**MUHERHOY 2015**

**BELLEZA**

**Cómo recuperar tu piel después de las fiestas**

Cenas, comidas, fiestas hasta altas horas… La resaca también afecta a tu piel y a estas alturas de las navidades le vendrá muy bien unos mimos extras.

30 DIC 2015

Después de una noche de fiesta, tu cuerpo pide agua, comida y sobre todo descanso. Y tu piel, aunque no lo notes, también necesita cuidados específicos. La falta de descanso, el exceso de alcohol, la mala alimentación, el tabaco... son venenos para tu piel y encadenar fiesta tras fiesta pasa factura.

El resultado más visible es una tez apagada, sin luminosidad, ojeras y bolsas en los ojos, poros dilatados y hasta arrugas prematuras. Por eso, igual que tu cuerpo necesita descanso para recuperarse, a tu piel le vendrá muy bien una cura de belleza. ¿Por dónde empezamos?

La limpieza de la piel es fundamental, si no te desmaquillas correctamente, la suciedad se va acumulando en los poros que, al obstruirse, no permiten que entre el oxígeno necesario para la oxigenación de la dermis. Lo normal en las noches de fiesta es desmaquillarse mal o ni siquiera desmaquillarse, así que al día siguiente, limpia bien tu piel, con ayuda de algún cepillo facial y productos desmaquillantes.

Además, tras una noche de juerga tu piel agradecerá una exfoliación, para eliminar las células muertas y devolverle la luminosidad. El colofón a este ritual de belleza es una mascarilla. Con la piel perfectamente limpia, extiende tu mascarilla y relájate esos 10-15 minutos.

Si tu problema son las ojeras y bolsas en los ojos, utiliza productos específicos para esa zona como los parches de hidrogel. Además, no olvides beber mucha agua, tu cuerpo, pero también tu piel, necesitan hidratación extra tras los excesos de las fiestas. Además de agua te puede venir bien beber alguna bebida isotónica. Y no olvides terminar tu ritual de belleza after party aplicando una crema facial hidratante o una ampolla flash.

En la galería superior puedes ver una selección de productos de belleza para que la piel de tu rostro recupere el resplandor después de las fiestas.

**Jennifer Lawrence, la reina de Hollywood, en portada de Mujerhoy**

Sincera, libre, combativa, taquillera... Así es Jennifer Lawrence, la mujer a la que se ha rendido Hollywood. La actriz mejor pagada del mundo revela en las páginas de Mujerhoy cuál es el secreto de su éxito en el que tiene mucho que ver su firme deseo de ser "ella misma".

26 DIC 2015

Nunca ha querido jugar al dichoso juego de parecer perfecta y de momento, no le ha ido mal. Jennifer Lawrence desnuda su interior en Mujerhoy, donde da una máxima de belleza maravillosa: "Sentirse guapa es lo más importante para estar guapa".

También podrás leer lo que piensan otras dos mujeres comprometidas, Inma Cuesta y Paula Ortiz. Actriz y directora dialogan para nosotros a la luz de Lorca, a propósito de 'La novia', una película que ha causado sensación y que ha sorprendido a los académicos, que no  han dudado en regalarles con 12 nominaciones en los premios Goya.

Looks de fiesta para brillar, recetas sorprendentes y fáciles para que seas la o el 'masterchef' de estas fiestas, regalos de última hora con los que sin duda acertarás, un repaso al poder de las especias para ayudar a mejorar nuestra salud... Y lo mejor de todo... un cuento navideño para las lectoras de Mujerhoy en exclusiva: "Un regalo para Marian", de la británica Paula Hawkins, autora de 'La chica del tren', el éxito más escalofriante del año.

**Los estampados gráficos, una manicura para fin de año y otras pistas con estilo**

Un cóctel perfecto para celebraciones, joyas inteligentes y nuevos espacios y eventos para disfrutar de la moda son algunas de las pistas que encontrarás recopiladas despidiendo este año 2015.

