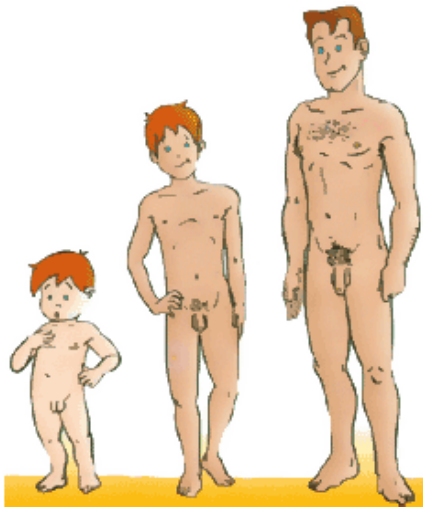


ESTETICA



El cuerpo y sus cambios

CAMBIOS EN EL CUERPO.....	4
Cabello graso.....	5
Sudor y olor corporal.....	6
Vello corporal.....	8
LA PIEL.....	10
Acné.....	11
Herpes labial.....	15
Eccema.....	17
Otros problemas.....	19
EL SOL Y LA PIEL.....	21
Pasos para el maquillaje.....	23
Piel.....	24
PESO SALUDABLE.....	25
Ejercicio regular.....	26

¿ES ESTE MI CUERPO?	29
Creciendo de alto y ancho (o no)	30
Ajustandose a un cuerpo nuevo	31
Curvas más adelante.....	34
PIERCING	35
¿Qué es la perforación del cuerpo?.....	36
Antes de perforarte	37
Asegurarse de que el lugar donde se realiza la perforación sea seguro e higiénico	39
Algunos riesgos para la salud	41
TATUAJES	43
Si estás pensando en un tatuaje.....	45
¿Cómo es el procedimiento?.....	48
Cuidado del tatuaje	49
¿Cuáles son los riesgos?.....	51
Eliminación de tatuajes	52
Entonces, ¿vale la pena?.....	54



CAMBIOS EN EL CUERPO

La pubertad comporta todo tipo de **cambios en el cuerpo**. Es posible que la piel y el cuero cabelludo se te engrasen más fácilmente que antes. Te parecerá que cada día te salen **nuevos pelos en lugares diferentes**. A veces, tendrás la sensación de que te pones a sudar sin ningún motivo —y tal vez notes que hay zonas que te huelen y antes no lo hacían.

¿Qué deberías hacer al respecto?

Cabello graso

- Cada pelo tiene su propia **glándula sebácea** (oleosa), que mantiene el pelo brillante e impermeable. Pero, **durante la pubertad**, cuando las glándulas sebáceas **producen más sebo**, es posible que tu pelo tenga un aspecto **demasiado brillante, oleoso y grasiento**.
- **Lavarte el cabello a diario o a días alternos** puede ayudarte a controlar la grasa capilar. Existe multitud de **champús** en las tiendas y supermercados entre los que elegir — la mayoría de las marcas son muy similares, aunque es posible que quieras probar alguna que esté especialmente formulada para cabello graso. **Usa agua tibia y una pequeña cantidad de champú** para hacer espuma. **No te frotes o rasques demasiado** fuerte —no te ayudará a deshacerte de la grasa y podrías irritarte el cuero cabelludo o estropear el pelo. Después de aclararte, puedes aplicarte un acondicionador; de nuevo, te irán mejor los que sean para cabello graso.

Sudor y olor corporal

- La **transpiración, o sudoración**, procede de las glándulas sudoríparas que siempre has tenido en el cuerpo. Pero, gracias a la pubertad, **estas glándulas**, aparte de volverse **más activas** que antes, empiezan a segregar distintas **sustancias químicas en el sudor que confieren a este último un olor más fuerte**. Notarás un olor más fuerte en las axilas. Los pies y los genitales también te olerán de forma diferente.
- La mejor forma de mantenerse limpio es **ducharse o bañarse a diario utilizando un jabón neutro y agua tibia**. Así eliminarás cualquier bacteria que contribuya al mal olor. Llevar ropa interior y calcetines limpios cada día también te ayudará a sentirte limpio. Si sudas mucho, te interesa saber que las camisas, camisetas, calcetines y ropa interior de **algodón u otros materiales naturales ayudan a absorber el sudor más eficazmente**.
- Si te preocupa que te huelan las axilas, prueba a utilizar **desodorante o desodorante con antitranspirante**. Los desodorantes eliminan el olor del sudor tapándolo, y los antitranspirantes, de hecho, impiden o secan la transpiración. Se venden en forma de barra, bola, gel, aerosol y crema, y se pueden comprar en cualquier farmacia, droguería o supermercado. Todas las

marcas son similares (y aquellas donde se indica que están hechas para hombres o para mujeres también son similares, exceptuando los perfumes añadidos).

- Si decides utilizar desodorante o antitranspirante, **asegúrate de leer bien las instrucciones.** Algunos dan mejores resultados si se utilizan por la noche, mientras que otros es recomendable ponérselos por la mañana. Pero recuerda que algunos adolescentes no necesitan desodorantes ni antitranspirantes. Así que ¿para qué utilizarlos si no los necesitas? Muchos anuncios de desodorantes o antitranspirantes te intentarán convencer de que no tendrás amigos o citas si no usas determinado producto, pero si crees que no hueles mal y te bañas o duchas a diario y llevas ropa limpia, es posible que no los necesites.

Vello corporal

- La aparición de vello corporal en zonas del cuerpo donde antes no lo tenías es algo con lo que tienes que contar —de nuevo, son las hormonas en acción. Es posible que quieras empezar a afeitarte algunas zonas donde te crece el vello, pero es algo que has de decidir tú mismo.
- Si decides afeitarte, seas un chico o una chica, tendrás **diferentes opciones**. **Si utilizas una navaja o una maquinilla tradicional, asegúrate de que el filo de la navaja o la cuchilla sean nuevos y estén afilados para evitar cortes y rasguños**. Las cremas y geles para el afeitado suelen ir mejor que el jabón porque facilitan el deslizamiento de la cuchilla sobre la piel.
- Independientemente de que te afeites las piernas, las axilas o la cara, **ve despacio**. Son zonas del cuerpo de acceso complicado, con muchas curvas y ángulos, y es fácil que te cortes si vas demasiado rápido.
- **Es posible que no quieras depilarte el vello púbico porque cuando te vuelva a crecer, la piel se te podría irritar y te podría picar**. Del mismo modo, los chicos pueden pensárselo dos veces antes de afeitarse el pecho, y las chicas deberían evitar afeitarse la cara porque el vello que sale después de afeitarse es más recio y pincha, lo que obliga a afeitárselo repetidamente.

