

CONSIGUE UN
**'LOOK' DE
INVITADA
PERFECTO**

**PASO
A PASO**

10

ALIMENTOS
que te subirán
EL ÁNIMO

Coach

Consejos para
mejorar la relación
con tus hijos

**RECETAS
VEGETALES**
sabrosas
y muy
variadas

**¡SÚBETE A
LA BICI!**
y mantén
SALUDABLE
tu corazón

Deco

**¿Te quedas
a dormir?**
IDEAS CREATIVAS
**PARA ACOGER A
TUS INVITADOS**

Nuria Roca

“Mi plan preferido es no
hacer nada, mantita,
sofá y un buen libro”

Guía de tratamientos para

**LLEGAR AL VERANO
CON UN CUERPO 10**



¡YA EN TU QUISCO
ALIMENTOS VITAMINA!

ALIMENTOS VITAMINA

**Qué debes comer para llenarte
de energía y vitalidad**



***mia*BOOKS**

POR SOLO

4,99€

DESCUBRE CÓMO LLENAR TU CUERPO
Y TU MENTE DE ENERGÍA DE LA
FORMA MÁS SALUDABLE

También puedes conseguir tu libro ***mia*** 'ALIMENTOS VITAMINA' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



¡Escanea y lee!



ANÍMATE A DAR TU MEJOR VERSIÓN

Con la llegada de la primavera, comienzan a programarse todo tipo de celebraciones. Son las conocidas como las BBC (bodas, bautizos y comuniones). Por eso, te ofrecemos una guía para que escojas tu *look* perfecto de invitada ¡Seguro que acertarás! En esta revista también encontrarás una guía de tratamientos para ponerte a punto de cara al buen tiempo, sea cual sea la zona del cuerpo que más te preocupe. Repasamos los tratamientos aconsejados para cada objetivo que realmente funcionan. Como el ejercicio físico es el complemento perfecto, te recordamos cuáles son los beneficios de montar en bicicleta, bueno para tu figura y tu corazón. Y puestas a dar nuestra mejor versión, ¿qué te parece repasar los alimentos que ayudan a subir el ánimo? En esta revista que tienes en tus manos, tienes esos temas y muchos más, que hemos pensado para ti. ¡Que la disfrutes!

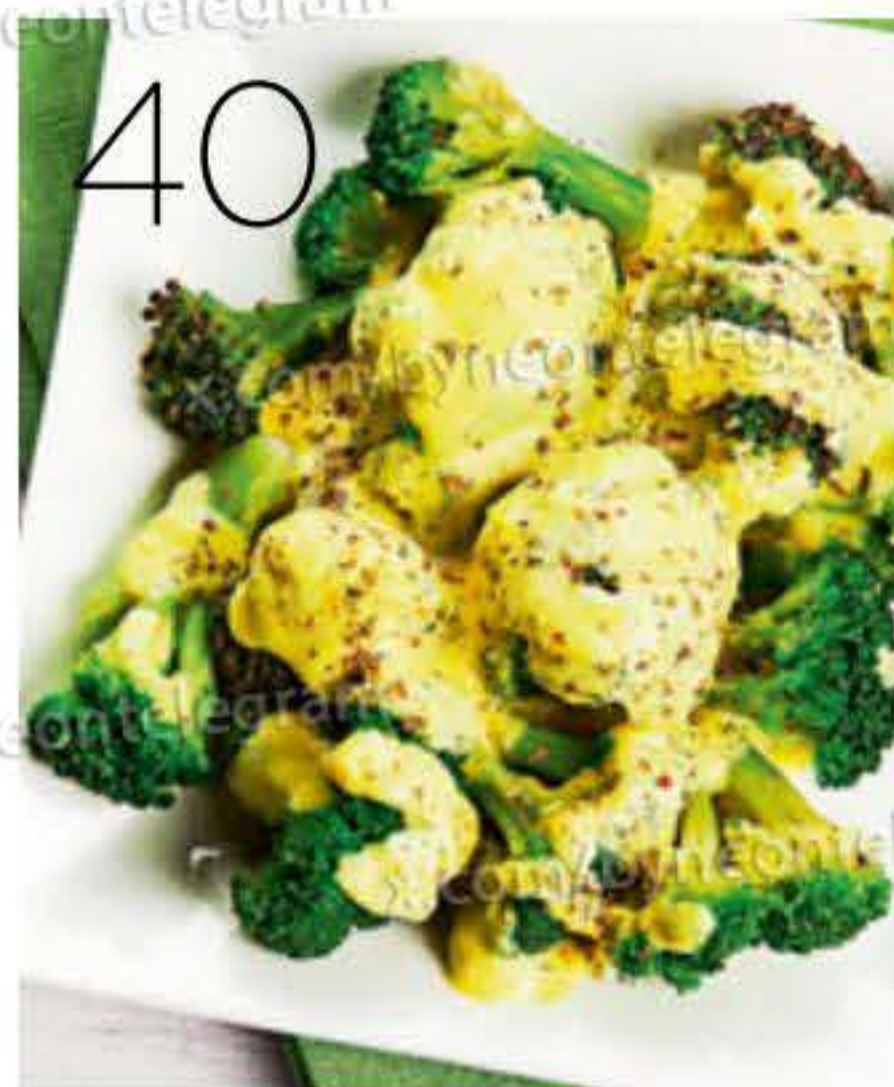
ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

7

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.247 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Núria Roca.
Fotografía:
Atresmedia.

ESTA SEMANA

DEL 27 DE MARZO
AL 2 DE ABRIL DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Consigue un *look* de invitada perfecto.
- 12 ENTREVISTA**
Nuria Roca.
- 24 NUTRICIÓN**
10 alimentos que te subirán el ánimo.
- 26 COACH**
Consejos para mejorar la relación con tus hijos.
- 29 DOSSIER**
Tratamientos para llegar al verano con un cuerpo 10.
- 34 EN FORMA**
¡Súbete a la bici y mantén un corazón saludable!
- 36 DECO**
¿Te quedas a dormir? Ideas creativas para acoger a tus invitados.
- 40 COCINA**
Recetas vegetales sabrosas y muy variadas.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Margaret Qualley ENLACE AL CANAL
- 6 MUJER GLOBAL**
Mabel Bianco. 
- 14 CONSUMO**
Recibos que puedes devolver.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 19 SALUD**
Di adiós a la migraña.
- 20 SALUD**
Herpes zóster. ¿Por qué cada vez hay más casos?
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

HOGAR

- 46 GASTRO**
Sácale partido al limón.
- 47 VIDA FÁCIL**
Cómo limpiar tu hogar sin químicos
- 49 TRUCOS**
Soluciones prácticas a problemas cotidianos

OCIO

- 50 VIAJES**
Ciudad Rodrigo, la estrella de Salamanca.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Diana Ross.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en



ZAPPING

ADEMÁS DE ACTRIZ, la joven también triunfa como modelo. Ha protagonizado varios anuncios de publicidad y también ha desfilado para algunas grandes firmas de alta costura como Chanel.

Margaret Qualley

TALENTO Y NATURALIDAD

Nunca quiso usar el apellido de su madre, Andie McDowell, para abrirse puertas en Hollywood y lo cierto es que no le hizo falta, porque se ha ganado su hueco como actriz gracias al talento y el carisma que desborda. **Ahora acaba de estrenar 'Dos chicas a la fuga'.** POR SILVIA RUEDA

Aún no ha traspasado la frontera de la treintena y Margaret Qualley (Montana, 1994) ya es una de las jóvenes estrellas de Hollywood con mayor proyección. Estatus que se ha ganado por méritos propios gracias a un talento y una naturalidad descomunales, a los que se unen una belleza evidente y un carisma desbordante que traspasa la pantalla. Cualidades, todas ellas que, sin duda, ha heredado de su célebre

madre, Andie McDowell. Margaret no quiso tomar prestado el apellido de su madre para abrirse puertas en Hollywood cuando, con apenas 20 años, decidió abandonar la danza profesional —para la que se había formado— con el objetivo de convertirse en actriz. Por el contrario, prefirió probar suerte con el paterno, el del modelo Paul Qualley, mucho menos conocido a nivel popular que el de la protagonista de *Cuatro bodas y un funeral*. La apuesta no solo le salió

SE CONSAGRÓ COMO INTÉRPRETE EN 'LA ASISTENTA', SERIE EN LA QUE COINCIDE EN PANTALLA CON SU CÉLEBRE PROGENITORA.

bien a Margaret, sino que demostró que, ante todo, ella es una mujer valiente y con las ideas muy claras.

SUS MEJORES PROYECTOS

Su debut en la gran pantalla llegó en 2013 con un pequeño rol en *Palo Alto*, de Gia Coppola. Ese mismo año consiguió un papel en la serie de HBO *The Leftovers* y participó en algún filme más. Obtuvo más experiencia con un cortometraje para los perfumes Kenzo y proyectos como el thriller *Death Note* o *Adam*.

El empujón definitivo llegó en 2019 con *Once Upon the Time in Hollywood*, de Quentin Tarantino, en la que da vida a una de las integrantes de la familia Manson. Pero la consagración como intérprete se produjo en 2021 gracias a la serie de Netflix *La asistente*, en la que conquistó al público y a la crítica, y en la que trabajó, codo con codo, con su madre. Ahora, Qualley acaba de estrenar *Dos chicas a la fuga*, lo nuevo de Ethan Coen, una *road movie* en clave femenina en la que brilla especialmente. No hay duda de que es una de las actrices del momento.



↑ EN 'DOS CHICAS A LA FUGA', del cineasta Ethan Coen, Margaret Qualley comparte protagonismo y aventuras con Geraldine Viswanathan.



ADIÓS A LOS QUERIDOS OSOS PANDA DEL ZOO DE MADRID

La tristeza se palpa estos días en el Zoo Aquarium de Madrid después de decir adiós a sus osos panda gigantes. Hua Zui Ba y Bing Xing han regresado definitivamente a los bosques de bambú de Chengdu, en los que nacieron, para no volver nunca más a España, donde han pasado los últimos 17 años. Junto a ellos han viajado sus tres crías más pequeñas, que conocerán por primera vez su hábitat natural. El motivo de su partida es el compromiso institucional que existe con China, por el que el país asiático cedió a España la pareja de osos a cambio de recibir las crías que fueran teniendo. Ahora, vuelven a casa porque su vida reproductiva ha acabado y van a pasar el resto de sus días en el que fuera su primer hogar. China, no obstante, se ha comprometido a enviar pronto a otra pareja de adorables pandas.

EL TELETRABAJO, A DEBATE

Para mucha gente trabajar desde casa es todo un triunfo que facilita la conciliación, pero no todo el mundo opina igual. El último en asegurar que no es tan beneficioso como se cree ha sido el empresario José Elías en un pódcast, en el que ha explicado que esta modalidad de trabajo puede ser perjudicial para el empleado, porque aumenta la competencia. “Yo controlo cuánto trabajo haces en tu casa. Y me da exactamente lo mismo controlar cuánto haces tú aquí en Barcelona, que cuánto hace otro tío en Caracas, que es diez veces más barato que tú”, explica.



LA INFERTILIDAD SE HA DISPARADO

Más del 15 % de la población tiene problemas para concebir

La natalidad en España no deja de descender. El año pasado nacieron en nuestro país 322.075 bebés, la cifra más baja desde 1941. Y a medida que esta tasa disminuye, aumenta, por otro lado, la de la infertilidad. En la actualidad, se calcula que entre el 15 % y el 20 % de la población tiene dificultades para concebir. “Se trata de un problema de salud pública, ya que una de cada seis parejas heterosexuales van a tener problemas reproductivos”, explica Elisa Gil, médico de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF). A pesar de ello, esta situación sigue sin abordarse con medidas adecuadas, que los expertos reclaman para poder mejorarla cuanto antes.



HIPEREXPOSICIÓN DE LOS MENORES



El uso de los móviles y las redes sociales no deja de aumentar de manera alarmante, con los riesgos que eso conlleva. Por eso, cada vez hay más expertos que piden que se haga un uso responsable y controlado de los mismos, especialmente cuando se trata de niños. Según el INE, uno de cada cuatro menores tiene su primer *smartphone* antes de los 10 años. Tal y como refleja un reciente estudio de la plataforma Cheerz, la imagen de los menores es compartida en Internet 1300 veces antes de que cumpla los 13 años. Sin duda, da que pensar.



¿TORTILLA DE PATATA PARA DESAYUNAR?

Según los nutricionistas, no es demasiado aconsejable tomar tortilla española por la mañana. El problema que tiene es la patata, que no se debería consumir en las primeras horas del día porque proporciona altos niveles de glucosa y porque, además, está frita con aceite de oliva, lo que también aporta grasas.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS

con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Mabel Bianco

POR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

La familia de Mabel Bianco (Buenos Aires, 1941) no quería que estudiara Medicina, pero ella lo hizo. Aprobó casi de milagro, no porque no tuviera capacidad, sino porque, siendo aún estudiante en prácticas, se enfrentaba a sus superiores cada vez que veía cómo aplicaban electrochoques a internas o ejercían con ellas un abuso de autoridad. Además, se encontró con una falta de igualdad de género generalizada: los espacios de descanso estaban reservados para sus compañeros hombres y a ella y a sus compañeras les asignaban los casos más graves (y con menos opciones).

DESIGUALDAD TAMBIÉN DE CLASE

La situación no mejoró al licenciarse: “En los hospitales, las mujeres no llegaban a ser directoras ni jefas de servicio. El máximo progreso era en Pediatría y Obstetricia. Ni siquiera

en Ginecología, porque hay mucha cirugía”, cuenta al respecto.

También observó cómo las mujeres sin recursos morían más: “Las pobres son las que se mueren; las que tienen dinero o recursos sociales se atienden en lugares privados y no nos enteramos porque dicen que las operan de apéndice”. De ahí que siempre defendiera, incluso en el Congreso, el proyecto de interrupción voluntaria del embarazo (IVE) que, finalmente, se aprobó el 30 de diciembre de 2020.

AL SERVICIO DE LA SALUD

Después de licenciarse en Medicina, se especializó en Epidemiología en Londres e hizo un máster sobre Salud Pública en Cali (Colombia). Cursó estudios epidemiológicos sobre cáncer de mama, útero y morbilidad materna en la Universidad de Buenos Aires y, en 1980, participó en la creación del Centro de Investigaciones Epidemiológicas

de la Academia Nacional de Medicina, de la que fue jefa de investigaciones epidemiológicas hasta 1984. Un año antes, se incorporó al Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación para coordinar el Programa Alimentario Nacional y crear el Programa Mujer, Salud y Desarrollo.

DEFENSA DEL DERECHO SEXUAL

En 1989 creó, junto a un grupo de mujeres profesionales especialistas en género, la Fundación para Estudio e Investigación de la Mujer (FEIM), una organización de mujeres que promueve la igualdad y los derechos de las mujeres, niñas y adolescentes.

Uno de sus objetivos es que mujeres y niñas tengan la capacidad para tomar libremente todas las decisiones que se refieren a sus vidas, incluida su sexualidad y reproducción, sin ningún tipo de violencia, coerción ni discriminación. “En Argentina creíamos que no existían uniones o matrimonios infantiles, pero existen y son más frecuentes de lo que pensábamos”, denuncia desde la FEIM. A sus 83 años, sigue al pie del cañón: “El feminismo me hizo más humana y más persistente en la lucha. La defensa de la igualdad me llenó la vida y me volcó al activismo”.



Foto: @kimiya.alizade.

“Quiero un futuro en el que las mujeres de todo el planeta puedan vivir sin violencia de género y decidir libremente sobre sus vidas, sus cuerpos y si quieren ser o no ser madres sin riesgo de muerte”, declaró Mabel Bianco.

IGUALDAD

Ciudad de México vota para ser la Ciudad de las Heroínas

En un ejercicio de reivindicación del legado femenino, y para borrar a quienes agraviaron a la sociedad, el Gobierno de Ciudad de México se ha propuesto cambiar los nombres de hombres de algunas calles, por los de mujeres ilustres. Mediante una votación (que estuvo abierta hasta el 25 de marzo) los ciudadanos podían votar a qué mujeres – cuyo papel fue fundamental en el desarrollo de su historia, en todos los ámbitos– querían reconocer y recordarlas. En la lista de candidatas para renombrar algunas de sus calles y avenidas, estaban Chavela Vargas, Nina Simone, Aretha Franklin, Rosa Luxemburgo o las españolas Dolores Ibárruri, la Pasionaria; y Federica Montseny.



ARTE

‘En busca de la vida’, de Stephanie Comilang

Hasta el próximo 27 de mayo, podrá verse en el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza la muestra *En busca de la vida*, la primera gran exposición individual en España de la artista filipino-canadiense Stephanie Comilang (Toronto, 1980). A través de dos pantallas enfrentadas, la artista nos sumerge en una aventura visual de gran formato, proponiendo una reflexión profunda sobre la historia, la identidad y la conexión entre las distintas formas de vida en nuestro planeta. “Incluye multitud de historias entrecruzadas, líneas temporales y personajes que narran distintas experiencias migratorias y las conexiones inherentes a ellas”, explica Comilang. También se verán algunas piezas textiles realizadas en fibra de piña y con formas del mundo natural, como mariposas, la flor de la patata, el café, la vainilla y otras especias importadas por los españoles.



EL ARTÍCULO 14 de la Constitución española proclama el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo. Y el artículo 9.2 establece la obligación de las administraciones de desarrollar todas las políticas públicas que permitan que esa igualdad sea real.



IGUALDAD

Nace en Barcelona el Observatorio de Violencias Institucionales Machistas

Impulsado por la Associació Hèlia, junto a Almena Cooperativa Feminista, se ha estrenado el Observatorio de Violencias Institucionales Machistas (OVIM). Se trata de una plataforma de la sociedad civil, de incidencia política y social, que vigila que las instituciones cumplan con su obligación de diligencia debida y garantía del derecho a una vida libre de violencias machistas y discriminación de las mujeres. El Observatorio nace a partir del proyecto Veïnes per veïnes (‘Ve-

cinas por vecinas’), una red de voluntarias que acompañan a mujeres supervivientes de violencias machistas en juzgados, centros de salud u oficinas administrativas. Esta experiencia ha permitido identificar múltiples violencias machistas institucionales. Así, desde una triple mirada (feminista, interseccional y antirracista), el OVIM, el primer observatorio europeo de estas características, vigilará y denunciará el maltrato de las administraciones hacia las mujeres.

CONSIGUE UN PERFECTO 'LOOK' DE INVITADA PASO A PASO

Ya está aquí la temporada de eventos, para la cual hay algunos **consejos para conseguir un 'look' de invitada perfecto (o casi)**, manteniendo la personalidad y el estilo de cada una. **POR LUCÍA PANDIELLA**

Con la llegada de la primavera, empiezan unos de los meses más intensos del año en cuanto a celebraciones: bodas, bautizos y comuniones, pero también graduaciones e incluso aniversarios. Estos meses son un no parar y hay que estar preparada para ser la invitada perfecta, porque crear un *look* de pies a cabeza también lleva tiempo y dedicación. Por eso, aquí van algunos pasos con los que conseguirás lucir elegante y favorecida en el gran día.

PASO 1: SILUETAS FAVORECEDORAS

Uno de los factores fundamentales es buscar siluetas que sean favorecedoras para cada tipo de cuerpo, tanto si lo que buscas es disimular una zona en concreto como resaltar otras. De hecho, antes de elegir el color o el estampado, este debería ser el primer paso.



ESCOGER UNA SILUETA FAVORECEDORA GARANTIZA UN ESTILISMO DE INVITADA ELEGANTE.

Mango
(89,99 €).



Celia B
(315,95 €).

DISEÑOS ASIMÉTRICOS

Asimetrías en las mangas, el escote o el bajo, un detalle que, por simple que parezca, puede cambiar por completo la percepción de un estilismo haciéndolo mucho más sofisticado al instante y sin necesidad casi de complementos.

CEÑIDOS A LA CINTURA

Es uno de los favoritos para las mujeres con silueta reloj de arena o que quieren marcar la cintura. Opciones que van desde los diseños más fluidos hasta otros un poco más ceñidos y con faldas *midi* de vuelo.



C&A
(49,99 €).



Coosy
(180 €).



Koahari
(250 €).



Woman El Corte Inglés
(45,99 €).

PATRONES RECTOS

Si lo que se busca es, por el contrario, crear una silueta fluida y relajada, entonces los patrones rectos son la opción más favorecedora para un estilismo de invitada. Vestidos o conjuntos de dos piezas para verse bien y sentirse cómoda durante todo el día.

Woman El Corte Inglés
(59,99 €).

PASO 2: COLORES, TEJIDOS Y ESTAMPADOS

Una vez se ha decidido la silueta más favorecedora, es el momento de pasar a los colores, estampados y tejidos, ya que también tendrán una gran importancia dentro del estilismo en su conjunto. Toma nota de las tres opciones que son tendencia para este año.



C&A
(29,99 €).

Zara
(29,95 €).



Guess
(160 €).

UN COLOR: EL ROJO

El rojo es el color estrella de la primavera-verano 2024 y, sin duda, uno de los más elegantes a la hora de vestirse para una ocasión especial. Un vestido, una falda o un traje, cualquier opción es igual de elegante y sofisticada, combinada con complementos dorados o plateados.



Woman El Corte Inglés
(220 €).

Tinta & Bariloche
(120 €).

Lefties
(15,99 €).



LEONIE HANNE

UN TEJIDO: VAPOROSO

Dile adiós a las prendas ceñidas porque los tejidos vaporosos vuelven a ser tendencia esta temporada. Diseños estampados o lisos, de estilo camisero o asimétrico, cualquiera de ellos sienta bien a todos los cuerpos y edades.

LOS ESTAMPADOS CLÁSICOS NUNCA PASAN DE MODA Y PUEDEN LLEVARSE AÑO TRAS AÑO COMBINÁNDOLOS CON ACCESORIOS EN TENDENCIA.



HEART EVANGELISTA



Sfera
(49,99 €).



Juan Vidal x Es Fascinante
(260 €).



UN ESTAMPADO: LUNARES

Un estampado de fondo de armario que nunca falla para un estilismo elegante, desde la combinación en blanco y negro hasta otras más atrevidas en las que el color es el protagonista. Busca complementos sencillos, pero que pongan el broche final.

Juan Vidal x Es Fascinante
(190 €).

