

MeTime

Después de la
fiesta: ¿List@
para repetir?

¡Disfruta de tu Pack!

CAJA FIESTAS

Hola,

Gracias por depositar en mí tu confianza.

Para que los excesos de estos días no acaben pasando factura al buen funcionamiento de tu organismo, y a tu peso aquí van algunos consejos que te ayudarán a para preparar tu cuerpo para las fiestas.

1. Hidratación

Tener el cuerpo bien hidratado es siempre fundamental para el buen funcionamiento del organismo, pero **en épocas en las que se van a ingerir más bebidas alcohólicas o se van a comer alimentos más pesados** de lo normal, la [hidratación](#) toma especial relevancia. El agua y las infusiones son los perfectos aliados para la hidratación.

2. Frutas y verduras

Seguro que has oído hablar de **la norma de las 5 piezas de fruta y verdura al día**. Esta recomendación es válida para todos los días del año, y en fechas señaladas, donde las comidas son más pesadas y abundantes, **se hace imprescindible**. Siguiendo esta norma asegurarás el aporte de fibra, vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para tener un buen tránsito intestinal.

3. Paseos de sobremesa

La sensación de pesadez es otra de las principales protagonistas de estos días de excesos. Además de los dos consejos planteados anteriormente, otra gran recomendación es **sustituir la clásica película de la sobremesa por un paseo**. Levantarte de la mesa y salir a dar una vuelta hará que te libres de esta sensación de pesadez y que ayudes a tu organismo a mantenerse activo y a funcionar mejor.

4. Reducir el azúcar

Sabemos que este consejo es difícil de cumplir en días tan marcados por los postres y la repostería tradicional. Pero siempre puedes **sustituir el chocolate con leche por chocolate negro, o el azúcar por miel o sirope de agave**.

5. Come despacio y mastica bien

Aunque parezca una obviedad, la emoción de compartir mesa con personas a las que hace tiempo que no ves, o el acaloramiento de ciertas conversaciones, puede hacer que comas mucho más rápido de lo habitual y que te olvides de masticar bien la comida. Esto puede hacer que la digestión sea mucho más pesada y que no recuperes la sensación de bienestar hasta mucho rato después de la comida. Para que tengas una referencia, es recomendable **masticar al menos 20 veces cada bocado**.

¿Y después?

Cuando pase la vorágine de las fiestas, también es recomendable que **durante unos días sigas un plan de depuración** de todos los excesos. Así tu organismo volverá a la normalidad y te

sentirás bien y con energía para afrontar los retos del nuevo año. Para ello, puedes **basar tu dieta en alimentos depurativos como la alcachofa, el brócoli o la col, y también tomar sopas y caldos**, que te ayudarán a mantener tu cuerpo hidratado.

PIEL RADIANTE Y LUMINOSA

Para que la piel esté radiante y luminosa, el primer paso es la [limpieza](#). Además de la higiene facial diaria, cuando tenemos un evento especial podemos hacer una **limpieza más exhaustiva, con una exfoliación y alguna mascarilla**.

Por qué usar mascarillas faciales

Las mascarillas suelen contener **altas concentraciones de principios activos**, y por eso, sus efectos son inmediatos. Las hay **hidratantes, purificantes, con efecto flash (perfectas para las fiestas), antiarrugas, detox...** Las mascarillas se pueden utilizar la noche anterior al evento, pero también el mismo día, para preparar la piel antes del maquillaje. Elige el formato que más te guste (cremosa, peel off, de tejido...) y déjala actuar 10-15 minutos

Ampollas con efecto flash, los cosméticos más utilizados durante las fiestas

Un producto que no puede faltar en tu neceser para las fiestas son las ampollas. Sus ventajas son diversas: al tratarse de un formato en monodosis, nos aseguramos de que **la fórmula no se degrada**. Además, las ampollas son **muy concentradas y potentes** y por eso, la mayoría tienen un **efecto flash**. Su textura es fluida, se extiende fácilmente y resulta muy agradable. Las tienes que aplicar sobre la piel limpia, como **primer paso de tratamiento**. Según sea tu piel y la ampolla que elijas, quizás no necesites aplicar nada más. Aunque en general, la ampolla es como un sérum, así que después deberías usar tu crema hidratante.

