abrigo de Gucci junto al príncipe Harry

*Hoy Meghan Markle y el príncipe Harry han hecho una visita sorpresa a la New Zealand House de Londres para rendir homenaje a las víctimas del trágico atentado sucedido hace dos días. La duquesa ha escogido un abrigo negro de Gucci para la ocasión.*

POR ELLE.ES

19/03/2019

Estábamos convencidas de que la última vez que veríamos a [**Meghan Markle** embaraza iba a ser en la celebración del bautizo de Lena Tindall](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/a26851186/meghan-markle-ultimo-look-embarazada-bautizo-lena-tindall/), al que asistió la duquesa de Sussex como acompañante del príncipe Harry ya que éste era el padrino de la pequeña. Pero no podíamos estar más equivocadas porque hoy **han vuelto a aparecer juntos y por sorpresa para rendir homenaje a las víctimas del trágico atentado que sucedió en Nueva Zelanda** hace dos días. Para la ocasión Meghan Markle se ha puesto un abrigo negro hecho a medida de Gucci y la clave para saber de dónde es nos la han dado los botones.

Después de ver a [Kate Middleton y la reina Isabel en solitario](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/a26867689/kate-middleton-vestido-abrigo-catherine-walker/) durante la inauguración del nuevo Bush House del King's College en Londres, eran **Meghan Markle y el príncipe Harry los que daban la sorpresa apareciendo en la New Zealand House** de la capital británica. Esta probablemente sí que será la última aparición de la duquesa de Sussex embarazada de su primer hijo.

Tras el ataque terrorista de Christchurch hace dos días, **Meghan Markle y el principe Harry han querido homenajear a las víctimas del trágico incidente ocurrido en Nueva Zelanda.** Han firmado en el libro de condolencias que se ha creado para la ocasión y han hablado con el personal de la institución.

Lógicamente el color escogido por **Meghan Markle para la cita era el negro y todo el protagonismo de su look se lo ha llevado el abrigo de Gucci.** Lo ha combinado con unos salones de Aquazzura con aberturas y un 'clutch' negro y dorado también firmado por Gucci.

**El abrigo de Gucci no está a la venta en su página web, pero hemos sabido que es de esta casa italiana por los botones con forma de cabeza de tigre que tiene**. Son iguales que los que podemos ver en otras prendas de la marca y un sello inconfundible.

# Céline Dion, nueva embajadora de L'Oréal Paris

*“Estoy en una etapa de mi vida en la que estoy emocionada de poder usar mi voz para que las demás se sientan bellas, seguras y aprendan a aceptarse a sí mismas", Céline Dion se convierte en embajadora de L'Oréal como referencia de las mujeres en su mejor momento.*

POR ELLE.ES

02/04/2019

Dicen que cuanto más creces, más sabio y maduro te haces y los años sólo son un entrenamiento que nos orientan a elegir mejor y a aceptar las derrotas con otra perspectiva. Y, sin duda, la plenitud de una mujer está llena de esas cosas, esto es lo que le ocurre a Céline Dion.

La cantante reconoce estar pasando por la mejor etapa de su vida, aquella donde se siente llena de energía y seguridad, con la capacidad de enseñar a otras mujeres todo lo bueno aprendido. Es por ello y por ser un referente en el mundo de la música que ha sido elegida por **L'Oréal Paris como su nueva embajadora**.

Han tenido en cuenta la admiración que siente medio mundo por la cantante, una mujer espontánea y natural, con una belleza que brota del talento y no se puede esconder. Su personalidad arrolladora también ha sumado mucho en sus logros profesionales, aunque con su voz tenía la mitad ganado.

**“Estoy en una etapa de mi vida en la que estoy emocionada de poder usar mi voz para que las demás se sientan bellas, seguras**y aprendan a aceptarse a sí mismas", comenta la embajadora de la marca de belleza.

