

**TU COACH**por **BEATRIZ TROYANO DÍAZ**Directora de la Escuela Europea de  
Habilidades Sociales & Remodelatuvida  
siquieres@remodelatuvida.es  
www.remodelatuvida.es**Las estaciones**

Cuentan que había un hombre que tenía cuatro hijos. Quería dejarles como legado no juzgar las cosas superficialmente, y para ello envió a cada uno por turnos a ver un manzano que estaba a una gran distancia.

El primer hijo fue en el invierno, el segundo en primavera, el tercero en verano y el hijo más joven en otoño. Cuando todos ellos regresaron, les llamó a su presencia para que juntos le describieran lo que habían visto.

El primer hijo describió que el árbol tenía las ramas desnudas, que estaba doblado y retorcido.

El segundo comentó que no era así, que estaba cubierto con brotes verdes y lleno de promesas.

El tercer hijo no estuvo de acuerdo con ninguno de los anteriores: indicó que el árbol estaba lleno de flores y colorido, que tenía una fragancia muy dulce y se percibía muy hermoso.

El último de los hijos disintió de nuevo: dijo que estaba lleno de frutos y hojas, repleto de vida y deleite.

Entonces el hombre les manifestó a sus hijos que todos tenían razón, sin embargo cada uno había visto solo una de las estaciones de la vida del árbol.

Con ésta metáfora, les explicó que de la misma manera que no podían juzgar un árbol por solo una estación, no podían juzgar a una persona o una vida por un momento puntual, y que la esencia de lo que son, somos, nuestra experiencia vital, solo puede ser entendida al final, cuando todas las estaciones han pasado.

Si te das por vencido en el invierno, habrás perdido la oportunidad de la primavera, la vivacidad del verano y la

**TODOS LOS HUOS  
TENÍAN RAZÓN**

satisfacción del otoño. No dejes que el dolor de una estación destruya la dicha del resto. No aprecies la vida por solo una estación difícil. Continúa a través de las dificultades y malos momentos... Otros tiempos están por venir.

**EL MÉDICO EN CASA**por **DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO**Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria  
Master Medicina de Urgencias y Emergencias  
Experto Universitario en Nutrición y Dietética**La luz solar  
y protección de la piel**

La luz que procede del sol es fuente de energía y múltiples beneficios, facilita la fotosíntesis en las plantas, y en los humanos nos contribuye para la producción de la vitamina D, tan necesaria para regular diferentes mecanismos de nuestro metabolismo y para la correcta asimilación del calcio en nuestros huesos del sistema musculoesquelético. También la luz aporta claridad en nuestra vida, nos da una mejor sensación de bienestar y nos mejora el ánimo. Sin embargo, la luz solar contiene radiación ultravioleta que también es responsable del eritema solar (quemaduras solares), y del daño directo sobre las capas de nuestra piel, que progresivamente provocan envejecimiento cutáneo.

La cantidad de luz ultravioleta que entra en contacto con la piel depende de varios factores: el momento del día, la temporada del año, la altitud y la localización geográfica. Durante los periodos de radiación intensa



(entre las doce del mediodía y las cuatro de la tarde) debemos evitar la exposición directa, y siempre es aconsejable beber buena cantidad de agua y líquidos para no deshidratarnos. También se aconseja colocarse ropas que nos protejan del daño solar, y es muy importante aplicarse una crema con fotoprotección solar en el momento de salir al exterior. El tratamiento para las quemaduras se centra en enfriar la piel, aliviar el dolor y la inflamación con paños fríos y productos "after sun" que calman la piel.

Los médicos advertimos continuamente sobre la gran relación entre la frecuencia del cáncer de piel y el grado de

daño del ADN, recordando que más del 90% de los cánceres de piel son consecuencia de la exposición al sol. Por esto es importante protegerse y aplicarse crema protectora. El bronceado es sano, siempre que se proteja la piel con los medios adecuados. Normalmente, decimos que la piel guarda una "memoria" para referirnos a que durante toda nuestra vida la cantidad de radiación absorbida en la piel va generando su efecto en la formación de un estrés oxidativo, que se va acumulando y puede degenerar en la aparición de lesiones que son precancerosas, y si no se observan y se tratan a tiempo pueden evolucionar a peor. El cáncer de piel se debe al daño causado durante años por la exposición solar; cualquier cambio en la piel debe observarse y comunicarse para ser evaluado.

Podemos sospechar que una lesión en la piel no tiene buen aspecto cuando: es un lunar oscuro con tonos pardos, presenta bordes irregulares, que cambia de tamaño y crece en poco tiempo, forma costra o sangra. Cuando presenta algunos de estos signos tiene que consultar con el médico.

