

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿Mi hija de 8 años es muy pequeña para la meditación?



**Ramiro Calle.**  
Maestro de yoga y meditación. Autor de *Atentos y contentos. Mindfulness para niños.*

**RESPUESTA:** los niños pueden empezar a practicar la meditación a partir de los seis o siete años, si se adaptan los ejercicios y el lenguaje a su edad. Esta práctica es muy beneficiosa para ellos porque aprenden a enfocar y concentrar su mente, lo que les sirve de ayuda en los estudios, pero también en muchas otras cosas a lo largo de toda su vida. La atención es como un músculo que hay que entrenar y desarrollar, y esto **para los pequeños supone que tengan la mente menos disgregada y sepan vivir**



**cada momento.**

Es importante, eso sí, que no se lo impongas nunca, sino que le enseñes incluso a modo de juego. Lo mejor es comenzar con ejercicios de atención **para sentir el cuerpo; por ejemplo, las plantas de los pies al caminar, la respiración o la zona que se mueve al respirar** o enseñarle a estar atenta cuando bebe agua, al asearse o al realizar determinados ejercicios

físicos. Otro ‘juego’ podría ser **simular (de manera que lo sienta plenamente) que sube por una cuerda o lanza la jabalina** o que camine muy lentamente. Lo idóneo es que vosotros, los padres, los hermanos, educadores u otros amigos -pero sobre todo los padres- meditéis con ella; para que le vayáis mostrando ejercicios sencillos con los que empiece a calmar la mente.

**¿Podré dar de mamar con implantes de pecho?**

**RESPUESTA:** con un aumento de pecho puedes amamantar igual que cualquier otra mujer, sin ningún tipo de problema y sin que tú o el recién nacido corráis riesgo alguno. Aunque siempre se deben seguir los consejos del ginecólogo y hacer lo que este especialista recomiende, hay que dejar claro que cuando a una mujer se le colocan unos implantes, en las operaciones de aumento de pecho, **la opción más recomendable es que estos se sitúen de tal manera** (la mejor opción es colocándolos tras el músculo pectoral) **que no puedan interferir ni vayan a tener relación con las glándulas mamarias,** responsables de la producción de leche.

**Dr. Federico Pérez de la Romana.**

Cirujano plástico y estético. Instituto Pérez de la Romana (perezdelaromana.com).



**¿Qué se puede comer después del picante para amortiguar el picor?**

**RESPUESTA:** se puede combatir el picante o reducirlo comiendo un **tubérculo como la patata el boniato o la yuca;** y el **arroz blanco** siempre viene bien como acompañamiento para amortiguar un guiso picante. El azúcar también suele rebajarlo un poco, al



igual que el cítrico ayuda a su ingesta. También sienta muy bien una buena cerveza fresca para aliviarlo (y más en esta época). Sin embargo, lo más importante para que nos piquen menos las guindillas, chiles o ajíes, es que se procesen antes de utilizarlos, quitándoles las semillas y venas del producto, que son las más picantes.

**Mario Céspedes.**

Chef y propietario del restaurante Ronda 14.



## Me he pasado un mes, desde mi última regla, manchando cada día. ¿Es normal?

**RESPUESTA:** el sangrado menstrual anómalo es frecuente y no siempre preocupante en mujeres con función ovárica (que entiendo que es tu caso, si no tienes la menopausia). La mayoría de las veces es por causa orgánica (formación de quistes de ovario funcionales, pólipos, embarazo), pero puede tener también una causa funcional (alteración hormonal por estrés, pérdida o ganancia de peso).

Lo cierto es que el sangrado fuera de ciclo suele ser autolimitado y se corrige por sí solo, pero si aprecias que continúa más de un ciclo o dos, acude a tu ginecólogo para su valoración y tratamiento.

**Dra. Nuria Pérez Esturo.** Ginecóloga de Ginemed Madrid (ginemed.es).

## Con 30 años aún tengo fobia a las arañas; si veo una, ¡incluso me dan pesadillas!

**RESPUESTA:** las fobias se encuentran incluidas dentro de los trastornos de ansiedad. Solo en una minoría de casos su origen está asociado a un suceso traumático. En el caso que presentas, se trata de una situación en la que el miedo o la ansiedad que experimentas es desproporcionada para el peligro real que supone la araña. A esto se debe sumar una respuesta que, por lo general, es evitativa (huida), lo cual impide exponerte a dicho miedo, incrementando en ti una sensación de indefensión ante la situación temida. Entre los muchos tratamientos para curarlo, una herramienta eficaz es la técnica de desensibilización sistemática, mediante la

cual entrenamos al paciente exponiéndolo al estímulo temido, a través de la exhibición y el control de la respuesta y la respiración. Primero se evoca el estímulo con la imaginación, seguido de imágenes y, posteriormente, en el caso que sea posible, en vivo. Este tipo de tratamiento conviene realizarlo con un profesional que ajuste los estímulos y el proceso. Te animo a que trabajes este temor ya que, si bien no es frecuente que te cruces con arañas, es conveniente que estés preparada y puedas manejar la situación.



**Xabier Hernández.**  
Psicólogo del  
Centro C.R.L.,  
Madrid (crl.es).



## ¿Cotizan las horas extras y las complementarias?

**RESPUESTA:** las horas extraordinarias son las que exceden la duración máxima de la jornada ordinaria de trabajo. Su prestación (salvo pacto o necesidad de prevenir daños extraordinarios y urgentes) es voluntaria y no podrán exceder de 80 horas al año. Computan a efectos de cotización. **Las horas complementarias son las que realizan los trabajadores con un contrato a tiempo parcial,** en virtud de un pacto con el empresario y que se suman a las estipuladas en el contrato. No podrán exceder el 30 % de las horas ordinarias y se retribuirán como estas, computándose a efectos de bases de cotización, periodos de carencia y bases reguladoras de las prestaciones.

**Gabriel Ruiz Server.**  
Abogado, Alicante  
(gabrielruiz.com)

## TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?  
Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!



[miaexpertos@gyj.es](mailto:miaexpertos@gyj.es)