Enérgica, segura de sí misma, sin complejos, generosa y humilde,**es el símbolo supremo del empoderamiento femenino y una verdadera mujer que lo vale**. Por eso, un grupo tan grande y poderoso como L'Oréal ha querido elegirla como imagen, necesitamos mujeres empoderadas e inspiradoras. Por eso, Céline, es toda una inspiración.

# ¿Conoces la última tendencia beauty para tu pelo?

*Se llama 'hair rapid beauty' y cuida tu cabello en profundidad. ¿Lo mejor? No te llevará más de un minuto. Ideal para chicas con prisa.*

POR [S. F.](https://www.elle.com/es/author/15258/susana-fuentes/)

16/04/2019

07.05 h de la mañana. Suena el despertador. Cinco minutitos más... 07.10 h, vuelve a sonar. Cinco minutitos más... Y así hasta que llega el desastre: deberías estar camino del trabajo y sigues en pijama. ¡Ducha rápida y pitando! ¡¡¡ERROR!!! ¿O no? Sigue leyendo.

Seguro que muchas mañanas te has sentido infinitamente culpable porque, con las prisas, estás descuidando tus rutinas de belleza... ¡Si es que no das para más! ¡Como para "perder" diez minutos en el baño!

Tranquila, venimos al rescate

Sabemos que no podemos decirte que te quites esos cinco minutitos más, ni que llegues tarde al trabajo, así que lo que vamos a hacer es recordarte que puedes optimizar el tiempo sin relajarte en tus cuidados. Sobre todo en dos esenciales: **cabello y piel.**

Sabemos que pedirte diez minutos para atender tu melena en condiciones es un exceso –dadas las circunstancias, tu ritmo y tu falta de tiempo–. Pero sí vamos a pedirte que la cuides, que incorpores a tu tía a día una rutina que la mantenga hidratada y bonita.

¿Y cómo es posible hacerlo sin alargar tu tiempo en la ducha? Fácil, con un producto que actúe en **tiempo récord.** Existe. Se llama [Elvive Rapid Reviver](https://www.loreal-paris.es/rapid-reviver" \t "_blank)y es una mascarilla instantánea que revive tu cabello en solo un segundo.

[L'Oréal Paris,](https://www.loreal-paris.es/) todo un referente en productos de cuidado y belleza, ha desarrollado esta nueva generación de mascarillas instantáneas. Son cuatro mascarillas que proporcionan dos veces más cuidado que un acondicionador clásico.

Contienen una fórmula intensiva ultraconcentrada que permiten aplicarse y aclarar al instante, sin esperas, ya que sus aminoácidos se adhieren a la fibra capilar y **la reparan de forma inmediata y sin apelmazar.**

Otra de las ventajas es que hay **una mascarilla para cada necesidad:**cuidado reparador para cabello dañado; nutritivo para pelo seco; reconstructor para pelo largo dañado y cuidado del color para pelo teñido.

¿No te lo crees? **Probar esta rutina de pelo antiestrés solo te llevará un segundo.**Además, recuerda que las mascarillas son el mejor producto para lucir un cabello sano y fuerte, ya que hidratan, y aportan luminosidad y brillo. Además, protegen tu cabello de los daños causados por los tintes, el sol...

### Para la piel del rostro

Es esencial que cuides y protejas tu piel a diario aunque te quedes en la cama cinco minutitos más... ¡o veinte! ¿La solución? Optimiza los tiempos: aprovecha el momento de la ducha para limpiarte la cara y el de secarte para aplicarte el tónico. Luego, usa una crema hidratante que lleve SPF. Así, evitarás duplicar los pasos y el tiempo. No, no hay excusas: darte la crema no te lleva más de 20 segundos, no es como aplicarte una mascarilla capilar, que te llevaba diez minutos –hasta hoy, claro–. Puedes saltarte el maquillaje, pero tu hidratante jamás; además, encontrarás productos excelentes en el mercado con protección incluida.