31 DIC 2015

Nuestras pistas con estilo:

1. Tendencia: La curva cinética. Paco Rabanne adoptaba el metal y el vinilo en su ropa; Verner Panton, los plásticos o el aluminio en sus lámparas. Corrían los años 60 y una modernidad conceptual y arquitectónica convivía con la geometría psicodélica del Op Art. Este invierno también mira a los estampados gráficos (Jil Sander, Loewe...), a los bloques de color (Versace, Dior...) y a nuevos materiales... El influjo de la gran exposición de Alexander Calder en la Tate Modern de Londres y sus esculturas cinéticas se palpa en las tendencias.
2. Última llamada: Carcasas 100% POP. El móvil es el objeto fetiche de nuestras vidas y la moda ha convertido sus fundas en un accesorio omnipresente. Jeremy Scott, de Moschino, el revivalista de la cultura pop, rompió el hielo con sus carcasas de Bob Esponja, pero ahora todos han entrado al juego: ¿te va el estilo folk siciliano de Dolce & Gabana, el clasicismo de Vuitton o el limpiacristales de Moschino?
3. Adiós al shellac... ¡en casa!: Manicura de fin de año. Quedan muy pocos días para la gran fiesta de fin de año y, para empezar con buen pie 2016, la noche del 31 hay que estar perfecta, incluida la manicura. Pero hacérsela lleva su tiempo. Si no quieres perder la última tarde del año en esta tarea, apuesta por soluciones duraderas que permiten que tus uñas lleguen intactas a la noche más esperada.
4. 2015 La moda en España: Las cifras crecen. El dinamismo del sector de la moda en España queda reflejado en el informe anual que elabora el Centro de Información Textil y de la Confeción (CITYC). En 2015 el mercado textil ha movido en nuestro país 20.000 millones de euros y representa un 2,8% del PIB (la agricultura y la pesca, por ejemplo, tienen el 2,3%). El sector genera el 4,3% del empleo y las exportaciones representan el 8,4% del total. El sector sigue en tendencia dinámica, que notará aún mayor aumento de cifras en 2016.
5. Solidaridad: Jardín infantil. El hospital Universitario de Getafe acaba de inaugurar su jardín infantil (foto cenital), un proyecto financiado por el grupo Suárez, que participa desde 2008 con la Fundación Aladina en iniciativas solidarias con la venta de la pulsera One.
6. Lydia Delgado: Nuevo espacio. La creadora catalana abre nueva tienda en Barcelona: Lydia Delgado Store. Un espacio diáfano, con suelos de madera y cuadros pintados por ella misma, en el que podrás encontrar sus colecciones de ropa y accesorios, además de la divertida colección Miranda for Lydia, fruto de la colaboración entre madre e hija. Este buque insignia de la firma se encuentra en la calle Séneca, dentro de una de las zonas con más animación y actividad cultural de la ciudad condal.
7. Fashion Academy: La pasarela más joven. El Corte Inglés ha entregado los premios Fashion Academy, unos galardones para estudiantes universitarios que subieron a la pasarela sus propuestas de moda para la próxima primavera. Las tres ganadoras han conseguido una beca en la compañía y una tarjeta regalo, además de ver su sueño cumplido porque sus diseños se pondrán a la venta en algunos centros seleccionados.
8. Morellato: Joya inteligente. De acero y cristales, este colgante corazón es la primera joya inteligente, firmada por Morellato. Descargándote una aplicación, tendrás conexión inalámbrica y podrás contestar a las llamadas desde tu joya, que vibra con varios colores según te entren mensajes...
9. Brie Larson: Último descubrimiento. Es una de las favoritas para los Oscar por Room (en España se estrena en marzo) pero no es tan conocida para nosotros... hasta ahora. A pesar de eso, no queremos pasar por alto sus éxitos... sobre la red carpet. Tantos, que hasta la mismísima Miuccia Prada ha creado un diseño exclusivo para ella. ¡Eso sí es dar la talla!
10. Celebración: Brindis con Javier de las Muelas. El famoso coctelero Javier de las Muelas, cuyo bar Dry Martini, en Barcelona está entre los 50 mejores del mundo, nos prepara el cóctel perfecto para brindar estos días. El Rudolf es una ponchera que lleva 15 gotas de Droplte Oak Smoke, 30 cl de jugo de aloe vera, 10 cl de Suze, 20 cl de sake japonés, 20 cl de Martini Rubino y 10 cl de vodka Grey Goose. Decora con fresas. flores y romero.