- Si eres una chica y te preocupa el vello del **labio superior**, **da un paso atrás cuando te mires al espejo** y verás que el vello que los demás ven probablemente no sea tan feo como a ti te parece.
- Si decides deshacerte del vello facial, primero **infórmate sobre las diferentes opciones** y consulta con un adulto o un hermano mayor para que te aconsejen. Existen muchos productos para el vello facial. Asimismo, algunas de las nuevas cremas faciales hidratantes no grasas contienen sustancias que suavizan y debilitan el vello facial, haciéndolo menos visible. **Quizás desees probar alguno de estos productos antes de optar por la decoloración, la depilación o el afeitado.**
- En los pocos casos en que el **vello facial de una chica es tan visible que le provoca ansiedad**, un dermatólogo o especialista de la piel puede utilizar técnicas de eliminación permanente, como la electrólisis.
- En algunos casos, **el exceso de vello en una chica puede ser un signo de una enfermedad**, como el síndrome de ovario poliquístico. Si eres chica y estás preocupada por el crecimiento del vello, **habla con tu médico.**

LA PIEL

- A veces parece como si fuera imposible mantener tu piel a raya, sobre todo cuando te levantas con un enorme grano en la nariz o una "calentura o pupa" en la comisura de la boca. La buena noticia es que **hay formas de prevenir y tratar los problemas de la piel más habituales** — aquí tienes algunos consejos:

Acné

- Crees que ya sabes todo lo que es posible saber sobre el acné? Te sorprendería saber que algunas de las cosas que has escuchado sobre el acné - como cuáles son sus causas y cómo lidiar con él - en realidad no son ciertas. Sigue leyendo para obtener información importante.

- ***Broncearse mejora la piel. Realidad:*** A pesar de que un bronceado puede enmascarar temporalmente el acné, **el sol puede ocasionar sequedad e irritación en la piel**, ocasionando brotes sucesivos de acné en el futuro. De hecho, no hay relación entre la exposición al sol y la prevención del acné, y los rayos solares pueden causar envejecimiento prematuro y cáncer de piel. **Protege tu piel cada vez que te expongas al sol** escogiendo un protector solar con un factor de protección solar (SPF) de un mínimo de 15 que especifique en la etiqueta de producto que no bloquea los poros de tu piel (no comedogenico o nonacnegenic).
- ***El chocolate y los alimentos grasosos causan acné. Realidad:*** Aunque comer demasiados alimentos azucarados o grasosos nunca es una buena idea, los estudios de investigación demuestran que **ningun alimento específico ha demostrado causar acné**. Sin embargo, cada individuo es diferente. Algunas personas se dan cuenta de que sufren de acné después de comer ciertos alimentos- y estos alimentos suelen variar dependiendo de cada persona. Por ejemplo, algunas personas desarrollan acné después de comer chocolate, mientras que a otras les ocurre después de tomar demasiado café. Si este es tu caso, puede ayudarte que disminuyas los alimentos que consideras problemáticos para poder darte cuenta si estos te ocasionan acné.

- **Cuanto más te laves la cara, menos acné tendrás. Realidad:** Aunque lavarte la cara ayuda a remover las impurezas como el polvo y el aceite de tus poros, **lavarte la cara en exceso puede resultar en sequedad e irritación**, ocasionandote más brotes de acné. Es conveniente que evites frotar la piel de tu rostro ya que esto también puede irritar tu piel. Como regla general, **lávate la cara dos veces al día con agua y un jabón suave ejerciendo un movimiento circular, y sécala ligeramente una vez que termines.**
- **Extraer un granito de acné hará que desaparezca. Realidad:** Extraer el acné puede dar la apariencia de que ha desaparecido temporalmente, sin embargo, **extraerlo puede hacer que permanezca por más tiempo.** Cuando aprietas y extraes los granitos de acné, puedes estar presionando aún más profundamente a las bacterias dentro de la piel, ocasionando hinchazón e irritación, y en ocasiones causando la formación de cicatrices rojas o marrones.

- ***Si quieres una piel sin problemas, no uses maquillaje. Realidad:*** Mientras escojas cosméticos que no ocasionen acné o que no bloqueen los poros de tu piel, no deberás sufrir de acné. De hecho, algunas bases de maquillaje ahora contienen ácido salicílico o peróxido de benzoilo el cual ayuda a prevenir el acné. Si los productos que utilizas especifican en su etiqueta que no ocasionan acné o no bloquean los poros de la piel (en Inglés, nonacnegenic o noncomedogenic), debes dejar de utilizarlos y consultar con tu médico si te das cuenta de que están irritando tu piel o causandote más brotes de acné.
- ***Si continúas sufriendo de acné, te ayudará utilizar más medicamentos contra el acné hasta que desaparezca. Realidad:*** Debido a que los medicamentos para tratar el acné contienen agentes que pueden reseca la piel como el peróxido de benzoilo y el ácido salicílico, el uso excesivo de este tipo de medicamentos puede causar demasiada sequedad, acarreando más irritación y proliferación de acné.

Herpes labial

Los herpes labiales son las vesículas o úlceras que salen en los labios y las comisuras de la boca, también conocidas como "calenturas" o "ampollas febriles". Están provocadas por un tipo de virus del herpes (el HSV-1, que en la mayoría de los casos no se transmite sexualmente), por lo que se puede contagiar de una persona a otra. Una vez que contraes este virus, permanece en tu organismo, lo que significa que te saldrán úlceras en los labios de vez e cuando a lo largo de toda tu vida. Aquí tienes algunas **formas de evitar que te salgan este tipo de úlceras** (o te vuelvan a salir si ya las has tenido previamente).

- Evitar contraer inicialmente la infección **no compartiendo protectores labiales, cepillos de dientes o bebidas** con personas que pueden estar infectadas por el virus. El virus que provoca el herpes labial se transmite por la nariz (a través de los mocos) y la boca (a través de la saliva).