# El reto de Zara con el que puedes conseguir un contrato si demuestras que eres capaz de predecir sus ventas

*Zara está buscando talentos y ha creado un reto cuyo premio es un contrato de seis meses. Empieza mañana y tienes que ser capaz de predecir sus ventas de 3 semanas para poder destacar sobre el resto.*

POR ELLE.ES

07/04/2019

¿Eres una experta en moda y crees que podrías predecir las ventas de Zara? Tenemos un reto para ti con el que podrías conseguir un contrato en el grupo Inditex si te encuentras entre los ganadores. El objetivo de este 'challenge' es la búsqueda de talento y te vamos a explicar lo que tienes que hacer para superar este reto de Zara.

En nuestro equipo somos expertas en predecir qué prendas se van a agotar pronto en Zara, como [este mono blanco que tan solo duró 2 horas en su web](https://www.elle.com/es/moda/noticias/a26924702/mono-blanco-zara-manga-corta/" \t "_blank), pero este reto va más allá. **Zara quiere que averigües sus ventas en tres semanas.**Un reto apasionante con el que puedes terminar firmando un contrato y aprender en una de las empresas de moda más importantes del 'fashion bussines'.

**Este reto forma parte del programa de búsqueda de talentos que tiene Zara y participarán personas de todo el mundo**, por lo que será complicado ganar, pero no imposible si tienes una gran capacidad de análisis y estás acostumbrada a trabajar con datos. Con este reto, Zara te pondrá a prueba y tendrás que demostrar que además de talento tienes ganas de aprender. ¿Te apuntas?

**El reto de Zara comienza mañana a las 16.00 h y tienes tres días para resolverlo.** ¿Serás capaz de predecir la moda? Ellos te van a facilitar un montón de datos reales en la web de [Zara Talent](https://www.zaratalent.com/data.html) de sus ventas para que puedas analizarlos y sacar a relucir tus dotes inductivas.

**SALUD**

# El mito de los 10.000 pasos al día

*Cuánto hay que caminar cada día para estar sanos.*

POR [A. P.](https://www.elle.com/es/author/16720/amalia-panea/)

18/11/2019

Que caminar es beneficioso para el cuerpo y la mente lo sabemos todos. Pero, aunque durante mucho tiempo hemos pensado que el ideal era dar 10.000 pasos diarios, resulta que **no hace falta llegar a esa cantidad y que no tiene mucha base científica**. Además, hay que tener en cuenta el contexto y la velocidad a la que caminamos.

La aparición en la pasada década de los iPhones y su función para contar los pasos de sus dueños permitió a los investigadores realizar mediciones más realistas acerca de la actividad física que realizaban las personas en su día a día al margen del ejercicio propiamente dicho. A esta tendencia se sumaron pronto **dispositivos para monitorizar la actividad física, cuyo pionero fue el famoso**[Fitbit](https://www.fitbit.com/es/home). Y de repente todos pensamos que caminando se acabarían todos nuestros males. Pero, ¿has conseguido alguna vez llegar a los famosos 10.000 diarios pasos recomendados para dejar de ser una persona sedentaria?

El mito de los 10.000 pasos

En los países occidentales los adultos pueden pasar entre 9 y 11 horas diarias sentados. ¿Es tu caso? Entonces sabrás el dolor de espalda, el sobrepeso, la rigidez física y el estrés que esto supone. Y sí, **eres una buena candidata a utilizar un contador de pasos si eso puede animarte a moverte más**. ¿Más razones para ponerte a contar pasos? El síndrome metabólico (colesterol, diabetes, tensión arterial elevada), la incapacidad para moverse, la debilidad muscular y en muchos casos dependencia, son patologías asociadas al sedentarismo. Y aumentar el número de pasos que das al día puede ayudarte a salir de él.

Aunque no hay evidencias científicas de que dar pasos sea mejor que hacer otro tipo de actividad física suave, lo cierto es que caminar es algo que hacemos cada día de forma natural y **resulta seguramente la forma más fácil de aumentar nuestra actividad física diaria** sin necesidad de gastar dinero o realizar complicados ejercicios. Pequeños cambios en nuestra rutina pueden ayudarnos a caminar más, como prescindir del coche en los trayectos corto. En este caso, contar la cantidad de pasos que das al utilizar menos el coche puede ser muy motivante.