# 10 ESTILISTAS TE MUESTRAN LAS TENDENCIAS DE COLOR PARA EL PELO ESTE OTOÑO 2015

23 DIC 2015

## Con el recién estrenado otoño, seguro que te han aumentando las ganas de cambiar, o quizás simplemente de reanimar tu look.

Con el recién estrenado otoño, seguro que te han aumentando las ganas de cambiar, o quizás simplemente de reanimar tu look. Para que te hagas una idea de por dónde van las tendencias en cuanto al colorido de pelo seguro que no te va mal un poco de orientación. Así que para ti, hemos recapitulado algunas imágenes de peinados perteneciente a las últimas colecciones creadas por famosos estilistas del [lotería](http://loterias.abc.es/?utm_source=mujerhoyloter%C3%ADa) peluquería.

Para comenzar con datos concretos, y según se extrae de los looks de las nuevas colecciones, está claro que el color trendy para este otoño/invierno es el cobre en sus numerosas versiones. Aunque tiene que compartir podium con la paleta de tonalidades rubias, que sigue siendo la estrella gracias a que las mujeres continúan confiando en sus resultados. Claro que todo depende de las técnicas de coloración; de nada sirve aplicar colores de moda si no está un profesional supervisando la forma de aplicarlos; por eso el mejor consejo que te podemos dar es que consultes siempre con un especialista. El sabrá exactamente dónde y cómo tiene que aplicarte ese color que tanto te gusta.

Hemos consultado las propuestas de algunos de los estilistas más reconocidos, tanto nacionales como Yolanda Aberasturi, Luis & Tachi o Cebado, como internacionales como Jean Louis David, Montibello, Eric Zemmour, Fabio Salsa, Klaus Peter Ochs, René Furterer o Rokk Ebony.

### Ha quedado reflejado que dicho color es tendencia

El dúo que forman Luis & Tachi presenta 'Copper', su colección femenina de corte y color para 2015, con esta nueva tendencia, el color cobre metálico. En diferentes pasarelas ha quedado reflejado que dicho color es tendencia, es moda e incluso en el mundo de la decoración y del interiorismo. Técnicas de color como el efecto raíz, tendencia clara este año, o el balayage en negativo, es decir, color en puntas más oscuro que en raíces, son las principales tendencias de la colección.

La reconocida estilista de Bilbao, Yolanda Aberasturi, bajo el título 'Hot & Cool' propone en su lookbook una sinfonía de contrastes con tonos que ponen el acento de actualidad en cualquier cabeza. Del corto personalizado al largo reactualizado con ondas, movimiento y recogidos decadentes. Versatilidad en cabeza y colores personalizados, del moreno racial con tintes cobrizos, a los rubios personalizados.

Cebado rememora en 'Estructuras' la feminidad de los años 60 dándole un giro geométrico marcado por las líneas rectas y básicas en los cortes y por las ondas sinuosas en los acabados. Los flequillos más enteros dan un aire más aniñado que aparecen en todas las medidas. En resumen, la firma de peluquería apuesta por un look que no rompe, que sigue la técnica, el estilo y la imagen personalizada, marca de la casa.

**Nuevo especial Moda Mujerhoy, todas las tendencias para este invierno 2015**

¡Nuestro número especial Mujerhoy Moda ya está en la calle... Y justo a tiempo para las Navidades!

11 DIC 2015

Descubre todas las novedades del universo fashion (firmas, fichajes, tendencias, diseñadores, revoluciones...), asiste a nuestra conversación con Karl Lagerfeld (el 'kaiser' siempre nos sorprende) y a nuestra charla con Teresa Helbig.

Descubre por qué los zapatos de Aquazzura son los nuevos 'manolos' (y ve incluyéndolos en tu carta a los Reyes) y opina con nosotras sobre la naturaleza de lo sensual.