- La gente que ya ha contraído la infección sabe que ésta se puede reactivar cuando se expone demasiado al sol, en situaciones de estrés o cuando cae enferma.

Si te sale un herpes labial, he aquí algunos consejos para atenuar los síntomas:

- Si las úlceras son dolorosas, toma acetaminofeno o paracetamol, o ibuprofeno.
- Chupa polos o cubitos de hielo para mitigar el dolor y mantener frías las "calenturas".
- Evita los alimentos ácidos (como las naranjas, los tomates y la limonada), así como los alimentos salados o especiados, que pueden provocar irritación.
- No te toques o te revientes las úlceras. Podrían sangrar e infectarse con bacterias.

Generalmente, las úlceras desaparecen por sí solas al cabo de una semana o dos.

Pero si te salen frecuentemente o te dan problemas, habla con tu médico de cabecera o tu dermatólogo. Tal vez te recete algún medicamento para aliviarte los síntomas y acortar su duración.

Eccema

El eccema es un trastorno caracterizado por la resecaación, enrojecimiento y picor de la piel. Si tienes eccema, tal vez te hayas dado cuenta de que eres proclive a que te salgan erupciones asociadas a picor — sobre todo en partes del cuerpo como los pliegues de los codos y rodillas, el cuello y la cara. Los síntomas del eccema varían de una persona a otra. Aunque el eccema no se puede curar definitivamente, hay **formas de evitar que se reactive**:

- **Evita los detergentes fuertes, los jabones perfumados y las lociones que tengan mucha fragancia**, pues tienden a irritar la piel y a reactivar el eccema.
- Puesto que el agua tiende a resecaar la piel, **daté duchas o baños breves con agua templada tirando a caliente**. Si tienes que mantener las manos dentro del agua durante un buen rato (por ejemplo, para fregar los platos o lavar el coche), ponte guantes.

- **Ponte crema hidratante regularmente** para prevenir los picores y la sequedad.. Las cremas hacen más efecto cuando se aplican con la piel un poco húmeda, justo después del baño o la ducha.
- **Ten cuidado con el tipo de tejidos que llevas.** El algodón va bien porque es suave y transpirable. Intenta evitar tejidos como la lana o la fibra sintética, que pueden provocar irritación o reacciones alérgicas.
- **Controla el estrés.** Puesto que el estrés puede reactivar el eccema, prueba actividades como el yoga o andar después de un día largo para mantener el estrés a niveles bajos.
- **Si utilizas maquillaje,** elige aquellas marcas que **no** contengan **tintes ni fragancias,** que pueden empeorar el eccema.
- Si el eccema te da problemas, habla con un **dermatólogo.** Él te indicará formas de controlarlo mejor.

Otros problemas

- Las **Verrugas** son infecciones que afectan a áreas reducidas de la piel provocadas por virus de la familia del papiloma humano (VPH). No hay ninguna forma de evitar que aparezcan las verrugas (salvo evitando el contacto con personas que ya las tienen), pero, si tienes verrugas, no te las frotes, revientes o rasques, porque el virus se podría extender a otras áreas, saliéndote nuevas verrugas. Algunos medicamentos de venta sin receta contienen unos ácidos especiales que pueden ayudarte a librarte de las verrugas, pero siempre es mejor consultar a un médico antes de probar uno. Si te salen verrugas en el área genital, ve al médico para que te recomiende el mejor tratamiento para esta parte del cuerpo tan sensible.
- Otro tipo de infección vírica similar a las verrugas es la provocada por el **molusco contagioso**. (¡No es tan mala como sugiere su nombre!) Al igual que las verrugas, se puede transmitir al rascarse y a través del contacto sexual.

- Las marcas finas de color blanco, rosado o morado que aparecen en la piel, llamadas **estrias**, son bastante habituales entre los jóvenes. Las estrias se forman cuando el tejido que hay debajo de la piel da de sí a consecuencia del crecimiento rápido, por ejemplo durante la pubertad. Las estrias suelen desaparecer por sí solas con el tiempo. Si te preocupan, habla con tu dermatólogo.

Puesto que la piel es el reflejo más visible de lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo, la gente equipara la salud de la piel con la belleza. Pero una piel sana es mucho más que una piel con buen aspecto; es fundamental para la supervivencia. De modo que haz que tu piel esté siempre resplandeciente dedicándole los cuidados adecuados, alimentándote bien y haciendo ejercicio.

EL SOL Y LA PIEL

- Cuando estamos al aire libre, todos sabemos que debemos protegernos la piel del sol y sus rayos nocivos. Por supuesto, es imposible evitar el sol — ¿a quién le apetece encerrarse en casa todo el verano cuando se está tan bien haciendo cosas al aire libre? Además, no todo lo relacionado con el sol es malo: la luz solar ayuda a nuestro organismo a producir vitamina D. O sea que sigue estos consejos cuando estés en el exterior para controlar la exposición al sol:
- **Ponte un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de por lo menos 15**, incluso cuando esté nublado o no hayas planeado pasar mucho tiempo al aire libre. Si te mojas, por ejemplo cuando vas a nadar al mar o a una piscina descubierta, repite la aplicación de la crema protectora (incluso si es resistente al agua) cada 2 o 3 horas.
- Elige una crema de protección solar que **retenga tanto los rayos UVA como los UVB**. Busca expresiones como "protección de amplio espectro" o protección UVA, aparte de un FPS o IP de 15 o superior. Elige una crema solar que sea "no acnegénica" o "no comedogénica" para ayudar a mantener limpios los poros de la piel.

- Los rayos solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, de modo que, durante esas horas, repite la aplicación de la crema solar frecuentemente y, a ser posible, resguárdate del sol. Cuando tu sombra sea más larga que tu estatura, será más seguro exponerte al sol (de todos modos, también entonces deberás ponerte crema protectora).
- Utiliza más protección solar (un FPS más alto) cuando estés cerca de superficies reflectantes, como el agua, la nieve o el hielo.
- Todos sabemos que el sol puede provocar lesiones en la piel, ¿pero sabías que también puede provocar problemas oculares? Protégete la cara y los ojos con un gorro con visera o un sombrero, y ponte gafas de sol que tengan un 100% de protección UV.
- Algunos medicamentos, como los fármacos que se recetan para el acné y los anovulatorios (píldoras anticonceptivas), pueden incrementar la sensibilidad al sol, o sea que, si te estás medicando con alguno de estos fármacos, aumenta la protección solar.

