

Las pompis de tu bebé necesitan ayuda.



Bepanthen lo sabe, por eso te ayuda a aliviar el dolor provocado por las rozaduras, formando una capa protectora transparente que te permite ver el proceso de curación de principio a fin.

- Única con Dexpanthenol, que regenera la piel desde el interior y mejora su hidratación.
- Fácil de aplicar y de limpiar, estando así la piel con una dulce piel del bebé.
- Sin perfumes o colorantes que pudieran irritar su delicada piel.
- También cura y previene las fisuras de pezón debidas a la lactancia.



*Protección diaria contra las rozaduras.
La cervice que cuida.*



La salud de las madres es lo más importante

“Un día de éstos me va a dar un infarto por su culpa”, después de una frase así, por lo general, Petra K. sonreía cuando tenía que volver a regañar a sus dos hijos. Pero no podía saber lo cerca de la verdad que efectivamente estaba con su “autodiagnóstico”. No fue sino hasta que acudió al médico con sofocaciones, dolores en el corazón y síntomas de agotamiento, por aquél que le hizo meter el freno de emergencia (por suerte para Petra K.) e invirtió por completo la vida de la mujer de 36 años. Hasta ese momento consistía principalmente en cosas sobre las que millones de madres en Alemania podrían cantar diariamente toda una ópera: llevar a los niños de A a B, ocuparse de la casa, hacer las compras y, además, fungir como cajera en la asociación deportiva y organización de padres en la escuela. Así quedaba poco tiempo para los *hobbys*. La falta de movimiento produjo los kilos de sobrepeso que hacían a Petra K. susceptible a las enfermedades cardiocirculatorias.

“En la vida diaria se menosprecia por completo lo anterior y después una se sorprende de que el cuerpo no haya aguantado”, indica la dos veces madre.

Petra K. no es un caso aislado. Los investigadores de opinión del EMNID descubrieron que más del 50% de todas las madres alemanas de 25 a 45 años se mueve demasiado poco. Y a pesar de que 30 minutos de entrenamiento diario son ideales, en muchas ocasiones simplemente falta el tiempo para ello. Fumar y una alimentación incorrecta elevan adicionalmente el riesgo de una enfermedad cardiocirculatoria, a menudo con consecuencias fatales. Pues, entretanto, en Alemania las mujeres han aventajado a los hombres en la frecuencia de dichas enfermedades. Muchas mujeres no saben que transmiten sus propios problemas de salud a aquéllos a los que más quieren proteger: sus propios hijos. Investigadores suecos encontraron que el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca es 43% más elevado en las hijas cuyas madres ya padecieron del corazón.

Además de una alimentación adecuada y la minimización de factores de riesgo tales como fumar, el movimiento es indispensable para una vida diaria saludable.



Un estudio demuestra que las madres se mueven muy poco

Petra K. hizo realidad los propósitos en pro de una vida más sana. Entretanto, la mujer de 36 años ya no sólo se ocupa de que sus dos hijos se muevan lo suficiente, sino que también participa y de este modo está siguiendo un buen consejo de los médicos: “Los padres deben motivar a sus hijos con tanta frecuencia como sea posible a que se muevan más y establecer horarios fijos para ello”, recomendó la Dra. Christine Graf de la Escuela Superior de Deportes de Colonia, Alemania. Además, Petra K. pone cada vez mayor atención en su propia alimentación y se toma de vez en cuando un tiempo para relajarse, incluso si los hijos lloriquean de nuevo. “Sólo puedo recomendar a otras madres que a veces también piensen en ellas”, asegura hoy Petra K, “lo cual no quiere decir que se deba descuidar a la familia. Pero con problemas del corazón y de la circulación no se puede estar bien para nadie”.