Y, por supuesto, regálate la vista con nuestras impresionantes producciones de moda: en blanco y negro, seductor, fashion folk y trigeneracional. ¡No te la pierdas!

También este fin de semana en tu quiosco, tu Mujerhoy de siempre con Penélope Cruz en portada.

# Los 15 mejores looks de famosas de 2015

## Repasamos todas las alfombras rojas para elegir los vestidos más elegantes que hemos visto en 2015. ¡Y se 'cuelan' dos españolas en la lista!

22 DIC 2015 A C

Repasamos todas las alfombras rojas del año para elegir a las famosas más elegantes de 2015 y los vestidos que nos han hecho soñar. El glamour, la sofisticación y el lujo son los protagonistas de este ranking en el que se 'cuelan' dos españolas. ¿Quiénes serán las 'celebs' con más estilo?

Los Oscar y demás eventos que se suceden en la 'awards season', el Festival de Cannes y la Mostra de Venecia, los estrenos de cine más esperados y otras tantas entregas de premios nos han servido para 'fichar' los mejores looks de alfombra roja del año.

Las grandes casas de moda, de Chanel a Dior, Prada o Michael Kors, firman han llevado estos vestidos de la pasarela al 'photocall' de la mano de asiduas en este tipo de clasificaciones como Natalie Portman, Diane Kruger o Cate Blanchett; nuevas promesas de la 'red carpet', como la omnipresente este 2015 Kendall Jenner; 'it girls' que han vuelto a recuperar su estatus 'fashionista' como Sienna Miller o nuestras dos 'influencers' nacionales: Paula Echevarría y su lección para ser la invitada de boda perfecta y, por supuesto, nuestra Reina Letizia y su demostración que un esmoquin de Hugo Boss puede ser la elección más perfecta y elegante para un evento de noche.

Pero ellas no son las únicas que se han ganado con méritos propios formar parte de este selecto [club](http://www.clubtriatlonmolokai.es/) de estilo. En la galería central te mostramos los 15 looks de famosas más elegantes de 2015.

# Los 10 mejores vestidos de novia de 2015

## Muchos han sido los diseños que nos han hecho soñar a lo largo de los últimos meses. Por eso, con el 2015 a punto de finalizar, repasamos los que ya han pasado a la lista de nuestros vestidos de novia preferidos.

27 DIC 2015

Si tuviéramos que quedarnos con un nombre, es el de **Valentino** el que gana por goleada. Maria Grazia Chiuri y Pierpaolo Piccioli, directores creativos de la firma italiana, son los responsables del modelo de seda en color rosa en el que **Beatrice Borromeo se enfundó para la ceremonia civil con Pierre Casiraghi** en el mes de agosto. También lo son de la elaborada creación que Sophie Hunter eligió para casarse con Benedict Cumberbatch, de la que vimos llevar a Frida Giannini el día de su boda con Patrizio di Marco, o del llamativo vestido realizado en guipur con el que Nicky Hilton contrajo matrimonio con James Rothschild en Londres.

### Los diseños de Valentino, los más llamativos del año

Un estilo radicalmente diferente al que **Bar Refaeli** quiso vestir el día de su boda con Adi Ezra. **Chloé se encargó del romántico traje nupcial** que pudimos ver en el perfil de la modelo israelí en Instagram.

En nuestro país, **Rosa Clará** se encargó de los tres diseños que lució Alba Carrillo para dar el “sí, quiero” a Feliciano López, así como del vestido de corte sirena realizado en chantilly francés por el que se decantó Helen Lindes el día de su boda con Rudy Fernández o del original look con el que Marta Torné sorprendió para convertirse en mujer de Roger Gual.

Pero si ha habido una novia mediática este año, esa ha sido **Eva González**. La localidad andaluza de Mairena del Alcor acogió el esperado enlace entre la presentadora y el torero Cayetano Rivera, para el que lució un elegante vestido en seda y crepé **obra de Hervé Moreau para Pronovias** que destacaba por su larga botonadura a la espalda.

**SALUD**

**Por qué el ejercicio te quita años de encima**

Además de las razones biológicas que ya conoces, la práctica regular de ejercicio cambia la manera en que te mueves y vas por la vida.

