MAGAZINE
EL MUNDO

Nº y fecha de publicación : 100425 - 25/04/2010
Difusión : 89347
Periodicidad : Semanal
Magazine27_100425_27_8.pdf
VPB : 73347€
Web Site: www.elmundo.es
Página : 24
Tamaño : 70 %
3703 cm2

Press Index

BELLEZA

PON TE A PUNTO

Laura Ponte protagoniza una plácida escapada de fin de semana en la Finca Cortesín en Casares (Málaga), un hotel para descansar y reponerse de la rutina, ideal para quienes practican ese "turismo de bienestar" que se ha disparado en España como una forma de evasión contra el estrés y la crisis.

SEGÚN LA AGENCIA DE VIAJES *ONLINE* lastminute.com, el *turismo de bienestar* gana adeptos en tiempos de crisis frente al *turismo de monumentos*. Tantos, que la demanda de destinos que sólo ofrecen descanso y salud se ha incrementado entre sus clientes un 40% durante el pasado año.

La tranquilidad parece la única aspiración en escapadas de fin de semana. En ellas se busca un alivio a la ansiedad, la inseguridad y el desánimo que cunde entre los españoles desencadenando todo tipo de males: "En nuestra cultura occidental tendemos a separar lo físico de lo emocional. De ahí surgen la mayoría de nuestras dolencias por falta de toma de conciencia y por no saber o no querer escuchar nuestros síntomas", explica Marta Vázquez Figueroa, psicoterapeuta y experta en medicina bionergética. "No sabemos escuchar a nuestro cuerpo, que nos habla sin parar ante situaciones de estrés, miedos, tristezas... Creemos haberlas superado con nuestra mente consciente, pero estamos muy lejos de la realidad. Todo, hasta la más mínima cosa, se queda en el cuerpo y va limitando nuestras energías, lo que nos lleva a un desequilibrio energético", concluye. Vázquez Figueroa detecta jaquecas, dolores de espalda, problemas estomacales... Pero hay más. →

Por Sandra Fernández.
Fotografías de Luis Barta.
Estilismo de Iria Ballesta

MAGAZINE
EL MUNDO

Nº y fecha de publicación : 100425 - 25/04/2010
Difusión : 89347
Periodicidad : Semanal
Magazine27_100425_27_8.pdf
VPB : 73347€
Web Site: www.elmundo.es

Página : 25
Tamaño : 70 %
3703 cm2

Academia Española de Dermatologia

MAGAZINE
EL MUNDO

Nº y fecha de publicación : 100425 - 25/04/2010
Difusión : 89347
Periodicidad : Semanal
Magazine27_100425_27_8.pdf
VPB : 73347€
Web Site: www.elmundo.es

Página : 26
Tamaño : 70 %
3703 cm2

EJERCICIO
Es una de las primeras recomendaciones de los médicos: tomarse en serio la práctica de alguna actividad deportiva. Nadar, por ejemplo. En la foto la piscina interior del Cortesín, que cuenta con dos más exteriores.

Vestido Dsquared2, 654 euros. Sandalias Miguel Palacio, 285 euros. Brazaletes de Uterqüe, consultar precios. Pendientes de Luby&Lemerald, consultar precios.

Academia Española de Dermatologia

MAGAZINE
EL MUNDO

Nº y fecha de publicación : 100425 - 25/04/2010
Difusión : 89347
Periodicidad : Semanal
Magazine27_100425_27_8.pdf
VPB : 73347€
Web Site: www.elmundo.es
Página : 27
Tamaño : 70 %
3703 cm2

Según los expertos consultados, están proliferando también las afecciones cutáneas y capilares asociadas a factores psicológicos. Es la llamada "psicosomática de la piel". La doctora Aurora Guerra, jefa de sección del servicio de Dermatología del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, explica: "Piel y psique van de la mano. De forma general, diría que cuando experimentamos un estado de euforia o de felicidad se generan unas endorfinas que actúan sobre nuestro cerebro produciendo bienestar y repercuten en la movilidad y en la reproducción de las células de la piel que, de alguna manera, rejuvenecen. Por el contrario, en estados de tristeza o de depresión, las sustancias que se segregan y que actúan sobre el cerebro hacen que casi todas las funciones vitales, incluidas las de la piel, sean más lentas. De hecho, las personas que están tristes muestran un tono de piel más mate, más macilento, una textura áspera, pierden pelo, aumentan las ojeras...".