PASO 3: LA IMPORTANCIA DE LOS ACCESORIOS

No hay que olvidar los complementos, ya que deberían ser tan importantes como la propia ropa, porque, en ocasiones, son los encargados de cambiar por completo un estilismo, elevando su elegancia gracias a un bolso joya o unos *maxi* pendientes, entre otros. Piezas que pasan a ser un fondo de armario atemporal.



Zahati (42 €).

Dosprimeras (c.p.v.).

Apodemia (169 €).

Cala jewels (78 €).

JOYAS PROTAGONISTAS

Además de los bolsos o los zapatos, las joyas también tienen un papel fundamental en un estilismo. Piezas especiales como un *maxi* anillo, unos pendientes de rafia o un diseño XL inspirado en la naturaleza para llevar con recogido o, incluso, con el pelo suelto.

MENOS ES MÁS, NO CAIGAS EN EL ERROR DE LLEVAR DEMASIADOS COMPLEMENTOS LLAMATIVOS.



Piel de mar (64,95 €).

Carmen Tessa (189 €).

Parfois (35,99 €).

Zara (39,95 €).

BOLSOS ESPECIALES

Un bolso de mano, una cartera o una bombonera, es un complemento ideal para prendas más sencillas o que requieran un extra para brillar. Hay opciones para todos los gustos y, además, podrás seguir usándolos con un estilismo de fin de semana.



Vidorreta (75 €).

Deichmann (29,99 €).

Hannibal Laguna (120 €).

Pitillos (79,95 €).

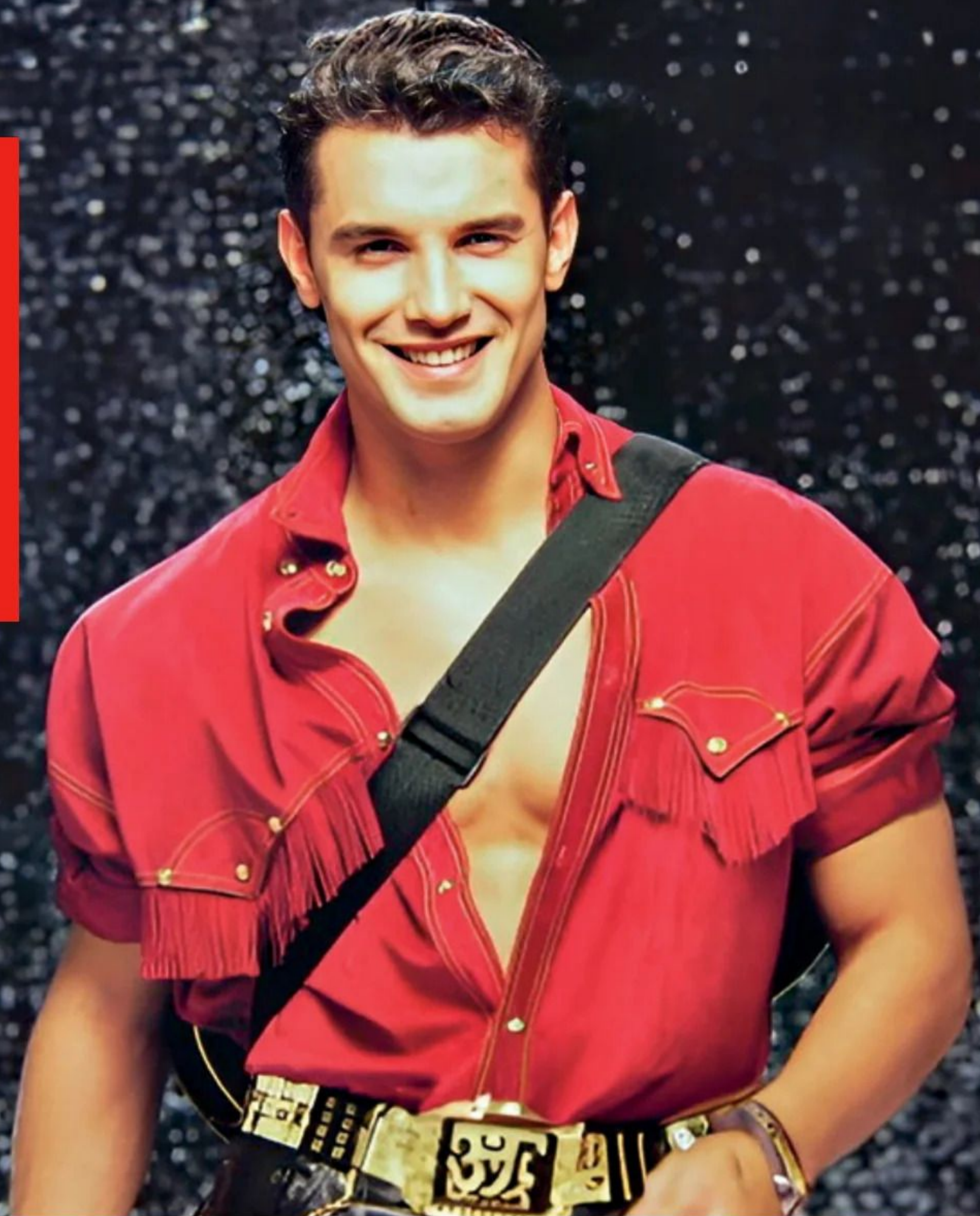
CALZADO: CÓMODO Y SOFISTICADO

Antes de nada, el calzado debe ser cómodo para aguantar durante todo el día. Sin embargo, hace tiempo que la comodidad dejó de estar reñida con la sofisticación, por eso los diseños de tacón sensato serán tu gran aliado para los *looks* de invitada.

¿Sabes qué carrera quería seguir Jesús Vázquez y de la cual solo hizo tres cursos?



Nosotros sí lo sabemos. Te lo contamos en el coleccionable de 'TP'



tp

Sigue cada semana nuestro coleccionable **GRANDES de la tele**

Y juega también con nosotros en nuestro concurso exclusivo con el que ganarás grandes premios. ¡Si eres fan de la tele, 'TP' es tu revista!

El Gran Juego de la tele

Participa en el nuevo concurso de 'TP' y comprueba cuánto sabes sobre televisión



NETFLIX

M+

Disney+

Ganarás un **súper televisor** + 3 suscripciones anuales a Netflix, Movistar Plus+ y Disney+.

Coleccionable GRANDES de la tele



Consigue el nuevo coleccionable **GRANDES de la tele**. Cada semana, un maestro de la televisión con su biografía, trayectoria, sus anécdotas, su vida fuera de la pantalla... **y todo lo que no conoces de ellos.**

NURIA ROCA

“MI PLAN PREFERIDO ES NO HACER NADA, MANTITA, SOFÁ Y UN BUEN LIBRO”

Comunicadora nata, Nuria posee una trayectoria que abarca mucho más allá de la tele y se extiende a la radio, el teatro, las redes sociales y la literatura.

Ahora celebra los 100 programas de ‘La Roca’. POR M. T. PASCUAL

Nuria Roca lleva casi 28 años en pantalla, empalmando un proyecto detrás de otro, ya sea como presentadora o como colaboradora, además de tener un amplio currículum en otros terrenos, tales como la literatura o la publicidad. Cursó estudios en la Universidad Politécnica de Valencia, titulándose en Arquitectura Técnica, y nada hacía pensar entonces que su futuro estaría en televisión. Empezó en los medios de comunicación casi por casualidad, cuando acudió a un programa de Canal 9 para recaudar fondos para un viaje de fin de carrera. Animada por sus compañeros, Nuria se presentó a un *casting* para televisión y fue elegida para ponerse frente a las cámaras.

SU CARRERA EN RADIO Y TV

El salto a la televisión nacional lo haría en 1998 con el programa *Waku Waku*. Desde entonces no ha parado de trabajar como presentadora o colaboradora en distintos programas. La radio también ha sido un medio importante en la trayectoria de Nuria. Además de colaborar en diferentes programas, en 2014 estrenó en Melodía FM su propio espacio junto



‘En televisión el secreto es empatizar con el público y pasártelo bien.’

Fotografía: Atilano García/SOPA Images/LightRocket via Getty Images

FRESNEL
VARO RIC

Nuria está de enhorabuena, *La Roca*, el espacio que presenta, ha cumplido 100 programas.



Fotografía: Pablo Cuadra/Getty Images

Nuria Roca y Juan del Val forman pareja en lo personal y en lo profesional. Ambos han escrito libros juntos y trabajan en espacios de televisión como *El Hormiguero* y *La Roca*.

a Juan, su marido, como compañero de aventuras. En 2017 dijeron adiós a esta etapa, ya que ambos simultaneaban su colaboración con otros programas de televisión. Actualmente, Nuria y Juan trabajan como colaboradores en el programa *El Hormiguero* y también tiene un programa propio, *La Roca*, en la Sexta. Este espacio ha tenido muy buenas críticas, y ella misma ha confesado sentirse muy cómoda y muy libre, algo que valora mucho. «El secreto es empatizar con el público y pasártelo bien». Y ella lo consigue, recientemente *La Roca* ha cumplido su número 100 de emisión.

‘INSTAGRAMER’ DE ÉXITO

Fuera de televisión, Nuria tiene una actividad empresarial de éxito. La comunicadora tiene un millón de seguidores en Instagram. Esto le ha permitido participar en anuncios para firmas de cosméticos, alimentación o calzado. La moda tampoco se le resis-

Con más de un millón de seguidores en redes, su imagen es codiciada por las marcas.

→
Poseedora de una elegancia natural, se ha convertido en un referente de moda.

te. Desde 2021 es protagonista, junto a su marido, de algunas colecciones de una conocida marca de ropa.

UNA ESCRITORA RECONOCIDA

La comunicadora ha sabido diversificar su trabajo, logrando no depender nunca de un único proyecto. Además de los medios, en 2007 empezó a escribir. Su primer libro fue *Sexualmente*, libro de monólogos donde describía situaciones reales, basadas en su propia experiencia o en historias que le habían contado sobre sexo. La editorial Espasa confió en ella y tras esa obra llegaron cuatro más: *Los caracoles no saben que son caracoles*, *Para Ana (de tu muerto)*, junto a Juan del Val; *Lo inevitable del amor*, también con su marido; y, de nuevo en solitario, *Sexualmente II*. Con tanta actividad no es de extrañar que confiese en redes que su plan preferido es «no hacer nada, ni siquiera salir de casa. Un día de sofá, mantita y pasar tiempo en familia, leyendo un libro o viendo alguna película». Y es que Nuria es también muy familiar. Disfruta mucho estando con los suyos, no hay más que ver su Instagram.

4

DATOS SOBRE...

NURIA ROCA

● **TUVO PROBLEMAS CON HACIENDA,** batalló más de cinco años en los tribunales por facturar su trabajo como presentadora a través de una sociedad.



Fotografía: Juan Naharro Gimenez/Getty Images

● **PARTICIPÓ EN UN MUSICAL COMO ACTRIZ.** Protagonizó, junto a Antonia San Juan, en el musical *La gran depresión*, que les llevó a llenar teatros de todo el país.

● **ICONO DE MODA.** Nuria tiene una elegancia natural para vestir que convierte en tendencia todo lo que se pone. Aun así, no suele hacer publicidad a través de sus redes. La mayoría de sus publicaciones están destinadas a momentos divertidos en el trabajo o en familia.

● **SU HIJO SIGUE SUS PASOS EN TELEVISIÓN.** Juan, el hijo de Nuria Roca y Juan del Val, parece dispuesto a seguir los pasos de sus padres y participa en su primer proyecto televisivo. Un programa de toros para jóvenes del canal *online* de pago *One Toro TV* que dirige Berenice Lobatón, la hija de Paco Lobatón.

RECIBOS QUE PUEDES DEVOLVER

Si te cargan un recibo por error o no estás de acuerdo con su importe, tienes derecho a devolverlo. **Te explicamos cómo hacerlo y los plazos establecidos.** POR ROSA MESTRES



EL PLAZO DE DEVOLUCIÓN, →
en caso de cargos autorizados, es de 8 semanas contadas a partir de la fecha del cargo en la cuenta.

TEN PRESENTE QUE...

El banco tiene 10 días hábiles para devolver el importe del recibo o justificar su rechazo. Si se niega a la devolución, debe indicar a su cliente qué procedimientos de reclamación tiene a tu disposición.

Usada habitualmente en los pagos periódicos, como son los de la luz, el agua, internet o las comunidades de propietarios, la domiciliación de recibos es un servicio que ofrecen las entidades bancarias a sus clientes lleno de beneficios. Una de sus principales ventajas es la comodidad, ya que nos permite despreocuparnos de las fechas en las que debemos abonar los recibos, pero, también, es una manera efectiva de evitar penalizaciones que pueden surgir si nos olvidamos de pagar. Además, este sistema nos ayuda a ahorrar tiempo y desplazamientos, ya que no es necesario ir a una entidad bancaria a pagar personalmente.

Para realizarlo, es necesario firmar una autorización u orden de domi-

ciliación para que la entidad bancaria efectúe los pagos a partir de una determinada fecha. Cabe señalar que los recibos se cargarán mientras el cliente no diga lo contrario. Y, para revocar la orden de domiciliación, la persona deberá entregar la baja en el banco antes del día hábil anterior al que le pasen el recibo.

CARGOS AUTORIZADOS O NO

Puede ocurrir que nos carguen un recibo que no está autorizado, que nos cobren una factura por duplicado o que esta corresponda a un servicio del que nos habíamos dado de baja. En todas estas situaciones, tenemos el derecho a devolver los recibos siempre que lo hagamos en los plazos determinados, que varían en función de si el cargo estaba

autorizado o no.

● **Cargos autorizados.** Se puede devolver el recibo si en el momento de autorizarlo no se especificaba el importe exacto de la operación de pago o si, tras pagar recibos de cuantía parecida, nos llega uno cuyo importe supere bastante los pagados anteriormente. La ley estipula que el plazo de devolución es de 8 semanas contadas a partir de la fecha del cargo en la cuenta.

● **Cargos no autorizados.** En este caso, se debe notificar al banco lo antes posible. De todas maneras, se puede ordenar la devolución del recibo durante los 13 meses siguientes.

EL PLAZO PARA DEVOLVER UN RECIBO CON EL QUE NO ESTÉS DE ACUERDO VARIARÁ EN FUNCIÓN DE SI ES UN CARGO AUTORIZADO O NO AUTORIZADO.

¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

QUÉ HACER EN CASO DE DIARREA, DOLOR ABDOMINAL Y FLATULENCIA

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarles.



Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la

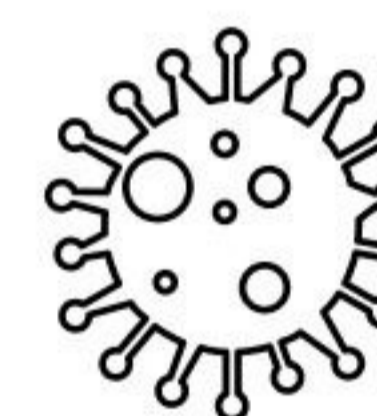
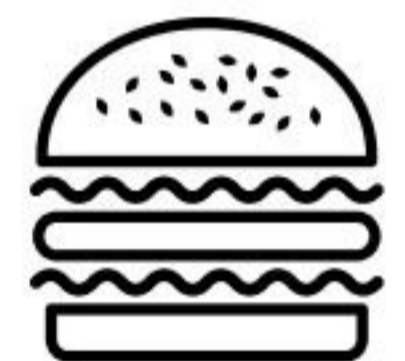
eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

POSIBLES DESENCADENANTES DEL COLON IRRITABLE



ESTRÉS

MALA ALIMENTACIÓN



INFECCIONES

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida



Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

www.kijimea.es

La imagen representa a un afectado.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.

CPSP21233CAT

Anunciado en TV

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO CONTRIBUYE LA CREATINA AL ORGANISMO?

RESPUESTA: A menudo, en la menopausia, la mujer refiere estar cansada y haber perdido fuerza. Esto se debe a que su cuerpo produce menos estrógenos y progesterona. Estas hormonas sexuales afectan a la actividad de la enzima protagonista en la síntesis de creatina endógena, la creatina quinasa. Así, en mujeres posmenopáusicas, la disminución de estrógeno es un factor importante en la pérdida de masa ósea y muscular y, por lo tanto, de fuerza.

La alimentación juega un papel fundamental en estos casos, pues hay alimentos que contienen creatina y que deben ser incluidos en la dieta durante la menopausia: la carne roja se sitúa en número uno de la lista, por su gran valor proteico, seguida de algunos pescados azules, como el atún, el salmón y las sardinas arenques. Entre las recomendaciones, también se encuentra el marisco, en especial, el mejillón, el pulpo y las almejas. Las nueces aparecen en esta pauta como fruto seco indicado, al igual que los



arándanos, para una alimentación que nos aporte energía.

Cuando la alimentación no es suficiente, la suplementación con creatina es una contramedida para la disminución de la densidad mineral ósea y la masa muscular y se ha visto que reduce los marcadores de resorción ósea, la inflamación y el estrés oxidativo.

Este suplemento lo emplean también deportistas de distintas disciplinas para mejorar su rendimiento y su masa muscular.

Pero los beneficios de la creatina no se

limitan al estado físico ni son exclusivos de la menopausia femenina. Diversos estudios la han relacionado con la longevidad y con mejoras en las funciones cognitivas, además de ser un protector cardiovascular.



ESTEFANÍA ÁLVAREZ. Nutricionista en Clínica Neolife (neolifeclinic.com).



¿EN QUÉ CONSISTE EL CONVENIO CITES?

RESPUESTA: El convenio CITES es un tratado internacional que regula el comercio de especies. Experimenta cambios cada poco tiempo, protegiendo y regulando nuevas especies e imponiendo obligaciones para mascotas ya presentes en nuestros hogares a las que hay que adaptarse. Sin embargo, no existen campañas por parte de las autoridades para hacer llegar a la ciudadanía la importancia de esas obligaciones y sus frecuentes variaciones. Por ello,

si en casa tienes un loro, una tortuga, un reptil... asegúrate de tenerlos marcados con anilla o chip y con su documentación en regla.



JUAN M. GÓMEZ BERRAZUETA. Biólogo y director de la federación Fauna (federacionfauna.com).

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE LAS VARICES PÉLVICAS?



RESPUESTA: La pelvis contiene diferentes órganos y múltiples articulaciones y las alteraciones en cualquiera de estas áreas pueden provocar dolor pélvico. Un dolor que, a menudo, se diagnostica erróneamente, en especial si la causa es un problema varicoso. Las venas ayudan a llevar el flujo sanguíneo de las extremidades al corazón. Si no pueden hacer su trabajo correctamente, la sangre se acumula y los vasos se dilatan y agrandan. Cuando esto ocurre en

las extremidades, se denomina variz. Este tipo de funcionamiento anómalo, en la pelvis, se denomina síndrome de varices pélvicas (SVP). El SVP es una enfermedad poco conocida. Los criterios para diagnosticarla se basan en la sintomatología, el historial médico y la exclusión de otros orígenes. La paciente puede ser remitida a un especialista vascular, que llevará a cabo pruebas para determinar si se está produciendo una dilatación venosa. Entre los signos y síntomas que indi-

can un SVP, el dolor pélvico que aumenta tras permanecer largo tiempo de pie o caminando, dolor pélvico sordo o pesadez, dolor durante y/o después del coito vaginal, dolor que se alivia al tumbarse, dismenorrea (reglas dolorosas), varices en los genitales, las nalgas y/o los muslos y urgencia urinaria. Para tratarlo, existen varias opciones: con medicamentos o un procedimiento para bloquear el flujo sanguíneo a la vena afectada, lo que impediría que la sangre se acumulara en el vaso.

Aunque se necesitan más investigaciones para comprender mejor el SVP, siempre debe incluirse en el diagnóstico diferencial como posible causa de dolor pélvico crónico.



IRENE ATERIDO.
Sexóloga y experta menstrual en INTIMINA (intimina.com/es).

¿QUÉ OPCIONES EXISTEN PARA EL TRATAMIENTO DE LOS PÁRPADOS CAÍDOS?

RESPUESTA: Los párpados caídos, conocidos como 'ojos caídos' o ptosis palpebral, se refieren a la flacidez o hundimiento de la piel en la región de los párpados superiores. Suele asociarse con el envejecimiento, aunque también puede aparecer en personas más jóvenes debido a diversas razones, que pueden variar desde factores naturales asociados al envejecimiento hasta problemas de salud más específicos.

Entre estas causas, el envejecimiento, los factores genéticos, lesiones o traumas, problemas musculares, malformaciones congénitas, uso excesivo de cosméticos, complicaciones posoperatorias, neoplasias o tumores.

Los síntomas también son variados: caída visible de la piel de los párpados (aspecto estético), obstrucción visual, fatiga visual, dolor de cabeza, dificultad para cerrar los ojos por completo (esto puede provocar sequedad ocular e irritación), asimetría facial, aumento

del parpadeo o sensación de pesadez en los párpados. En algunos casos, la ptosis palpebral puede ser un síntoma de otra condición subyacente, como problemas neuromusculares o neurológicos. Por ello, ante la presencia persistente de cualquiera de estos síntomas, es recomendable la valoración de un profesional.

Para solucionar los párpados caídos, según la causa, la gravedad y las necesidades y objetivos de cada persona, hay diversos tratamientos:

- 1 Blefaroplastia.** Con esta cirugía, se puede recuperar la mirada para que vuelva a ser fresca y joven.
- 2 'Lifting' de cejas.** Mejora mucho la zona del párpado superior, ayuda a mantener la piel elástica y tersa y evita la caída prematura del párpado por falta de tensión en el músculo.
- 3 Plexr.** Este láser permite realizar una blefaroplastia sin cirugía con resultados extraordinarios.
- 4 Neurotoxina o bótox.** Las inyecciones de este relajan-



te muscular ayudan a mejorar la estética del párpado caído. Es una solución sencilla, sin cirugía, pero muy útil en casos leves, aunque el efecto es temporal.



DR. FRANCISCO DE ASÍS RIBA.
Especialista en cirugía maxilofacial y cirugía facial plástica y reconstructiva en Face Clinic (faceclinic.es).



¿DE QUÉ MODO AFECTA EL ALCOHOL AL CEREBRO Y OTROS ÓRGANOS?

RESPUESTA: El consumo excesivo o perjudicial de alcohol es aquel que, sin cumplir criterios de dependencia, puede provocar alteraciones médicas. El trastorno por dependencia de alcohol aparece cuando el consumo excesivo produce un deterioro en las relaciones sociales, laborales y familiares del individuo.