Pasos para el maquillaje

- Correcciones: enrojecimientos, imperfecciones, ojeras...
- Maquillaje: fluidos o de crema.
- Ojos: corrección con lápiz "COL" en todo el ojo.
- 1. Sombra: colores claros en todo el parpado móvil.
- 2. Sombra: oscura por fuera y dando forma de "C" o plátano por dentro.
- Eye Liner: raya superior.
- Rimel: En forma de zick-zack.
- Labios: primero perfilarlos, luego pintarlos y después dar brillo.
- El colorete se da desde la oreja hacia la boca. La forma suele ser dependiendo de la forma de la cara. El color, según la tonalidad de la cara.

Piel

- Limpiar, tonificar e hidratar la piel por la mañana, tarde y noche. Una vez a la semana hay que esfoliarse la cara y el cuerpo. Esfoliar es quitarse las células muertas. Estas células las regeneramos cada 3 días.
- Clases de pieles: grasa, normal y seca.
 - Piel grasa: poros abiertos, puntos negros, espinillas y mucho brillo. Hay que utilizar cremas que tengan aceites.
 - Piel normal: sin brillo, poros abiertos en algunas zonas y en otras cerrados. También se le llama piel mixta (se pueden utilizar cremas normales o mixtas).
 - Piel seca: poros cerrados y piel como aterciopelada. Cremas para piel secas.

PESO SALUDABLE

- La clave para alcanzar y mantener un peso saludable está en hacer **ejercicio regularmente y tener unos buenos hábitos alimentarios**. La mejor forma de modificar los hábitos cotidianos es haciendo pequeños cambios que gradualmente irán formando parte de nuestra rutina diaria.

Ejercicio regular

Los adolescentes deben hacer **60 minutos de actividad física cada día**. Fíjate en la palabra "actividad": siempre y cuando hagas que tu cuerpo se mueva, no significa necesariamente que tengas que hacer ejercicios complicados o ir al gimnasio diariamente.

He aquí 10 formas sencillas de introducir cambios en tu estilo de vida para hacer ejercicio regularmente:

- Empieza hoy mismo. **Sal a dar un paseo.**
- Sube por **las escaleras en vez de coger el ascensor.**
- En vez de ir en coche o utilizar el transporte público, **ve a pie o en bici** a lugares como tu centro de enseñanza o la casa de un amigo.
- Si conduces y tienes que ir a algún sitio en coche, **no aparques justo delante** del lugar de destino, si es seguro hacerlo, y luego camina hasta allí.
- **Pasa la aspiradora** por tu habitación, lava el coche o corta el césped. ¡No son tareas domésticas sino oportunidades para hacer ejercicio!
- Limita el tiempo que dedicas a ver la televisión, utilizar el ordenador o jugar con la videoconsola —y, cuando juegues con la videoconsola, intenta seleccionar **juegos interactivos donde tengas que moverte.**

- **Baila**. Aunque sea en la intimidad de tu habitación, ¡dejarte llevar por tus ritmos favoritos puede ayudarte a quemar más de 300 calorías por hora!
- Piensa en qué tipo de **ejercicio te gustaría practicar y luego pruébalo**. Tómatelo con calma si es la primera vez. Y, si te da vergüenza empezar solo, búscate un amigo para que te acompañe. Te resultará más fácil seguir motivado si haces algo que te gusta.
- Si te aburres o pierdes el interés por las cosas fácilmente, **alterna varios tipos de actividades** para no hartarte de hacer siempre lo mismo.
- Asegúrate de incluir alguna **actividad que te acelere el corazón y la respiración y te haga sudar**.

¿ES ESTE MI CUERPO?

- Te has preguntado esto alguna vez? Te estás vistiendo y cuando sacas tus jeans favoritos, no puedes cerrar la cremallera. O estas corriendo por el campo de fútbol cuando te das cuenta de que tus piernas rozan la una contra la otra de una forma que nunca antes lo habían hecho. Quizás te miras en el espejo y parece que tus poros hubieran acaparado toda tu cara.
- Si alguna vez te has sentido fuera de sintonía con tu cuerpo, no estás solo(a).

Creciendo de alto y ancho (o no)

La mayoría de nosotros estamos preparados para lidiar con los cambios físicos obvios que son parte del crecimiento. Las niñas esperan que su pecho crezca y los niños esperan desarrollar musculatura. Pero el cuerpo generalmente atraviesa otros cambios antes, durante, y después de la pubertad - y algunas veces estos cambios pueden ser muy diferentes de los que tú esperas.

Algunas personas tienen una capa temporal de grasa en el interior de su cuerpo que prepara al cuerpo para el proceso de crecimiento. En otros casos, este cambio es permanente. Algunas personas comen comidas sanas, hacen ejercicio y aun así ganan peso. Otros comen todo lo que está a su alcance y se mantienen delgados.

Eventualmente, todo vuelve a su equilibrio y la mayoría de las personas se ajustan a la forma en que su "nuevo" cuerpo se siente y funciona. Pero esto puede llevar algún tiempo. Lo que les ocurre a las personas físicamente durante la pubertad puede influenciar cómo se sentirán acerca de sus cuerpos y sobre ellos mismos a largo plazo.

Ajustandose a un cuerpo nuevo

Los cambios en la apariencia de nuestros cuerpos, la habilidad - incluso pequeños detalles como la forma en que olemos - son partes perfectamente normales del crecimiento. Así que ¿Qué es lo que puedes hacer para ajustarte física y emocionalmente a los cambios que trae tu desarrollo? Aquí te damos algunas ideas.

- **Atención - ¡No te compares!** Es natural que te fijes en tus amigos como punto de comparación. Pero no es una buena idea. Compararnos con otras personas es problemático porque cada persona se desarrolla de forma diferente y en distintos períodos de tiempo. Si atraviesas lo que se llama un estirón, un crecimiento rápido, puede que te sientas muy alto. Y al mismo tiempo tu amigo(a) puede que se sienta que él o ella es muy pequeño(a). Generalmente es más difícil para las personas que se desarrollan primero o más tarde.