Acné, psoriasis, dermatitis atópica, liquen, úlceras bucales... La situación es tal que en la AAEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología) se ha constituido un grupo de trabajo coordinado por Guerra dedicado a la psicodermatología: "La formación del dermatólogo en los aspectos de la psiquiatría relacionados con la piel se convierte así, no ya en una opción, sino en una necesidad. Digamos que los primeros auxilios psicológicos los podemos hacer nosotros manejando medicamentos. Pero si vemos que el trastorno es profundo, o que supera nuestros conocimientos, derivamos al paciente al psicólogo".

TIRARSE DE LOS PELOS. De "preocupante" califica el doctor Juan Ruiz Alconero, director médico de Corporación Capilar, el aumento (entre un 13 y un 20%) de "patologías relacionadas con el cabello y cuyo origen se halla en problemas psicológicos derivados del estrés".

Trastornos como tricotemnomanía (deseo de cortarse el pelo), tricotilomanía (arrancárselo), tricoteiromanía (cepillarlo de forma compulsiva) o dismorfofobia (obsesión con que su cantidad y calidad son peores de lo que son en realidad). "La actual coyuntura económica es un aspecto bastante importante cuando se hace la historia médica de los pacientes, la pérdida de empleo, su precariedad, las crisis en la empresa...", comenta Ruiz Alconero.

¿Qué hacer para no caer en el desánimo? Relajarse, descansar, hacer ejercicio y comer bien.

ALIMENTACIÓN
Poco a poco vamos descuidando nuestra dieta y, al final, prescindimos de nutrientes. Estas carencias no sólo menoscaban nuestra salud, sino nuestro ánimo y humor. En la imagen, el restaurante Schilo.

Vestido de crepe de Juanjo Oliva, 2.690 euros. Cinturón de Zara, 19,90 euros. Pendientes oro mate y jade de Luby &Lemerald, consultar precios.

UN REFUGIO PRIVADO

Es lo que ofrece la Finca Cortesín (Casares, Málaga, tel.. 952 937 800), un hotel que, en su primer año de vida, ya figura en la edición americana de la revista Conde Nast Traveler entre los 100 mejores del mundo. Inspirado en la arquitectura de una antigua casa española, incluye un cuerpo central (que alberga patio, comedores, bar y recepción) y otro secundario con un jardín de arcos en el que se encuentran las habitaciones. Son 22.000 metros cuadrados para 67 habitaciones y otros 23.000 de jardín. "Con el hotel lleno sólo hay 120 personas y no te ves. Así que éste es el paraíso del relax y de la privacidad", comenta Jose Lumbreras, director de relaciones públicas del hotel, quien añade: "El plan del cliente es no moverse del hotel, no hacer nada. Y se ve que es un plan que engancha, porque contamos con mucho repetidor". El publico es europeo, español en gran medida: "Sorprendentemente, contamos con muchos franceses que no suelen frecuentar la Costa del Sol porque ellos tienen la Azul... '. Cortesín cuenta con tres restaurantes· "Nuestro buque insignia es Schilo, chef holandés que regentaba el restaurante de moda en Ámsterdam pero que vino y se instaló aquí. Él dice 'fusión, pero no confusión'. Hace cocina asiática con productos españoles y está a punto de caerle la estrella Michelin". El otro gran atractivo es el spa con piscina interior, saunas, baño turco, pileta de agua helada y una cabina de nieve única en España. Los masajes y tratamientos faciales y corporales corren a cargo de terapeutas formados en París con la firma Recherge.

Academia Española de Dermatologia