

## Cómo lucir los colores

DE ESTA PRIMAVERA

Claves para disfrutar de una **JUBILACIÓN ENRIQUECEDORA**

**Viaje**  
**ALGARVE**  
Date el primer chapuzón en **SUS PLAYAS**

Recetas **CON CARNE**  
DIFERENTES Y DELICIOSAS

**EL SOFÁ PERFECTO ¡SÍ EXISTE!**  
Te ayudamos a encontrarlo

**Belleza**  
Así se lleva el **FLEQUILLO** esta temporada

←  
**Amaia Salamanca**

“El deporte es uno de los valores clave en la vida de las personas”

## Consejos y ejercicios

# PLAN PARA DECIR ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA



ENLACE AL CANAL  
x.com/byeontelegram  
© accésos al código QR

¡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!



## ¡ESPALDA EN PLENA FORMA!

Para un gran número de personas, el dolor de espalda representa una molestia constante. Sin embargo, no es necesario aceptarlo como parte inevitable de la vida. Si detectas por qué lo sufres (malas posturas, sedentarismo o a causa del paso del tiempo...) puedes minimizarlo o eliminarlo. En esta revista, te explicamos cómo, siguiendo una buena higiene postural y practicando ejercicios específicos, puedes despedirte de esa molestia que puede llegar a ser limitante. En este número de *Mía* también tratamos el tema de la jubilación y te damos las claves para que lo vivas de una forma enriquecedora y activa, una etapa de renacimiento en el que descubrir nuevas aficiones y desarrollar nuevos intereses. Entre ellos, por ejemplo, dedicarle más tiempo a viajar, pasar más tiempo con los amigos, cuidar de tus plantas... Un amplio mundo se abre ante ti. ¡Disfrútalo! ¿Nos acompañas?

**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA

# 8

## MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.\*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.248 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:  
Amaia Salamanca.  
Fotografía:  
Beatriz Velasco/Getty Images.

# ESTA SEMANA

DEL 10 AL 16 DE ABRIL DE 2024

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Cómo lucir los colores de esta primavera.
- 12 EN PORTADA**  
Amaia Salamanca.
- 26 BIENESTAR**  
Claves para disfrutar de una jubilación enriquecedora.
- 29 DOSSIER**  
Plan para decir adiós al dolor de espalda.
- 34 BELLEZA**  
Así se lleva el flequillo esta temporada.
- 38 DECO**  
El sofá perfecto, ¿sí existe! Te ayudamos a encontrarlo.
- 42 COCINA**  
Recetas con carne, diferentes y deliciosas.
- 50 VIAJE**  
Algarve, date el primer chapuzón en sus playas.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Mia Wasikowska.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Nadia Murad.
- 10 MODA**  
El polo, la inesperada tendencia del momento.
- 14 CONSUMO**  
Cuentas bancarias compartidas
- 16 EXPERTOS**



## SALUD-PSICO

- 20 SALUD**  
Todo lo que debes saber sobre la vesícula.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 24 PSICO**  
Estoy deprimida. ¿Voy al psicólogo o al psiquiatra?

## BELLEZA

- 36 EN FORMA**  
El ejercicio que cuida el corazón y las articulaciones.

## HOGAR

- 48 GASTRO**  
¿Nos vamos de pícnic?
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
José Sacristán.

Más contenidos en [www.miarevista.es](http://www.miarevista.es) y nuestros perfiles. Visítanos en



LA AUSTRALIANA también ha demostrado su talento para escribir y dirigir en una de las historias de amor que salen en la película *Madly* y en uno de los cortometrajes de *The Turning*.