Un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud sobre el consumo excesivo de alcohol identificó más de 60 enfermedades directamente relacionadas, además de multiplicar por 100 las posibilidades de sufrir un accidente de tráfico cuando se conduce bajo sus efectos.

El abuso de bebidas alcohólicas puede causar daños sobre el sistema nervioso que no revierten aunque se elimine el hábito. Las neuronas tienen una capacidad limitada para regenerarse una vez se dañan por la acción de una sustancia tóxica consumida en cantidades importantes. Así, en caso de gestación, esto se traduce en alteraciones neurológicas y psiquiátricas para la mujer consumidora y para el feto.

Entre las alteraciones neurológicas y psiquiátricas destacan:

- **Intoxicación etílica aguda.** Es la típica borrachera y se origina cuando se consume una gran cantidad de alcohol de forma aguda que puede llevar al coma, incluso a la muerte.
- **Degeneración cerebelosa alcohólica,** que origina alteraciones muy importantes en la marcha.
- **Neuropatía alcohólica.** Causa hormigueo en las extremidades, dolor en brazos y piernas, intolerancia al calor, incontinencia urinaria, diarrea, estreñimiento y marcha inestable.
- **'Delirium tremens'** (síndrome de abstinencia) tras abandonar el consumo de muchos años.

- **Síndrome de Wernicke-Korsakoff** por el déficit de vitamina B1 o tiamina. Origina un cuadro clínico de ataxia (dificultad de coordinar movimientos), movimientos anormales de los ojos, visión doble, párpado caído, problemas para formar nuevos recuerdos, dificultad con la memoria a largo plazo, alucinaciones...

- **Demencia.** A causa del consumo excesivo de alcohol.

Pero el alcohol no solo afecta al sistema nervioso, lo hace a casi todos los aparatos y sistemas:

- **Hígado.** Hígado graso, hepatitis alcohólica y destrucción irreversible del hígado (cirrosis).
- **Problemas digestivos.** Gastritis, úlcera gastroduodenal y pancreatitis crónica.
- **Corazón.** Cardiopatía dilatada, arritmias, insuficiencia cardíaca, hipertensión.
- **Diabetes** y amenorrea.
- **Problemas oculares.**
- **Huesos.** Osteoporosis y lesión en la médula ósea.
- **Infecciones.** Aumenta el riesgo de padecerlas, especialmente, neumonía.
- **Fármacos.** Interacción con la toma de medicamentos.

Además, el consumo de alcohol favorece la aparición de múltiples tipos de cáncer, sobre todo digestivos, hepáticos y respiratorios.



DR. JESÚS NOMDEDEU GUINOT. Médico de cirugía general y del aparato digestivo en el Hospital Vithas Castellón (vithas.es).

¿QUÉ TIPOS DE BLANQUEAMIENTO DENTAL EXISTEN?

RESPUESTA: El blanqueamiento dental es uno de los tratamientos más demandados en las clínicas dentales. Existen diferentes tipos de blanqueamiento dental que mejoran el aspecto, la estética y el color de los dientes, dejándolos más blancos y brillantes.

El tratamiento realizado en consulta. Al estar supervisado y ejecutado por un especialista, suelen utilizar una concentración muy alta de agentes blanqueadores.

La técnica domiciliaria, un tratamiento que se realiza desde casa, pero siempre recomendado y pautado por el especialista. El producto blanqueador suele llevar menos concentración que el utilizado en consulta.



La opción mixta, una combinación del tratamiento en consulta y domiciliario. La primera parte del tratamiento se realiza en la clínica y, la segunda, la lleva a cabo el paciente desde casa. Todas son opciones seguras y eficaces, siempre que estén pautadas por el especialista: aunque el blanqueamiento dental esté de moda y parezca un tratamiento fácil e inofensivo, hay que tener cuidado con lo que se vende fuera de las clínicas dentales, ya que puede causar grandes problemas bucodentales.



DR. ISIDRO TELLITU. Odontólogo y director de la Clínica W Isidro Tellitu, Bilbao (clincasw.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@zinetmedia.es

DI ADIÓS A LA MIGRAÑA

Ya ha llegado a España el primer tratamiento para una de las enfermedades más discapacitantes, según la OMS.

Una patología que sufren más de cinco millones de personas en nuestro país y que tiene graves consecuencias tanto físicas como emocionales. **POR** MARÍA GARCÍA



Las migrañas son mucho más que un dolor de cabeza. Quienes las sufren saben lo incapacitante que puede llegar a ser una de sus crisis, ya que altera por completa el ritmo de vida del paciente. “Solo quiero meterme en la cama y estar sola, a oscuras y en silencio” suele ser la frase más repetida ante una crisis.

Además de la parte física, debemos destacar el impacto social y psicológico de esta dolencia, sobre todo cuando es algo crónico y recurrente. No es del todo comprendido (y puede resultar complicado) que un compañero de trabajo o un familiar cercano se ausente constantemente bajo

el paraguas de “me duele la cabeza, tengo migraña”.

UNA SOLUCIÓN

Hasta ahora, cuando estas personas acudían al médico, tan solo se les ofrecían “parches” para combatir los síntomas o, simplemente, hacer más llevaderas las crisis, algo que podía funcionar o no.

Por eso, la llegada a nuestro país de este nuevo fármaco ha sido recibida con los brazos abiertos por todo ellos. Pertenece a la farmacéutica Pfizer y se comercializa bajo el nombre de Vyduira. Gracias a su principio activo, solo una dosis logra frenar la actividad de una sustancia del organismo llamada

péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP), precisamente el que las personas que sufren migrañas tienen demasiado alto.

Así pues, este fármaco ataca el origen del dolor y no solo consigue frenar las crisis, también ampliar el tiempo entre ellas. Es decir, trata y previene.

CON RECETA MÉDICA

Se trata de un medicamento seguro y altamente eficaz. Y, aunque ya está disponible en farmacias, es necesaria la receta médica para comprarlo.

Eso sí, no está cubierto por la Seguridad Social, por lo que hay que abonar el precio completo.

La posología deberá indicarla el médico, pero, de forma habitual, el laboratorio aconseja una dosis cada dos días. Además, destacan que sus efectos se notan tan solo dos horas después de la primera toma.

UNA AYUDA

UN NUEVO FÁRMACO siempre es una buena noticia. Aunque no debemos olvidar lo importante que es mantener unos hábitos saludables para evitar recaídas. Estos tres consejos te ayudarán con tus dolores de cabeza recurrentes:

- **Rutina a rajatabla.** Son muchos los estudios que asocian la falta de sueño con los dolores de cabeza. En el caso de las migrañas no solo influye dormir las horas necesarias, también el tener un horario definido.

- **Cuida tu alimentación.** Y no solo nos referimos a que la cesta de la compra sea equilibrada, también a no saltarse comidas o hacerlo de forma rápida y atropellada.

- **Hidratación.** La falta de agua está detrás de muchos dolores de cabeza. Acostumbrarse a beber agua antes de sentir sed puede ahorrarnos muchos días “nublados”

EL 80 % DE LAS PERSONAS QUE SUFREN MIGRAÑAS SON MUJERES, SOBRE TODO EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 20 Y LOS 50 AÑOS.

AUNQUE EL HERPES ZÓSTER puede desaparecer por sí solo, es conveniente acudir al médico y seguir el tratamiento pautado, ya que las complicaciones pueden ser graves.

HERPES ZÓSTER



¿POR QUÉ CADA VEZ HAY MÁS CASOS?

No solo se ha registrado un aumento de la incidencia, también de las hospitalizaciones. Y es que, aunque casi el 90 % de la población considera esta infección una enfermedad leve (según un estudio de GSK) lo cierto es que se trata de una patología que puede resultar muy dolorosa y acarrea graves consecuencias. **POR INMA COCA**

No se trata de una enfermedad nueva ni de un virus recientemente descubierto. Pero sí es cierto que el herpes zóster ha pasado de ser una afección poco frecuente a aumentar considerablemente su incidencia. De hecho, se estima que una de cada tres personas entre los 50 y los 90 años pasará, al menos, por un episodio de herpes zóster. Antiguamente (o no tanto) a esta enfermedad se le conocía como culebrilla e incluso había curanderos especializados en tratar este

mal. Hoy tenemos conocimientos muchos más amplios sobre este virus, el mismo que causa la varicela.

EL COMIENZO

Precisamente con la varicela comienza todo. Una vez el organismo se contagia, el sistema inmune empieza una batalla contra virus llamado varicela-zóster (VVZ). La particularidad de este virus es que, una vez se supera la varicela, el organismo no logra desechar al enemigo, que se queda latente hasta que, por diferentes causas y no todas se cono-

cen, vuelve a atacar, en esta ocasión en forma de herpes zóster.

Así que, todas las personas que han superado la varicela en algún momento de su vida tienen posibilidades de sufrir herpes zóster.

DIFERENTES SÍNTOMAS

A pesar de que la varicela y el herpes zóster están causadas por el mismo virus, se trata de dos enfermedades diferentes. Ambos comparten algunos síntomas, aunque los más característicos del segundo es una erupción cutánea que se va extendiendo.

CUALQUIER PERSONA QUE HAYA PASADO LA VARICELA PUEDE SER CANDIDATA PARA DESARROLLAR UN HERPES ZÓSTER, QUE PUEDE TENER SERIOS EFECTOS SECUNDARIOS.

La zona más habitual es el tórax y el sarpullido suele ir avanzando hasta que forma un cinturón, de ahí el nombre de culebrilla. Pero también puede aparecer en la cara, la cabeza o las extremidades.

Mientras que la varicela se asemeja a picaduras de insectos y suelen ser granos pequeños, en el herpes zóster hablamos de ampollas más grandes y un sarpullido que no solo pica, también duele.

SE PUEDE REPETIR

Una diferencia importante es que la varicela solo se pasa una vez y es altamente contagiosa. Por el contrario, el herpes zóster puede aparecer varias veces. No hay que olvidar que es un virus que ya está en nuestro organismo y que se activa desde dentro. Esto también quiere decir que no es contagioso. Una persona con herpes zóster puede contagiar a otra, quien padecerá una varicela. Pero, junto a otra persona que ya pasado la primera enfermedad o que está vacunada, no tendrá ningún efecto.

El hecho de que la varicela no se repita, junto al que sus complicaciones en la edad infantil fuesen escasas frente



DESDE 2022 LA VACUNA está dentro del plan de vacunación de la Seguridad Social, disponible para personas mayores de 65 años o inmunodeprimidos.

a lo grave que podría ser en un adulto (encefalitis, neumonía, sepsis...), provocó que fuese habitual el creer que pasar la varicela de niños era una ventaja. Así, no siempre se tomaban las medidas de aislamiento, por lo que hoy en día la mayor parte de la población de nuestro país ha superado la varicela y, por lo tanto, son candidatos a padecer herpes zóster.

MÁS GRAVE DE LO QUE SE CREE

Según un estudio realizado por GSK (compañía biofarmacéutica) el 86 % de la población no es consciente del riesgo de esta enfermedad y la considera leve. Y, aunque en muchos casos así es e incluso es posible que se cure sin tratamiento, lo cierto es que, de haber complicaciones, estas pueden ser graves. Además de las infecciones que pueden aparecer en las ampollas por el simple hecho de tocarlas o rascarse, también es posible que el

virus afecte al sistema nervioso, que aumenten las posibilidades de sufrir un ictus, sordera o que aparezcan problemas de visión si ataca al ojo. Una de las secuelas más comunes es la neuralgia postherpética (NPH). Esto cursa con dolor que puede ser intenso y cuya duración puede superar el año tras curarse de la infección. Es decir, el paciente sigue sintiendo dolor intenso en las zonas en las que un día hubo sarpullido, aunque ya no. Esto ocurre en un 10 % de los casos, pero esta cifra aumenta con la edad, llegando hasta el 75 % de los pacientes mayores de 70 años.

VACUNA DISPONIBLE

Contra el herpes zóster no hay un protocolo o unos consejos que nos ayuden a prevenir esta enfermedad, ya que el virus está en nuestro organismo, convivimos con él y se desconocen las causas al 100 % de porque decide despertar de su letargo.

La única arma que tenemos contra el herpes zóster es la vacunación. Al igual que la vacuna de la varicela está ya dentro del calendario infantil, contra esta segunda fase del mismo virus también hay una vacuna disponible y recomendada para mayores de 65 años.

La vacuna está cubierta por la Seguridad Social (al igual que la de la gripe, por ejemplo) y se administra en dos dosis con unos 6 meses de diferencia.

UNA PATOLOGÍA EN AUMENTO

Existen varias teorías para explicar el porqué estamos viendo un aumento de casos tan acusado, sobre todo en una población más joven. La primera estaría derivada de la propia vacunación infantil. Al no tener niños cerca con varicela (como sí ocurría hace 10 años) nuestro organismo deja de estar expuesto al virus y, por lo tanto, no recibe esa "clase de recuerdo" en muchos años. Por otro lado, está el estrés, el

enemigo número uno de nuestra salud, que tanto debilita a nuestro sistema inmune. En un estudio realizado en Dinamarca en adultos mayores de 40 años y publicado en la revista *British Journal of Dermatology*, los investigadores descubrieron que las personas con altos niveles de estrés psicológico percibido en su vida diaria tenían un mayor riesgo de desarrollar herpes zóster.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿ES UNA CARIES O ALGO MÁS GRAVE?

➔ Desde hace unas semanas, siento un dolor en una muela que me parece distinto a cualquier otro que haya experimentado antes. Se trata de un dolor punzante y fuerte, que no solo afecta a la muela en sí, también irradia hacia la mandíbula y el oído. Me preocupa que sea un problema serio... ● **María Teresa González**, Medina-Sidonia.

RESPUESTA: Pocos dolores resultan tan incómodos como los que afectan a nuestros dientes, María Teresa. Tal vez se trate de una simple caries desarrollada en uno de ellos, aunque los síntomas que describes podrían indicar algo más serio, como un absceso dental. Un absceso dental es una bolsa de pus que se forma debido a una infección bacteriana en la base del diente, generalmente ocasionada por caries no tratadas adecuadamente o por complicaciones en problemas dentales

previos. En el caso de confirmarse un absceso, el tratamiento suele incluir el drenaje del mismo y, aunque en ocasiones es posible conservar el diente afectado, en otras resulta necesario extraerlo para eliminar la infección por completo. Para un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado, lo más recomendable es que consultes cuanto antes con tu dentista. Además, recuerda que las revisiones dentales regulares son clave para prevenir problemas como este, piensa en tu salud.



¿DE QUÉ ME SIRVE HACER YOGA SI NO SÉ HACER BIEN LA RESPIRACIÓN?

➔ Después de que mi mejor amiga me haya estado animando durante años, he comenzado a practicar yoga y, aunque voy muy poco a poco con las posturas, puedo decir que estoy muy contenta porque me gusta bastante, sobre todo la parte de la relajación. Mi problema, sin embargo, es que me cuesta mucho seguir la respiración que se nos indica. ¿Si no lo hago igual, no me sirve? ● **Alicia Serrano**, Ávila.

RESPUESTA: La respiración, tanto en la vida como en el yoga, es muy importante. Si no estás acostumbrada y no respiras bien, es normal que te cueste hacerlo de manera consciente y acompasada, Alicia. Date un tiempo y ten paciencia. Pide a tu instructor que te guíe y no te agobies, ya te saldrá.



¿ES SEGURA LA TOMA



¿POR QUÉ LLORA JUSTO AL ACABAR DE COMER?



→ **Mientras amamantan a mi nieto, está feliz, pero, cuando se separa de la teta, comienza a berrear como si no hubiese un mañana. La verdad es que no entendemos muy bien el porqué de su llanto justo después de comer. ¿Puede ser que se quede con hambre o hay algo más en ese llanto?** ● **Martina Palo**, Mérida.

RESPUESTA: Hay diversas razones por las cuales un bebé puede llorar después de alimentarse con leche materna, Martina. Por ejemplo, puede deberse a condiciones como el reflujo gastroesofágico, la manera apresurada en que algunos bebés se alimentan o reacciones a ciertos alimentos que consume la madre. Para evitar esto último, durante la etapa de amantamiento, es reco-

mendable que la madre limite alimentos como cítricos, cebolla, brócoli, coliflor, garbanzos, habas, café y cualquier alimento picante, ya que pueden causarle malestar al bebé. Otra razón para su llanto podría ser, ciertamente, que aún tenga hambre. Os sugiero consultarlo con el pediatra lo antes posible para que examine a tu nieto y os oriente sobre cómo proceder ante esta situación.

¿QUÉ ES ESE BULTITO DEL PÁRPADO?

→ **Tras un período de bastante estrés, me salió un bultito en el párpado inferior, algo parecido a un grano. Como en ese momento no tuve tiempo para ir al médico, lo dejé pasar y, al cabo de unos días, tal como apareció, se fue. En estos momentos, también estoy en una etapa algo agobiante y ha vuelto a aparecer, por lo que ahora me preocupa un poco. ¿Qué puede ser? ¿Será grave?**

● **Elisabeth Tamayo**, Vélez-Rubio.

RESPUESTA: Elisabeth, lo primero que debes tener muy claro es que, por muy ocupada que estés, la salud es lo primero y, cuando algo te preocupe, debes acudir al médico sin demorarlo. Por lo que detallas, pudiera tratarse de un



orzuelo. Es una infección bacteriana que afecta a una o más de las pequeñas glándulas cercanas a la base de las pestañas. En ocasiones, es doloroso, pero, a los días, se suele disolver solo. Si acudes al especialista, te recetará una pomada para acelerar el proceso.

DE DIURÉTICOS CON REGULARIDAD?



→ **Una prima ha perdido muchos kilos en poco tiempo gracias a los diuréticos y me está insistiendo para que yo los tome para olvidarme del sobrepeso. Me gustaría contar con una opinión médica profesional porque no acabo de tener claro que sean fiables como método de adelgazamiento y no quiero que me supongan luego algún problema de salud.** ● **Blanca Urrutia**, Bilbao.

RESPUESTA: Los diuréticos se emplean por indicación médica para tratar la hipertensión, la insuficiencia cardíaca o la enfermedad renal. En ningún caso son aconsejables para adelgazar porque, aunque ayudan a perder líquidos rápidamente, no reducen la grasa corporal y provocan una pérdida de nutrientes esenciales, Blanca.

¿DEBERÍAN CAMINAR MENOS MIS PADRES?

→ **Mis padres nunca perdonan sus paseos diarios. Todas las mañanas y todas las tardes salen durante un par de horas. Por una parte, sé que eso es estupendo, pero no deja de preocuparme que anden tanto tiempo porque una cosa es hacer un poco de ejercicio, pero otra ya es excederse, sobre todo si tenemos en cuenta que ya son mayores... ¿Deberían regularse o hacen bien en mantenerse así de activos?** ● **Maragda Oliver**, Alboraya.

RESPUESTA: Olvida esa preocupación que tienes, Maragda, porque que tus padres sean tan activos y salgan a caminar a diario dos veces es la mejor de las noticias para su salud física y mental. Lo



recomendable para que tenga efectos positivos en el organismo es andar media hora como mínimo al día a buen paso. Pero si tus padres se encuentran bien para caminar más, no hay nada malo en ello, al contrario. No tienes de qué preocuparte.

MUCHOS DE ESTOS ALIMENTOS se pueden combinar entre sí para elaborar recetas que animarán a toda la familia.



DIETA EMOCIONAL

10 ALIMENTOS QUE TE SUBEN EL ÁNIMO

Una buena elección de los productos que consumimos no solo nos puede ayudar a cuidar nuestra salud o mantenernos en el peso correcto, **también a sentirnos mejor emocionalmente.**

POR MARÍA GARCÍA

Seguramente habrás oído en alguna ocasión que “por la panza entra la danza”. Por si acaso no te suena, se suele decir cuando alguien está decaído o enfadado y cambia por completo su humor tras comer. Y es que la falta de alimentos suele tener ese efecto y hay personas que se enfurruñan y se vuelven tremendamente irascibles, mientras que otras son la viva

representación de una pila con baja batería y no tienen fuerzas ni para sonreír.

Comer nos llena de energía y nos aporta los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente. Pero no todos los alimentos tienen el mismo efecto. Y, al igual que hoy sabemos que hay ciertos productos que suben el azúcar y otros la tensión arterial, también los

hay que mejoran el estado de ánimo y que nos ayudan a sentirnos mejor, más positivas y más enérgicas.

El secreto no está solo en que el sabor de ciertos alimentos nos deleite. Los hay cuya composición nutricional logra regular nuestro estado de ánimo. Un “superpoder” de muchos alimentos cotidianos que nos puede ayudar a levantar las nubes de los días grises.

DIEZ IDEAS PARA ALIVIAR TUS MOMENTOS DE BAJÓN

1 CHOCOLATE

Un clásico que nunca falla y la ciencia respalda esa creencia popular tan extendida. El poder del chocolate negro radica en los polifenoles, antioxidantes que reducen el cortisol, la conocida como hormona del estrés. Así pues, técnicamente podemos decir que una onza de chocolate no nos hace más felices, sino que nos relaja y aleja las malas vibraciones.

2 PLÁTANO

Rico en fibra y en potasio, pero también en triptófano, un aminoácido esencial que trabaja en la creación de melatonina y serotonina. La primera es la hormona del sueño, ya que regula los ciclos de sueño-vigilia y nos ayuda a relajarnos y prepararnos para dormir al caer la noche. Por su parte, la serotonina es conocida como la hormona de la felicidad y el bienestar. Una combinación excelente para esos días de nervios y ansiedad.

3 SEMILLAS DE CALABAZA

Contienen ácido alfa-linolénico, un tipo de ácido Omega 3 que facilita la comunicación neuronal y protege contra los radicales libres. Además, también son ricas en triptófano, por lo que ayudan a luchar contra la ansiedad y la depresión.

4 PASTA

No importa si son espaguetis, macarrones o lasaña, cualquier plato de pasta es válido para subirnos el ánimo. En realidad, cualquier carbohidrato. Y está demostrado que una dieta alta en carbohidratos, como la pasta, y baja en grasas, se asocia con niveles más bajos de ansiedad y depresión. Así pues, podemos resumir que la pasta tiene importantes beneficios sobre nuestro estado mental. Además de que su sabor logra despertar nuestra felicidad, también cuenta con ingredientes que colaboran a ello, como el almidón. Este logra aumentar la producción de serotonina, que ya sabemos que interfiere directamente en nuestro bienestar psicológico. Por otro lado, los carbohidratos son una fuente de energía y es obvio que, cuando nos sentimos con más fuerza, somos más productivos, algo que activa una larga cadena en la que algunos eslabones son la creatividad, el crecimiento personal, el aumento de la autoestima o el sentirse realizado.