Pero **no te frustres si no llegas a los famosos 10.000 pasos diarios**, porque esta cifra se institucionalizó de la forma más aleatoria. “La cifra de los 10.000 pasos surgió a raíz de que Yoshiro Hatano, un investigador japonés, decidiera en la década de 1960 analizar el impacto de, precisamente, esta cifra de pasos”, dice **César Bustos, licenciado en Ciencias de la ACtividiad Física y del Deporte, CEO de**[Centro Pronaf](https://centropronaf.com/)**y especialista en entrenamiento personal y patologías metabólicas**. ¿La razón? “Por esa época se había comercializado con éxito un podómetro llamado manp o-kei, cuya traducción literal es precisamente ‘metro de los 10.000 pasos’; el artilugio se vendía sobre todo en los clubs de caminantes de Tokio. Se ha tomado como referencia pero no siempre es válido para cualquier perfil de persona”, añade Bustos. Una cifra que además aparentemente se eligió porque el ideograma japonés que la representa parece una figura humana caminando.

Un estudio determinante

El interés por averiguar los beneficios que estos contadores de pasos podían aportar realmente a la salud fue lo que motivó a I-Min Lee, profesora de Medicina de la Universidad de Harvard y a otros colegas a investigar esta relación. El resultado fue **un estudio, publicado en en**[JAMA Internal Medicine](https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2734709)**que analizó la relación entre los pasos y la mortalidad**, inspirado a su vez en un ejercicio realizado con dispositivos Fitbit que hizo darse cuenta a Lee de que muchos de sus colegas se sentían desalentados por la popular meta de los diez mil pasos. Así, el objetivo de la investigación era descubrir cuántos pasos debe dar una persona realmente para notar los beneficios en su salud.

Para descubrirlo, esta investigadora utilizó **una muestra de más de dieciséis mil mujeres voluntarias con una edad promedio de 72 años**, para que llevaran consigo acelerómetros durante el día a lo largo de una semana. Después de cuatro años Lee descubrió que aumentar el número de pasos promedio incluso en una cantidad pequeña reducía el riesgo de mortalidad y también que entre las mujeres de mayor edad esos beneficios se estancaban en aproximadamente 7.500 pasos diarios. Las mujeres menos activas promediaron una cantidad de 2.700 pasos diarios; quienes superaron ese promedio por solo 1.700 pasos (una diferencia de 1,6 kilómetros) tenían un 41 por ciento menos probabilidades de fallecer por cualquier causa. **El estudio contó los pasos por minuto y descubrió que lo importante era solo la cantidad total de pasos** y no la rapidez con la que las mujeres caminaban, pero los dispositivos aún no pueden calcular cuántos pasos se dan por minuto.

La relación entre un aumento de los pasos y una mejor salud quedó evidenciada en el estudio, pero quedaron en el aire algunas preguntas que fueron analizadas en estudios posteriores por otros investigadores: **¿cada paso cuenta, aunque no sean seguidos?, ¿y la velocidad?** Puede que, efectivamente, algún día los médicos sean capaces de prescribir los pasos que cada persona necesitaría dar a diario para preservar su salud. Pero de momento, lo único que está claro es que aumentar la cantidad de pasos que damos diariamente ayudándote de algún dispositivo electrónico puede al menos convertirte en una persona menos sedentaria. Sin plantearte una cifra en concreto, cuantos más pasos des cada día, y a buen ritmo, mejor.