También es una mala idea compararnos con las celebridades y las modelos. En realidad, la mayoría de las personas no se ven como la variedad limitada de cuerpos que ofrecen los medios de comunicación.

- **Olvídate de los anuncios de las revistas- en su lugar, ponte a ver las fotos de tu álbum familiar.**

Los anuncios venden fantasía, en lugar de realidad. Es fácil soñar con convertirse en un o una modelo de Abercrombie, pero dejar que las esperanzas y las expectativas se salgan de nuestras manos sólo puede entristecer a una persona.

Las personas varían en términos de talla, altura y figura. La forma como el cuerpo se desarrolla depende mucho de la genética. Tu cuerpo está programado para hacer casi todo lo que el cuerpo de tus padres (o tus abuelos) hizo

Antes de que mires a tus familiares y sufras un ataque, considera que ellos ya no son adolescentes. El cuerpo de las personas cambia a medida que se van haciendo mayores.

- **Trata a tu cuerpo bien.** Tomar decisiones adecuadas e informadas sobre los alimentos y el ejercicio es parte de desarrollar tu propia mente y tu propia vida. Comer y ejercitarse de forma sana puede darte algún control sobre cómo se transformara tu cuerpo. Además, el ejercicio es un estimulante del humor. Si los cambios de tu cuerpo te están haciendo sentir triste o confundido, puede que te ayude salir a caminar, jugar con tu perro, o jugar al Frisbee con tus amigos.

- **Se amigo de tu cuerpo.** ¿Sientes que has dejado de conocer a tu cuerpo? Igual que una amistad que crece y evoluciona, estar en contacto con nuestros cuerpos toma tiempo. Como los amigos, nuestros cuerpos a veces nos pueden decepcionar. Pero con un poco de trabajo y entendimiento, es posible recuperarse.
- **Camina erguido(a) como una persona alta - ¡Aunque no lo seas!** De lo que las personas si se dan cuenta es de cómo proyectas tus sentimientos sobre ti mismo. Si tu piensas que eres demasiado alto(a), será mucho más obvio si caminas encorvado queriendo parecer más pequeño(a). Si estás muy consciente de tus granitos en tu cara, esconderte detrás de tu cabello puede que esconda los granitos en tu mejilla, pero te veras extraño(a) e incomodo(a).

No hay mucho más que puedas hacer en cuanto a tu altura o tu desarrollo, pero puedes enfocarte en cosas que realmente te gustan sobre ti mismo. Puede que sea tu cabello rizo o el hoyito que se te forma en la mejilla cuando te ríes. O puede que sea tu forma tan especial de pensar en los demás o que realmente eres muy bueno(a) en hacer reír a los demás. Finalmente, cuando piensas en las personas que te importan más en tu vida, su apariencia física probablemente tenga poco que ver con cuanto los aprecias.

Curvas más adelante

- De la misma forma en que te acostumbras a tu nueva figura, **puede que vuelva a cambiar**. Durante los últimos años de la adolescencia y en el comienzo de los años 20 (una vez más) es un período cuando el cuerpo y la mente comienzan **otro proceso de cambio y madurez**. Para ambos, las niñas y los niños, esto significa rellenar el cuerpo un poco más para que lucir más como adultos y menos como adolescentes.
- **Aprender a aceptarnos y apreciarnos** ayuda a construir **flexibilidad y fortaleza**. Las personas que son flexibles tienen una mayor habilidad para lidiar con los problemas y recuperarse de las decepciones frente a las personas que no lo son. Las personas flexibles generalmente toman buenas decisiones y elecciones. **Acepta y aprecia tu cuerpo, independientemente de cómo luzca ahora**, y -como si fuera un buen amigo -¡puede que haga mucho por ti en agradecimiento!

PIERCING



¿Qué es la perforación del cuerpo?

Una perforación del cuerpo es exactamente eso: **una perforación o un pinchazo realizado en tu cuerpo** con una aguja. Después, se coloca una alhaja en la perforación. Las partes del cuerpo que se perforan con más frecuencia son las orejas, las fosas nasales y el ombligo.

Si la persona que realiza la perforación proporciona un ambiente seguro, limpio y profesional, debes esperar lo siguiente de una perforación en tu cuerpo:

- La zona que elegiste perforar (salvo la lengua) se **limpia con un jabón germicida** (un jabón que mata bacterias y microorganismos que provocan enfermedades).
- Después, **se perfora tu piel con una aguja limpia** muy afilada.
- La **alhaja**, que ya fue **esterilizada**, se coloca en esa zona.
- La persona que realiza la perforación **desecha la aguja en un recipiente especial** para que no existan riesgos de que otra persona entre en contacto con la aguja o la sangre.
- Se **limpia la zona perforada**.
- La persona que llevó a cabo la perforación **verifica y ajusta la alhaja**.
- La persona que realiza la perforación te da **instrucciones sobre cómo asegurarte** de que la nueva perforación **se cure correctamente** y qué hacer **si surge algún inconveniente**.

Antes de perforarte

Si estás pensando en hacerte una perforación, primero investiga. Si tienes menos de 18 años, algunos lugares te exigirán el consentimiento de tus padres para realizarte una perforación en el cuerpo. Es una buena idea saber cuáles son los riesgos y de qué manera te puedes proteger de las infecciones y otras complicaciones.

Algunos lugares del cuerpo pueden provocar más problemas que otros; una complicación común de las perforaciones en la nariz y la boca son las infecciones, ya que en esas zonas viven millones de bacterias. Con el paso del tiempo, las perforaciones en la lengua pueden dañar los dientes. Y las perforaciones en la lengua, las mejillas y los labios pueden traerte problemas con las encías.

Los estudios han demostrado que la gente con ciertos tipos de enfermedades cardíacas puede presentar un mayor riesgo de desarrollar una infección cardíaca después de una perforación en el cuerpo. Si tienes un problema de salud, como alergias, diabetes, afecciones

de la piel, una enfermedad que afecta tu sistema inmune o infecciones (o si estás embarazada), pregúntale a tu médico si debes preocuparte especialmente por algo o si tienes que tomar algún tipo de precaución. Además, no es buena idea que te hagas una perforación si tienes tendencia a formar queloides (un crecimiento excesivo de tejido cicatrizal en el área de la herida).