5 SETAS

Champiñones, boletus o níscalos son válidos. De hecho, el plan de ir a recoger setas al monte ya es, en sí, una buena idea para sentirse bien. El aire libre, el contacto con la naturaleza y el volver con una cesta llena de productos exquisitos sube el ánimo de forma automática. Y una vez en el plato esa sensación aumenta. Una de las razones es que las setas son ricas en selenio. La falta de este mineral desencadena irritabilidad o problemas mentales como la depresión. También son ricas en vitamina D por lo que ayudan a reducir la inflamación, fortalecen los huesos y los músculos y reducen el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

6 GARBANZOS

En los días de frío un puchero con garbanzos es mano de santo. Y no solo porque sea un plato caliente que ayuda a entonarnos. En general, las legumbres, con los garbanzos a la cabeza, aportan vitamina B6, que ayuda al organismo a generar esas hormonas que tanto interfieren en nuestro estado emocional, como la serotonina y la norepineprina, cuya acción repercute directamente en el estado de ánimo y en el ciclo del sueño.

7 ESPINACAS

Esta verdura, que a Popeye le daba tanta fuerza y que siempre asociamos con el hierro, es también rica en ácido fólico. Este nutriente, además de ser importante en el periodo de gestación –sobre todo en las primeras semanas–, ayuda a la producción de serotonina. Al igual que el resto de verduras, las espinacas son una excelente fuente de fibra, por lo que ayudan a regular el tránsito intestinal. Y todos sabemos cómo afecta a nuestro carácter el no poder ir al baño...

8 FRUTOS SECOS

Presumen de su medalla por ser el picoteo más sano, pero esto no es lo único de lo que pueden presumir los frutos secos. Además de ser saciantes y aportar grasas saludables, también tienen una buena ración de triptófano. Las almendras, las nueces y los pistachos están a la cabeza, pero las avellanas o los anacardos también nos pueden ayudar. Eso sí, siempre debemos elegir la opción más saludable, así que nada de fritos con sal o saborizantes, y sí a los crudos o tostados. Así sumaremos las calorías justas y los mismos gramos de felicidad.

9 AVENA

Cereal versátil donde los haya, ya que lo mismo nos sirve para un desayuno sanísimo, un bizcocho para la merienda o para el rebozado de unos *nuggets* saludables. La avena destaca por su aporte en varias vitaminas, pero sobre todo en B6. Esta es importante para el desarrollo cerebral y para mantener saludable al sistema nervioso, dos aspectos destacados cuando hablamos de salud mental.

10 FRUTOS ROJOS

Se caracterizan por tener propiedades antioxidantes, ayudando a nuestro organismo a funcionar mejor y a nuestro estado de ánimo a mantenerse elevado. Además, favorecen el que nos sintamos más activos y enérgicos y, por lo tanto, nos regalan un extra de positividad.



← LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ayuda a poner límites y establecer normas que ayuden a que la relación sea más fluida y natural en el futuro.



CONSEJOS PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON LOS HIJOS

Ver crecer a un hijo es un proceso lleno de momentos especiales. Algunos son muy gratificantes, mientras que otros son un tremendo desafío lleno de dificultades. Llegar a la vida adulta manteniendo fuertes los lazos que unen a unos padres con sus hijos es un reto que no siempre se consigue, aunque siempre hay una nueva oportunidad para reencontrarse y fortalecer la unión.

POR MARÍA GARCÍA

La maternidad es un camino largo del que se pueden destacar multitud de aspectos positivos, pero también unos cuantos no tan idílicos. Desde que el niño llega al hogar familiar, la preocupación y las dudas

se instalan a su lado. Primero aparecen las mil y una inseguridades sobre cuidados y crianza, después retos en su educación, luego la temida adolescencia y, cuando se podría pensar que llega la paz al hogar, hay nuevos motivos por los que esta se esfuma.

Los primeros años de vida, los padres son el mayor referente, además de la máxima autoridad. Aquí es el cariño y el amor lo que se impone ante cualquier situación. Pero, con el tiempo, esos niños indefensos se convierten en adultos con criterio

SI LA RELACIÓN NO ES COMO A TI TE GUSTARÍA, EL PRIMER PASO ES PREGUNTAR, HABLAR Y ABRIR EL CORAZÓN HASTA LLEGAR AL MOTIVO.

y este no siempre coincide con el de los padres, lo que puede generar roces y conflictos que los lazos familiares no siempre resisten.

Y es que no es lo mismo tratar con un niño, que con un adolescente o un adulto. Llegados a la etapa adulta los conflictos son menos, pero sí pueden ser mucho más intensos y, también en muchas ocasiones, con una solución más complicada.

VARIOS MOTIVOS

Las razones por las que la relación entre padres e hijos se enfría, se distancia o explota por los aires son tan diversas como tipos de familia podemos encontrar. Un clásico es la relación con el resto de los miembros de la familia que ha formado el hijo, es decir, llevarse mal con la suegra, la nuera o el yerno. También con el resto de la familia política, ya que a la hora de hablar de enfrentamientos nadie se salva.

Hijos muy independientes con madres controladoras, herencias mal resueltas o simplemente la distancia son algunos ejemplos que fácilmente se pueden encontrar a nuestro alrededor sin tener que rebuscar mucho. Obviamente, también existen otros problemas mucho más complejos en los que volver a realizar una foto familiar es casi imposible. Relaciones tóxicas, problemas que el tiempo ha enquistado, pequeñas bolas de nieve que ahora son avalanchas y otras muchas situaciones en la que no solo es necesario un mediador, también que este sea un experto.

RESOLVER UN CONFLICTO REQUIERE TIEMPO PARA QUE SE CUREN LAS HERIDAS.

7 CONSEJOS PARA FORTALECER LOS LAZOS FAMILIARES

1 Comunicación. Si tu hijo no te llama, no cuenta contigo, no acude a los eventos que organizas... si la relación no es cómo a ti te gustaría que fuese, el primer paso es preguntar, hablar y abrir el corazón hasta llegar al motivo. Dejar correr el tiempo no va a conseguir que el problema se solucione, sino todo lo contrario. Sea lo que sea que ocurra se va a enquistar y los conflictos no resueltos serán cada día una losa más pesada.

2 Tomar conciencia del problema. Una vez se ha conseguido mantener una conversación, en la que es importante el saber lidiar con las emociones para que estas no nublen la mente, se le puede poner nombre al problema (no quiere decir que haya que buscar un culpable, tan solo dejar claro qué es lo que ocurre). Solo llegados a este punto se podrá comenzar a trabajar en una solución.

3 Adiós, victimismo. Dos no pelean si uno no quiere y dos no hacen las paces si, igualmente, uno no quiere. Así, para volver a ese abrazo que tanto se añora, es imprescindible poner de tu parte y esto implica aceptar los errores. Aunque ese gesto o situación que tanto dolió a la otra parte se haya hecho sin mala intención, hay que saber recular y ponerse en su sitio. El papel de víctima solo sirve para que la otra persona se aleje más.

4 Marcar unos tiempos y unos espacios. Resolver un conflicto requiere tiempo para que se curen las heridas y también para

retomar una rutina o crear una nueva. Aunque pongamos todo de nuestra parte, siempre es mejor tomarse la reconciliación con calma y no presionar a las otras personas. Lo importante es dar pasos seguros, aunque sean pequeños.

5 Nuevas normas. Ahora que se trata de una relación adulta, ambas partes deben tratarse como adultas. Ya no vale el "esto es así porque lo digo yo" o "en mi casa mando yo". El hijo que tienes enfrente es una persona adulta con sus criterios, sus gustos, sus manías y su forma de ver la vida. Una madre siempre podrá aconsejar, pero no tratar de imponer su voluntad y su forma de pensar. Por eso, en esta nueva relación hay unas nuevas normas y, en este caso, las dos partes tienen el mismo peso a la hora de decidir las.

6 Primeras veces. Cualquier madre tiene grabados muchos primeros momentos y debe quedar claro que esto no puede relegarse a la infancia. El cumplir años no significa que se dejen de vivir primeras veces. En la edad adulta también se pueden encontrar actividades que realizar juntos, momentos que sean solo para dos y que refuercen la unión.

7 Perdonar sí, juzgar no. Esta debe ser la máxima cuando se quiere encauzar una relación que está algo dañada. No se trata de perdonar y olvidar, pero sí de dejar de juzgar, los reproches y los comentarios que se saben dañinos.



CUANDO HAY UN PROBLEMA hay que afrontarlo con empatía, es decir, ponerse en el papel del otro para entender su postura, ya que esta es tan válida como la propia.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!



GUÍA DE TRATAMIENTOS PARA

LLEGAR AL VERANO CON UN CUERPO 10

Es el momento de ponerse manos a la obra para lucir la mejor versión de ti misma este verano, esa con la que te sientes cómoda y a gusto con tu cuerpo. **Estos tratamientos pueden ayudarte a conseguirlo sin necesidad de dietas milagro.**

POR LUCÍA PANDIELLA



La primavera ha llegado y con ella se acerca el buen tiempo poco a poco. La temporada de sol, playa y mar está más cerca que nunca, e incluso para algunas personas se adelanta con escapadas a destinos donde las temperaturas ya se asemejan a las del verano. Con la nueva estación, los estilismos se hacen cada vez más ligeros, y es el momento de lucir la mejor versión de

pies a cabeza. No podemos olvidar el rostro, que también debe prepararse para la temporada de eventos y celebraciones al aire libre.

“**Tempsure** (desde 350 €) es un tratamiento que remodela el contorno corporal mediante una plataforma de radiofrecuencia, ya que penetra más profundamente en la piel y produce colágeno y elastina”, explican los expertos de IM CLINIC, y añaden:

“Actúa para eliminar la grasa localizada y reducir la celulitis, aplicando calor en zonas profundas de la dermis”.

Cada paciente es único, por lo que es esencial realizar una valoración detallada para determinar los objetivos del tratamiento, el alcance de las áreas a trabajar y los resultados deseados, empleando unas técnicas u otras y trabajando de una forma más o menos intensa.

SEGÚN LOS ESPECIALISTAS DE IM CLINIC, TRATAMIENTOS COMO TEMPSURE ACTÚAN “APLICANDO CALOR EN ZONAS PROFUNDAS DE LA DERMIS” PARA REDUCIR LA CELULITIS.



MASAJES MANUALES. Los tratamientos manuales son altamente eficaces a la hora de eliminar las toxinas, la grasa acumulada, así como promover la circulación sanguínea.



PRESUME DE ABDOMEN

El abdomen es una de las zonas del cuerpo que más preocupa a las mujeres, especialmente debido a la pérdida de firmeza. Esta está causada por la reducción en la densidad de las fibras de colágeno y elastina, así como por las variaciones de peso, sobre todo al adelgazar, lo que provoca que la piel ceda en algunas partes del cuerpo más que en otras.

EFFECTO DE LA PÉRDIDA DE PESO

La falta de firmeza en el abdomen es un signo inequívoco del paso del tiempo, un factor que influye en la percepción física de cada persona e incluso puede afectar al estado de ánimo.

Como explica Silvia Giralt, del Centro de Estética Silvia Giralt (Barcelona): “Una de las zonas que más acusa la pérdida de firmeza es el abdomen, que se convierte en una de las primeras afectadas tras una pérdida de peso significativa o tras el embarazo, aunque

los brazos y las piernas también pueden sufrir este efecto significativamente”.

TRATAMIENTOS CON APARATOLOGÍA

El **Icoone Body** (desde 85 €) es un tratamiento mediante el cual es posible revertir estos signos de flaccidez y recuperar la firmeza de la piel. Las sesiones combinan eficacia con relajación, ofreciendo no solo una mejora estética, sino también un momento de bienestar integral. Este tratamiento es la solución ideal para aquellos que buscan revertir la flaccidez y recuperar el tono de su piel. Garantiza resultados visibles y duraderos mediante la estimulación de la microcirculación cutánea que, a su vez, fomenta la producción de elastina y colágeno por los fibroblastos. El resultado es un tejido más firme y tonificado, instantáneamente.

En IM Clinic recomiendan el tratamiento **Tempsure** (desde 350 €), una plataforma de radiofrecuencia

monopolar que remodela el contorno corporal, ya que penetra más profundamente en la piel, y produce colágeno y elastina. Actúa para eliminar la grasa localizada y reducir la celulitis, aplicando calor en zonas profundas de la dermis.

TRATAMIENTOS MANUALES

Otra opción son los masajes. El Centro de Medicina Estética INOUT (Barcelona) recomienda el **Masaje Manila** (85 €). Se trata de una técnica única de masaje remodelante filipino manual que tiene como finalidad movilizar las toxinas y líquidos, calentar y diluir la grasa y activar la circulación. Gracias a una serie de técnicas combinadas se llega a remodelar la figura, se mejora la circulación sanguínea, logrando, de esa forma, la eliminación de líquidos y toxinas, lo que mejora también el sistema digestivo. Además del abdomen, las zonas más tratadas son los muslos, glúteos, rodillas, tobillos y espalda.

PIERNAS FIRMES

Las piernas son una de las zonas que más retención de líquidos tienen, además de presentar celulitis, piel de naranja o estrías, entre otros. Una zona que se trabaja generalmente para mejorar su aspecto tanto con técnicas manuales como con radiofrecuencia, entre otros.

CON RADIOFRECUENCIA

En el centro de estética Selvarrosa (Madrid), proponen el tratamiento **T-Dynamics** (85 €) para una puesta a punto para el verano. Un tratamiento corporal personalizado con radiofrecuencia que drena y reafirma la piel, consiguiendo la eliminación de líquidos, así como la reducción de volumen y grasa localizada. T-Dynamics es la tecnología termodinámica que se utiliza y que combina radiofrecuencia bipolar resistiva y ondas electroacústicas, con el fin

de realizar una lipólisis que consigue vaciar el adipocito de grasa sin ser perjudicial, eliminándolo a través de la orina. Es decir, actúa mejorando el flujo sanguíneo y oxigenando el tejido desde el interior. Además de su poder anticelulítico, atenúa estrías y reafirma la piel, remodela el contorno de la zona tratada y ofrece un extra de firmeza, por lo que es ideal para quienes busquen focalizar su puesta a punto en las piernas.

INYECCIONES INTRADÉRMICAS

Según los expertos de IMR, los **Poli-nucleótidos** (desde 250 €) son uno de los tratamientos rejuvenecedores más solicitados desde su lanzamiento. Se trata de la inyección de moléculas capaces de crear el ambiente propicio para estimular el crecimiento y reparación celular, y contrarrestar los efectos de los radicales libres por su efecto antioxidante. Actúan

BEBER LA SUFICIENTE CANTIDAD DE LÍQUIDOS AL DÍA TAMBIÉN CONTRIBUYE A ELIMINAR LA RETENCIÓN.

promoviendo la síntesis de sustancias esenciales como el ácido hialurónico, el colágeno y la elastina, y además de las piernas, también son efectivos en otras zonas como el rostro, los glúteos o el abdomen, entre otros, para una piel más elástica, firme y tersa.

TRATAMIENTOS COMBINADOS

El **Masaje drenante de piernas con vendas frías** (60 €) es una de las recomendaciones de Enea Clínica (Alicante). Un masaje drenante que ayuda a eliminar los líquidos acumulados, así como los excesos de toxinas. Combinado con la presoterapia y las vendas frías, aumenta el riego sanguíneo y proporciona una mayor sensación de descanso.



↑ **APARATOLOGÍA PUNTERA.** Estas técnicas ayudan a estimular procesos en las piernas como son la producción de colágeno y elastina, mientras que también contribuyen a mejorar la absorción de los productos y tratamientos.





PUESTA A PUNTO → Los brazos son los grandes olvidados del cuerpo, sin embargo, unos brazos tonificados pueden lograrse con una sencilla rutina de ejercicio diario.

BRAZOS TONIFICADOS

A medida que pasan los años y la flaccidez se va notando más en el cuerpo, los brazos son una de las zonas que más se nota a simple vista, sobre todo cuando llega el buen tiempo y las prendas de manga larga dejan paso a los tirantes o las mangas cortas. Algo que muchas mujeres tampoco llevan bien y prefieren ocultar. Sin embargo, los tratamientos estéticos son una de las claves para llegar al verano con unos brazos tonificados, aunque no hay que olvidarse de la importancia del ejercicio físico.

TRATAMIENTO COMBINADO

Morpheus8 (500 €) es un tratamiento de radiofrecuencia fraccionada intradérmica, que estimula la

producción de colágeno en las capas profundas de la piel. Desde IM Clinic explican que combina dos tecnologías: la radiofrecuencia y un sistema de micro agujas que genera una energía térmica, encargada de ayudar a crear nuevas fibras de colágeno y elastina, además de eliminar cúmulos grasos y celulitis.

CONGELACIÓN DE CÉLULAS GRASAS

El **CoolSculpting Elite**® (Enea Clínica, desde 500 €), ayuda a eliminar la grasa localizada. Se trata de un procedimiento no invasivo cuyo objetivo es congelar y destruir las células grasas que se encuentran justo debajo de la piel, mediante el enfriamiento controlado en la superficie de la piel. Tras el procedimiento, las

células grasas tratadas son eliminadas de forma natural y definitiva por el cuerpo, durante un período aproximado de tres meses. Es decir, es un procedimiento de esculpido corporal, de una forma definitiva, rápida y sin necesidad de cirugía invasiva ni período posterior de recuperación. Además de los brazos, también se pueden tratar zonas como la espalda, el abdomen o los muslos.

INYECCIONES DETOXIFICANTES

También se puede recurrir a la **Reducción del volumen del brazo** (c.p.t.) de Enea Clínica, que ayuda a prevenir y tratar la celulitis acumulada en esta zona, gracias a un tratamiento inyectable que cuenta con una acción detoxificante, así como la eliminación de grasa localizada. Entre las zonas más frecuentes de tratamiento se encuentran los brazos, para disminuir el volumen, así como los glúteos y muslos.

LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN SON UN GRAN ALIADO PARA COMBATIR LA FLACCIDEZ DE LOS BRAZOS.

ROSTRO LUMINOSO

A la hora de prepararse para el verano, es importante no olvidarse del rostro, ya que es una parte fundamental del aspecto físico y, por tanto, de la autoestima. Desde los tratamientos que contribuyen a una limpieza de los poros hasta los que hacen que la piel se vea nutrida, luminosa y repleta de vitalidad al instante.

Además, no hay que olvidarse de usar protección solar a diario, especialmente en verano, pero también durante el resto del año para prevenir el envejecimiento prematuro, la hiperpigmentación, así como cualquier otro efecto secundario provocado por los agentes externos a los que la piel se enfrenta cada día.

LIMPIEZA EN PROFUNDIDAD

El protocolo **Glow and Go** (130€) del Centro de Medicina Estética INOUT es una limpieza ideal para aquellas

personas que notan la piel apagada y con los poros muy tapados. Ayuda a oxigenar, reparar y desinfectar gracias a su tecnología tripolar que actúa en diferentes etapas del tratamiento. Comienza con una exfoliación que se adapta al estado en el que se encuentra la piel en ese momento, continúa con la radiofrecuencia que ayuda a estimular la producción de colágeno y elastina, y finaliza con ultrasonidos que mejoran la circulación y la absorción de los principios activos aplicados y adaptados a las necesidades de cada uno.

INYECCIONES DE HIALURÓNICO

Redensity (390 €) de IM Clinic ofrece una dosis de energía para el rostro. “Consiste en inyectar vitaminas de ácido hialurónico que nutren la piel en profundidad, ayudan a mejorar las líneas finas y la elasticidad de la piel. Además, los resultados son visibles durante un año y medio”, afirman los expertos del centro.

CUALQUIER TRATAMIENTO FACIAL ES COMPLEMENTARIO A LA RUTINA DE CUIDADO Y TRATAMIENTO DIARIO, TANTO POR LA MAÑANA COMO POR LA NOCHE.

MAYOR VITALIDAD PARA TU PIEL

Si lo que necesitas es un chute de vitalidad, en Selvarrosa tienen el **Tratamiento facial de vitamina C** (120 €) que es 100 % antioxidante y aporta vitalidad a las pieles castigadas, bien por el sol u otros factores externos. Su aromaterapia cítrica estimula, gracias a la vitamina C, la producción de colágeno, recuperando la firmeza facial y evitando el envejecimiento prematuro. El resultado es una piel más luminosa e hidratada, suave y revitalizada.

REMODELANTE FACIAL

Otra opción de este centro de estética madrileño es el tratamiento **Remodelante facial**, (100 €) que es ideal para las pieles que han sufrido un mayor envejecimiento, perdiendo el tono y la densidad, además de la aparición de numerosas arrugas. Consiste en una terapia de *lifting* manual y natural que actúa directamente sobre la estructura anatómica y fisiológica que con los años se va debilitando y menguando. Su masaje drenante linfático actúa sobre el óvalo facial, elimina toxinas, reafirma la musculatura, y disminuye las arrugas, a la vez que nutre, ilumina y reafirma.



UNA AYUDA EXTRA. Los tratamientos faciales remodelantes ayudan a recuperar el conocido triángulo invertido del rostro, propio de la juventud.

EMPIEZA EN RECORRIDOS → cortos y planos y ve aumentando tanto el tiempo como la distancia recorrida. Si te ves capaz, también puedes incrementar la dureza del terreno.



¡SÚBETE A LA BICI!



Y MANTÉN SALUDABLE CORAZÓN

Para cumplir más años, y hacerlo en un mejor estado, sabemos que es imprescindible cuidarse y eso atañe tanto a la alimentación como a la práctica de ejercicio físico de forma regular. **Te contamos por qué deberías valorar subirte a la bicicleta.** POR SILVIA ROJO

cardiovasculares y libera endorfinas, proporcionando una sensación de bienestar general. En la madurez, estas ventajas se magnifican, ya que ayudan a contrarrestar los efectos del envejecimiento y a promover una vida larga y plena.