# Mia Wasikowska

## CON LAS IDEAS CLARAS

Saltó al estrellato por su papel en 'Alicia en el país de las maravillas', de Tim Burton, en 2010 y, desde entonces, esta actriz **se ha labrado, a paso lento, una meditada trayectoria, ahora alejada de Hollywood**, en la que demuestra su gusto por el cine independiente. **POR SILVIA RUEDA**

**E**sta australiana, nacida en Canberra en 1989 en el seno de una familia de origen polaco, comenzó a mostrar interés por las artes escénicas desde muy pequeña. A los 9 años, empezó a tomar clases de ballet, pero más adelante, cambió la danza por la actuación. Su pasión por el arte dramático la llevó a participar en diversas obras teatrales locales y a buscar oportunidades en la gran pantalla. Sus primeros papeles fueron en cor-

tometrajes y en películas australianas, como *El territorio de la bestia*, una cinta de terror independiente que fue un fracaso de taquilla, pero obtuvo muy buenas críticas. Tras lanzarse a probar suerte en Estados Unidos, Mia ensiguada consiguió roles secundarios en algunas producciones como *Resistencia*, un filme bélico que transcurre en Polonia, protagonizado por Daniel Craig y Liev Schreiber; *Amelia*, con Hilary Swank como cabeza de cartel; o la serie de HBO *En terapia*, en la

**“QUIERO HACER MÁS COSAS EN LA VIDA QUE ESTAR EN UN TRÁILER”, ASEGURA LA INTÉRPRETE SOBRE SU DECISIÓN DE DEJAR LOS ÁNGELES.**

que destacó por sus cualidades interpretativas. Su gran oportunidad llegó en 2008, cuando fue elegida por Tim Burton para dar vida a su particular *Alicia en el país de las maravillas*. El estreno de la película, en la que comparte protagonismo con Johnny Depp, Anne Hathaway y Helena Bonham Carter, dos años después, supuso su salto al estrellato.

### SUS MEJORES PROYECTOS

A partir de ese momento, Wasikowska se convirtió en una de las actrices de moda de Hollywood y participó en proyectos de primera línea como *Los chicos están bien*, *Jane Eyre*, *Stoker*, o *La Letra Escarlata*. A pesar de su incuestionable éxito, Mia decidió alejarse de Hollywood a finales de la década pasada, tras el fracaso de *Alicia a través del espejo*, y regresar a su Australia natal. Desde entonces, no ha dejado de trabajar, casi siempre en filmes independientes, pero escoge sus proyectos meditada y calmadamente para conciliar la actuación con su vida personal. “Quiero hacer más cosas en la vida, además de estar en un tráiler”, aseguraba hace un año en una entrevista con *IndieWire*. Ahora podemos verla en *Club Zero*.



**↑ EN 'CLUB ZERO'**, Mia da vida a una profesora que comienza a trabajar en una escuela de élite, donde imparte clases de nutrición a sus alumnos.



## RESPIRAMOS AIRE CONTAMINADO EN LAS PRINCIPALES URBES DEL PAÍS

Según datos de la organización Ecologistas en Acción, ninguna de las 20 principales ciudades de nuestro país cumple los límites de contaminación establecidos por la Unión Europea. En todas ellas, los niveles de partículas PM<sub>2.5</sub>, están por encima de lo legalmente permitido. Mientras que solo Las Palmas, Alicante, Vitoria y Elche respetan los de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>), el resto los sobrepasan, con lo que esto conlleva de perjudicial para la salud. Aunque podría pensarse que el tráfico es el principal causante de la contaminación en las grandes ciudades, lo cierto es que solo el 30 % de esta tiene su origen en el tránsito. El cambio climático es cada vez más el responsable en gran medida de que no se eliminen las toxinas del ambiente.

## LA CARA B DEL OZEMPIC

### Ayuda a adelgazar rápido, pero tiene efectos secundarios

Es el medicamento de moda para perder peso, pero no es oro todo lo que reluce con el Ozempic, el fármaco inicialmente desarrollado para la diabetes que ahora triunfa para adelgazar. Algunos de los efectos secundarios que tiene, como las náuseas y la sensación de saciedad constante y ausencia de ganas de comer y beber, hace que aproximadamente la mitad de las personas que lo toman acaben abandonándolo en el transcurso de un año. Y el precio de dejarlo es un efecto rebote muy poco deseable que, según un estudio realizado por la Universidad de Copenhague, afecta a la mayoría de pacientes que deciden despedirse de él y que, tras volver a la rutina, recuperan dos tercios de los kilos perdidos en pocos meses.