**TU NUTRICIONISTA**por **SARA ALONSO SEGURA**Nutricionista  
nutricion@saraialonso.com  
www.saraialonso.com**¡Por un verano  
refrescante!**

La subida de las temperaturas conlleva unos cambios que experimenta nuestro cuerpo y que debemos conocer para vivir esta época con la mejor salud y actitud posible:

- Al aumentar la temperatura sudamos más para equilibrar los grados del exterior con los corporales. Con la sudoración eliminamos agua y electrolitos que tendremos que reponer.
- Cambios en la circulación: es más acusado en mujeres. La circulación de retorno se realiza con

mayor dificultad y esto se traduce en pesadez de piernas y retención de líquidos.

— En niños y ancianos disminuye la sensación de sed.

Mis consejos para poder combatir estas circunstancias son:

- Mantén tu actividad física evitando las horas centrales del día.
- Lleva siempre contigo una botella de agua fresca y déjala siempre a la vista. Llevarla congelada a la playa y piscina es una muy buena opción. También puedes incorporarles jugos de frutas o infusiones para hacerlas más apetecibles.
- Evita cambiar tus horas de sueño con respecto a otras épocas del año.

- Las bebidas alcohólicas no son sinónimo de hidratantes.
- Intenta tener siempre en casa frutas acuosas como la sandía, melón... Si las cortas en trozos y los guardas en la nevera serán más fáciles de comer y... ¡no habrá excusas!
- Plantéate comer 5-6 veces al día pequeñas cantidades para favorecer las digestiones.
- Piensa otras opciones en la cocina distintas al horno para no pasar más calor cocinando. Opta por platos de preparación sencilla y ligera. Aprovecha para innovar con recetas frescas como helados de frutas caseros, ensaladas de legumbres o gazpachos de frutas. ¡Son todo un éxito!
- Realiza planes al aire libre disfrutando de la familia, la comida y el entorno natural. ¡Las comidas camperas o meriendas en la piscina son un planazo!

**LLEVA SIEMPRE  
CONTIGO UNA  
BOTELLA DE AGUA****LA VIDA  
EN DIGITAL**por **CARLOS GÓMEZ CACHO**Tecnólogo  
www.gestoriatecnologica.es**Móvil o no móvil,  
ésa es la cuestión**

En estas fechas, con todo un verano por delante, se nos presenta este dilema: usar el móvil o dejarlo descansar. Evidentemente no hay que ser extremista, pues a lo que me refiero es si debemos usar dicho dispositivo más de lo habitual o deberíamos aprovechar este tiempo veraniego que invita a salir y disfrutar de la gente para dejarlo en el bolsillo más tiempo.

Por un lado, el móvil nos puede ayudar a viajar, con las numerosas apps que nos facilitan información de lugares, reservas de hotel y transporte, fotografiar todo lo que se ponga por delante, etcétera. Pero por otro, tal como comentaba antes, poder estar con la gente, disfrutar de un paisaje sin necesidad de fotografiarlo y enseguida subirlo a las redes, o una agradable cena al lado del mar en buena compañía sin



necesidad de consultar el aparatito cada cinco minutos.

Como siempre, lo correcto sería hacer un pacto uno mismo primero, y quizás con quien tengas al lado también, sobre cómo vas a utilizar el móvil. Utilizarlo para cosas necesarias, pero en otros momentos saber guardarlo en el bolsillo, bolso, mochila... y pasar de él.

Quizás acabemos comprobando que somos nomofóbicos (miedo a estar sin móvil y desconectados), o por el contrario, y con alegría, que somos capaces de prescindir del móvil cuando queramos.

Hay que lograr un punto de equilibrio. Por ejemplo,

pensando en quienes están con nosotros y por los que debemos estar con todos nuestros sentidos. Quizás aquello de "no hagas a alguien lo que no te gustaría que te hicieran a ti" podría servir, si somos conscientes de ello, claro. También el saber saborear y disfrutar de pequeñas cosas, que son solo para ti, y por consiguiente no tienes que compartir obligatoriamente en las redes sociales. Tenemos que pensar, aún más, que nuestro móvil es una herramienta y no un fin.

Desconecta notificaciones, avisa a quien sea de que vas a estar desconectado para reencontrarte a ti mismo, o lo que sea. En definitiva, prepara a tu "público" para que te dejen tranquilo un tiempo.

Recuerda que los amigos de lo ajeno también están en las redes sociales, y quizás los tengas de amigos, así que ojo con lo que pones en ellas: lo pueden aprovechar. No es por meter miedo, como las compañías de alarmas, es por prevención y por utilizar el sentido común.

**Existe la vida fuera del  
móvil, aprovecha el verano**