18 DIC 2015

Desde el modo de andar hasta cómo te levantas de la silla adopta formas más ágiles y velocidades propias de gente mas joven. Veamos por qué:

1. Te levanta el ánimo. Las endorfinas te convierten en una persona alegre y energética sin que apenas te des cuenta. De pronto caminas más deprisa y te levantas del sofá de un salto, tienes ganas de haces cosas y las haces. Nada de te detiene, sobre todo si practicas tres veces a la semana algún entrenamiento cardiovascular como el spinning o el running.
2. Ganas vitalidad y vigor. El ejercicio mantiene al cerebro más despierto y ágil, pone a tu cuerpo en un estado de excitación que se traduce en u mayor bienestar. Las tareas del día te resultan menos aburridas y menos extenuante.
3. Te conviertes en una diosa del sexo. De repente te sientes sexy y nunca dices que no. No dejas pasar una oportunidad. Una sesión de entrenamiento en la que sudes en abundancia te va a dejar con ese agradable efecto secundario pues mejora el flujo sanguíneo en todo el cuerpo, incluido el cerebro y los órganos genitales. Además, desde el punto de vista psicológico tendrás la autoestima disparada.
4. Tu piel brilla y está más suave que nunca. Gracias al abundante sudor tus mejillas estarán relucientes y las arrugas de tu frente estarán atenuadas hasta casi desaparecer. Sin embargo, al parecer el proceso de rejuvenecimiento de la piel tras la práctica habitual de ejercicio físico es mucho más profundo. Los investigadores de la Universidad de Ontario en Canadá comprobaron en un estudio que las personas mayores de 40 años que practicaban deporte con frecuencia tenían la piel tan elástica como las personas de 20. Su teoría es que el ejercicio crea sustancias en el cuerpo que ralentizan el envejecimiento de la piel.
5. Tu postura se estiliza. Caminas más erguida, con el pecho y los hombros abiertos, no encorvas la espalda y mantienes la mirada alta. Todos esos beneficios los da la práctica regular de un deporte o una actividad física. Si escoges yoga o Pilates notarás muy rápido el cambio. La densidad de huesos y músculos cambia y eso hace que adquieras una postura más esbelta.

# Por qué beber agua en ayunas cambia tu cuerpo

## El estreñimiento, el aspecto de la piel y la sensación de saciedad mejoran cuando forma parte de tu rutina diaria.

30 DIC 2015 S T

Lo habrás oído millones de veces. En el médico, en casa, en tu último encuentro con las amigas, en el trabajo... ¡Bebe agua, bebe mucha agua! Si a pesar de escuchar este mensaje a todas horas, aún no eres de las que no sale de casa sin su botella de agua en el bolso, te damos cuatro buenas razones para que bebas más agua, sobre todo en ayunas.

## [Tres pensamientos tóxicos que boicotean tu dieta](http://www.mujerhoy.com/belleza/dietas/201512/30/tres-pensamientos-toxicos-boicotean-20151230173250.html)

1. **El estreñimiento será historia.** No es un tema del que se hable con gracia y soltura, pero solo los que lo sufren sabe lo que vale librarse de él. Tomar agua abundante en ayunas, y luego durante todo el día, marcará un antes y un después. Cuando nuestro cuerpo tiene suficiente agua para funcionar se regula casi automáticamente.

2. **Tus músculos estarán menos fatigados**. Mantener un equilibrio adecuado entre líquidos y electrolitos es crucial para las células que forman la masa muscular. Cuando los músculos no cuentan con agua suficiente se fatigan y pierden energía. En cambio con agua abundante rinden más en actividades que requieren mucho fuerza como el spinning y en otras que requieren menos, como el sexo.

### Cuando los músculos no tiene agua suficente se fatigan más

3. **Tu aspecto mejorará ostensiblemente.** Cuando estás poco hidratada tu piel luce seca porque el cuerpo le quita el agua para enviarla a otros órganos vitales. Por esta razón si tienes una línea de expresión esta se convertirá en arruga rápidamente, y toda la piel lucirá sin brillo y apagada. Si bebes agua, tu piel será la primera beneficiada.