## TELÉFONO DE AYUDA PARA PADRES E HIJOS



Los riesgos a los que se enfrentan los menores en el mundo digital son cada vez más numerosos. Por eso, el Instituto Nacional de Ciberseguridad, dependiente del Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública, ha reforzado el teléfono 017, de ayuda en ciberseguridad, con una nueva utilidad que tiene el objetivo de asesorar a padres, profesores, tutores y menores, en materia de consulta y reporte de contenidos inadecuados en Internet como la pornografía y el acoso a través de las redes sociales.

## EL PUEBLO MÁS FELIZ DE ESPAÑA

La felicidad es un concepto muy relativo, pero hay determinados elementos que tienen relación directa con el bienestar de la gente de un lugar. La gastronomía, los servicios, el entorno y las tradiciones son algunos de los que se tienen en cuenta a la hora de decidir cuál es el nivel de felicidad de un sitio, pero el que resulta determinante es, según un reciente estudio científico, la naturaleza y la diversidad de la fauna y la flora. Y en ese sentido, el pueblo más feliz de nuestro país es Gautégúiz de Arteaga, en Vizcaya. El motivo de esta distinción es que la localidad vasca cuenta con el Urdaibai Bird Center, un gran museo vivo de la naturaleza.



## RAZONES PARA DEJAR UNA AMISTAD

Quien tiene una amiga tiene un tesoro... ¡si la relación con ella es saludable! Por desgracia, esto no siempre es así, pero no resulta fácil romper con una amistad. Según los expertos en Psicología, hay dos motivos claros por los que hacerlo: si la otra persona antepone por norma sus deseos y si apenas hay interacción.

**UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS** con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

**POR** TRINI CALZADO

# Nadia Murad

## ACTIVISTA CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL

La vida de Nadia Murad (Sinyar, Irán, 1993) dio un giro radical el 3 de agosto de 2014, cuando el Estado Islámico (un grupo terrorista paramilitar insurgente también conocido como Dáesh) atacó a su pequeña comunidad yazidí con el fin de exterminarla. Ese día, Nadia presenció cómo los terroristas ejecutaban, junto a dos mil hombres y ochenta mujeres mayores, a su madre y a seis de sus hermanos.

### 11 MESES DE INFIERNO

El horror no acabó ahí. Más de 6.500 mujeres y niños fueron apresados por el Dáesh, incluida Murad. En el cuartel general, en Mosul, los compraban y vendían como objetos, además de abusar de ellos. A Nadia la convirtieron en esclava sexual y la violaban y golpeaban a diario. En un descuido de su captor, en noviembre de 2014, pudo huir y refugiarse en casa de una familia iraquí vecina, que le proporcionó una identidad islámica, con la que consiguieron burlar la zona controlada por el



Estado Islámico. Alcanzó un campo de refugiados al norte de Irak, desde donde contactó con una organización de ayuda a refugiados yazidíes. Esto le permitió acogerse a un programa de refugiados del Gobierno de la ciudad alemana de Baden-Württemberg, a la que viajó en septiembre de 2015.

### DEFENSORA DE LOS SIN VOZ

Desde entonces, Murad se ha convertido en la voz de los que no tienen voz. En diciembre de 2015, intervino en la primera sesión de la historia del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas dedicada a la trata de personas, con un vibrante discurso sobre su experiencia que no dejó a nadie indiferente. De hecho, su historia impresionó tanto a Amal Clooney, abogada especialista en derecho internacional y derechos humanos, que se puso en contacto con Nadia para representarla en una acción judicial contra los mandos del Estado Islámico.

### EMBAJADORA DE BUENA VOLUNTAD

En 2016, Nadia Murad se convirtió en la primera embajadora de buena voluntad de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito para la dignidad de los supervivientes de la trata de seres humanos. Su labor se centra en reunirse con líderes mundiales para concienciar sobre el genocidio contra el pueblo yazidí y el uso sistemático de la violencia sexual como arma de guerra.