La actividad física, reconocida por sus múltiples beneficios para la salud física y mental, se presenta como una estrategia clave para afrontar los desafíos asociados al envejecimiento. Dentro de este contexto, el ciclismo se destaca como una actividad accesible y versátil, adecuada para individuos de todas las edades, incluyendo a aquellos que nunca antes destaca-

ron (ni tuvieron intención de ello) por sus habilidades deportivas.

¡ACTÍVATE!

Incorporar una actividad física regular en tu rutina no solo te ayudará a mantener el peso y la fuerza muscular, sino que también es vital para tu corazón y tu mente. El ejercicio mejora la circulación, reduce el riesgo de enfermedades

¿POR QUÉ ESCOGER EL CICLISMO?

El ciclismo es una actividad de bajo impacto que se puede adaptar fácilmente a distintos niveles de forma física, lo que lo hace especialmente atractivo para quienes buscan una actividad al aire libre que se aleje por completo de las clases guiadas. Entre los beneficios que proporciona pedalear, destacan:

- **Salud cardiovascular mejorada.**

El ciclismo es un ejercicio aeróbico que estimula el corazón, los pulmones y la circulación sanguínea. Regular la práctica del ciclismo ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, dos preocupaciones de salud primordiales en la madurez.

● **Fortalecimiento muscular.** Aunque es una actividad de bajo impacto, el ciclismo involucra una amplia gama de grupos musculares, desde las piernas hasta el *core*, pasando por la espalda y los brazos al mantener la estabilidad. Esta naturaleza de bajo impacto lo hace ideal para personas que necesitan cuidar sus articulaciones mientras buscan mejorar la fuerza y la resistencia muscular.

● **Flexibilidad y movilidad articular.** El movimiento repetitivo y controlado del pedaleo ayuda a mantener y mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, especialmente de las rodillas, las caderas y los tobillos, contribuyendo a una mayor facilidad en las actividades diarias y a una reducción del riesgo de lesiones.

● **Bienestar mental.** La práctica del ciclismo, ya sea al aire libre, disfrutando de la naturaleza o en casa, en una bicicleta estática, ofrece una escapatoria al estrés cotidiano. El ejercicio físico, incluido el ciclismo, libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que mejoran el estado de ánimo y combaten el estrés y la ansiedad.

● **Socialización.** Salir a pedalear puede ser tanto una actividad solitaria como social. Participar en paseos en grupo o unirse a clubes de ciclismo ofrece la oportunidad de conocer nuevas personas, ampliar la red social y compartir experiencias comunes, lo cual es fundamental para el bienestar emocional.

● **Interacción con el entorno.** Ya sea explorando rutas urbanas o senderos naturales, el ciclismo permite una interacción única con el entorno. Esta conexión con el aire libre fomenta una sensación de libertad y bienestar, ofreciendo también beneficios cognitivos, al estimular la mente con nuevos paisajes y experiencias.

CONSIDERACIONES PARA MONTAR EN BICICLETA PASADOS LOS 50

El ciclismo es una maravillosa manera de mantenerte activa, mejorar la salud cardiovascular y disfrutar del plus que aporta practicar deporte al aire libre:

1 COMIENZA CON MODERACIÓN

Si prefieres practicar ciclismo al aire libre, elige rutas planas y seguras. Comienza con recorridos cortos de 20 minutos y aumenta progresivamente tanto el tiempo como la distancia. También, conforme veas que el esfuerzo es menos, podrás aumentar la resistencia del terreno.

Si apuestas por la bicicleta estática en casa, empieza con sesiones de 10 a 15 minutos, tres veces a la semana. Gradualmente, aumenta la duración a 30 minutos o más, según te sientas.



2 INTERVALOS DE INTENSIDAD

Incorpora intervalos de mayor intensidad en tus rutinas para mejorar tu resistencia cardiovascular. Alterna 2 minutos de pedaleo fuerte con 5 minutos de ritmo moderado. Gradualmente, puedes repetir esta rutina.



3 CONSTANCIA

La clave para obtener beneficios a largo plazo es la regularidad. Intenta establecer un horario fijo para tus sesiones de ciclismo y no te las saltes. A la que encuentres la primera excusa para quedarte en casa, te será difícil volver al hábito. Aunque te dé pereza al principio, sal a pedalear el rato que tenías previsto: después agradecerás haberlo hecho.



4 ESCUCHA A TU CUERPO

No todo el mundo parte ni de la misma forma física ni de las mismas condiciones médicas. Por ello, ajusta la intensidad y duración de las sesiones según cómo te sientas. Es importante prevenir el sobreesfuerzo y disfrutar del proceso. Si además, empiezas poco a poco y te vas poniendo metas y objetivos realistas, cada vez que los logres, recibirás un extra de motivación.





SOFÁ CAMA transforma el espacio del salón en un improvisado dormitorio de invitados.

IKEA

IHAZ MAGIA EN TU SALA DE ESTAR Y DEJA QUE LA HOSPITALIDAD FLUYA!

¿TE QUEDAS A DORMIR?

IDEAS CREATIVAS PARA ACOGER A TUS INVITADOS

Con estas ideas creativas, **puedes transformar tu hogar en un espacio acogedor y versátil** que refleje tu estilo mientras recibes a tus invitados con la calidez que se merecen. **POR M. T. PASCUAL**

Cuando las puertas de tu hogar se abren a amigos y familiares, quieres hacerlo con estilo y comodidad. En este reportaje, exploraremos ideas frescas y prácticas para incorporar camas extra en espacios acogedores, perfectas para nuestras lectoras amantes de la decoración. ¡Prepárate para transformar tu hogar y recibir

a tus invitados con brazos abiertos!

CAMAS PLEGABLES OCULTAS Y FUNCIONALES

Si el espacio escasea, ¡no te preocupes! Las camas plegables son la solución ideal para maximizar el espacio sin renunciar al estilo. Imagina un elegante mueble que se transforma en una cómoda cama cuando tus seres queri-

dos deciden quedarse a pasar la noche. Estas camas, discretas y bien diseñadas, se integran perfectamente en estanterías o armarios, manteniendo tu sala de estar o estudio como un espacio multifuncional durante el día. Las camas abatibles ocultas tras unos paneles o puertas que simulan un armario son una forma muy interesante de suplir la falta de dormitorio de invitados en casa.



IKEA



SOFÁ CAMA con apertura de *clic clac* en un cuarto multiusos.

IKEA

SOFÁ CAMA: COMODIDAD SIN COMPROMISOS

¿Por qué elegir entre un sofá y una cama cuando necesitas y puedes tener ambos? Los sofás cama proporcionan un asiento acogedor durante el día y una cama cómoda por la noche. Con una variedad de estilos y diseños elegantes, encontrar el sofá cama perfecto para tu hogar es más fácil que nunca.

Elige colores neutros si lo vas a instalar en el salón de casa, ya que armonizará mejor con la paleta de colores. Añade cojines y mantas que no solo aporten estilo, sino que también sirvan como elementos acogedores para tus visitantes. Si las mesitas auxiliares del salón pueden convertirse, eventualmente, en mesillas de noche, tanto mejor.

En sofás cama encontrarás desde modelos minimalistas hasta opciones más clásicas con tapizados lujosos. Hay algo para cada gusto y espacio. Además, la tecnología ha avanzado tanto que los sofás cama de hoy en día ofrecen una comodidad que rivaliza con las camas tradicionales. Tus invitados se sentirán mimados, y tú podrás disfrutar de un espacio elegante y funcional durante todo el día.

Existen dos tipos de apertura en un sofá convertible. Por un lado, el sistema *clic clac* es uno de los más comunes, ya que es una opción muy económica y resulta muy fácil de abrir y cerrar: con abatir el respaldo ya tienes la cama. Además, normalmente son desenfundables,

lo que los hace muy prácticos de cara a la limpieza. El otro sistema de apertura es el italiano o desplegable, un mecanismo que permite mayor comodidad cuando se convierte en cama. Estos sofás puedes encontrarlos con colchón de látex o de muelles e incluso hasta con somier de lamas. Una de las grandes ventajas de este sistema es algunos modelos permiten que la cama se guarde, hecha.

EL SOFÁ CAMA DESPLEGABLE ES EL QUE PERMITE MAYOR COMODIDAD CUANDO SE CONVIERTE EN CAMA.



MIMMA GALLERY



MIMMA GALLERY

↑ EL SOFA STORY de Mimma Galery apuesta por el lino, y es totalmente desenfundable mediante una discreta cremallera, para mantenerlo siempre como el primer día.

SOFÁS MODULARES Y 'CHAISE LONGUE'

Los sofás modulares nos ofrecen soluciones interesantes como cama auxiliar de forma puntual. Una otomana puede convertirse en una cama individual al instante. Hay algunos modelos de sofás que permiten mover de posición el módulo chaise longue uniéndolo a los asientos para transformarlo en una improvisada cama. Si no te resulta lo suficiente cómodo, siempre puedes completar el conjunto disponiendo encima un colchón enrollable para descansar mejor. Estos ingeniosos diseños te permiten personalizar tu espacio según tus necesidades, brindando soluciones inteligentes para alojar a tus invitados sin comprometer la estética de tu hogar.

La ventaja de los muebles modulares es su capacidad para ajustarse a cualquier tamaño de habitación. ¿Un rincón pequeño que apenas se utiliza? Conviértelo en un cómodo rincón de lectura durante el día y una cama adicional por la noche. La versatilidad de estos muebles ofrece una solución a medida para cada espacio y necesidad.

Juega con la disposición de los muebles modulares para crear zonas claramente definidas en tu espacio. Utiliza cortinas ligeras o biombos para separar visualmente la zona de descanso cuando sea necesario.

ALGUNAS OTOMANAS son tan cómodas y amplias que pueden usarse como camas puntualmente.



EL CORTE INGLÉS

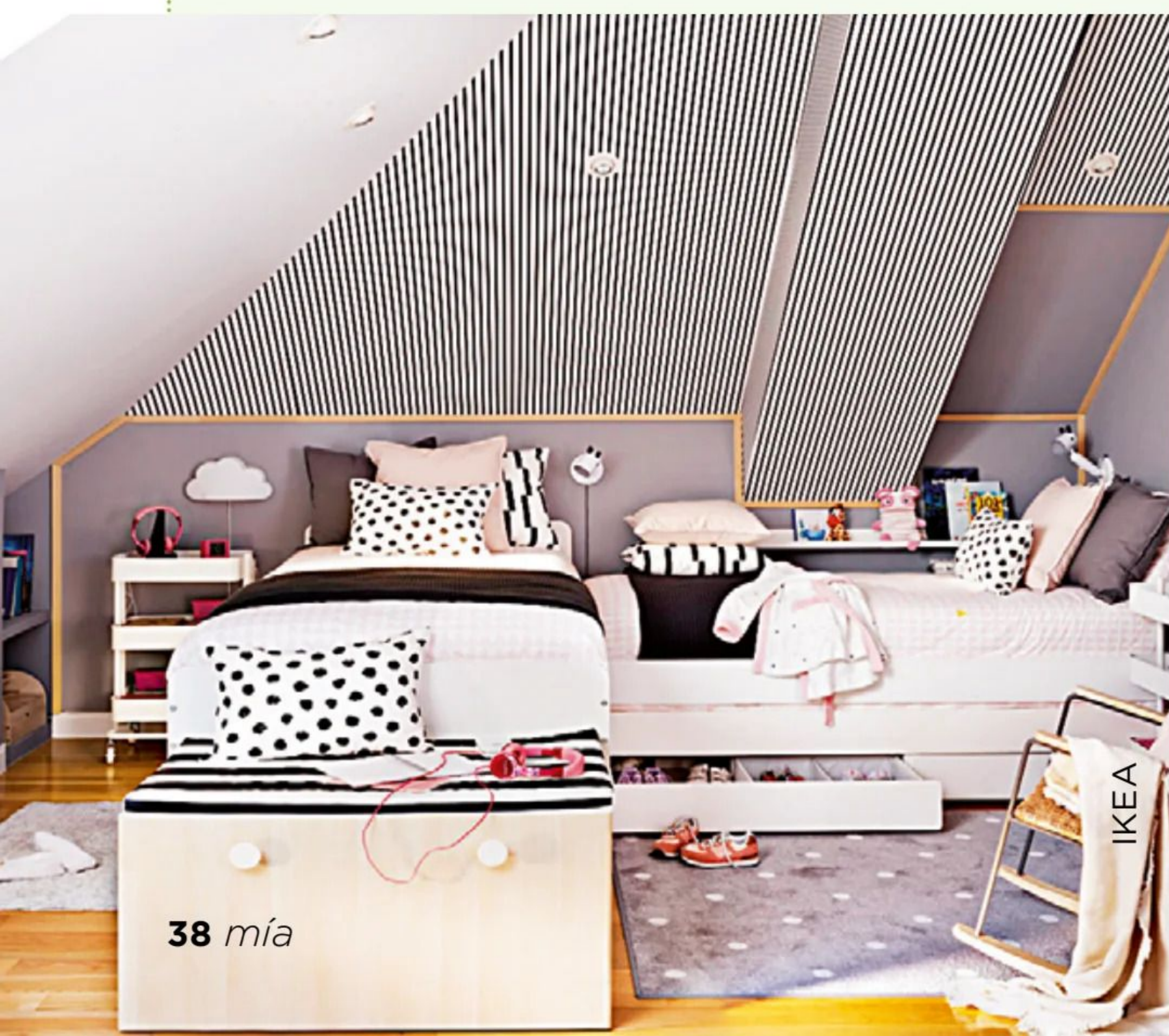
LA VERSATILIDAD DE ESTOS MUEBLES OFRECE UNA SOLUCIÓN A MEDIDA PARA CADA ESPACIO Y NECESIDAD.

NIDO: SOFÁ DE DÍA, CAMA DE NOCHE. LA MAGIA DE LOS MUEBLES VERSÁTILES

Los muebles con función nido son la joya de la corona para maximizar el espacio sin renunciar al confort. Desde pufs y sofás que se transforman en camas hasta cómodas que esconden camas gemelas, estos muebles versátiles son perfectos para crear un ambiente acogedor sin ocupar demasiado espacio. Las camas nidos son un acierto en habitaciones individuales. Algunas, incluso, incorporan en su interior cajones de almacenaje, además de una cama nido. Si vives en una casa con techos abuhardillados, puedes convertir el desván en una habitación para invitados. En el día a día puede ser un cuarto de juegos, de estudios o, simplemente, un lugar para pasar el rato con amigos. Si colocas las camas en forma de L puedes aprovechar muy bien el espacio consiguiendo un agradable rincón donde sentarte o dormir.



LAS DOS CAMAS NIDO permiten ahorrar espacio con su disposición, al tiempo que convierten la buhardilla en un dormitorio múltiple cuando haga falta.



IKEA

COLCHONETAS HINCHABLES

Los colchones hinchables son una práctica solución para visitas inesperadas, porque deshinchados apenas ocupan espacio y se pueden guardar en un armario. Hoy en día hay modelos que han evolucionado mucho y que incorporan mejoras en el proceso de inflado. Los hay que tienen una bomba que permite llenar de aire o vaciar el colchón en menos de cinco minutos. Además, la textura exterior también ha mejorado para hacerlos más confortables.

→
UN COLCHÓN HINCHABLE es una solución aceptable si se puede descansar con comodidad. La facilidad de poder guardarla una vez deshinchada supone un gran ahorro de espacio.

HUMUS

A LA HORA DE CREAR LA HABITACIÓN DE INVITADOS NO OLVIDES INCORPORAR UN ESPACIO PARA COLGAR LA ROPA, QUE PUEDE IR DESDE UN ARMARIO A UN BURRO CON PERCHAS.

CREA UNA HABITACIÓN PERFECTA PARA INVITADOS

LA HABITACIÓN DE INVITADOS debe tener algunas piezas claves para garantizar la comodidad de tus invitados.

Si tienes la posibilidad de montar una habitación de invitados en casa, la elección de la cama adecuada puede marcar la diferencia entre una visita cómoda y una experiencia inolvidable. Aquí hay algunos consejos prácticos para garantizar que la cama que elijas no solo cumpla con las necesidades de tus invitados, sino que también se ajuste a tu estilo decorativo.

- **Mide cuidadosamente el espacio disponible para la cama extra.** Considera no solo las dimensiones del mueble en sí, sino también el espacio necesario para que tus invitados se desplacen cómodamente.
- **Asegúrate de que la cama extra complemente el estilo general de la habitación.** Puedes optar por un diseño que se mimetice con el resto de los muebles o

elegir una pieza que sirva como acento decorativo.

- **No escatimes en la calidad del colchón y la ropa de cama.** Ofrecer a tus invitados una buena noche de sueño es fundamental. Si es posible, prueba la cama tú misma para garantizar que sea cómoda y funcional.
- **Si optas por camas plegables o sofás cama,** asegúrate de que sean fáciles de abrir y cerrar. La última cosa que deseas es lidiar con complicaciones técnicas cuando llega el momento de recibir a tus invitados.
- **Considera opciones que ofrezcan espacio de almacenamiento adicional.** Algunas camas plegables cuentan con estantes incorporados, lo que puede ser útil para guardar ropa de cama y otros elementos esenciales.

LERROY MERLIN

RECETAS VEGETALES

SABROSAS Y MUY VARIADAS

Hace ya tiempo que la idea de que las recetas vegetarianas son aburridas se desterró de la sociedad en general, pero aún hay quien piensa que si no hay carne, no hay alegría.

Con estas propuestas hasta el más escéptico tendrá que reconocer su error: todas son sabrosas, nutritivas y de lo más suculentas.

Prepárate para disfrutar con las maravillas vegetales.

POR CARMEN LÓPEZ

ALTERNATIVA

El sabor de los anacardos puede resultar invasivo, así que se pueden sustituir por otros frutos secos más suaves, como las almendras.

TOFU CON SOJA Y ANACARDOS

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de tofu ahumado

- 2 dientes de ajo • 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde • 1 trozo de jengibre
- 2 cebolletas • anacardos • granos de pimienta de Sichuan • 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de maicena • 1 cucharada de aceite de sésamo • 1 chile • 1 lima.

- **Corta el tofu en dados muy pequeños** y reservalos en un bol. Pica finamente los dientes de ajo y corta el pimiento rojo y el verde. Ralla el jengibre y corta el chile.
- **En un bol, incorpora la maicena** junto con una taza de agua, la salsa de soja, el chile y la pimienta de Sichuan. Mezcla bien y reserva.
- **Saltea los pimientos, el jengibre y los dientes de ajo en un wok.** Agrega el tofu en dados a la mezcla anterior.
- **Remueve la salsa con las verduras** hasta que espese y añade el tallo de la cebolleta picada, el zumo y la ralladura de lima y los anacardos.





PAN DE PITA CON FALAFEL Y VERDURAS

150 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 8 panes de pita • 1/2 kg de lentejas cocidas • 2 dientes de ajo • 1 cebolleta • 1 ramillete de cilantro fresco • 1 cucharada de perejil picado • 4 g de levadura química • sal • pimienta molida • 1 pepino • 1/4 de col lombarda • 1 zanahoria • 1 yogur • 1/2 limón • aceite de oliva.

- **Corta la cebolleta en juliana** y los ajos muy picados. Ponlos en un bol ancho.
- **Mezcla las verduras** con las lentejas escurridas, unas tres cucharadas de hoja de cilantro fresco, el perejil y la levadura. Salpimenta y tritura toda la mezcla, sin dejar que quede demasiado fina.
- **Deja que la masa repose** durante 1 hora. Cuando haya reposado, dale forma de bolas y fríelas en abundante aceite de oliva, hasta que estén bien doradas.
- **Lava el pepino** y la col lombarda y córtalos en rodajas finas. La col quedará en finas tiras. Pela la zanahoria y rállala.
- **Abre los panes de pita** por la mitad y tuéstalos sobre una plancha o *grill* hasta que estén un poco crujientes. Rellénalos con las verduras y las bolas de falafel.

PLUS

Puedes aliñarlos con unas cucharadas de yogur mezclado con aceite de oliva y limón.

LAS RECETAS QUE NO LLEVAN CARNE O PESCADO TAMBIÉN PUEDEN SER SACIANTES.

BRÉCOL CON SALSA DE QUESO

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 g de brécol • 3 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de harina • 1 taza de leche • 1 taza de queso cheddar rallado • sal • pimienta negra.

- **Cocinar el brécol al vapor sobre agua durante 7 minutos.** Reservar.
- **Derretir la mantequilla en una cacerola a fuego medio.** Echar la harina y batir hasta que quede suave. Verter la leche en la mezcla y remover con una cuchara de madera para mezclar hasta que la salsa se espese.
- **Agregar el queso y remover hasta que se derrita.** Condimentar con sal y pimienta.
- **Bañar el brécol** con la salsa y servir.



ALTERNATIVA

Puedes cambiar el cheddar por queso azul si te gustan los sabores muy intensos.

EXTRA

Esta preparación admite más ingredientes vegetales como zanahoria, calabacín o ajo puerro.

TORTILLA DE ESPINACAS Y PUERRO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de espinacas fresas • 1 puerro • 1 diente de ajo • 1 cebolla • 100 g de queso parmesano • 5 huevos • sal • aceite de oliva.

- **Pelar y trocear finos el puerro y la cebolla.** Pochar en la sartén con un poco de aceite.
- **Picar el ajo y echarlo en la sartén.** Dejar rehogar la mezcla a fuego medio-bajo unos 5 minutos.
- **Lavar las espinacas y escurrirlas bien.** Batir los huevos.
- **Sacar la mezcla de puerros, cebolla y ajo de la sartén.** Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
- **Mezclar todos los ingredientes** con el huevo batido y el queso parmesano rallado. Verter en la sartén con una cucharada de aceite y cuajar.



LA INCORPORACIÓN DE INGREDIENTES COMO LA QUINOA O EL KALE DA UN AIRE FRESCO A LOS MENÚS.

ALTERNATIVA

También puedes sustituir la quinoa por cuscús, la receta funciona igual de bien con las mismas verduras y especias.

QUINOA CON MIX DE VERDURAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 vaso lleno de quinoa • 1 pimiento rojo • 2 dientes de ajo • medio calabacín • 1 cucharadita de cúrcuma • 1 cucharadita de nuez moscada • una pizca de sal • aceite de oliva.