4. **Estarás menos hambrienta.** Beber mucha agua y comer alimentos ricos en agua te ayudarán a controlar el apetito y a mantener la sensación de saciedad durante más tiempo. No es que bebes agua en lugar de comer, sino que controles el hambre y los excesos bebiendo agua entre las comidas.

**Cómo madrugar sin sufrir**

Trucos para madrugar más y despertarte con buen humor

30 DIC 2015 S T

Todos conocemos a una persona rara, de esas para las que despertarse temprano no es un infierno. No solo madrugan, sino que lo hacen con gracia y buena cara. También con buen humor. No están más torpes ni más espesos y se les puede hablar antes del primer café

Por lo visto hay trucos para convertirse en un ser superior de esta clase. Si aspiras a dejar de arrastrarte por las esquinas mientras te acabas de despertar, sigue leyendo.

1. Cuando suene la alarma deja de accionar compulsivamente a la opción Snooze

La opción Snooze te permite dormir diez minutos más, y es lo primero que nos pasa por la cabeza cuando suena la alarma del teléfono. Así tenemos mañanas duras en las que la alarma puede llegar a sonar 6 veces, y diez minutos multiplicado por seis ya es una hora. Llegas tarde, y ya empiezas el día con mal pie. Este hábito, dicen los expertos es un autoengaño, te hace creer que te estás regalando diez minutos más de sueño reparador cuando en realidad te estás dando diez minutos más de un sueño ligero y de poca calidad que además va a alterar toda tu agenda si retrasa tus horarios. Los expertos en sueño recomiendan que te despiertes y saltes de la cama la primera vez que suena la alarma. Para ello recomiendan que no tengas el despertador o el teléfono cerca, al alcance de la mano, mejor que te obligues a levantarte para apagar la alarma. Otro truco es sacar el pie de la cama a la primer alarma y sentarse en la cama.

2. Duerme con las cortinas entreabiertas

La luz natural te ayudará a despertarte y servirá como una alarma natural para tu cerebro que identificará que es el momento de ponerse en alerta.

3. No duermas de más el fin de semana

Tendemos a dormir como promedio una hora más durante los fines de semana respecto a los días laborables. Según los investigadores del Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos este hábito altera los ritmos circadianos y será mucho más difícil madrugar el resto de los días. Los expertos creen que es mejor dormir una siesta de 20 minutos que levantarse una hora más tarde.

4. Despiértate con la ayuda de una app de rastreo del sueño

Algunas aplicaciones y wearables rastrean las fases del sueño y recomiendan el mejor momento para despertarse, justo cuando el sueño es más ligero y es más fácil salir de la cama.

5. Lávate la cara con agua fría, incluso en invierno

Es un viejo truco pero funciona. En 2003 un estudio demostró que las personas que se lavaban la cara con agua fría al levantarse estaban menos cansadas y más frescas el resto del día. Según el estudio el agua fría genera una explosion de adrenalina que te ayuda a despertar.

6. Muévete

No importa el tipo de ejercicio que hagas. Desde el yoga hasta el running todo vale. Tener una vida activa te ayudará a estar más despierta por las mañanas. Además, es el mejor momento del día para practicar ua actividad física vigorosa, hacer ejercicio de noche no es buena idea porque se liberara adrenalina y esta sustancia no te dejará dormir bien.

7. Bebe agua antes de irte a la cama

Tiene sentido si piensas que tu cuerpo va a pasar unas 8 horas sin reponer líquidos. Las investigaciones demuestran que las personas que están bien hidratadas se despiertan mejor. Al parecer la falta de agua hace que te despiertes más cansada y menos motivada.

# ¿Por qué se me retrasa la regla si no estoy embarazada?

## Aunque sepamos que el retraso de nuestro período no se debe a un embarazo, nos ponemos nerviosas. Y es que puede indicar que algo no va bien.

2 JUN 2020

Hay varias causas que explican que la [menstruación no sea puntual, sobre todo durante este confinamiento](https://www.mujerhoy.com/vivir/salud/202005/21/retraso-regla-menstruacion-confinamiento-causas-soluciones-malestar-hinchazon-20200520122426.html). Antes de ponerte a buscar en **Google** como una posesa y ponerte de los nervios, revisemos algunas.