### PREMIO NOBEL DE LA PAZ

Tras conseguir, en 2016, el Premio Vaclav Havel de Derechos Humanos del Consejo de Europa y el Premio Sájarov a la Libertad de Conciencia, en 2018 fue galardonada con el Premio Nobel de la Paz.

Ese mismo año, puso en funcionamiento Nadia's Initiative, una ONG que ayuda a mujeres y niños víctimas de abusos, tráfico de personas, crímenes de guerra y genocidio. "Atacar y despreciar los derechos de las mujeres –incluida la violencia sexual– destruye las comunidades e impide todo desarrollo", asegura.

Su historia queda para siempre en su libro *Yo seré la última: historia de mi cautiverio y mi lucha contra el Estado Islámico* (Plaza & Janés, 2017).

**“Podemos cambiar el mundo invirtiendo en las mujeres y las niñas, previniendo la violencia contra ellas y ofreciéndoles oportunidades para que difundan sus voces, sus historias y sus ideas”, defiende Nadia Murad.**

## Bidatzenea, la Casa de las Mujeres de Portugalete, abre sus puertas

Desde 2020, aún en plena pandemia, un grupo de más de 40 mujeres han trabajado incansablemente para poner en marcha un proyecto que, por fin, ha visto la luz. Se trata de Bidatzenea (Plaza Urdibai), un espacio de encuentro, debate y reflexión para avanzar hacia la igualdad real y efectiva en todos los ámbitos de la vida abierto a todas las mujeres de Portugalete. Este espacio feminista es también una casa inclusiva, un refugio seguro, un lugar dinámico y accesible, un proyecto participativo y activo de activismo feminista, con visión ecológica y sostenible, que ofrece una escuela de empoderamiento, actividades y servicios y recursos (asesoramiento, acompañamiento...).