# El huevo que se coronó como rey de Instagram era una campaña de salud mental

*La foto que consiguió millones de 'likes' en Instagram formaba parte de una campaña sobre salud mental y redes sociales que se desveló ayer en la Super Bowl.*

POR [B. A.](https://www.elle.com/es/author/16099/begona-alonso/)

04/02/2019

Hace solo unas semanas, Instagram se volvía loco cuando **una sencilla foto de un huevo sobre un fondo blanco destronaba a Kylie Jenner como 'dueño' de la imagen con más 'likes' en toda la historia de la red social.** La foto compartida por la pequeña de las Kardashian en febrero de 2018 lleva nada menos que 18.711.000 'me gusta', pero la del huevo ha alcanzado **¡¡52.2002.000 millones de 'likes'!!**

Precisamente un mes después de que se subiera la foto del huevo, hemos conocido el secreto del mismo, desvelado anoche durante la [Super Bowl](https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/g793183/super-bowl-mejores-actuaciones-descanso/). En la cuenta [@world\_record\_egg](https://www.instagram.com/world_record_egg/) hemos podido ver en las siguientes semanas otras fotos en las que aparecía el huevo rompiéndose sucesivamente hasta que, en el post previo al evento deportivo, se comunicó que el anuncio se podría ver en la plataforma de streaming Hulu.

La campaña desvelaba que no se trataba de una locura más de las redes sociales ni de un experimento de unos pocos 'frikis', sino de **Mental Health America que, con el spot, quiere concienciar de la presión que puede estar ejerciendo la constante presencia en las redes sociales** y se ofrece una página web, [talkingegg.info](https://www.talkingegg.info/), con presencia en varios continentes (entre ellos Europa) como ayuda a todas las personas que necesiten algún tipo de desconexión digital.

**Recordemos que el pasado 4 de enero,** la cuenta Egg Gang ([@world\_record\_egg](https://www.instagram.com/world_record_egg/)) publicó **una sencilla foto de un huevo** sobre fondo blanco con la intención de conseguir el récord de 'likes' y sobrepasar ampliamente a Kylie Jenner: **"Vamos a establecer un récord mundial juntos** y a obtener la publicación que más me ha gustado en Instagram. ¡Vamos a superar el récord mundial actual de Kylie Jenner (18 millones)! Vamos a conseguirlo".

Kylie Jenner reaccionó de lo más deportivo **a su 'derrota'.**Publicó en su cuenta de Instagram un simpático vídeo en el que se la ve rompiendo un huevo contra el asfalto de la carretera: **"Kylie cuando ve el récord de la cuenta World Record Egg".**

# Así afecta el cambio climático a nuestra salud mental

*Desde la ecoansiedad a la solastalgia, pasando por estrés, miedo o insomnio, son muchas las consecuencias del deterioro del planeta para quienes lo habitamos.*

POR [A. P.](https://www.elle.com/es/author/16720/amalia-panea/)

20/11/2019

**¿Quién puede negar ya el cambio climático?** No hay más que encender la televisión para ver una catástrofe tras otra en zonas del mundo a las que jamás imaginaríamos que afectaría el deshielo de los polos. Lluvias torrenciales, inundaciones, terribles sequías, monstruosos incendios, mares de plástico flotando en los océanos, millones de personas desplazadas en todo el mundo… es difícil aislarse de la realidad, si es que no te has visto afectada ya por ella.

Es obvio que las personas afectadas por desastres naturales derivados del cambio climático experimentan miedo y grandes traumas psicológicos. Pero **son muchos los estudios que hablan ya de miedo, tristeza y ansiedad entre la población general**por las consecuencias de los cambios que está experimentando el Planeta. Hasta la OMS lo considera ya un indicador de las consecuencias de este fenómeno. “El cambio climático es algo que llevamos sufriendo durante muchos años pero no ha sido hasta estos últimos años cuando se ha tomado conciencia y medidas sobre ello”, dice **Laura Llobet, psicóloga clínica de**[mediQuo](https://www.mediquo.com/" \t "_blank)**.**

¿De verdad la situación es como para asustarnos? “Por supuesto, tal y “tal y como dice la joven activista Greta Thunberg ‘I want you to panic’ (Quiero que entréis en pánico)”, dice **Francisco Benedito, CEO de la plataforma**[Save The Planet Now](https://saveplanetnow.com/)**y uno de los 100 top influencers de los ODS**. Para este experto está claro que “las consecuencias del cambio climático tales como el aumento del nivel del mar, el deshielo de los polos y sobre todo el aumento extremo de las temperaturas, tendrán repercusiones directas sobre nuestra salud física y mental”. “De hecho, es tanto lo que nuestro estado mental se ve afectado, que condiciona nuestro nivel de vida”, añade.