1.**Has ganado peso.** Un cambio importante de peso es una de las razones más comunes para que la regla se desestabilice. Si recientemente has ganado o perdido un 10% de tu peso corporal no sería tan raro que el ciclo menstrual se alargara, y por tanto la regla se retrase o incluso no aparezca ese mes. Los **cambios de peso** producen desequilibrios hormonales, particularmente en los niveles de estrógeno, puede ser que un mes no liberes óvulos y eso explicaría que ese mes tampoco tuvieras la regla.

2. **Estás entrenando demasiado en el gimnasio.** El ejercicio extremo también puede dañar la sincronización de las hormonas reproductivas. Es habitual en las personas que**corren maratones** o en las **bailarinas profesionales**. Si el cuerpo está sometido a un gran estrés físico, sobre todo si se produce una pérdida significativa de peso, la menstruación desaparece.

3. **Estás muy estresada.** No solo el estrés físico puede ser responsable de que la regla se retrase, el [estrés mental](https://www.mujerhoy.com/vivir/salud/201709/13/estres-sintomas-dudas-soluciones-20170913115122.html)también. Si estás pasando por una temporada de mucho trabajo y tensión o por una situación personal delicada no te sorprendas si la regla no aparece cuando la esperas. La buena noticia es que cuando el factor estresante desaparezca todo volverá a la normalidad.

4. **Los efectos secundarios de alguna medicación**. Algunos fármacos son culpables de la irregularidad menstrual, sobre todo los antidepresivos y otros psicotrópicos. También se ha observado este efecto cuando se recibe determinados tipos de tratamientos de quimioterapia.

5. **Influye tu método anticonceptivo.** A veces el **DIU o**la píldora pueden desequilibrar el ciclo menstrual. Dejar de tomar la píldora también puede tener ese efecto secundario.

### Los cambios bruscos de peso influyen en los retrasos

6. **Problemas en la tiroides**. Una glándula tiroides hiperactiva o hipoactiva puede tener un impacto sobre el ciclo menstrual. La tiroide ayuda a regular el metabolismo y la temperatura corporal. Cuando se desequilibra, todo el organismo se desordena.

7. **La perimenopausia**. Es el período durante el cual el cuerpo está en tránsito natural hacia la menopausia. Para la mayoría de las mujeres esta fase comienza en torno a los 40 años, pero a veces empieza antes. Los síntomas son los sofocos y los cambios de humor. También una regla irregular.

8. **Eres muy joven, casi adolescente** y tu cuerpo está aún en desarrollo. En las adolescentes es normal que haya saltos en los ciclos menstruales. Las hormonas están cambiando rápidamente y al cuerpo le cuesta estar a la altura de esos cambios.

Además, cabe destacar que los expertos aseguran que es completamente normal tener un par de ciclos irregulares al año.

# Los hábitos de la gente que duerme bien

## Aunque creas que uno duerme bien (o no) desde que nace, es posible seguir unas rutinas que ayudan a conciliar el sueño.

28 DIC 2015 S T

Todos conocemos a esa gente que pone la cabeza en la almohada y al minuto duerme plácidamente como un bebé. Bueno, como algunos bebés. Es gente a la que envidiamos sanamente, sobre todo aquellos que ponemos la cabeza en la almohada y al momento vemos que caen sobre nosotros todas las preocupaciones del mundo como si fueran piezas del tetris.

Los expertos en sueño han detectado que esos privilegiados del sueño desarrollan ciertos hábitos que aumentan su éxito a la hora de conseguir un sueño profundo y reparador cada noche. Por eso están convencidos de que, reforzando ciertas prácticas y desechando otras, uno podría convertirse en miembro permanente de la tribu de los que siempre duermen bien.