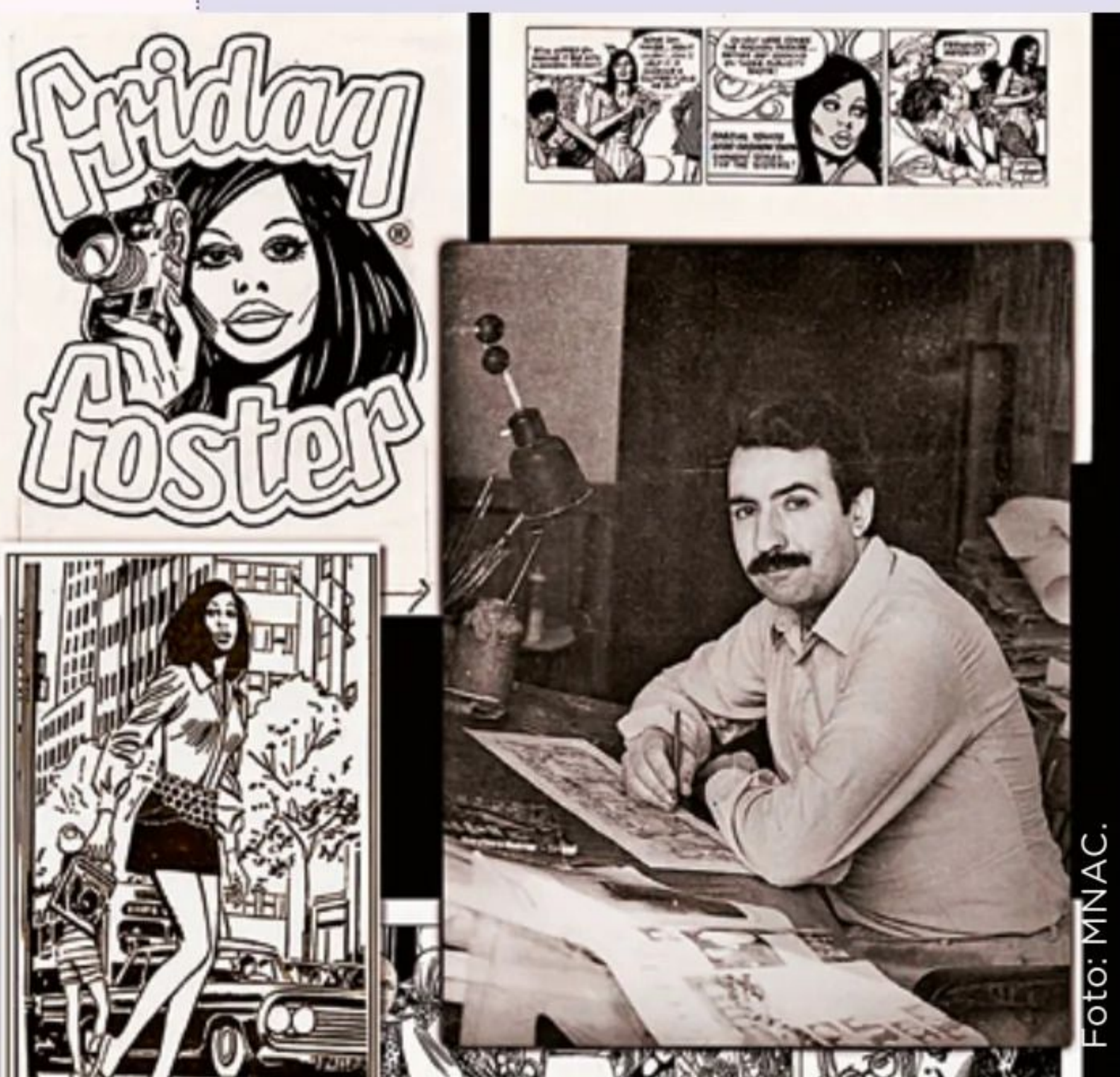
### CÓMIC

## La primera heroína negra del cómic es obra de un español

Apenas dos años después del asesinato de Martin Luther King, Jordi Longarón dio vida a la que se convertiría en la primera heroína negra protagonista de una tira diaria de cómic, Friday Foster, una valiente y atrevida fotógrafa y detective afroamericana.

El personaje se convirtió en todo un icono feminista, una mujer que creó controversia y rompió tabús políticos y morales. Al mismo tiempo, provocó la censura de algunos estados del sur.

Ahora, el personaje de un cómic que no se editó en nuestro país hasta hace apenas tres años protagoniza la exposición *La heroína inesperada*, que puede visitarse en el Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC) hasta el 24 de julio. "Friday Foster es como el alter ego femenino y negro de James Bond", declaró Àlex Mitrani, comisario de la muestra.



# 1.588

agresiones sexuales con penetración se registraron en 2023 en Cataluña, un 34 % más con respecto al año anterior (1.184). En Barcelona, aumentaron un 39,2 %. A nivel estatal, le supera Murcia, con un 55,6 % de aumento.

Fuente: Ministerio del Interior.



### SERVICIOS

## Barcelona tendrá una segunda sede para atender a víctimas de violencia machista

El pasado 21 de marzo, la Comisión del Gobierno del Ayuntamiento de Barcelona aprobó la adecuación de un espacio que, una vez se acaben las obras (finales de 2025), se dedicará a la nueva sede del Servicio de Atención, Recuperación y Acogida (SARA).

Este será el segundo equipamiento municipal destinado a la atención de mujeres, niños, niñas y adolescentes que viven situaciones de violencia machista, después de la sede que ya

opera en el barrio de Nou Barris. Estas violencias se manifiestan en distintos tipos: violencia en la pareja, acoso por el hecho de ser mujer o por identificación como LGTBI, violencia machista en el ámbito familiar, matrimonios forzados, violencia sexual...

El servicio también ofrece apoyo a las personas del entorno próximo a las víctimas.

Es necesario concertar cita previa en el 900 922 357, aunque, en caso de urgencia, atienden de 9 a 13 h en la calle Marie Curie, 16.