- **Lava la quinoa en un colador apropiado para que no se cuelen los granos.** Pon dos vasos de agua (el doble que de quinoa) en una olla a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir, baja a fuego suave.
- **Echa la quinoa con un chorrito de aceite, remueve y deja que absorba el agua.** Reserva en el mismo recipiente. Corta el pimiento, el calabacín y el ajo en cuadraditos pequeños.
- **Sofríe la verdura en una sartén** y, cuando el ajo esté dorado, añade la quinoa con la nuez moscada, la cúrcuma y la sal. La cantidad se mide al gusto. Rehoga y remueve durante 4 o 5 minutos a fuego suave. Sirve caliente.



PLUS

Si quieres darle un sabor un poco especial, pica un poco de cilantro fresco y añádelo a la lista de ingredientes.



MOUSSE DE GUISANTES Y REQUESÓN

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de guisantes cocidos (en casa o en conserva) • 250 g de requesón • 1 cucharada de mantequilla • 1/2 cebolla • sal • perejil • pimienta.

- **Pica la cebolla** muy fina. Rehoga en la sartén con la mantequilla y los guisantes.
- **Pon la mezcla** en un recipiente hondo para triturar con la batidora o en una jarra americana. Consigue una mezcla uniforme y espesa.
- **Incorpora el requesón** y bate hasta tener, de nuevo, una masa homogénea. Ni demasiado espesa, ni demasiado líquida. Echa sal al gusto. Sirve fría o caliente, según la ocasión, en un cuenco.

SOPA DE COLIFLOR ESPECIADA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 coliflor • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 manzana • 1/2 cebolla blanca • 1 cucharadita de jengibre fresco picado • 2 cucharaditas de *curry* en polvo • 1 cucharadita de cardamomo molido • 40 ml de caldo de pollo • 1 taza de leche entera • 1/2 taza de yogur griego cremoso • 1/2 cucharadita de sal.

- **Lavar y extraer las cabezuelas de la coliflor.** Pelar y cortar la manzana en trozos. Picar la cebolla.
- **Saltear la coliflor, la cebolla, la manzana, el jengibre,** el *curry* en polvo y el cardamomo durante 5 minutos.
- **Añadir el caldo y llevar a ebullición.** Después, cocinar a fuego lento 10 minutos. Apagar el fuego y agregar la leche, el yogur y la sal.
- **Licuar y batir la mezcla para conseguir una crema.** Tamizar y dejar enfriar. Se puede servir con hielo.

CONSEJO

Cuidado con el jengibre, ya que puede resultar muy potente. Puedes echar media cucharadita y después ir aumentando la cantidad según el gusto.



Puedes acompañarlo con picatostes o con pan tostado y añadir queso parmesano rallado.



ARROZ MELOSO CON ESPINACAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de espinacas • 200 g de arroz • 1 cebolleta • 2 dientes de ajo • 200 g de tomate triturado • sal • aceite de oliva • pimentón.

● **Pela y pica la cebolleta** y los ajos en una cazuela a fuego medio.

● **Pica las espinacas** y échalas a la cazuela cuando la cebolleta esté pochada.

● **Incorpora el tomate** triturado y una cucharada de pimentón. Rehoga unos minutos e incorpora el arroz con el doble de agua que de grano.

● **Deja que se cocine** durante 20 minutos, aproximadamente, controlando que no se quede seco. Ve echando agua progresivamente para evitarlo.

● **Cuando el arroz** esté hecho y la salsa ligada, retira del fuego y deja reposar. Sirve caliente.

RULOS DE AGUACATE

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 6 aguacates • 1 manojo de espárragos verdes • 1 bote pequeño de maíz cocido • 2 pimientos verdes • pimientos amarillos • 2 cebollas • 2 berenjenas • 4 tomates maduros • 2 dientes de ajo • 100 g de garbanzos cocidos • cebollino • sal • pimienta • aceite de oliva.

● **Corta en daditos la cebolla, los pimientos y las berenjenas y ralla los tomates.** Rehoga la cebolla y los ajos con aceite de oliva virgen extra. Cuando la cebolla empiece a cambiar de color, añade el pimiento rojo y el amarillo. Cuece durante 15 minutos a fuego suave, hasta que el tomate evapore toda su agua. Salpimenta.

● **Pela los aguacates y quita el hueso.** Con un cuchillo muy bien afilado, corta tiras finas y disponlas encima de una capa de papel film juntando dos o tres tiras. Corta los lados, para obtener un rectángulo.

● **Deposita el relleno y forma los rulos.** Prepara un puré de garbanzos con un poco de agua en la batidora y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Pica el cebollino. Para el emplatado, decora los rulos con unas gotas de puré de garbanzos, el cebollino y unos granos de maíz y coloca encima unas tiras de espárrago verde crudo laminado.



TRUCO

Para evitar que se oxiden, puedes pintar las dos caras de los rectángulos de aguacate con zumo de limón y un poco de aceite de oliva.

'SNACK'

Son perfectas como aperitivo sano. Sustituye las patatas fritas y otros snacks ultraprocesados por ellas. Son sanas y engordan mucho menos.



CHIPS DE KALE

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de kale • 100 g de parmesano rallado • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra molida.

- **Precalentar el horno a 180 °C.** Cortar con las manos las hojas de kale en trozos grandes, desechando los tallos.
- **Lavar y secar muy bien las hojas** de kale con papel absorbente.
- **Mezclarlas con el parmesano** y el aceite de oliva. Salpimentar.
- **Colocarlas en la rejilla del horno**, en una sola capa.
- **Hornear** hasta que estén doradas y crujientes, unos 30 minutos.

EL QUESO Y EL HUEVO

CASAN DE MARAVILLA CON CASI

CUALQUIER VEGETAL, SON

MUY POLIVALENTES.

PIMIENTOS Y BERENJENAS RELLENOS

1 HORA. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 3 pimientos amarillos • 2 berenjenas • 3 calabacines • 4 tomates maduros • 1 cebolla mediana • 50 g de alcaparras • queso rallado • perejil fresco • aceite de oliva • 2 dientes de ajo secos.

- **Lava y corta dos pimientos** amarillos por la mitad longitudinalmente y retira las hebras y las pepitas. Reserva para rellenar luego las 4 mitades. Lava y corta las berenjenas longitudinalmente, haciéndoles unos cortes en la superficie de la carne para que se cuezan mejor. Echa un chorro de aceite de oliva por encima y hornéalas 20 minutos con el horno precalentado a 180 °C.
- **Lava y corta los calabacines**, los tomates y el pimiento restante en dados. Pela y corta la cebolla en juliana fina y pica el perejil, guardando algunas hojas enteras. Cuando las berenjenas estén cocidas, vacíalas con la ayuda de una cuchara y pica un poco de carne. Reserva la piel para luego rellenarla.
- **En una sartén**, con aceite de oliva a fuego medio, añade la cebolla, el ajo y el pimiento y, unos minutos después, agrega el calabacín. Pasados 5 minutos, incorpora los tomates y déjalos cocer durante 20 minutos, aproximadamente. Echa las alcaparras picadas y el perejil, dales unas vueltas y añade la carne ya cocida de las berenjenas. Salpimenta y ya tienes listo el relleno.
- **Rellena las mitades** de pimiento y de berenjena que tenías reservadas y pon queso rallado por encima. Deja gratinar al horno. Para emplatar, coloca una mitad de cada uno en un plato y decóralo con unas hojas de perejil y unas alcaparras.



CONSEJO

El mejor queso para gratinar este plato es el parmesano, por su sabor fuerte y su textura.

SÁCALE TODO EL PARTIDO AL LIMÓN

Además de fortalecer nuestras defensas y desintoxicar nuestro organismo, entre otras beneficiosas propiedades, el limón es un ingrediente muy versátil en la cocina.

¿Quieres descubrir todos sus secretos?

POR ROSA MESTRES

Con una piel dura, habitualmente de color amarillo intenso, un aroma característico y una pulpa ácida y carnosa, el limón es uno de los mejores aliados que tenemos en nuestras cocinas.

Además de ser un cítrico imprescindible en nuestras recetas, sobre todo para aportar todo su aroma a los platos, también es ideal para nuestra salud. ¿Quién no ha tomado un vasito de agua con zumo de limón y miel para curar unas anginas o para calmar la tos? Y es que, gracias a su alto contenido en vitamina C, el limón refuerza el sistema inmunitario y previene la acción de los virus y bacterias. También alivia el dolor muscular que ocasionan los estados gripales y ayuda a reducir la fiebre. Por otro lado, contribuye a desintoxicar el organismo, reduce la acidez estomacal y está recomendado en caso de diarreas y cálculos en el riñón.

● **Al comprarlo.** Disponible durante todo el año en el mercado, conviene elegir los ejemplares que parezcan pesados con relación a su tamaño y que tengan la piel lisa, firme y brillan-



UNA BUENA IDEA es añadir ralladura de limón a la masa de bizcochos, magdalenas y galletas. Ya verás qué sabor tan rico les aporta.

te. Sobre todo, descarta los que estén demasiado blandos.

Respecto a su conservación, el limón se mantendrá en perfecto estado durante varias semanas a temperatura ambiente. De todas maneras, si prefieres guardarlo en la nevera, ten presente que, antes de usarlo, es conveniente que lo saques un tiempo antes. Si lo usas muy frío, además de ser menos aromático, al exprimirlo no conseguirás tanto zumo. También puedes congelarlo. Simplemente, debes colocar la piel o unas rodajas de limón en una bolsa hermética y utilizarlas cuanto te apetezca.

● **En la cocina.** Usado tanto en platos salados como dulces, el limón destaca por su versatilidad. De él, podemos aprovechar su zumo, su cáscara, su pulpa o la fruta entera. Ideal para elaborar bebidas refrescantes, especialmente en verano, como la limonada, el té con

limón o los granizados, con este cítrico se suele utilizar en aliños, vinagretas, salsas... Y no te pierdas las pechugas de pollo marinadas con limón. ¡Están para chuparse los dedos! Asimismo, combina muy bien con pescados al horno o mariscos a la plancha.

En las elaboraciones dulces, el limón tiene un gran protagonismo. Y es que, al combinarlo con el azúcar, el contraste dulce-ácido siempre queda espectacular. Una buena idea es añadir ralladura de limón a la masa de bizcochos, magdalenas y galletas. Ya verás qué sabor tan rico les aporta. Eso sí, a la hora de utilizar la piel, límpiala bien con un cepillito y procura no llegar a la parte interior blanca, ya que amargaría. También se pueden realizar deliciosas mousses, panna cottas, mermeladas...

● **Otros usos.** Excelente antioxidante, unas gotas de zumo de limón, agregadas sobre ciertos alimentos, como las alcachofas, los champiñones, el aguacate o las manzanas, conseguirán evitar que se oxiden y se vuelvan negros.

**DISPONIBLE DURANTE TODO EL AÑO,
CON LOS LIMONES SE PUEDEN PREPARAR TANTO
RECETAS DULCES COMO SALADAS.**

CÓMO LIMPIAR TU HOGAR SIN QUÍMICOS

Cada vez son más las personas que optan por métodos de limpieza libres de químicos. **¡Descubre cómo puedes transformar tu rutina de limpieza y lograr un ambiente fresco y natural en tu hogar!** POR M. T. PASCUAL

Cuando se trata de mantener nuestro hogar impecable, a menudo recurrimos a productos de limpieza cargados de químicos agresivos. Sin embargo, existe una tendencia creciente a buscar alternativas más saludables y amigables con el medio ambiente. Limpiar tu hogar sin químicos no solo contribuye al bienestar de tu familia, sino que también aporta un toque natural y refrescante a tu entorno.

EL VINAGRE BLANCO, EL BICARBONATO Y EL LIMÓN SON LIMPIADORES NATURALES

Opta por ingredientes naturales como vinagre blanco, bicarbonato de sodio y limón. Estos elementos no solo son efectivos en la eliminación de gérmenes y bacterias, sino que también son amigables con el medio ambiente. Mezcla vinagre con agua para limpiar superficies, utiliza bicarbonato de sodio como un suave abrasivo y exprime limón para desinfectar y dejar un aroma fresco.

Incluso puedes hacer tu propio limpiador multiusos mezclando a partes iguales agua y vinagre blanco en una botella rociadora y agrega unas gotas de aceites esenciales como el *tea tree* o el eucalipto para un toque fresco. Este limpiador multiusos es perfecto para mesas, encimeras y otras superficies. Además, puedes preparar limpiadores específicos para baños y cocinas uti-



EL LIMÓN también es un aliado excelente para eliminar olores y desinfectar superficies.

lizando ingredientes naturales como el bicarbonato de sodio.

Para el baño funciona bien una mezcla de bicarbonato de sodio con agua para formar una pasta y úsala para limpiar grifos, azulejos y superficies. Para desinfectar, puedes utilizar vinagre blanco en el inodoro y deja actuar durante la noche.

En la cocina, combina partes iguales de agua y vinagre blanco para limpiar encimeras, electrodomésticos y la nevera. El limón también es un aliado excelente para eliminar olores y desinfectar superficies.

Incluso para las manchas rebeldes, como las de vino tinto o grasa, puedes mezclar bicarbonato de sodio con un poco de agua hasta obtener una pasta. Aplica la pasta sobre la mancha y deja actuar durante unos minutos antes de frotar suavemente. Esto suele ser efectivo para eliminar

incluso las manchas más difíciles.

Para limpiar los suelos, una mezcla de vinagre blanco y agua es una solución efectiva para limpiar tus pisos de manera natural. Si tienes suelo de madera, asegúrate de seguir las indicaciones del fabricante para evitar posibles daños. Además, el vapor también es una opción ecológica para desinfectar y limpiar sin necesidad de productos químicos.

PERFUMA TU ROPA SIN AYUDA DE SUAVIZANTES QUÍMICOS

Opta por suavizantes naturales como vinagre blanco o aceites esenciales. Agrega media taza de vinagre blanco durante el ciclo de enjuague de tu lavadora para suavizar la ropa y eliminar olores. También puedes impregnar bolas de lana con tus aceites esenciales favoritos y colocarlas en la secadora para un aroma fresco y duradero.

Al adoptar estas prácticas de limpieza natural, no solo estarás cuidando de tu hogar, sino que también estarás contribuyendo a un planeta más saludable. Abraza la frescura natural y descubre la belleza de limpiar tu hogar sin químicos. Tu salud y el medio ambiente te lo agradecerán.

PERFUMAR DE FORMA NATURAL

Hay varios ingredientes naturales pueden ayudarte a mantener tu hogar con un aroma fresco. Puedes colocar cuencos con

bicarbonato de sodio en áreas propensas a olores, o bien utilizar ramitas de canela para infundir y crear un aroma cálido. Si

te gustan los aromas cítricos, hierva cáscaras de cítricos con clavos de olor para una fragancia fresca y natural.

Enfamilia

*Donde los juguetes viven
para siempre*



HOSPITAL DE JUGUETES

TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 22:00

SOLO EN  SELEKT

Disfrútala ahora
en Orange TV

Te acercamos
a lo que te importa

 orange™

Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS.



MASCARILLA DE CAFÉ Y MIEL

La combinación de café y miel se transforma en una mascarilla facial casera, apreciada por sus propiedades exfoliantes y nutritivas. Para prepararla, simplemente se mezcla una cucharada de café molido fino con una cucharada de miel hasta obtener una pasta homogénea. Aplícala sobre el rostro limpio la

mezcla, evitando el contorno de los ojos, y déjala actuar durante aproximadamente 20 minutos. La cafeína del café estimula la circulación, mientras que la miel hidrata y tiene propiedades antibacterianas. Tras el tiempo de reposo, retírala con agua tibia. Tu piel estará más suave, luminosa y revitalizada.



LAS CÁSCARAS DE PLÁTANO PUEDEN SER UN GRAN FERTILIZANTE NATURAL.

ABONO NATURAL PARA TUS PLANTAS

Gracias a su riqueza en potasio, fósforo y otros minerales esenciales, las cáscaras de plátano son un abono natural altamente beneficioso para las plantas. Puedes realizar un té con las cáscaras y regar las plantas en una proporción de 1 parte del té por 5 de agua. O más fácil aún: corta las cáscaras de plátano en pequeños trozos y entiérralas directamente alrededor de las plantas o en la base de las macetas. Conforme se vayan descomponiendo, las cáscaras irán liberando lentamente sus nutrientes y enriqueciendo el suelo, lo que da como resultado en plantas más robustas y resplandecientes. Renuévalas cada 1-2 meses.



GRIFOS SIN CAL

Cuando la cal se acumula en los grifos, hay un remedio casero, accesible y muy fácil de aplicar, que no consiste en otra cosa que en empapar un paño con vinagre blanco y envolverlo alrededor del grifo y dejarlo actuar durante unas horas. La acidez del vinagre disuelve los depósitos de cal, facilitando su eliminación con un simple enjuague. Además de una solución eficaz, también es respetuosa con el medioambiente.

ASÍ SE LIMPIAN LOS JARRONES ESTRECHOS

Para limpiar jarrones de cuello estrecho, donde el acceso es complicado, el arroz es un eficaz aliado. Vierte una pequeña cantidad de arroz crudo dentro del jarrón, añade agua jabonosa y agita vigorosamente. La abrasión generada por los granos de arroz desincrusta la suciedad y las manchas con facilidad, sin necesidad de utensilios especiales.





CIUDAD RODRIGO

LA ESTRELLA DE SALAMANCA

Y no solo por la forma de su muralla, también porque su belleza y patrimonio es comparable a la de la capital. Muy cerquita de la frontera con Portugal, esta pequeña ciudad está considerada una de las más bonitas de nuestro país y un imprescindible en cualquier escapada por la zona. **POR** INMA COCA

UNA LARGUÍSIMA HISTORIA

Ciudad Rodrigo tiene un pasado un tanto movido que se sigue reflejando en su rico patrimonio, pero también en el día a día de sus habitantes. Por ejemplo, su gentilicio es de esos difíciles de recordar y es que miróbricense poco tiene que ver con el nombre actual de la ciudad. Aunque sí con el que le pusieron los vetones, quienes fundaron Miróbriga. Después llegaron los romanos, los árabes y los cristianos, y sus consecuentes cambios de nombre a la ciudad, pero no a sus ciudadanos. Todos ellos sí dejaron una huella en la ciudad que hoy es visible.

UNA PLAZA Y MUCHOS CAMBIOS

La plaza Mayor sigue siendo el corazón de la ciudad, aunque su aspecto ha ido cambiando con los siglos. Aquí se encontraron las tres columnas que hoy forman el escudo de la ciudad y que se decidieron situar en otro lugar. También es curiosa su forma irregular y el que solo quede una parte porticada, algo muy típico de las plazas castellanas. Esto se debe a las continuas ampliaciones a las que se sometió la plaza, en las que se derribaban casa para ampliarla. La zona más estrecha la protagoniza la Casa del Marqués Cerralbo, quien se negó



LAS CASAS SEÑORIALES que salpican el casco histórico del Ciudad Rodrigo son la prueba de su pasado noble y de la importancia de la ciudad en la Historia de Castilla. En la página anterior un buen ejemplo, la Casa de la Marquesa de Cartago. Sobre estas líneas, en dirección de las agujas del reloj: Plaza del Ayuntamiento, Castillo de la ciudad convertido en Parador, Plaza de San Salvador y Catedral de Santa María.

a su casa cayese y de ahí la forma actual de la plaza.

CASAS NOBLES

Además de la casa del Marqués de Cerralbo, hay otras casas palacio que merecen una visita. Un buen lugar para empezar es el Palacio de los Águila, donde hay que asomarse a su impresionante patio plateresco. Por suerte, hoy es la oficina de turismo y se puede visitar. La siguiente parada puede ser la Casa de los Vázquez, que hoy es la oficina de Correos más bonita de todo el país. Otra parada imprescindible es la Casa de la Marquesa de Cartago, cuyas ventanas parecen esconder a una princesa y harán volar tu imaginación.

UNA JOYA

La Catedral de Ciudad Rodrigo, declarada Monumento Nacional en 1889, es uno de los templos más

bonitos de toda la provincia. Se proyectó como una iglesia románica, pero los trabajos de construcción se alargaron tanto que se fue adaptando a otros estilos como el gótico, una fabulosa mezcla que dio este resultado tan bello. De sus tres puertas, el Pórtico del Perdón o de la Gloria es la que más miradas acapara, aunque las otras dos no se quedan atrás en valor artístico.

AL COMPLETO

El tamaño de Ciudad Rodrigo permite pasear por cada una de sus calles, pero para que la visita esté completa, es casi obligatorio recorrer su muralla de origen medieval. Aunque tiene forma de estrella, el camino te ahorra esas salidas en puntas y es muy cómodo. Además, es la mejor forma de conocer las puertas que todavía quedan en pie. Una de las más importantes

GUÍA PRÁCTICA

CÓMO LLEGAR:

Ciudad Rodrigo se encuentra a tan solo una hora de Salamanca y a unas tres de Madrid.

DÓNDE DORMIR:

Parador de Ciudad Rodrigo.

Ubicado en el Castillo de Enrique II de Trastámara, alojarse aquí tiene el privilegio de poder conocer su interior. Desde 120 €/noche. paradores.es.

Crisol Conde Rodrigo. Un antiguo palacio muy bien ubicado. Desde 70 €/noche. eurostarshotels.com.

DÓNDE COMER:

Zascandil. Si hace buen tiempo, ¡reserva en su terraza! Calle Correo Viejo, 5.

La Parrilla. Una buena opción para degustar las carnes de la zona. Calle Cardenal Pacheco, 13.

