

TU MEJOR VERSIÓN

Women's Health

EDICIÓN PREMIUM

NOVIEMBRE 2016

PUESTA
A PUNTO
TOTAL

DESCUBRE
TUS ABS

El plan definitivo
en solo 4 semanas

PIEL MÁS
RADIANTE

Productos naturales
que funcionan
de verdad

MINDFULL
TRAINING

Tonificada con
menos flexiones



KARLIE
KLOSS



PRESTA ATENCIÓN A LOS PRIMEROS SIGNOS DE ALARMA PARA EVITAR COMPLICACIONES COMO JUANETES, DEDOS EN GARRA O LESIONES



• **EXPERTOS:** PALOMA CORNEJO, DERMATOLOGA MIEMBRO DE LA AEDV; JAVIER PEDRAZ, DERMATOLOGO DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRONSAIUD MADRID; ELENA TEVAR, DERMATOLOGA DE LA CLINICA DERMATOLOGICA INTERNACIONAL; ANTONIO TEJERINA, CIRUJANO ONCOLOGICO Y PLASTICO ESPECIALIZADO EN LA CIRUGIA ONCOLOGICA, RECONSTRUCTIVA Y ESTETICA DE LA MAMA; ESPECIALISTA EN MASTOLOGIA; Y COORDINADOR DE LA UNIDAD DE CIRUGIA PLASTICA DEL CENTRO DE PATOLOGIA DE LA MAMA-FUNDACION TEJERINA; DRA. PATRICIA RECARTE, ESPECIALIZADA EN CIRUGIA; ANGEL GONZALEZ DE LA RUBIA, PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PODOLOGIA DEPORTIVA (SEPOD); JOSÉ VÍCTOR ALFARO, PODOLOGO EXPERTO EN BIOMECANICA Y DIRECTOR GENERAL DE PODOACTIVA.

DEPORTES EN EL GYM

Si eres de las que frecuentan el gimnasio, añade algunos problemas más, porque con la humedad la piel se hace más permeable y más vulnerable al riesgo de infección. "Estos lugares, por la escasa ventilación y el tránsito de gente, son un caldo de cultivo de hongos y papilomas (verrugas plantares), de los que, muchas veces, ni siquiera tiene constancia el portador. Y dado que son muy contagiosos, conviene ir calzado en estos sitios", recomienda José Víctor Alfaro, podólogo experto en biomecánica y director general de Podoactiva.

PASA A LA ACCIÓN

Además de prevenir, conviene tratar. Alfaro aconseja aplicar una crema específica tras de la práctica deportiva: "Elige una que, además de hidratante, sea relajante o descongestione e incluye este gesto como un hábito diario". **WH**



• **HIDRATANTE:** "Crema de Pies", de Mi Rebotica (7,50 €), trata la piel reseca. **REFRESCANTE:** "Volcano Foot Mask", de Lush (10,95 €), con ingredientes desodorantes. **ANTIINFECCIONES:** "Excilor Spray Protector 3 en 1" (15 €), crea una película transparente. **ANTI DUREZAS:** "Xérial 50 Extrême Crème Pieds", de SVR (12 €), reduce las callosidades. **NUTRITIVA:** "Intensive Foot Cream", de Kiko (5,90 €), para talones agrietados. **REPARADORA:** "Crema de Pies", de Eucerin (10,40 €).