# CÓMO LUCIR LOS COLORES DE ESTA PRIMAVERA

La sastrería y las piezas más especiales para celebraciones en tonos pastel son las prendas estrella de esta primavera 2024. **El resultado es un estilismo dulce y con un toque de inocencia.** POR LUCÍA PANDIELLA

La primavera viene siempre cargada de un gran colorido que contagia los armarios y los estilismos de todas. Entre los colores de este año, una amplia gama de tonalidades pastel que son un acierto en prácticamente cualquier ocasión y sientan bien a todo el mundo. Azul pastel, verde lima o rosa palo son opciones suaves y frescas que se repitieron en las pasarelas internacionales de primavera-verano 2024 y ahora llegan a las calles con *looks* versátiles para llevar del día a la noche. Así se combinan los colores más elegante de estos próximos meses.



## EN UN TRAJE

Nada más versátil, cómodo y sencillo a la hora de unirse a este tipo de tendencias que un traje de estilo sastre. El dos piezas continúa siendo un imprescindible en el fondo de armario y, con la llegada de la primavera, es el momento de renovar la gama de colores.

## COLORES PASTEL

Si eres atrevida, esta mezcla es para ti: prueba a combinar diferentes tonalidades pastel, desde el azul bebé hasta el rosa palo o el amarillo claro. Pero eso sí, es importante tener en cuenta la regla de los tres colores y no mezclar demasiados para conseguir un equilibrio visual.



**INVIERTE EN  
PRENDAS  
VERSÁTILES QUE  
PUEDAS LLEVAR  
TAMBIÉN DURANTE  
EL VERANO.**



**lululemon**  
(45 €).

**Sfera**  
(4,50 €).

**Lefties**  
(22,99 €).

**You Are The Princess**  
(2,99 €).

**Parfois**  
(29,99 €).

**FOCO EN LOS ACCESORIOS**

Al igual que en la mayoría de tendencias, no hace falta hacerse con numerosas prendas porque los accesorios juegan un papel fundamental y pueden darle el toque a cualquier estilismo, por atemporal que sea. Elige un bolso o unos zapatos pastel para esta primavera.

**A LA HORA DE COMBINARLOS CON OTROS COLORES, LOS TONOS NEUTROS SON LA MEJOR OPCIÓN.**

**Kalk**  
(49,98 €).

**Guess**  
(110 €).

**Hoff**  
(110 €).

**C&A** (27,99 €).

HOLLIE MERCEDES PETERS

**Hortensia Maeso**  
(335 €).

**Hortensia Maeso**  
(275 €).

**Zara**  
(35,95 €).

**Pitillos**  
(79,95 €).

SAMIRA SAFI

**OCASIONES ESPECIALES**

El verde menta es otro de los colores pastel que está de moda y, junto con el azul, será uno de los más vistos en las ocasiones más especiales como bodas o graduaciones. Se trata de un color muy elegante que sienta bien a todo el mundo y tiene un efecto rejuvenecedor y favorecedor.

**CON FALDA VAQUERA**

Para el día a día, una combinación muy sencilla con prendas que probablemente ya tengas en el armario. Una falda midi vaquera y un jersey en color lila. Añádele un bolso, también en una tonalidad pastel como lavanda o verde menta y tendrás un look estiloso y en tendencia.



ERIKA BOLDRIN

# EL POLO

## ES LA INESPERADA TENDENCIA DEL MOMENTO

Ni camisetas ni blusas, el polo es la nueva prenda que arrasa en las calles después de haberlo hecho en las pasarelas de todo el mundo. **Así es la pieza más versátil del armario primaveral.** POR LUCÍA PANDIELLA

Los polos son una de las prendas que no faltaban en los armarios de los 2000 y tampoco faltarán en los de 2024. De la mano del actual estilo *preppy* (o colegial) y de una de las marcas actuales más influyentes en la industria de la moda, Miu Miu, esta pieza promete conquistar las calles con su estilo arreglado pero informal. Una pieza habitualmente considerada como “pija” y asociada al

estilo de vestir de personas adineradas y de estilo clásico, viene ahora en nuevas y renovadas versiones que se adaptan a las tendencias del momento. Desde los clásicos diseños vistos en la vestimenta de los jugadores de algunos deportes como el tenis, hasta modelos más ponibles y sofisticados, de punto, *crochet* o en dulces combinaciones en tonalidades pastel. El polo es la inesperada tendencia que conquistará los estilismos primaverales.