MÁS INFO:

turismociudadrodrigo.com

en su época fue la del conde, en honor del conde Rodrigo, quien dio su nombre a la ciudad. De aquí se partía a Salamanca, mientras que la Puerta de la Colada daba al río. También se pueden visitar la Puerta del Sol y la de Amayuelas.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

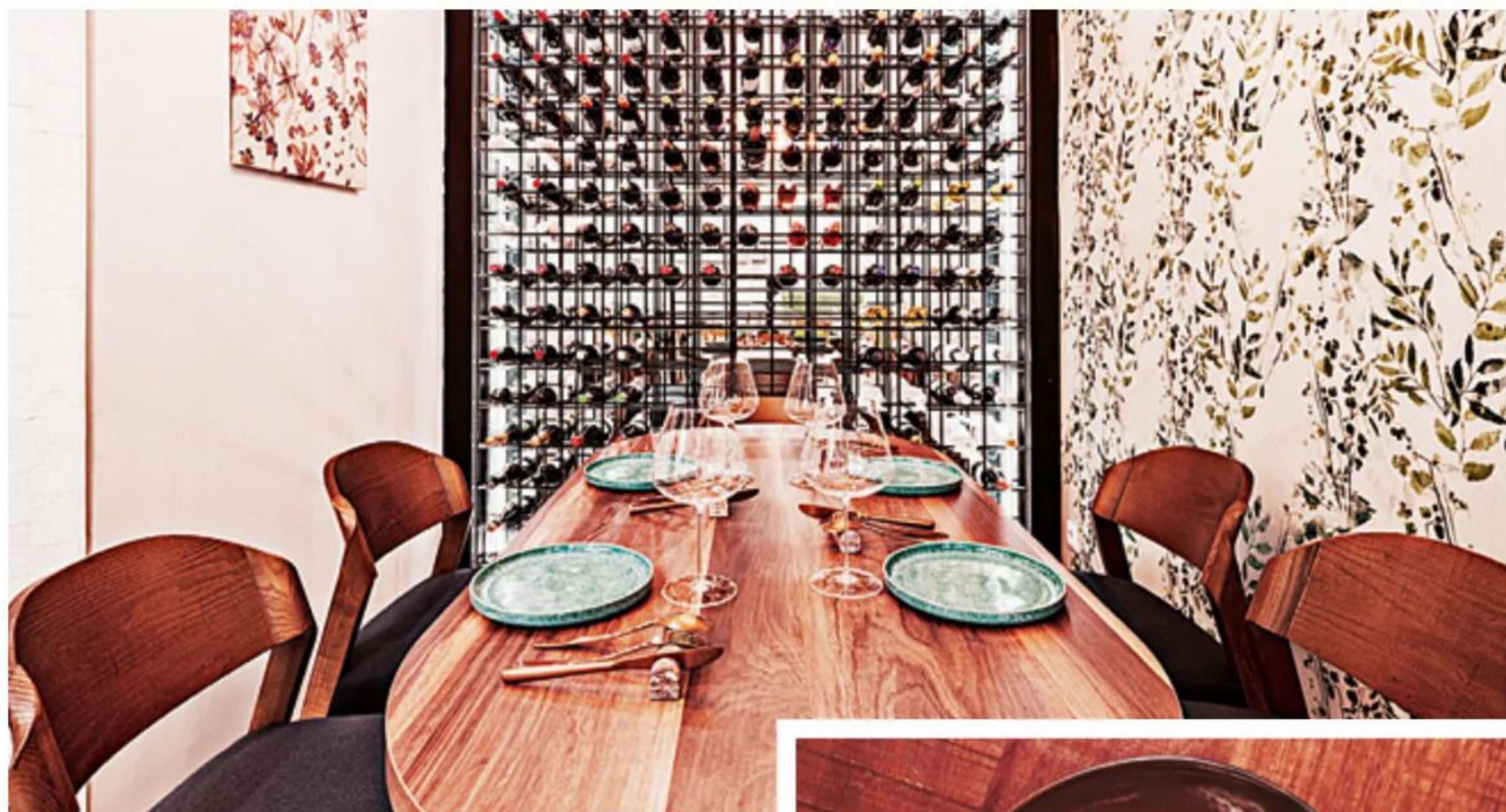
Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

‘GOURMET’

Cocina con raíces y alma

Adaly, el restaurante liderado por Eduardo Guerrero en Madrid, ofrece una propuesta de autor, basada en sabores tradicionales, en la que el producto siempre es protagonista.



➔ Menos de dos años han bastado para que Adaly, la propuesta familiar y personal del chef madrileño Eduardo Guerrero, con Julio Guerrero, su padre, a los mandos de la sala, se haya consolidado como uno de los restaurantes con más futuro de la capital. Con un “Recomendado Michelin” en su puerta, este espacio gastronómico del barrio de Salamanca de la capital (Claudio Coello, 122), se encuentra dentro de los 100 mejores restaurantes de España, según los usuarios del portal The Fork. Reconocimientos que son el resultado de su apuesta cada vez más decidida por una alta cocina que siempre tiene el sabor y el producto como protagonistas. Las elaboraciones cuidadas y un



servicio en sala y sumillería de cada vez más nivel son las señas de identidad de Adaly. La inquietud de Guerrero por ir un poco más allá, introduciendo en sus platos nuevas técnicas y aprendizajes de otras cocinas, se refleja especialmente en los guiños a elaboraciones japonesas y orientales, como sucede con algunos de los nuevos platos que aparecen en el menú degustación, un acierto siempre seguro.



Cintora

Ubicado en la localidad soriana de El Royo (Las Eras, 30), este restaurante especializado en platos de caza y setas es el lugar perfecto para degustar carnes como la de ciervo, jabalí, gamo, perdiz, faisán, conejo o liebre. Así como para disfrutar de los mejores hongos que regalan las tierras sorianas. El Boletus en helado y almíbar con gelatina de pacharán es sencillamente espectacular.



Chamachete

Este restaurante abrió sus puertas en septiembre de 1987 en el número 35 de la carretera general del sur entre Los Menores (Adeje) y Guía de Isora, en la isla de Tenerife. Desde entonces, lleva ofreciendo una deliciosa comida tradicional canaria casera. Entre sus especialidades, destacan las carnes a la brasa y las refrescantes ensaladas elaboradas con ingredientes de las huertas de la zona.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘Por qué olvidamos y cómo recordar mejor’

Los expertos Andrew E. Budson y Elizabeth A. Kensinger nos adentran, en las páginas de esta obra, en **la fascinante ciencia de la memoria**.

→ Si la memoria es algo sencillo, automático, ¿por qué se estropea tan a menudo? ¿Por qué es tan frecuente el olvido? ¿Por qué es tan difícil recordar los nombres de las personas o las contraseñas? ¿Cómo es posible estudiar mucho para un examen y no ser capaz de recordar nada después? El Dr. Andrew E. Budson y la Dra. Elizabeth A. Kensinger abordan

en este libro estas preguntas y muchas más, guiando a los lectores, de una manera amena y didáctica, hacia una mejor memoria. En esta obra encontraremos, entre otras cosas, formas de controlar lo que recordamos y lo que olvidamos, modos de distinguir entre un recuerdo verdadero y uno falso; y métodos eficaces de estudiar. **Pinolia**. Edición impresa: **28,95 €**.

POR QUÉ OLVIDAMOS Y CÓMO RECORDAR MEJOR

La ciencia que estudia la memoria



ANDREW E. BUDSON
ELIZABETH A. KENSINGER

Pinolia



‘La librería de Kentucky’

KIM MICHELE RICHARDSON

Huérfana de madre, animosa, obstinada y con una rara peculiaridad en su piel, Damisela es una joven de 19 años que forma parte del Proyecto de la Biblioteca Ecuéstre, auspiciado por el *New Deal* de Roosevelt durante la Gran Depresión, en los montes Apalaches de Kentucky. **Berenice**. Edición impresa: **19,95 €**.



‘El cuaderno de Nerina’

JHUMPA LAHIRI

La autora de este libro halla varios objetos en el fondo de un cajón de su casa de Roma, pertenecientes a los antiguos dueños de la vivienda. Entre ellos, destaca uno: un cuaderno fucsia con el nombre Nerina, manuscrito en la cubierta. **Lumen**. Edición impresa: **21,90 €**. E-book: **8,54 €**.

MÚSICA

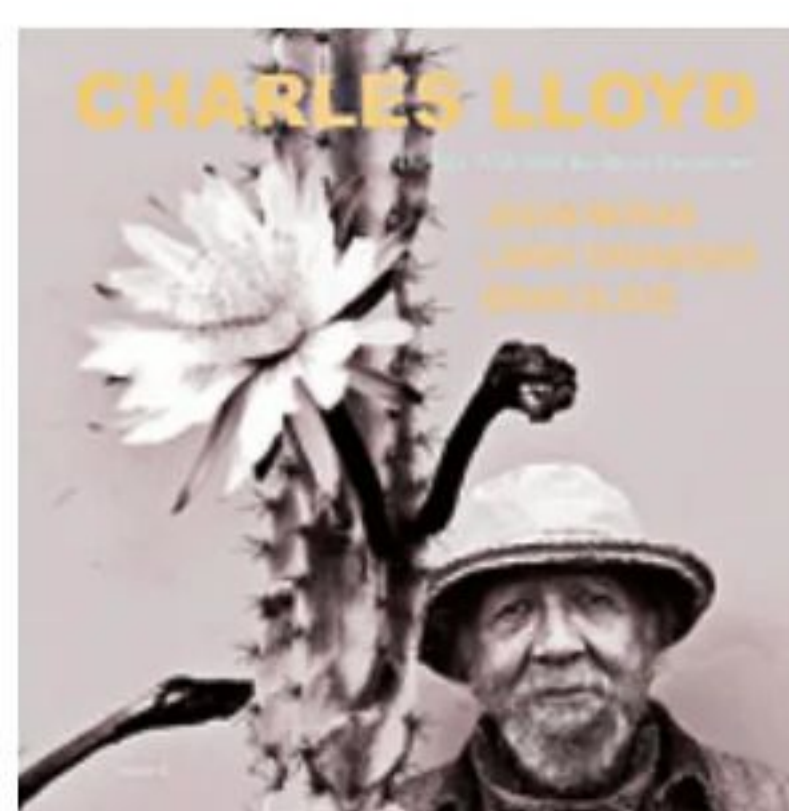
‘Eternal Sunshine’ ARIANA GRANDE

Ya está aquí, para deleite de todos sus fans y de los amantes de las últimas tendencias musicales, el esperado séptimo álbum de estudio de la estrella internacional, ganadora del Grammy y artista superventas Ariana Grande. Un disco que incluye trece nuevos temas, incluida una “intro”, entre los que sobresalen *Yes, and?*, *Don't Wanna Break Up Again*, *Supernatural*, *We Can't Be Friends (Wait for Your Love)*, *Imperfect for You*, y el que da nombre al disco, *eternal sunshine*. Edición CD: **16,99 €**.



‘Nina's Back’ NINA SIMONE

Disfruta de la reedición del álbum que la gran voz del jazz y el soul publicó en 1985 tras pasar una temporada retirada en Barbados y Liberia. **Formato vinilo: 31,99**.



‘The Sky Will Still Be There Tomorrow’ CHARLES LLOYD

Último álbum del mítico saxofonista Charles Lloyd, uno de los músicos imprescindibles de los siglos XX y XXI. **Formato doble vinilo: 41,99 €**.

EN PANTALLA

SERIES



‘Macarena: El himno de un planeta’

Tres décadas después de su lanzamiento, el mundo entero sigue bailando *Macarena*. ¿Qué es lo que tiene este tema que nos hace salir a la pista de baile en cuanto empieza a sonar? ¿Cuál es el secreto de su éxito? Antonio Romero y Rafael Ruiz, Los del Río, lo cuentan en esta serie documental de dos episodios **disponible en Movistar Plus+**.



‘The Chosen (Los elegidos)’

YA ESTÁ AQUÍ LA CUARTA TEMPORADA

La serie de éxito, que ha conquistado a millones de espectadores, regresa con su temporada más ambiciosa hasta la fecha. En los nuevos episodios, los personajes se enfrentarán a los mayores desafíos, pondrán a prueba las lealtades y su fe, y Jesús se encontrará más aislado que nunca, a medida que aumenta la presión de las más altas autoridades. **Estreno en Movistar Plus + el 28 de marzo.**



CINE

‘The Beast (La Bestia)’

Léa Seydoux y George MacKay protagonizan este romance de ciencia ficción dirigido por Bertrand Bonello. **Estreno en la gran pantalla el 27 de marzo.**

➔ En un futuro cercano, en el que la inteligencia artificial reina por encima de todas las cosas, las emociones se han convertido en una verdadera amenaza. Para librarse de ellas, la joven Gabrielle -interpretada por Léa Seydoux- decide purificar su ADN en una máquina que la sumergirá en sus vidas pasadas. Allí se reencuentra con Louis, al que da vida George MacKay, su gran amor. Sin embargo, está tan abrumada por el miedo y por la sensación de que la catástrofe se avecina, que no acaba de volver a estar con él. La historia transcurre en tres etapas de la historia diferentes: 1910, 2014 y 2044. **The Beast (La Bestia) llega a los cines el 27 de marzo.**



MÁS CINE



‘Las cosas sencillas’

Vincent, un empresario de éxito, sufre una avería en su coche en una carretera de montaña. Pierre, un tranquilo hombre que vive en la zona, acude en su auxilio. **Estreno el 27 de marzo.**

‘Puan’

Cuando su jefe de cátedra fallece, Marcelo espera ocupar su cargo en la Facultad de Filosofía y Letras, en la que lleva años dando clases. Lo que no espera es que un antiguo colega regrese de Alemania para disputarle el puesto. **Estreno el 27 de marzo.**



OCIO



PLAN



'The Producers'

DISFRUTA DEL MUSICAL MÁS PREMIADO DE LA HISTORIA EN MADRID

Max Bialystock, un productor de Broadway arruinado, y Leo Bloom, un joven contable, sueñan con hacerse millonarios con un plan sorprendente: producir el fracaso más grande de la historia del teatro musical y huir con el dinero de los inversores. Pero poner en marcha un auténtico desastre no es nada fácil, ya que tienen que encontrar el peor guion, el peor equipo de dirección, los peores actores y estrenar un espectáculo terriblemente espantoso. ¿Lo conseguirán? Descúbrelo en vivo y en directo **en el Nuevo Teatro Alcalá de Madrid. Venta de entradas hasta el 19 mayo. Precio desde 23,06 €.**

EXPERIENCIA INMERSIVA

SOROLLA, UNA NUEVA DIMENSIÓN

Tras su paso por Valencia, ha llegado a la Ciudad Condal la propuesta más innovadora que rinde homenaje a Sorolla en su centenario, mostrando sus obras como nunca antes las habías visto. Sumérgete en su arte en **el Centre d'Art Amatller de Barcelona. Entradas: 13,50 €.**



EXPOSICIONES



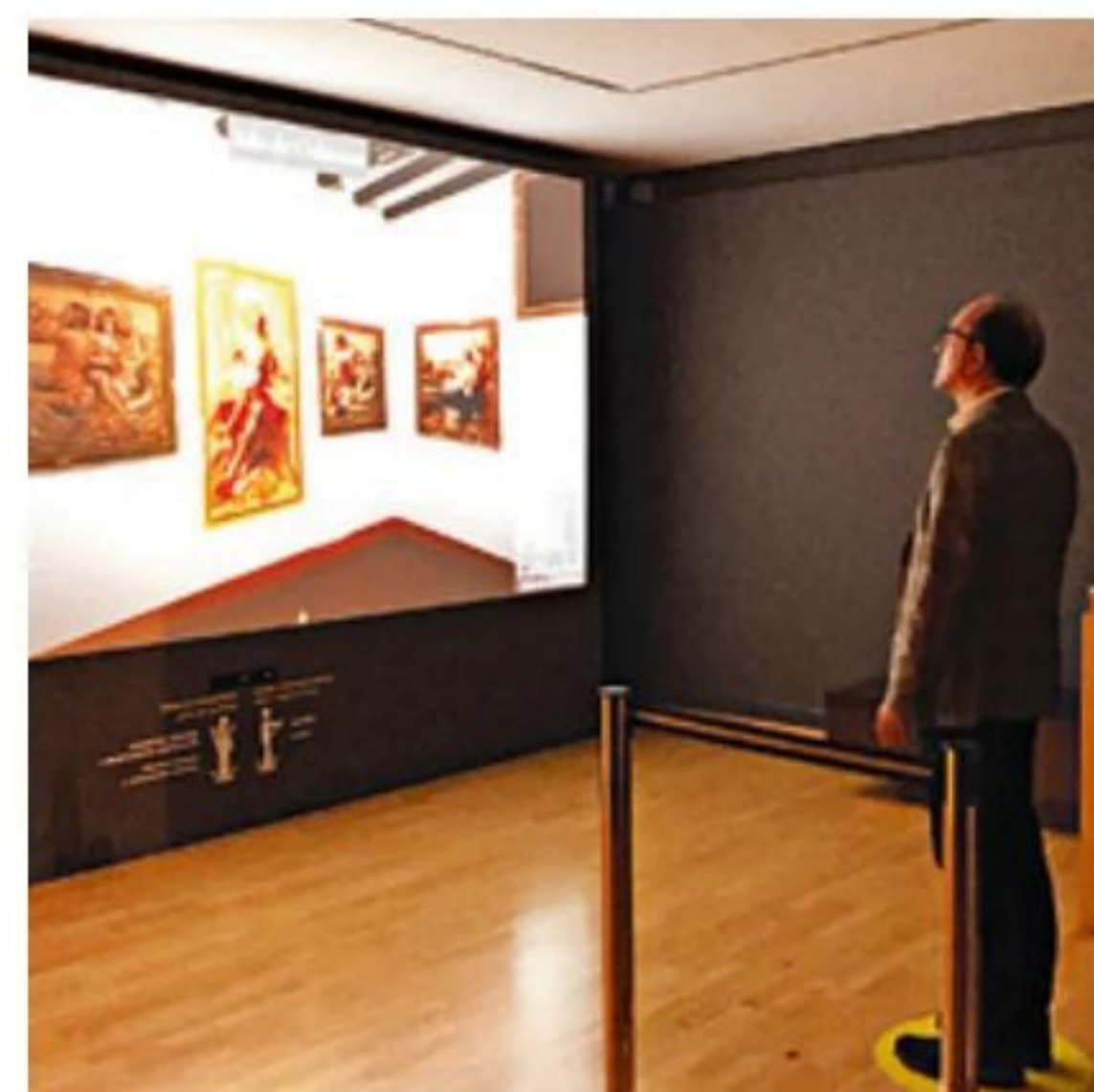
'Goya, el despertar de la conciencia'

MADRID. La Real Academia de Bellas Artes de San Fernando acoge esta muestra sobre la evolución artística y vital de Francisco de Goya. Imprescindible para los amantes del arte. **Hasta el 23 de junio.**



'Pep Duran Esteva. Papeles de sombra'

BARCELONA. Muestra con obras hechas con antiguos decorados de papel por el artista, especializado en *collage*. **En el Museu Can Framis. Fundació Vila Casas hasta el 25 de mayo.**



'Torre de la parada. Un espacio pictórico para Rubens.'

A CORUÑA. Exposición virtual que reconstruye el pabellón de caza del rey Felipe IV a partir de dos bocetos de Rubens, *Dédalo y el Minotauro* y *Psique*.

CONCIERTOS

PrePartyES Eurovisión 2024

La Sala Riviera de Madrid calienta motores para el Festival de Eurovisión los días 29 y 30 de marzo con dos conciertos que harán las delicias de cualquier seguidor del famoso festival que se precie. El primero cuenta con las actuaciones de los participantes del Benidorm Fest 2024 y el segundo con las de varios artistas que representarán a sus países el 11 de mayo en Malmö (Suecia); entre ellos, los españoles Nebulossa. **Más información y entradas en: pre-party.es/informacion/**



TEATRO

'La comedia de los errores'

Pepón Nieto, Antonio Pagudo, Fernando Soto, Rulo Pardo, Avelino Piedad y Esteban Garrido protagonizan esta obra de Shakespeare dirigida por Andrés Lima. Una pieza en la que se pregunta qué es la verdad, dónde descansan los cimientos de las respuestas correctas y si no es el error la respuesta a esas preguntas. **En el Teatro Arriaga de Bilbao del 2 al 7 de abril. Entradas desde 13 €.**



JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

→ **Descubre los 15 animales mamíferos ocultos en esta sopa de letras. ¿Serás capaz de encontrarlos todos?**

- JIRAFÁ
- GACELA
- ELEFANTE
- LEÓN
- CHIMPANCÉ
- SURICATA
- LEOPARDO
- CEBRA
- CIERVO
- HIENA
- HIPOPÓTAMO
- OSO
- GORILA
- BISONTE
- CANGURO

G	E	E	T	L	N	Z	E	A	I	B	I	S	O	N	T	E	O	T
M	C	M	G	A	C	E	L	A	N	E	D	O	E	O	F	E	E	A
P	H	I	C	O	A	M	O	P	O	D	O	L	M	O	U	A	T	E
E	C	O	N	E	A	D	E	G	M	L	A	M	O	F	I	E	L	H
S	C	O	E	E	T	L	L	O	U	O	E	I	A	I	E	O	R	O
S	I	A	I	C	O	E	N	O	L	C	P	B	E	N	O	E	L	O
A	E	C	I	S	E	S	I	R	H	A	V	M	S	T	V	R	O	A
N	R	O	C	O	M	I	O	I	S	O	A	E	E	R	I	P	I	E
G	V	E	E	H	L	E	M	S	U	F	A	C	E	B	R	A	O	L
D	O	R	A	L	C	P	U	H	I	P	O	P	O	T	A	M	O	E
N	R	R	A	T	A	A	D	M	E	A	L	H	I	O	R	C	R	F
E	I	O	I	N	A	C	G	A	E	A	E	T	M	C	A	A	A	A
I	E	N	C	L	N	C	P	H	A	P	O	P	O	L	A	N	S	N
O	A	E	U	R	A	I	I	F	C	F	P	E	S	L	A	G	G	T
N	E	R	G	H	E	A	A	R	A	E	A	H	N	G	A	U	J	E
S	S	S	H	B	E	R	I	E	U	T	R	I	B	E	P	R	S	E
S	O	P	S	A	I	S	R	C	E	S	D	E	R	I	A	O	B	N
L	D	E	D	J	M	L	M	L	H	I	O	N	E	E	O	O	A	I
L	C	B	L	V	C	C	O	A	I	N	A	A	M	O	O	S	U	Y