A la hora de elegir una [ampolla](#), ten en cuenta tu tipo de piel (sobre todo si es grasa o mixta, busca un producto oil free) y si la vas a utilizar como sérum antes del maquillaje, elige una con efecto inmediato. **Hidrata la piel antes de maquillarte**

Para que el maquillaje te aguante horas y horas (además de usar algún fijador y productos de larga duración), **es fundamental que tu piel esté bien hidratada**. Con la hidratación, **la piel estará jugosa, luminosa, radiante** y evitará que el maquillaje se cuarte pasadas las horas. Así que no te olvides de hidratar la piel del rostro con tu [crema habitual](#). Y, tampoco te olvides del contorno de los ojos, que necesita su tratamiento específico. Con la piel bien hidratada, ya puedes aplicar tus cosméticos.

¿Qué es un hidrolato y para qué sirve?

Son productos que están compuestos por agua y que sirven **para** tener la piel más hidratada. ... Como el agua es útil **para** desintoxicar y dar firmeza a la piel, utilizar un **hidrolato** proporcionará una gran sensación de limpieza.

¡Con dos Tacones!

Los **zapatos de tacón** son perfectos para dar glamour a nuestros *looks*, estilizan el cuerpo y las piernas y son súper elegantes. Para aguantar bien todo el día con ellos podemos apostar por usar zapatos de tacón con un poco de plataforma, ya sea dentro o fuera. Optar por unos tacones anchos y una horma ancha también nos pueden ayudar; al igual que utilizar cuñas ya que el peso del pie se reparte. Asimismo, una pedicura bien hecha evitará que tengamos durezas que empeoren la situación.

No obstante, en algunos casos, puede ser un verdadero martirio llevarlos toda la noche. De todas maneras, hay **productos y trucos específicos que nos pueden ayudar aguantar los tacones durante horas** y disfrutar de la noche a tope.

Almohadillas

Un truco infalible es colocar almohadillas en la suela del pie, al comienzo de los dedos. De este modo, al pisar sobre una superficie blanda estarás más cómoda y notarás menos el peso de tu cuerpo que recae sobre esa zona. Puedes añadir a tu caja este tipo de almohadillas, disponibles en nuestra tienda.

Crema hidratante en pies y zapatos

Es muy importante [hidratarse bien los pies](#) antes de llevar tacones para evitar que nos hagan rozaduras. Además de poner crema en tus pies **si también la untas en el interior del zapato conseguirás que el material se ablande** y no te haga rozaduras (repítelo varias veces hasta que hayan cedido lo suficiente).

Tacones en el congelador Un tip casero (pero muy eficaz) es **meter los tacones en el congelador antes de usarlos**. Es muy sencillo: únicamente tienes que introducir una bolsa de agua dentro de cada zapato y esperar a que se congele, de este modo hará presión y el zapato se ensanchará.

Crema de cannabis

Este tipo de [productos compuestos por cannabis](#) ya son populares entre las *celebrities* para aguantar con tacones muy altos las noches de alfombra roja. Melissa McCarthy, entre otras, se ha declarado fan de este remedio para evitar el dolor de pies, ya que **tiene funciones antiinflamatorias y relajantes que hace que no sientas los pies** (me cuentan que funciona de verdad).

Cuñas y plataformas

[Una alternativa perfecta a los tacones son las cuñas](#) y las sandalias de plataforma. Te darán esos centímetros extra de altura y tus pies no sufrirán en absoluto. Si tienes un evento te recomendamos que las lleves con pantalón o vestido largo. ¡Nadie notará la diferencia!

Trucos de abuela

No nos podemos olvidar de las tiritas de toda la vida, tanto para cubrir las heridas que ya tenemos como para prevenir nuevas rozaduras. Pero si no tienes tiritas para el talón, el truco

de abuela más antiguo te salvará en más de una ocasión: sólo tienes que recortar un salvaslip y pegarlo por dentro del zapato en la zona del talón.

Ensayar antes en casa

Es muy importante que si te has comprado unos tacones nuevos para un evento practiques a andar con ellos antes en casa. De este modo se ablandarán, cederán un poco y notarás las posibles zonas en las que te roza para poner tiritas. ¡No esperes a estrenarlos el día en cuestión porque te arrepentirás!