**Woman El Corte Inglés**  
(49,99 €).

**Zahati** (145 €).

**Pitillos**  
(79,95 €).



**C&A** (29,99 €).



**Zara** (15,95 €).



**Esprit** (59,99 €).



**Easy Wear** (15,99 €).



**Lacoste** (140 €).



**Mango** (19,99 €).

### CÓMO COMBINARLO

Al igual que cualquier otra prenda superior, las combinaciones son infinitas, pero si quieres mantenerte en un estilo clásico, opta por una falda *midi* en tejido vaquero, unos zapatos destalonados y un bolso con un toque más sofisticado.

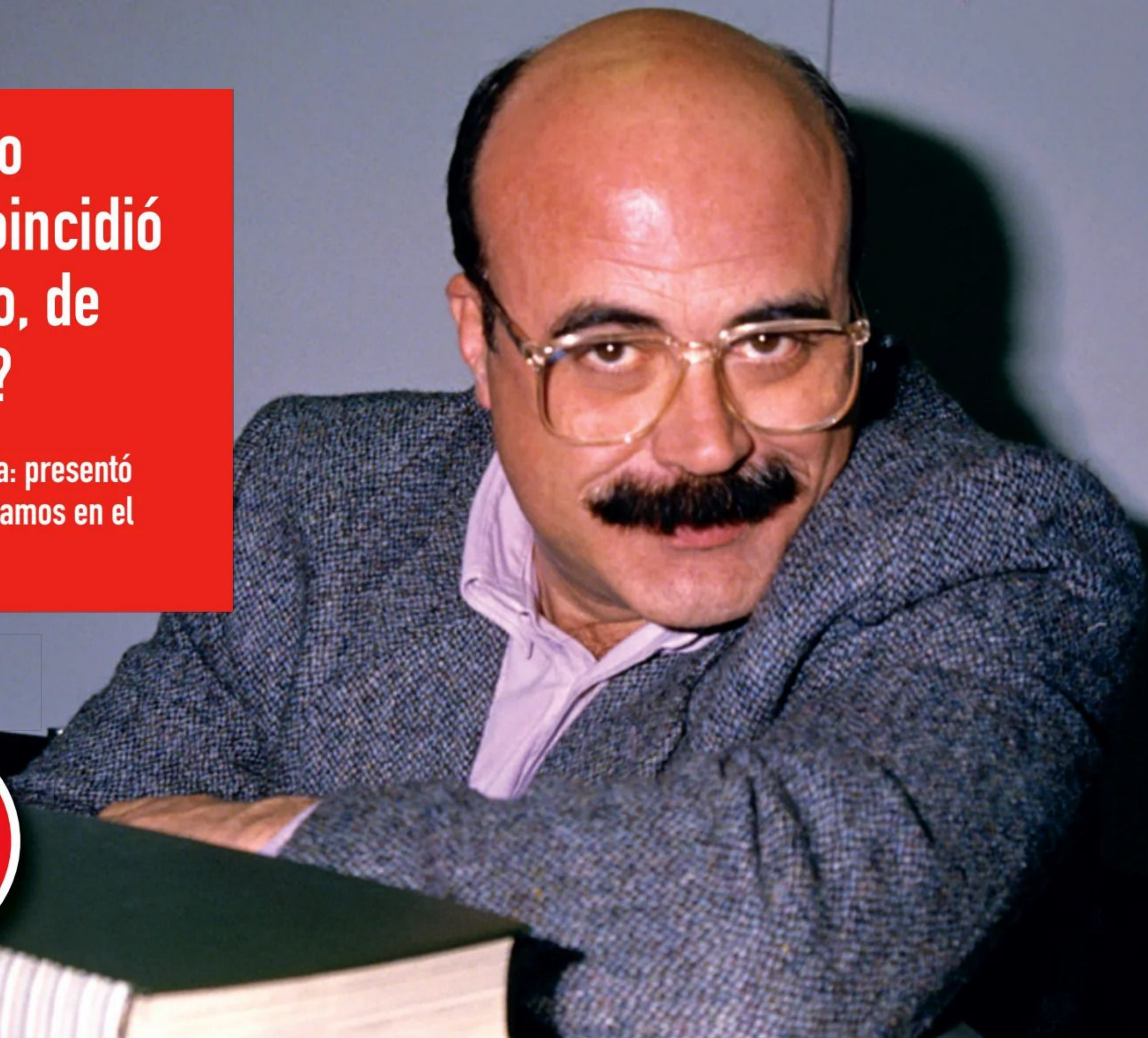
**PARA SENTIRTE CÓMODA CON ESTE TIPO DE PRENDAS, BUSCA DISEÑOS MÁS HOLGADOS Y FÁCILES DE COMBINAR.**