Recomendaciones para más movimiento de madres e hijos

- Hacer las compras a pie y, en ello, ir aumentando la velocidad
- Transportarse en bicicleta en lugar del automóvil
- Utilizar las escaleras en vez del elevador
- Planear ejercicios con los hijos: cursos de natación para bebés, gimnasia madre-hijo; aproveche las ofertas de la organización deportiva local
- Compensación el fin de semana: caminatas, andar en bicicleta, nadar; las excursiones familiares fomentan el movimiento de toda la familia.



Deporte como terapia

El subcampeón veterano en clavados es diabético

En el salto hacia atrás, el Sr. Horst Dahlmann siente la seguridad en el aire: “Hoy va a funcionar”. De manera elegante y casi insonora, su cuerpo se sumerge segundos después en el agua. La participación en el Campeonato Internacional de Clavados en Regensburg, Alemania, valió la pena para el jubilado. El es, en la categoría de 65 a 69 años, el nuevo subcampeón veterano de la plataforma de cinco metros y en la evaluación combinada. Con otros dos terceros lugares del trampolín de uno y tres metros, el ex empleado del Senado de Berlín demuestra que el trastorno metabólico no afecta su capacidad de rendimiento. El Sr. Horst Dahlmann es diabético tipo 2.

“Los éxitos deportivos y la diabetes no se excluyen mutuamente”, declara el Sr. Horst Dahlmann. El multimedallista habla por experiencia propia. Hace alrededor de siete años un médico le diagnosticó diabetes tipo 2. Debido a una predisposición familiar y a niveles de glucosa que se movieron durante años en el límite superior del intervalo normal, no le resultó sorprendente, pero cambió su vida cotidiana. Modificó su alimentación y revisa periódicamente su nivel de glucosa. Si está demasiado alto el nivel, toma tabletas para reducir los valores. Pero sobre todo se está moviendo nuevamente más, en el deporte o en los trabajos de jardinería. Además, su descendiente lo mantiene en movimiento: su hijo de siete años llegó al mundo en el año del diagnóstico de la diabetes.

Con los clavados había empezado ya a mediados de los ochentas. La razón: en esa época era alcohólico. El deporte lo ayudó en el camino fuera de la crisis. “Después de la supresión, los clavados eran mi terapia”, asegura hoy el Sr. Dahlmann. “Me ayudaron a tomar conciencia de mi fortaleza interna y a volver a tomar el control de mi vida”.



Y pronto el pasatiempo se volvió algo más. En 1985 el Sr. Dahlmann participó por primera vez en el Campeonato de Alemania del Norte en Wolfsburg y ganó de una vez cuatro medallas de bronce. Los años siguientes su disciplina deportiva lo llevó alrededor del mundo. Viajó a las olimpiadas para veteranos así como a los campeonatos mundiales y europeos en Dinamarca, Gran Bretaña, Australia, Brasil, Canadá y los EE.UU. Por lo general traía a su regreso un trofeo en la maleta. En su casa en el campo decoró toda una pared con los reconocimientos ganados. “Realmente es sorprendente lo que se consiguió”, indica el Sr. Dahlmann.

Para lograr estos altos rendimientos es importante que el deportista mantenga su cuerpo en forma y sus niveles de glucosa en el intervalo normal. Por ello revisa periódicamente su nivel de glucosa con el glucómetro Contour de Bayer. Su confiabilidad le proporciona al deportista la seguridad necesaria. “Siempre cargo con mi Contour, incluso en la alberca. Resulta especialmente ventajoso que se maneje de manera tan sencilla y no se tenga que codificar”. Otra ventaja es que el aparato requiere muy poca sangre y almacena hasta 480 mediciones. De este modo es posible documentar la evolución de los niveles de glucosa por un largo período.

El Sr. Dahlmann aún no ha decidido si defenderá su título en el Campeonato Alemán Internacional 2008 en Sindelfingen. Sin embargo, muchos de sus compañeros de hace años y sus competidores lo instan a participar el siguiente año. “Me gustaría llevar a mi hijo a una competencia”, comenta el Sr. Dahlmann. Y también los saltos y los giros siguen seduciendo al hombre de 68 años: “De corazón, un deportista siempre será un deportista”.