Ralla la suela o rocíala con laca

Un truco que se utiliza en los desfiles de moda para que los zapatos se adhieran mejor al suelo es el de **rallar la suela con un cuchillo o echarle laca** (o las dos cosas a la vez). Así evitaras patinar si la suela de tu tacón nuevo es muy lisa y resbala.

Tacón ancho y con plataforma.

Utiliza un zapato que aunque sea muy alto tenga el tacón ancho (y si tiene plataforma mejor todavía). De este modo, el peso de tu cuerpo no estará sostenido únicamente por una superficie tan pequeña como la de un tacón de aguja.

Dedos 3 y 4 con esparadrapo

Truco del esparadrapo: **consiste en juntar los dedos tercero y cuarto con esparadrapo antes de usar tacones.** Estos dedos comparten un nervio que se tensa cuando se separan al llevar tacones durante mucho tiempo, de modo que si los juntas aliviarás el dolor que causa la separación.

La [iniciativa de la activista japonesa Yumi Ishikawa de promover el hashtag #KuToo](#) a través de su cuenta de Instagram para protestar por el uso obligatorio de zapatos de tacón alto en el ámbito laboral japonés, ha tenido una gran repercusión internacional, pero no es un caso aislado. #KuToo es un juego de palabras que combina la palabra japonesa para zapatos, *kutsu*, con la que designa al dolor, *kutsuu*, y **quiere poner de relieve el castigo físico que supone para millones de mujeres niponas** la obligación de usar tacón alto en las empresas, en las que los trabajadores pueden llegar a pasar hasta 16 horas diarias.

La protesta, que de momento no ha encontrado una buena recepción en el gobierno, con [polémicas declaraciones del ministro de Trabajo](#), que ha dicho que la medida es "necesaria y razonable", **refleja un problema enquistado en casi todas las economías y ámbitos laborales del mundo.** Por citar solo unos ejemplos, [Norwegian Airways recibió las quejas de sus azafatas](#) por exigir un parte médico que justificara el no uso de tacón.

También el festival de Cannes en 2015 vivió **la protesta de la actriz Julia Roberts, que se presentó descalza** para denunciar el hecho de que a las mujeres se las obliga a posar para la gala en la alfombra roja con tacones. Otro caso es el de [la recepcionista inglesa Nicola Thorp](#), que fue despedida de su puesto en PwC por negarse a llevar tacones. Afortunadamente, en algunos países este tema encuentra la sensibilidad de las autoridades: en 2017, la provincia de

la Columbia Británica, en el oeste de Canadá, [promulgó una ley que prohíbe a las empresas incluir en su código de vestimenta el tacón alto](#), al considerarlo una exigencia discriminatoria.

Una fuente de lesiones en espalda y piernas

Estas protestas están totalmente justificadas si se atiende al amplio rango de lesiones traumáticas y trastornos anatómicos que puede implicar el uso de esta prenda de calzado y que pueden volverse crónicas si no se restringe.

"El primero de los problemas es postural", explica el traumatólogo [Carlos Sabaté](#), "ya los tacones empujan el cuerpo hacia adelante, forzando así una **desviación en las vértebras lumbares** al mantener tanto la cadera fuera de la alineación de la columna".

"Además, pueden generar un aumento del desgaste articular tanto en la rodilla como en los tobillos, ya que cuanto más alto es el tacón, más presión genera en estas articulaciones", añade el doctor, que explica que este calzado incide particularmente en la cara interior de la rodilla, provocando **osteoartritis de rodilla**, la variedad más frecuente entre las mujeres. Un [estudio de 2010](#) sugiere que el uso habitual de tacón alto aumenta un 26% el riesgo de padecer esta dolencia.

El doctor también destaca que la incidencia de lesiones por **esguince de ligamentos o torcedura de tobillo** durante el uso del tacón "es mucho más alta que cuando se usa zapato plano" y apostilla que "varias lesiones en un mismo tobillo pueden dar lugar a elongaciones que debiliten el ligamento y por tanto hagan las torceduras más recurrentes, en un círculo vicioso".

A nivel de pantorrilla, el facultativo destaca que el uso de tacón puede dar lugar a una **hipertrofia de los gemelos**: "crecen demasiado, se abultan y se acortan descompensando otros músculos y creando propensión a las contracturas".

