

Cada viernes,  
 tu semanario gratuito  
 de salud y bienestar



Congreso en Sitges

# La medicina estética española marca tendencia

Rejuvenecimiento facial, remodelación corporal y control del peso, temas estrella del encuentro • Página 09

## Tecnología



**S@lud en la red**

Consultas virtuales, pacientes 'expertos'... Internet rediseña los esquemas de la medicina tradicional

Página 04

## Belleza

Este verano,  
 ¡suéltate el pelo!



Los estilistas proponen cortes versátiles para esta temporada • Página 10

## Sumario

Página 06

**La naturaleza, arsenal de nuevas terapias**

El Parlamento Europeo lanza un mensaje para preservar el medio natural.

Página 14

**Productos de primera a un clic de distancia**

Marisco gallego, jamón de jabugo o vinos de Rioja para comprar *on line*.




**Salvacolina**  
 rápido y eficaz

para el tratamiento sintomático de la diarrea aguda ocasional

corta con el "mal rollo"

**SALVAT**



**PARA DESINFECTAR LAS HERIDAS, cristalmina plus**

Transparente, no se absorbe a través de la piel y efecto duradero

En spray cómodo, rápido y eficaz.

**cristalmina plus**

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico. C.P.S. nº. N-27111

**SALVAT**

Concurso

# Risas, compañerismo y rivalidad en el deporte

Los Juegos de Empresas ofrecen a los trabajadores disfrutar del ejercicio físico y olvidarse del estrés por unos días

Guadalupe Sáez, Bien

Formar parte de una empresa tiene un nuevo lado positivo: la posibilidad de demostrar junto a tus compañeros vuestro afán de superación, esfuerzo y rendimiento. El plazo de inscripción para apuntarse a Los Juegos de las Empresas está abierto hasta el 30 de mayo. ¿a qué esperarás para apuntarte?

José María Cobo, director general de Desafia, organizadora del evento, ofrece a todas las empresas la oportunidad de participar en un encuentro "que pretende fomentar la práctica del deporte, favorecer la comunicación y estimular las rela-

ciones interpersonales". "Es una cita donde todos juegan y todos ganan", apunta Cobo.

¿Cuáles son las categorías? Hay cerca de 20 entre ajedrez, baloncesto, fútbol, billar, bolos, golf, tenis, voley playa, piragüismo o *paint ball*, entre otros. "Los sectores que más suelen participar son el de la banca y los seguros, seguidos de la asesoría, la consultoría, la construcción y la informática", explica este organizador, quien asegura que aunque las empresas abren sus convocatorias a toda la compañía, son los empleados los que deciden a qué de-

portes inscribirse. "Un 30 por ciento de los participantes juega al fútbol, es el deporte estrella, seguido del baloncesto y el pádel", señala.

Por su parte, Begoña Guillén, encargada de recursos humanos de una empresa participante en la edición pasada de Los Juegos de las Empresas, manifiesta que fue "una experiencia muy positiva para los empleados: todos recalcaron el buenísimo ambiente que hubo entre rivales y lo mucho que se divirtieron com-



beneficios que suponen estos juegos son innumerables, pero sobre todo valora el aspecto psicológico. "Es la mejor válvula de escape a la tensión intelectual o estrés que sufren los empleados, sin olvidar que durante esos días se favorecen relaciones como el compañerismo o la camaradería". Con esto Guillén da por sentado que este año se volverán a presentar. Así, "los empleados tendrán la oportunidad de hacer deporte y pasárselo bien", afirma.

pitando entre ellos".

Los trabajadores de esta compañía participaron en golf, baloncesto femenino, bolos, tenis de mesa, piragüismo y pádel. Para Guillén, los

**Más información:**  
[www.losjuegosdelasempresas.com](http://www.losjuegosdelasempresas.com)

## Toma nota

La grasa reduce el riesgo de diabetes



**Estudio.** Según una nueva investigación, la grasa acumulada bajo la piel podría ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Científicos de la Escuela de Medicina de Harvard y del Centro de Diabetes Joslin, en EEUU, afirmaron que la grasa subcutánea (la de caderas, nalgas y muslos) puede reducir los niveles de insulina y mejorar la sensibilidad a esta hormona.

El doctor Ronald Khan, uno de los autores del estudio publicado en la revista *Cell Metabolism*, ha señalado que "estos resultados podrían conducir a la búsqueda de sustancias compuestas de grasa subcutánea que puedan ser beneficiosas para el metabolismo de la glucosa".

Los autores concluyen que la grasa subcutánea (90 por ciento de la grasa corporal) es intrínsecamente diferente de la grasa visceral (10 por ciento restante) y ésta quizás produce sustancias que mejoran el metabolismo de glucosa. No obstante, aclararon que la gente debe seguir controlando su peso corporal con una dieta sana y ejercicio, factores muy importantes en los niveles de grasa visceral.

# GERMINAL®

## Nuevo AntiEdad Calcio

TRATAMIENTO REGENERATIVO · REESTRUCTURANTE · REAFIRMANTE PARA PIELS MADURAS

*A los 50 todas conocemos los beneficios del calcio, hoy también los sentirás en tu piel.*

EFICAZ POTENCIADOR DE LA FIRMEZA CUTÁNEA

EL CALCIO ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO NATURAL DE TU PROPIA PIEL

INVESTIGACIÓN ANTI-EDAD DE LABORATORIOS ALTER	+ 22% Reafirmante	EFICACIA DEMOSTRADA*
	+ 24% Hidratación	
	+ 52% Anti-Arrugas	

Hipoalergénico FPS15

GERMINAL® AntiEdad Calcio devuelve firmeza y reduce las arrugas de las pieles maduras en la zona de cara, cuello y escote. El resultado es una piel saludable, visiblemente rejuvenecida, llena de vida. **CONSTRUYE TU PIEL**

De venta en farmacias y parafarmacias