CRUCE DE PALABRAS

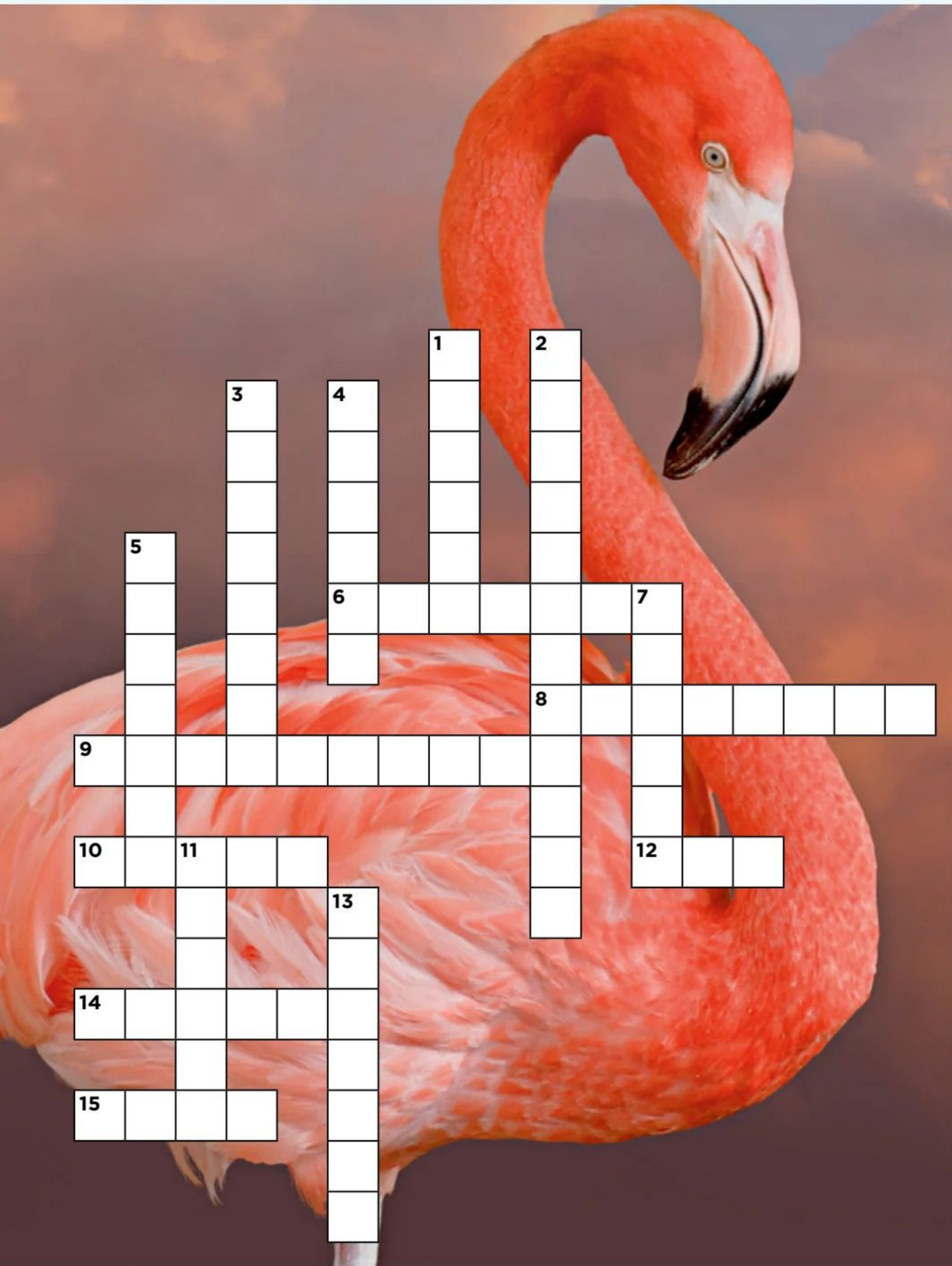
→ **Esta receta originaria de la Bretaña se ha popularizado y se consume a diario tanto con dulce como con salado. Esta *delicatessen* tiene hasta su propio día mundial. ¿Ya sabes de qué plato hablamos? Contesta a las siguientes pistas para descubrir la palabra oculta.**

1. Dulce hecho de cacao y azúcar. Puede ser blanco, negro, con leche...
2. Cereal ampliamente consumido que proporciona carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.
3. Primera comida del día y la más importante que se toma por la mañana.
4. Alimento, fruta o dulce que se sirve al final de una comida.
5. Recipiente de cocina circular en el que se suele cocinar.

1																				
5																				

CRUCIGRAMA

Presta atención a cada una de las definiciones que te facilitamos sobre palabras comunes que solemos utilizar para poder completar los espacios en blanco. Buena suerte.



VERTICALES:

1. Designación que se le da a una persona, animal o cosa para distinguirlo de otro.
2. Casualidad. Combinación de circunstancias que no se pueden prever ni evitar.
3. Animal. Género musical español desarrollado en Andalucía.
4. Primer dedo de la mano.
5. En él, se suele colocar algún tipo de cebo y sirve para pescar.
7. Agregar, incorporar algo a otra cosa.
11. Dicho agudo y sentencioso de uso común.
13. Color morado, que tiene el

mismo nombre que una flor.

HORIZONTALES:

6. Segundo continente más grande de la Tierra después de Asia.
8. Trabajar. Obtener un producto por medio del trabajo adecuado.
9. Levantamiento o sublevación popular.
10. Que se mueve con dificultad. Patoso.
12. Soberano de un reino. Felipe lo es.
14. Su nombre está relacionado con el mar y da nombre a un tipo de azul.
15. Satélite natural de la Tierra que gira alrededor de ella.

AHORCADO

¿Cuánto sabes de geografía? Encuentra las letras que faltan para completar el nombre de estas cinco ciudades europeas.

_ I _ B _ _
 A _ S _ _ R _ A _
 _ A N / _ E _ _ R S _ U _ _ O
 _ E _ L _ N
 _ O _ E _ H _ _ _ E



SUDOKU

➔ Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni bloques.

								8
6	8	1			9		5	
	2		6	8	4		3	1
	9				6	1		2
	5		3		2			
1	7			9		5	6	
2	4			6	3	7		
	1		9				8	6
5				4			2	

LAS SIETE DIFERENCIAS

Comer fruta es sumamente importante. Entre otros beneficios, ayuda a reforzar las defensas del organismo. Por ello, esta semana son las protagonistas de este juego.

¿Sabrías identificar las diferencias entre estas dos imágenes?



ACERTIJO

Cuando pronuncias su nombre, desaparece. ¿Ya sabes de qué o de quién se trata? Te vamos a dar una pista, tiene ocho letras.



RELACIÓN DE ELEMENTOS



Pon a prueba tus conocimientos sobre moda y relaciona los siguientes nombres de diseñadores con sus apellidos.

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| Coco 1. | A. Rabanne |
| Yves 2. | B. Versace |
| Karl 3. | C. Armani |
| Gianni 4. | D. Chanel |
| John 5. | E. Herrera |
| Giorgio 6. | F. Lagerfeld |
| Carolina 7. | G. Galliano |
| Paco 8. | H. Saint Laurent |

FALSO O VERDADERO

Estas afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

- Bugs Bunny fue el primer animal en tener su estrella en el paseo de la fama de Hollywood.
❌ Falso / ✅ Verdadero
- Costa Rica tiene más de 290 focos volcánicos.
❌ Falso / ✅ Verdadero
- Las manzanas son originarias de Europa.
❌ Falso / ✅ Verdadero
- Los búhos son los pájaros más listos que existen.
❌ Falso / ✅ Verdadero
- Los bebés tienen más huesos que los adultos.
❌ Falso / ✅ Verdadero



SOLUCIONES

Falso o verdadero:

- Relación de elementos: 1D, 2H, 3F, 4B, 5G, 6C, 7E, 8A, 9.
- Ahorcado: Lisboa, Amsterdam, San Petersburgo, Berlín, Copenhague.
- Acertijo: Silencio.



Las siete diferencias:

9	3	4	2	5	1	6	7	8
6	8	1	7	3	9	2	5	4
7	2	5	6	8	4	9	3	1
8	9	3	5	7	6	1	4	2
4	5	6	3	1	2	8	9	7
1	7	2	4	9	8	5	6	3
2	4	9	8	6	3	7	1	5
3	1	7	9	2	5	4	8	6
5	6	8	1	4	7	3	2	9

Sudoku:

Crucigrama: Verticales:

- 1. Chocolate, 2. Trigo, 3. Desayuno, 4. Postre, 5. Sarten.

Crucigrama: Horizontales:

- 1. Nombre, 2. Coincidencia, 3. Flamenca, 4. Pulgar, 5. Anzuelo, 7. Añadit, 11. Refrán, 13. Violeta, 15. Luna.

Ahorcado:

- 1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Falso, 5. Verdadero.

Sopa de letras:



Directora: **María Alemany** (direccion@miarevista.es),

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela, Rocío Ponce y Sofía Marcos**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca y María García** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres y Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lucía Pandiella y María Villora** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lucía Pandiella** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **María F. Garrido**; redactora de Decoración **Núria Pascual**; redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda**; maquetación **Manuel Reyes y Rafa Barroso**; tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**; coordinación editorial **Jordi Gironès**.
RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Mariela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.

PUBLICIDAD ONLINE:

Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 05/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

Una vez pase el mal sabor de boca de ese pequeño contratiempo o preocupación que ha hecho que las cosas no salieran como esperabas, sabrás reconducir la situación y hacer que, al final, sea favorable. Calma.

AMOR. Abre tu corazón y deja que salga todo aquello que sientes. Tras unos días entre familiares y amigos, es momento de disfrutar en cuerpo y alma del tiempo de calidad que dispones con tu pareja.

SALUD. Si te falta descanso, no lo pospongas y reduce la actividad. Y si alguien de tu entorno hace indirectamente que tú no seas tú, no te conviene tener cerca a esa persona, te está restando en lo más esencial.

TRABAJO. En tu mano está retomar la senda trazada. Céntrate en lo que te tienes que centrar y no dejes que las luces te cieguen, podrías perder la perspectiva de lo que querías y de cómo querías alcanzarlo.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Serenidad ante todo. En una relación estable y madura, no tienen cabida los reproches. **SALUD.** No te pararán. Serás el alma de la fiesta y quien anime al personal, si está decaído. Tienes energía suficiente para dar y regalar a quien la necesite. **TRABAJO.** Sabes relacionarte con personas que pueden aportarte conocimiento y otras formas de hacer, aunque no guardan relación directa con lo que tú haces.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Eres de pequeños detalles, te gusta tenerlos con los demás, porque sabes que son lo que marca la diferencia. **SALUD.** Nunca dejaste que otros gobernarán tu día a día o tomaran las riendas, no lo hagas a estas alturas. **TRABAJO.** Que cada cual responda por él mismo, contigo no va a rendirse o abandonar a la primera de cambio. Eso no va contigo, tu empeño por sacarlo adelante, puede más que cualquier revés.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Ahora mismo, no son posibles esos planes que quieres llevar a cabo con tu pareja, porque las circunstancias no acompañan. Pero se darán. **SALUD.** Presta atención a las vías respiratorias, que no están al 100%. No te arriesgues a un resfriado mal curado. **TRABAJO.** Ya no solo para que descanses, sino porque si te relajas, aparecerán las mejores ideas. El equilibrio entre trabajo y ratos de ocio es imprescindible.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Para estar en disposición de iniciar una relación, has de estar en disposición de conocerte mejor. **SALUD.** Después de una estupenda cura para el

cuerpo y la mente, vuelves a por todas. **TRABAJO.** Por lo general, las oportunidades llegan como recompensa a un trabajo bien hecho. Pero otras llegan por sorpresa con propuestas nuevas.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Solo te apetece salir, salir y salir y organizar todos los planes que puedas con quien quiera sumarse a ellos. **SALUD.** Más que energía, eso que sientes es euforia, es decir, un arma de doble filo. Cuidado. **TRABAJO.** Tienes de cara que lo que deseas prospere. La suerte te ha sonreído siempre en esta área y, en el inicio de la nueva estación, no iba a ser distinto.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Los astros te traen mucho, mucho amor. De familia, amigos, pareja... Si estás sin pareja, no tardará en llegar quien te ilusione. **SALUD.** Pon más atención a esas emociones que coartas, te están avisando de aquello que necesitas cambiar. **TRABAJO.** Los imprevistos nunca avisan y, aunque ahora mismo te va bien y puedes permitirte según qué casi sin reparar en el precio, podrías llevarte un susto.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Lo único que tienes que pensar es qué te hace sentir y cómo. Le das demasiadas vueltas. **SALUD.** No todo el mundo siente como tú. Cuanto mejor sepas gestionar tus emociones, mejor lo pasarás. **TRABAJO.** Una vez que des el proyecto por concluido, toca hacerse ese planteamiento que llevas tiempo postergando: ¿Realmente quieres seguir por ahí?

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Mira bien a tu lado, tienes a alguien que te apoya sin reservas, apóyate en esta persona, pue-

des contar con ella. **SALUD.** Te pones una presión encima muy difícil de sobrellevar. Rebaja la exigencia que te tienes. **TRABAJO.** Has de tomar una decisión que, de un modo u otro, te cambiará el día a día. No escuches a quien tiene intereses ni tengas prisa, es tu vida.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Cada día tienes más claro qué es lo que te importa y lo que no en esta vida. Más aún: qué personas quieres que te acompañen en ella. **SALUD.** No se trata de algo material, sino que te eleve el alma. Necesitas desconectar y darte algún capricho. **TRABAJO.** Gestiona esa presión. Tienes la sensación de que tienes demasiadas obligaciones y tareas por hacer y que te faltará tiempo hagas lo que hagas.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Tú te entregas, recibe lo mismo. Te falta aprender a darte el valor que mereces y te corresponde, no te sirve ni cualquier tipo de relación ni cualquier pareja. **SALUD.** Los excesos empiezan a pasar factura y te vas a tener que poner las pilas para recuperar el tono y los buenos hábitos alimenticios. **TRABAJO.** Vale más que te tomes la rutina como lo que toca, de qué te vale cruzarte.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. No quieras interferir para decantarlo de un lado u otro, permite que exista antes y deja que todo fluya. **SALUD.** No siempre hay que estar haciendo cosas, también necesitas un poco de vida contemplativa. **TRABAJO.** Después de unos meses en los que no has tenido cortapisa alguno, llega el momento de la moderación y de no gastar aquello que no se tiene.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 27 de marzo, saldrá a las 7:07 h y se pondrá a las 19:35 h. El martes 2 de abril, tras el cambio de hora, saldrá a las 7:57 h y se pondrá a las 20:41 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 16 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 27 de marzo, la Luna Gibosa Menguante se encontrará en Libra. Al día siguiente, pasará a Escorpio y, el sábado 30, alcanzará Sagitario. El martes 2 de abril, entrará en Capricornio.



LA PASCUA MÁS DULCE

A lo largo de seis generaciones, la autenticidad y la calidad han definido a **Simón Coll**. Desde 1840, mantienen vivo el oficio y transmiten la cultura del chocolate y el cacao de una manera única. Para Pascua, han superado un nuevo reto de creatividad y **arte en el modelado del chocolate** para que grandes y pequeños tengan las figuras que más desean. Entre las novedades de este año, una nueva tira de chocolatinas y el medallón de la nueva colección Happy Easter, **huevos de chocolate** con leche o chocolate blanco de 550 g para romper en la mesa y compartirlos en familia, una figura de perro de lo más real y un balón de fútbol. Todo, sin olvidar las figuras clásicas, los huevos con sorpresa o los huevos, medallones y cestas con motivos de Pascua.

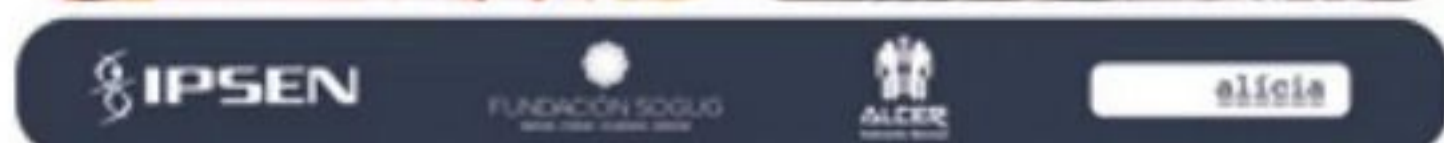
PARA MANTENERSE EN FORMA EN FAMILIA

Fundado en 1905, David Lloyd Turó pasó a formar parte de la familia David Lloyd Clubs en 2004, reabriendo sus puertas en 2005 tras una remodelación integral. Cuenta con 12 pistas de tenis, 12 de pádel, piscina *indoor* y *outdoor*, un gimnasio con maquinaria de última generación y con un calendario de actividades dirigidas creadas en exclusiva por David Lloyd Clubs (Signature Classes), *spa*, guardería y *kids club*. Un lugar perfecto para mantenerse en forma y saludable en familia.



UNA INICIATIVA SALUDABLE

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer renal a través de la alimentación y el ejercicio físico, nace **Nutriactivos**, una iniciativa de ALCER, Fundación SOGUG e IPSEN, en colaboración con la Fundación Alicia. Ofrece información general sobre qué ejercicios pueden realizar las personas con cáncer renal, así como información sobre una alimentación saludable que ayude a afrontar mejor la enfermedad. Todos los contenidos están validados por médicos expertos en oncología, fisioterapia, urología y nutricionistas. **Para más información, visita nutriactivos-renal.com.**



LA EXPRESIÓN MÁS FRESCA Y ELEGANTE DEL TEMPRANILLO

La unión entre viña, paisaje y ser humano ha dejado su impronta en la añada del vino **RODA 2020**, de **Bodegas RODA**. Un vino fresco, de muy buena calidad, sabroso, fresco, elegante y con un perfil frutal marcado por la cereza. De color rojo picota, con una capa intensa, en nariz es muy expresivo, agradable, fresco y limpio. Destaca la fruta roja madura, en la línea de la cereza, con notas a fruta negra y especias, sobre una base mineral caliza. En boca refleja de nuevo la frescura y el perfil frutal de cereza. Un vino muy gastronómico, con un amplio espectro de maridaje. **Precio: 33 €.**



CONTRIBUYE A LA BUENA SALUD ARTICULAR

Las cápsulas **Artrinox**, de **Lanier Pharma**, están compuestas por una asociación de colágeno tipo UC-II de última generación, ácido hialurónico, sulfato de glucosamina y sulfato de condroitina, vitamina D, manganeso y cúrcuma. Reducen significativamente el dolor y la inflamación de las articulaciones, además de prevenir su deterioro. **Precio: 29,94 €.**

FRENA LA CAÍDA DEL CABELLO

Eficaz en todo tipo de cabello, el **Sérum Anti-caída Elvive Full Resist con 1,5 % de Aminexil (Cafeína + Arginina)**, de **L'Oréal Paris**, reduce la caída del pelo y fortalece las fibras capilares desde la raíz. Clínicamente probado, en 6 semanas, el cabello se muestra más fuerte y con menos caída. Se puede usar en cabello seco o mojado, solo hay que aplicarlo y masajear suavemente, sin aclarado. **Precio: 15 €.**





Diana Ross

Leyenda de la música e influencia de muchos artistas, **la reina del 'soul' cumple 80 años.** POR MARÍA RODRÍGUEZ

Diana Ross ha sabido forjar, no solo una carrera única en la música, sino ser un icono de estilo gracias a su característica melena rizada e inconfundible estilo en el escenario. Considerada la reina del *soul*, empoderó a las mujeres con su estilo libre y rompedor, que luego han seguido otras artistas, como Beyoncé. Las leyendas no mueren ni pasan de moda y la cantante es el mejor ejemplo de ello, ya que ha sido elegida por la prestigiosa firma Yves Saint Laurent como imagen de su nueva colección de primavera, borrando de un plumazo el edadismo en la industria de la moda y reflejando la belleza de la mujer de edades más avanzadas. Un hito más para la cantante, que cautivó en los 70 al público con su enorme talento,

dando el salto desde el escenario al cine y a la televisión, donde también triunfó, siendo hoy en día una de las artistas con más ventas de sus álbumes y sencillos, de los que ha vendido más de 100 millones de copias.

NACIDA PARA TRIUNFAR

Nacida el 26 de marzo de 1944 en Michigan (Estados Unidos), Diana quiso ser diseñadora de moda y recibió clases de maquillaje y modelaje, pero su voz cálida y sensual no pasaron desapercibidas y se propuso ser una estrella de la música. Logró sus primeros éxitos en los años 60 con el grupo The Supremes con temas como *Where Did Our Love Go* o *Baby Love*. Y una década después se estableció como solista con un disco que llevaba su nombre y que contenía la canción *Ain't No Mountain High Enough*, que fue un éxito a nivel internacional, y por el que estuvo nominada a los Premios Grammy como Mejor vocalista pop. En paralelo, hizo sus pinitos en el cine y logró una nominación al Oscar por su interpretación en *El ocaso de una estrella*, en la que se

POR QUÉ AHORA

El 26 de marzo la estrella del soul cumple 80 años y lo celebra siendo imagen de Yves Saint Laurent.

SU CARRERA

Su trayectoria se extiende a lo largo de seis décadas, desde que saltó a la fama con The Supremes, que acabó liderando para pasar a apostar por su carrera en solitario. Estrella indiscutible en los 70 y en los 80, aprovechó los 90 para retomar su u carrera como actriz, que inició en 1972 con *El ocaso de una estrella*. *I'm Coming Out*, *Ain't No Mountain High Enough* o *Why Do Fools Fall in Love* son solo algunos de sus éxitos más memorables que forman parte de la historia de la música.

narraba la vida de la cantante de jazz Billie Holiday. Con una consolidada carrera en la que ha compaginado la música con su faceta como actriz, en 2021 publicó su último trabajo hasta el momento, *Thank You*, que estuvo nominado a los Premios Grammy.

SU FAMILIA, LO MÁS IMPORTANTE

Ha estado casada dos veces y tiene cinco hijos. La más conocida es la actriz Tracee Ellis Ross. Su familia siempre ha sido muy importante para ella y ha logrado el equilibrio perfecto entre su vida profesional y personal.

TIENE DOS ESTRELLAS EN EL PASEO DE LA FAMA, COMO SOLISTA Y POR EL GRUPO THE SUPREMES.

El mejor pódcast sobre el Tarot



Todo lo que necesitas saber para conocer
el destino en formato audio

Disponible en:



Escúchalo en
Spotify



Escúchalo en
Apple Podcasts



Escúchalo en
Google Podcasts



Escúchalo en
iVoox



¡Escanea y escúchalo!

PERFECT EYES SET

atlantia

PURO
ALOE
DE CANARIAS

Parches Reutilizables & Eye Perfect Sérum

DESCUBRE EL PODER DEL ALOE VERA EN TU MIRADA

La unión perfecta: los parches reutilizables de Marvin & Mitch con el Eye Perfect Sérum de Atlantia, una fórmula innovadora que combina aloe vera puro y Eyeliss para conseguir una mirada más luminosa y juvenil.



Descubre mucho más sobre la revolución sostenible del cuidado de tu mirada.



www.atlantialoe.com*