Si decides perforar tu cuerpo:

- Asegúrate de **estar al día con todas tus vacunas** (en especial; hepatitis B y tétanos).
- Planifica dónde **recibirás atención médica si tu perforación se infecta** (las señales de infección incluyen enrojecimiento/sensibilidad excesivos alrededor de la zona perforada; sangrado prolongado, pus, o cambios en el color de la piel en la zona de la perforación).

Además, si vas a perforar tu lengua o tu boca, **asegúrate de que tus dientes y encías estén sanos.**

Asegurarse de que el lugar donde se realiza la perforación sea seguro e higiénico

En algunos estados, la perforación del cuerpo está reglamentada, pero en otros, no. Si bien la mayoría de los lugares en los que se hacen perforaciones ofrecen un entorno limpio y sano, algunos no toman las precauciones necesarias contra infecciones y otros riesgos para la salud.

Si decides hacerte una perforación en el cuerpo, investiga los procedimientos del establecimiento y averigua si ofrecen un **entorno limpio y seguro** a sus clientes. Cada lugar debe contar con un **autoclave** (un equipo de esterilización) y debe **mantener el instrumental en paquetes sellados** hasta que ellos sean utilizados. Pregunta y asegúrate de lo siguiente:

- Que el lugar esté **limpio**
- Que la persona que realiza la perforación **se lave las manos** con un jabón germicida
- Que la persona que realiza la perforación **use guantes desechables** (como los que se usan en los consultorios médicos)
- Que la persona que realiza la perforación utilice **instrumental esterilizado o instrumentales que son desechos de después de uso**

- Que la persona que realiza la perforación **no utilice una pistola perforadora** (no se pueden esterilizar)
- Que la **aguja que utilice sea nueva** y esté siendo usada por primera vez
- Que la **aguja sea desechada en un recipiente especial sellado** después de la perforación
- Que existan procedimientos para el **manejo y desecho adecuados de desperdicios** (como las agujas o las gasas con sangre)

También es buena idea preguntar por los **tipos de alhajas** que ofrece el negocio, porque algunas personas manifiestan reacciones alérgicas a algunos tipos de metal. Antes de hacerte una perforación, asegúrate de averiguar si eres alérgico a determinados metales. Sólo se deben utilizar metales no tóxicos para las perforaciones del cuerpo, como los siguientes:

- Acero quirúrgico
- Oro sólido de 14 o 18 kilates
- Niobio
- Titanio
- Platino

Si consideras que el lugar no está lo suficientemente limpio, si no responden a tus preguntas o si te sientes incómodo por algún otro motivo, acude a otro lugar para realizarte la perforación.

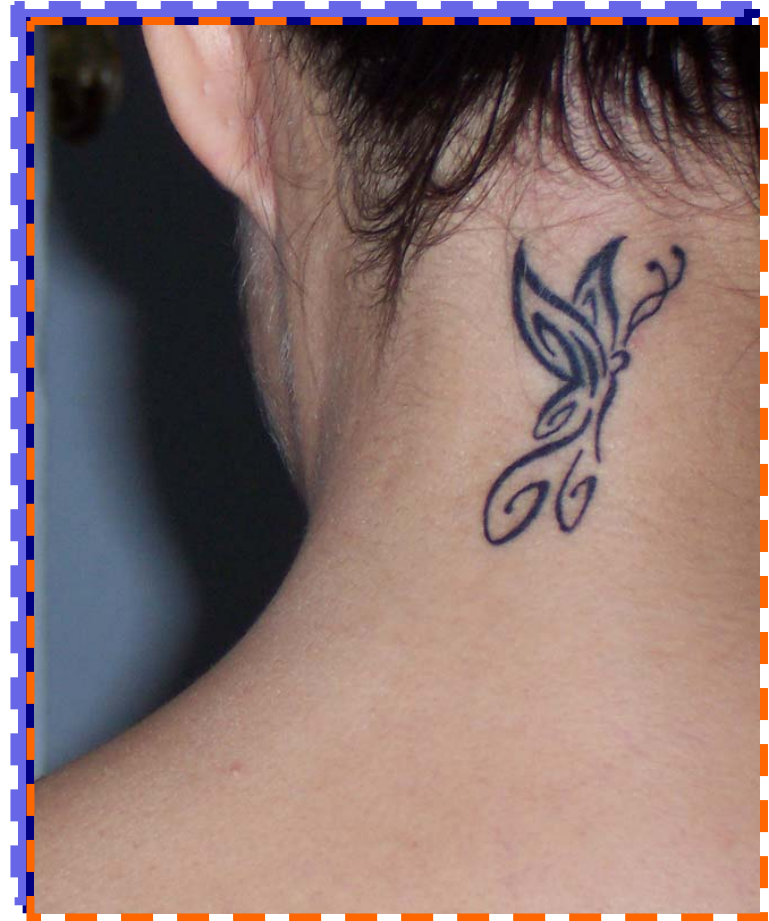
Algunos riesgos para la salud

Si todo marcha según lo planeado, deberías estar bien después de una perforación y sólo tendrás algunos **síntomas pasajeros**, incluyendo un poco de dolor, hinchazón en la zona perforada, y en el caso de las perforaciones en la lengua, mayor cantidad de saliva. Pero debes tener en cuenta que en muchos casos, varias cosas, incluyendo lo siguiente, pueden salir mal:

- Infección crónica
- Sangrado prolongado o incontrolable
- Cicatrices
- Hepatitis B y C
- Tétanos
- Alergias en la piel a causa de la alhaja utilizada
- Abscesos o flemones (acumulaciones de pus que se pueden formar debajo de la piel en el lugar de la perforación)
- Inflamación o daño a los nervios

Dependiendo de la parte del cuerpo que haya sido perforada, el **tiempo de curación puede ir de unas pocas semanas a más de un año**. Si te realizas una perforación, asegúrate de tener los **cuidados posteriores necesarios**: no la aprietes ni tires de ella, mantén la zona limpia con jabón (no utilices alcohol) y no la toques sin antes lavarte las manos. Nunca utilices agua oxigenada (peróxido) porque puede lesionar los tejidos recién formados. Si te haces una perforación en la boca, utiliza un enjuague bucal antibacteriano después de comer.