También comenta que **el tendón de Aquiles tiende a acortarse** con el uso del tacón, con lo que al quitarnos el zapato y coger el pie la postura normal, estirada, la tensión sobre el tendón acortado creará un dolor que puede convertirse en crónico.

Los pies tampoco se libran

La presión del calzado de tacón alto también se deja notar en la parte delantera del pie, pudiendo ser con el tiempo ser fuente de importantes dolores crónicos: "el **crecimiento óseo en la articulación basal del dedo gordo** es uno de ellos, y tiene el problema de que obliga al dedo a ir contra los otros, causando dolores".

Adicionalmente el tacón puede provocar inflamaciones en los tejidos y articulaciones del antepié, lo que se conoce como "**metatarsalgia**".

Otro trastorno anatómico son **los juanetes**, que son durezas en los laterales interdigitales provocadas por la muerte de las células por compresión, que se llenan entonces de secreciones de queratina, la misma sustancia que conforma las uñas o el pelo, como respuesta de resistencia a la presión. Estas durezas también provocan fuertes dolores cuando el zapato de tacón comprime el dedo.

Finalmente cabe añadir la deformación anatómica conocida como "**dedo de martillo**": "con el uso en compresión, los dedos segundo, tercero y cuarto del pie están replegados y sus músculos extensores terminan por atrofiarse, por lo que incluso en reposo y con calzado normal, siguen retraídos", explica el doctor Sabaté.

El traumatólogo añade para terminar el "**síndrome o neuroma de Mortón**", que es una compresión del nervio que pasa entre los dedos tercero y cuarto al usar calzado demasiado estrecho, causando un dolor agudo, "como si nos quemaran la base del pie con un mechero".

COMO CALMAR EL DOLOR DE PIES DESPUES DE UN DÍA CON TACONES

- **Calor y frío para tus pies:** sumerge tus pies en agua caliente durante unos cinco minutos y luego alterna con agua fría otros cinco minutos. De esta forma, activamos la circulación sanguínea.
- **Agua caliente y sal gorda:** sumerge tus pies en un recipiente con agua caliente a la que añadiremos sal gorda de uso culinario o cualquier otra sal específica para este tipo de baños. Este sencillo método, todo un clásico de las abuelas, alivia la tensión, suaviza y calma el dolor de pies por tacones o zapatos incómodos.
- **Añade una infusión a tu baño de pies:** para los baños también pueden utilizarse infusiones como la manzanilla, tomillo o salvia. Debido a sus propiedades calmantes y desinflamatorias, ayudan a aliviar el dolor y reducir la inflamación en la zona.
- **Estira tus pies:** realizar algunos ejercicios te ayudará a recuperar la postura natural del pie. Andar descalzos, intentar recoger objetos con los dedos, mover una pelota a lo largo de la planta del pie, estirar los dedos hacia adelante y hacia atrás durante unos segundos, estirar los gemelos o efectuar movimientos circulares con todo el pie son algunos de los ejercicios recomendados para estirar y relajar los músculos de la zona y quitar el dolor de pies por tacones.
- **¡Date un buen masaje!**: un masaje en la zona con una [crema hidratante para pies](#) proporciona un alivio inmediato ayudándote a combatir el dolor y la inflamación.
- **Eleva tus pies y descansa:** con el propósito de estimular la circulación en la zona y reducir la inflamación, se recomienda descansar con los pies elevados sobre una almohada o sobre el respaldo de tu sofá, por ejemplo. Mantenlos alzados 10 minutos y notarás la diferencia.

Por supuesto, cualquier herida que nos hayan podido causar los tacones, debe ser desinfectada y protegida con apósitos para que no se agrave ni nos duela cuando nos volvamos a calzar.

Bibliografía

<https://siken.es/blog/ejercicio-y-bienestar/rutinas-saludables/prepara-tu-cuerpo-para-Ma>

@TERESAANDRESGONZALVO

@GALAGONZALEZ

@GIGI_VIBEShttps://www.instyle.es/moda/trucos/trucos-para-aguantar-zapatos-tacon_44929

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/lesiones-dolores-usar-zapatos-tacon-alto_1_1518540.html

Video tutorial maquillaje fiesta

<https://youtu.be/FUQQulvDkJE>

Video principiantes tutorial maquillaje

https://youtu.be/_yogCkUVj-o