“Sin embargo -apunta Llobet-, los estudios que hay sobre este tema son muy recientes y es complejo demostrar científicamente cuáles son las consecuencias directas del cambio climático en la salud psíquica de las personas”. Pero, como resalta esta psicóloga, “en los estudios realizados hasta el momento **se ha podido observar que hay una relación entre cambio climático y salud mental**pero debemos seguir investigando sobre ello para poder obtener respuestas más específicas”. “Personalmente, creo que no debemos pasar por alto lo que está sucediendo en nuestro planeta y debemos tomar medidas sobre ello para que esto, que es consecuencia nuestra, no acabe con nuestra salud física y mental”, concluye.

Ecoansiedad y solastalgia

Estudios realizados en EEUU han acuñado ya dos términos para hablar de los efectos del cambio climático sobre nuestra psique: ecoansiedad y solastalgia. ¿En qué consisten? Como explica Llobet, “**la solastalgia es un neologismo que aparece como consecuencia de que las personas tengan que emigrar de su país** o desplazarse a otros lugares dentro como consecuencia de desastres naturales”.”Es muy similar al sentimiento que siente una persona cuando emigra de su entorno familiar”. **El psicólogo Juan Cruz es quien habla de ecoansiedad o ansiedad climática** y lo define como “el miedo crónico a la destrucción medioambiental”. “Las personas, por diferentes motivos, empatizamos con el sufrimiento del planeta y esto es lo que nos hace sufrir la ecoansiedad”, apunta la psicóloga de mediQuo.

Cómo nos afecta el aumento de la temperatura

Esta es, sin duda, una de las consecuencias del cambio climático que más se está notando en los habitantes del planeta. Parece que el aumento de la temperatura tiene probados efectos fisiológicos sobre la salud física y mental, por lo que **Naciones Unidas ha incluido la salud mental como indicador para analizar el impacto del cambio climático**”, dice Llobet.

Alteraciones en el sueño, cansancio, ansiedad, son algunos de los efectos inmediatos de un aumento de la temperatura en las personas. Según Benedito, cuanto peor sea nuestra salud física, peor será nuestra salud mental. “Cuando una persona se expone a temperaturas elevadas, el cuerpo activa una serie de mecanismos de defensa para mantener la temperatura dentro de un rango seguro. Sin embargo, estos mecanismos tienen sus límites y, si se traspasan, ocurre el **fenómeno llamado ‘estrés por calor’, que provoca calambres, síncopes y agotamiento**”, explica este experto. “Los síntomas que se experimentan en estos casos incluyen dolor de cabeza, cansancio, vómitos y confusión y, podrían llegar a causar el fallo de múltiples órganos (riñones, hígado, corazón, pulmones, cerebro y sistema sanguíneo)”, añade.

“Además –continúa Benedito-, según los datos de la Organización Mundial de la Salud, **la contaminación del aire es responsable de aproximadamente siete millones de muertes** prematuras cada año a nivel mundial, en gran parte en pacientes con enfermedades cardiovasculares o enfermedades respiratorias”.

**Qué podemos hacer para proteger nuestra salud**

¿Qué podemos hacer si estamos demasiado preocupados por las consecuencias del cambio climático en el Planeta o si hemos sufrido alguna catástrofe relacionada con él, como inundaciones o incendios? Según la psicóloga de mediQuo, “el Analista Duncan Geere propone tres cosas que podemos hacer como individuos que me parecen muy interesantes y que todos podemos poner en práctica”, dice Llobet. “La primera es **tener en mente el cambio climático cuando comemos, compramos o viajamos**. En segundo lugar, propone que hablemos sobre el tema con los de nuestro alrededor para que todo el mundo vaya tomando **conciencia de la importancia y las repercusiones que tiene** y la tercera, según mi punto de vista un poco más complicada, propone que exijamos acciones de los políticos y las compañías con los mecanismos que cada uno tenga a su alcance”.