Empieza, pues, por revisar algunas costumbres: ¿Te tomas un café después de comer? ¿Te llevas el teléfono y el ordenador a la cama? ¿Te echas una siesta corta a media tarde? ¿Vas al gimnasio tarde, ya por la noche, justo antes de irte a la cama? Si la respuesta es positiva en tres de estas cuatro preguntas, tú eres parte de tu problema con el sueño y debes incorporar nuevos hábitos a tu vida, pues será lo único que te permita despertar al día siguiente fresca como una lechuga. Veamos cuáles son **los hábitos de los que siempre duermen bien**:

### Durante el día...

1. **No beben café después de comer**. La cafeína estimula la producción de adrenalina, lo que reduce la calidad del sueño. Aunque seas un adicto a la cafeína, es aconsejable eliminarla después de las tres de la tarde si tu objetivo es dormir mejor.

2. **Evitan las siestas**. Varios estudios en niños y adultos han demostrado que las siestas a media tarde reducen la calidad del sueño nocturno. Los expertos recomiendan siestas cortas, de menos de 20 minutos, y siempre antes de las 17 horas.

3. **Se exponen a la luz natural**. Esto permite que los ritmos circadianos se regulen mejor y que el reloj interno del cuerpo funcione a la perfección. No quiere decir que tengas que tomar el sol cada día, pero sí abrir las ventanas desde primera hora de la mañana e intentar trabajar en un sitio iluminado.

### Durante la noche...

1. **No beben alcohol**. Aunque al principio puede funcionar como un inductor del sueño, es en realidad un disruptor del sueño y es el causante de algunos despertares en medio de la noche.

2. **Termina tu entrenamiento en el gym tres horas antes de irte a la cama**. El ejercicio sigue siendo bueno para todo, pero el cuerpo necesita tiempo para descargar las endorfinas y el cortisol que produce el entrenamiento y si no lo tiene, es posible que no descanses bien.

### Si tienes hambre, evita los lácteos y toma fruta, sobre todo moras

3. **Evita situaciones estresantes**. Todos sabemos las cosas que nos ponen nerviosos o nos irritan. Evítalas por la noche. No revises el e-mail, no consultes Twitter y no mantengas intensas conversaciones por WhatsApp y evita las discusiones familiares o de pareja. El estrés aumenta los niveles de cortisol, y esto causa interrupciones en el sueño. Después de cenar intenta no trabajar.

4. **Establece una rutina previa al sueño**. Esta debe tener como objetivo minimizar el estrés y crear un ambiente agradable para dormir. Puede ser tomar un baño, bajar las luces de la habitación, leer un libro, escuchar música… Cada cual sabe lo que le sienta bien para bajar revoluciones de la mente y del cuerpo.

5. **Si tienes hambre antes de dormir, come frutas**. Si te da el típico ataque de hambre, evita los lácteos y come frutas, sobre todo moras, pues contienen melatonina.

6. **No te lleves el ordenador o el teléfono a la cama**. Estos dispositivos electrónicos emiten la misma luz azul de onda corta que el sol, y evitan que el cerebro se prepare para dormir y empiece a producir melatonina.

7. **No te obligues a dormir si no estás cansado**. Si no puedes dormir, lo mejor es que salgas de la cama y te pongas a hacer otras cosas. Forzarte a dormir solo servirá para sumar más angustia y estrés a la situación.

# Los efectos nocivos de la contaminación en la salud

19-12-2015

Entre limitaciones de velocidad y restricciones de aparcamiento en el centro de las ciudades. Los efectos nocivos de la contaminación en nuestra salud pasan completamente desapercibidos. El dióxido de nitrógeno emitido por los coches tiene efectos evidentes&nbsp; a corto plazo y efectos más "silenciosos" a largo plazo, porque van más allá del aparato respiratorio. Tanto es así que el Centro de Epidemiología Ambiental demuestra que el desarrollo cognitivo de los menores en escuelas más céntricas, es más lento que el de los que viven en la periferia. Niños, ancianos y mujeres embarazadas son los más vulnerables a la polución, pero ¿qué podemos hacer nosotros para reducir los efectos? Hacer ejercicio, dejar de usar el vehículo o reducir el límite de velocidad a 90 km por hora, como ha hecho el Ayunntamiento de Barcelona que esta semana está en alerta máxima para convivir con el enemigo silencioso de la contaminación.