Si estás pensando en **donar sangre**, recuerda que algunas organizaciones **no aceptan donaciones de sangre de personas que se hayan realizado perforaciones o tatuajes en el último año**, ya que ambos procedimientos pueden ser fuente de contagio de enfermedades que se transmiten por sangre no puedes darte cuenta de fue dado a usted en aquel momento del perforación. Si tu perforación no se cura correctamente o sientes que algo no está bien, es importante que alguien te ayude a recibir atención médica. Y lo más importante: **no te realices tú mismo la perforación ni le pidas a un amigo que lo haga**. Asegúrate de que sea realizada por un profesional en un ambiente limpio y seguro.



TATUAJES



¿Qué es exactamente un tatuaje?

Un tatuaje es una **herida punzante en las capas profundas de tu piel**, que se llena con tinta. Se realiza penetrando la piel con una aguja e inyectando tinta en la zona, generalmente creando algún tipo de diseño. La razón por la que los tatuajes duran tanto es que son profundos: la tinta no se inyecta en la **epidermis** (la capa superior de la piel que continuamos produciendo y cambiando a lo largo de toda la vida). Por el contrario, se inyecta en la **dermis**, que es la segunda capa de piel más profunda. Las células de la dermis son muy estables; por lo tanto, el tatuaje es prácticamente permanente.

Una máquina para tatuajes es un instrumento eléctrico de mano, semejante al torno de un dentista. En un extremo, tiene una aguja esterilizada, conectada a tubos que contienen tinta. Se utiliza un pedal para encender la máquina, que mueve la aguja hacia adentro y afuera mientras deposita la tinta aproximadamente 1/8 de pulgada (casi 3 milímetros) debajo de la piel.

¿Hacerse un tatuaje es doloroso?

Es posible, pero **el nivel de dolor puede variar**. Como hacerse un tatuaje implica ser pinchado muchísimas veces con una aguja, puede sentirse como recibir una serie de vacunas o ser picado varias veces por un avispon. Algunas personas describen la sensación de los tatuajes como un "hormigueo". Depende de tu umbral de dolor, de la habilidad de la persona que maneja la máquina para tatuajes y de la parte del cuerpo en la que te realices el tatuaje. Además, recuerda que probablemente te salga un poco de sangre.

Si estás pensando en un tatuaje

Si estás pensando en hacerte un tatuaje, tienes que recordar algo muy importante: **debes hacértelo de manera segura**. Si bien puede lucirse mucho mejor que una gran costra, un nuevo tatuaje *también es una herida*. Al igual que cualquier tajo, raspón, pinchazo, corte o perforación en tu piel, un tatuaje tiene **riesgos de infectarse o provocar una enfermedad**.

En primer lugar, **asegúrate de estar al día con las vacunas** (en especial; hepatitis y tétanos) y planifica dónde recibirás atención médica si tu tatuaje se infecta (las señales de infección incluyen enrojecimiento o sensibilidad excesivos alrededor del tatuaje, sangrado prolongado, pus, o cambios en el color de la piel alrededor del tatuaje).

Si tienes un problema de salud, como una afección coronaria, alergias, diabetes, enfermedades cutáneas, una dolencia que afecte tu sistema inmune, o infecciones (o si estás embarazada), **pregúntale a tu médico si debes preocuparte** especialmente por algo o si tienes que tomar algún tipo de precaución. Además, si tienes tendencia a formar queloides (un crecimiento excesivo de tejido cicatrizal en el área de la herida), probablemente es conveniente que no te realices el tatuaje.

Es muy importante que **te asegures de que el estudio de tatuajes esté limpio y sea seguro**, y que todo el **equipo** que utilicen sea **desechable** (en el caso de agujas, guantes, máscaras, etcétera) y esterilizado (todo lo demás). Algunos estados, ciudades y comunidades fijan normas para los estudios de tatuajes, pero otros, no.

Puedes comunicarte con el **departamento de salud local** para conocer las leyes que rigen en tu comunidad, **solicitar recomendaciones de talleres de tatuajes** autorizados y verificar si existen quejas contra un estudio en particular.

Los estudios profesionales suelen estar orgullosos de su limpieza. Esto es lo que debes verificar:

- Asegúrate de que el estudio para tatuajes cuente con un **autoclave** (un dispositivo que utiliza vapor, presión y calor para la esterilización). Deberían dejarte ver cómo esterilizan el equipo en el autoclave.
- Verifica que el artista que realiza el tatuaje sea un **profesional autorizado**. En ese caso, el artista debería poder darte referencias.
- Asegúrate de que el estudio para tatuajes cumpla con las **Precauciones universales** de la Administración de la Seguridad y Salud Ocupacionales. Se trata de reglamentaciones que describen los procedimientos que se deben seguir cuando se trabaja con fluidos corporales (en este caso, sangre).

Si el estudio parece sucio, si hay algo fuera de lo normal o si te sientes incómodo por alguna razón, busca un mejor lugar para hacerte el tatuaje.

¿Cómo es el procedimiento?

Esto es lo que puedes esperar de un procedimiento de tatuaje normal:

- El artista que realiza el tatuaje **se lava las manos**.
- Se **limpia y desinfecta la zona** de tu cuerpo sobre la que se realizará el tatuaje.
- El artista que realiza el tatuaje se colocará **guantes nuevos y limpios** (y, tal vez, un barbijo como los que se utilizan en las cirugías).
- El artista te **explicará el procedimiento de esterilización y abrirá el equipo esterilizado** que se utiliza una sola vez (como agujas y demás).
- El artista utilizará la **máquina para tatuajes** (con una aguja estéril, desechable) para comenzar a dibujar el contorno del tatuaje debajo de tu piel.
- Después **limpiará el contorno** con jabón antiséptico y agua.
- Se instalarán agujas estériles más gruesas en la máquina para tatuajes y el artista comenzará a **definir el diseño**. Después de **limpiar nuevamente la zona, inyectará el color**. Una nueva botella de tinta debe ser abierta para cada individuo.

- Si te sale sangre, la retirará con una toalla o un paño estéril desechable.
- Una vez que haya finalizado, la zona, que ahora luce un tatuaje terminado, será limpiada nuevamente y se colocará una venda.

