

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿Cómo funciona el 'kinesiotape'? ¿El color influye?



Dr. José Casaña.
SECRETARIO DEL
COLEGIO OFICIAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE
LA COM. VALENCIANA
(COLFISIOCV.COM).

RESPUESTA: frente al vendaje funcional o *taping* clásico, que busca estabilizar y limitar la movilidad de una zona del cuerpo, el *kinesiotaping* o vendaje neuromuscular busca mantener el movimiento normal.

Destacan los efectos que produce a nivel circulatorio, analgésico y neuromecánico. El *kinesiotaping* funciona si es aplicado de manera correcta por un fisioterapeuta. La acción que produce este vendaje se debe a las propiedades de la tela. Con su elasticidad, por un lado, provocamos un aumento de la microcirculación arterial y linfática de la zona, y por otro, estimulamos la piel y las fascias (membrana que envuelve músculos y órganos) en la dirección del



acortamiento o distensión muscular, lo que estimulará la contracción o relajación del músculo afectado. Por otra parte, las "arrugas" que se forman al ponerlo favorecen la absorción de sustancias por el incremento del espacio subcutáneo. Según este efecto de mejora circulatoria, observamos

que, cuando hay un aumento de la circulación sanguínea y un mejor drenaje linfático en la zona dañada, el vendaje disminuye el dolor y la inflamación de la misma.

Los colores no tienen ningún efecto terapéutico, son simplemente a gusto del consumidor.

¿Es cierto que ponerse cerca del microondas es peligroso porque puede causar cáncer?

RESPUESTA: los microondas se basan en el uso de ondas de radio de alta frecuencia, que es un tipo de radiación electromagnética. Estas radiaciones son no ionizantes, por lo que no tienen el poder de dañar la estructura de las células. Y los estudios que hasta el momento se han realizado no han

podido demostrar que tengan relación con mayor riesgo de cáncer.

Es por esto que no existe ningún problema por usar el microondas, siempre ajustándose a las normas de uso del fabricante.

Dra. Marta Blanco. MÉDICO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (AECC.ES).



¿Hay que beber rápido el zumo porque "se le van las vitaminas"?

RESPUESTA: la principal vitamina que contienen los zumos recién exprimidos es la C, que tiene una función antioxidante. Esto significa que se oxida ella para preservar el alimento. Los factores que provocan la oxidación y, por lo tanto, la pérdida de esta vitamina son: el calor, la luz y el contacto con el aire. Cuando realizamos un zumo estamos exponiendo el producto a todas estas situaciones. Si queremos reducir la pérdida de la vitamina C, deberíamos reservar el zumo en la nevera en un envase opaco y cerrado. Eso sí, **no es cierto que si dejas el zumo fuera y no te lo bebes rápidamente ésta desaparezca.** Disminuye la cantidad poco a poco, pero no se pierde de golpe.



Juliá Farré.
DIETISTA -
NUTRICIONISTA
(CENTROJULIAFARRE.ES).



Jorge Picado Domínguez.
ABOGADO, CÁCERES (PICADOABOGADOS.ES)

A una amiga solo le dan 10 minutos de descanso en 6 horas. ¿Es legal?



RESPUESTA: no. Según el Estatuto de los Trabajadores: "Siempre que la duración de la jornada diaria continuada **exceda de 6 horas, deberá establecerse un período de descanso durante la misma de duración no inferior a 15 minutos**". Las características concretas para este descanso son:
a) Tiene que haber una jornada de más de 6 horas seguidas para tener derecho al descanso.
b) La duración será de 15 minutos mínimo. Por convenio colectivo se podrá negociar una duración mayor.
c) Se considera recuperable en la jornada salvo

que el convenio colectivo establezca que es tiempo de trabajo efectivo, es decir, que puedes cogértelos pero recuperándolos al final o principio de la jornada.
d) Durante el descanso se tiene derecho a salir del centro de trabajo. Por tanto, es un derecho recocado por el ET, pero cuidado: no puedes tomarte ese tiempo unilateralmente. En el supuesto caso de que la empresa se negara a dártelos, recomendaría que se acudiera a la **Inspección de Trabajo y Seguridad Social** de la provincia, para exigir a la empresa su cumplimiento.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda o problema?
Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz.



miaexpertos@guj.es

DEPILACIÓN LÁSER DE DIODO

de alta potencia en todo tipo de pieles incluso bronceadas.



*Siente el verano en tu piel,
libre de vello*

SOMOS CENTRO MÉDICO ESTÉTICO

- Todas las opciones de tecnología • Kit higiénico de uso personal
- Crema post-láser facial y corporal con SPF30

Este mes te

DEPILAMOS GRATIS*

siguientes
sesiones a

19€**

MEDIAS FINAS • BOLSILLOS COMPLETOS • PERIARIAL
HOMBROS • ABDOMEN • TORSO • LÍNEA ALTA • LUMBARES • DORSALES
VÍLTEOS • FACIAL • AXILAS • BRAZOS COMPLETOS • MANOS • PIES

LÁSER MÉDICO
1 SESIÓN CADA 3 MESES
MÁXIMA EFICACIA • SIN DOLOR • SIN DAÑOS • MÁXIMO COMFORT
centro médico

centro
único



centrosunico.com

COMPRA ONLINE

*Oferta válida en horas de depilación láser de la zona de la cara, para una sesión cada 3 meses. La oferta incluye un kit higiénico de uso personal y una crema post-láser. La oferta no incluye el primer pago de la sesión. El primer pago de la sesión es de 19€ y el resto de las sesiones son de 19€. La oferta no incluye el primer pago de la sesión. El primer pago de la sesión es de 19€ y el resto de las sesiones son de 19€. La oferta no incluye el primer pago de la sesión. El primer pago de la sesión es de 19€ y el resto de las sesiones son de 19€.