Tomar medidas, aunque sean pequeñas, en nuestros propios hogares y hábitos, ¿puede ayudarnos a sentirnos implicados en el problema y así reducir la ansiedad que puede provocarnos? “Sí, **sentirnos implicados en el problema nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos**, realizados y, consecuentemente, la ansiedad podrá reducirse, afirma Llobet. “Creo que lo más importante es que cada uno aporte su granito de arena y haga todo lo que esté en sus manos para poder aportar aunque sea un pequeño cambio”, añade.

# Cómo peinar la media melena con el cepillo redondo como lo hace Selena Gomez

*¿Pensabas que jamás volvería el cepillo redondo y las puntas metidas hacia dentro a conciencia? Pues te equivocabas. Selena Gomez y su look lo demuestran.*

POR [B. D. R.](https://www.elle.com/es/author/15271/blanca-del-rio/)

25/11/2019

Ha sido en los American Music Awards donde Selena Gomez nos ha recordado que hay más vida más allá del ‘glass hair’ cuando se trata de peinar la media melena. Corte de pelo, por cierto, que parece haber estrenado en la alfombra roja después de lucir la melena mucho más larga, pues la hemos visto recientemente con un look de pelo largo en su último videoclip ('Lose you to love me') o en el estreno de Frozen 2.

Varios días después, ha aparecido con un [long bob](https://www.elle.com/es/belleza/pelo/a29347205/corte-pelo-bob-largo-tendencia-otono/) que roza los hombros pero que, gracias al cepillo redondo y una buena técnica de secador, ha logrado mantener por encima.

Y la clave para lucir esta melena es justamente eso: **que no roce los hombros.** El roce conseguirá estropear el peinado y la punta puede tender a salir hacia fuera, así que si estás en el largo de Selena, es el momento de que pruebes el peinado del momento.

La cantante luce una melena completamente recta, con raya al medio y mechas chocolate y cobrizas para dar luz.

## La técnica

**Luciano de Paoli,** de [La Antesala](http://www.laantesala.es/), me dijo una vez que la técnica del secador y el cepillo se está perdiendo en pos de la plancha. Pero con esta melena, la cedemos el testigo y aparcamos las planchas, porque el alisado se consigue completamente con secador y brushing.

Ve alisando despacio, dejando que el cabello se deslice suavemente por el cepillo y dando varios golpes de calor al tiempo que giras el cepillo hacia dentro cuando llegues a la punta. No abrases el cabello y no pongas tu secador a máxima potencia. Cuando termines de secarlo, dale un golpe de aire con la opción de frío del secador para cerrar las cutículas.

### El cepillo

El look de Selena nos ha venido como anillo al pelo para contarte nuestro último descubrimiento. En Amazon parecen haberse vuelto locos con este en concreto, que supera por mucho las reviews y estrellas del resto de cepillos de la categoría.

Se trata del modelo[C-Ramic](https://www.amazon.es/dp/B003ZIXHGS?tag=ellespain-21&ascsubtag=%5bartid|1959.a.29944363%5bsrc|%5bch|), de la marca **Termix** y de 60cmm de diámetro. Está hecho **con tecnología iónica para evitar el encrespamiento**y fibras resistentes al calor y alta capacidad de recuperación para que no se deformen. La colocación perpendicular de las fibras permite una mejor penetración del cabello y agarre, haciendo que se deslice mejor sobre el cepillo.

El caso es que, mientras el resto de cepillos redondos cuentan con 10-15 reviews de media, este en particular **cuenta con más de 270** que se resumen en títulos como **“Bueno no, buenísimo” o “Extraordinario para alisar”.**