Cuidado del tatuaje

El último paso en la realización de un tatuaje es muy importante: cuidar del tatuaje hasta que se cure totalmente. Sigue todas las instrucciones que te den en el estudio para cuidar tu tatuaje a fin de asegurarte de que se cure correctamente. Además, recuerda que es muy importante llamar inmediatamente al médico si ves o experimentas síntomas de infección, como dolor, enrojecimiento excesivo, hinchazón o supuración de pus. Asegúrate de que tu tatuaje se cure correctamente haciendo esto:

- Mantén una venda sobre la zona durante al menos 24 horas.
- Evita tocar la zona del tatuaje y no te arranques las costras que tal vez se formen.

- Lava el tatuaje con un jabón bactericida (no utilices alcohol ni peróxido porque secarán el tatuaje). Utiliza una toalla suave para secar el tatuaje; simplemente apoya la toalla para secarlo, no lo frotes.
- Coloca un ungüento antibiótico en el tatuaje. ¡No utilices vaselina!
- Colócate un hielo en la zona tatuada si ves que se enrojece o se hincha.
- Intenta no mojar el tatuaje hasta que se cure completamente. Evita las piscinas, jacuzzis o los baños calientes y prolongados.
- Mantén tu tatuaje alejado del sol hasta que esté totalmente curado.

Aun cuando esté totalmente curado, un tatuaje es más sensible a los rayos del sol; por lo tanto, es una buena idea mantenerlo siempre protegido de la luz solar directa. Si estás al aire libre a menudo o si te gusta pasar el tiempo en la playa, te recomendamos que siempre utilices una pantalla solar con un factor de protección solar mínimo de 30 en el tatuaje. Esto no sólo protegerá tu piel, sino que también evitará que el tatuaje se decolore.

¿Cuáles son los riesgos?

Si decides hacerte un tatuaje, es muy probable que todo salga como lo planeaste. Pero si no se respetan los pasos de desinfección y esterilización, debes saber que hay cosas que pueden salir mal. Si no vas a un estudio para tatuajes o si el estudio para tatuajes no toma recaudos como utilizar equipo esterilizado, o si comparte la tinta entre clientes, estás en riesgo de contraer **infecciones virales**, como hepatitis, infecciones cutáneas bacterianas o dermatitis (irritación severa de la piel).

Además, algunas personas presentan **reacciones alérgicas a la tinta** de los tatuajes. Y si ya sufres de una afección cutánea, como eccema, puedes tener **erupciones** como resultado del tatuaje.

Puede haber **complicaciones graves si intentas realizarte el tatuaje tú mismo, si te lo hace un amigo o si lo realizas en un ambiente que no está limpio**. Como para hacer tatuajes debes colocarte inyecciones debajo de la piel, puedes contraer virus como el VIH, y la hepatitis B y C si no se toman las precauciones adecuadas. Por este motivo, la Cruz Roja de los Estados Unidos y otros bancos de sangre solicitan que la gente que se realiza tatuajes espere 12 meses antes de donar sangre.

Eliminación de tatuajes

En el pasado, para eliminar un tatuaje era necesario realizar una cirugía. Pero, en la actualidad, se pueden eliminar por medio de un procedimiento médico con un láser. Algunos talleres para tatuajes también ofrecen eliminar tatuajes, pero es **mejor asegurarte de que la persona que lo quite sea un médico**. Antes de que vayas a cualquier lugar a quitarte un tatuaje, consulta a tu médico o comunícate con la Asociación de Dermatología de Estados Unidos para que te recomienden un especialista en eliminación con láser de tu zona.

Nunca se puede garantizar la eliminación completa del tatuaje. Conviene consultar a un **dermatólogo** especializado en eliminar tatuajes para que responda a todas tus preguntas; por ejemplo, si se utiliza anestesia. El dermatólogo también te puede dar una idea de qué proporción (si no es todo) del tatuaje se puede eliminar.

La eliminación de tatuajes con láser suele requerir una serie de visitas, y cada procedimiento lleva unos pocos minutos. No siempre se utiliza anestesia. Lo que ocurre es que el láser envía breves pulsos de luz a través de las capas superiores de tu piel, con la energía del láser dirigida a pigmentos

específicos del tatuaje. Estos pigmentos después son eliminados por tu sistema inmune. Eliminar un tatuaje con láser puede resultar incómodo y la sensación puede ser muy similar a la de hacerse un tatuaje. El proceso completo puede llevar **varias meses**.

Al igual que cuando te haces un tatuaje, debes cuidar la zona afectada después de eliminar un tatuaje. Debes mantener la zona limpia, pero no la debes frotar. Además, puede enrojecerse durante unos cuantos días y se puede formar una costra. No frotes ni raspes la zona, ni te quites la costra. Deja que se cure sola.

La eliminación de tatuajes **con láser suele ser efectiva**, pero pueden presentarse algunos inconvenientes. Los efectos secundarios pueden incluir **hiperpigmentación**, que hace que la zona donde tenías el tatuaje se vuelva más oscura que el resto de tu piel, o **hipopigmentación**, que hace que la zona donde tenías el tatuaje se vuelva más clara que el resto de tu piel. La zona también se puede infectar o tener cicatrices.

Pero lo más importante es que la eliminación de un tatuaje puede ser **bastante cara**. Dependiendo de factores como el tamaño y el diseño del tatuaje, la eliminación puede costarte bastante más que el tatuaje.

Entonces, ¿vale la pena?

Debes decidirlo tú mismo. A algunas personas les encantan sus tatuajes y los conservan de por vida, mientras que otras pueden arrepentirse porque lo hicieron siguiendo un impulso y no pensaron lo suficiente antes de hacerse el tatuaje. Hacerse un tatuaje es un gran tema, en especial porque están diseñados para ser permanentes.

Si lo has pensado bien y decidiste que deseas un tatuaje, asegúrate de hacer un trabajo detectivesco para encontrar un taller profesional, seguro y limpio en tu zona. Además, recuerda que hacerte y mantener un tatuaje implica cierta responsabilidad: después de salir del taller de tatuajes, depende de ti que lo protejas y lo cuides para evitar infecciones y otras complicaciones.