¿Sabes con qué otro grande de la tele coincidió Constantino Romero, de niño, en la escuela?



Nosotros sí lo sabemos. Pista: presentó el 'Un, dos, tres...'. 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 concurso de 'TP' y comprueba cuánto sabes sobre televisión



M+

NETFLIX Disney+

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

¡PARTICIPA!

SOLO QUEDAN

3

SEMANAS

## Coleccionable GRANDES de la tele



Consigue el 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.**

# AMAIA SALAMANCA

“EL DEPORTE ES UNO DE LOS VALORES CLAVE EN LA VIDA DE LAS PERSONAS”

**AMAIA SALAMANCA** es una mujer deportista y viajera a la que le encanta su trabajo.



“Me siento muy realizada trabajando”.

Actriz de cine, teatro, y televisión, Amaia es una mujer trabajadora y madre de tres niños a la que no le asusta el ritmo frenético de su carrera. **Ahora, recién estrenada su nueva serie ‘Muertos S.L.’, en Movistar Plus+, hacemos un repaso a su trayectoria profesional.**

POR M. T. PASCUAL

**A**maia es todo un ejemplo de cómo combinar con éxito vida personal y profesional. Ella no pensaba dedicarse al mundo del espectáculo. Estudiaba la carrera de administración y finanzas, mientras compaginaba su pasión por el deporte y, en especial, por el atletismo, cuando entró, casi por casualidad, en el mundo del espectáculo. Empezó con la serie juvenil *SMS, sin miedo a soñar*, donde conoció a otras estrellas como María Castro, o Mario Casas. Después aparecería en un par de episodios en *Los hombres de Paco* hasta llegar a la serie *Sin tetas no hay paraíso*, que fue la ficción que la lanzó a la fama.

#### MODELO PUBLICITARIA

El físico de Amaia siempre ha jugado a su favor. Su belleza la ha llevado a protagonizar varias campañas publicitarias y un par de videoclips, incluso antes de ser famosa. Pero, una vez probó el oficio de actriz, lo tuvo claro. Después del éxito de la serie *Sin tetas no hay paraíso*



Fotografía: @ amaiasalamanca

**Una mujer profesional e independiente.** Alterna cine, teatro, televisión y publicidad. Según dice, no tiene intención de «pasar por el altar».

so, se atrevió con el teatro y el cine. Su primera película, *Fuga de cerebros*, fue una de las películas más vistas en 2008.

#### FUE LA REINA LETIZIA

Amaia fue la encargada de interpretar a la Reina Letizia en la miniserie de cuatro episodios *Felipe y Letizia*, sobre cómo se conocieron y cómo se enamoraron los actuales reyes de España. Un papel que la propia Amaia ha confesado en alguna ocasión que no le importaría «volver a interpretar». A esta le seguirían unas cuantas series más; *Gran Hotel*, *Velvet*, *La embajada*, *Tiempos de guerra*, *Todos mienten*, *Bienvenidos a Edén* hasta llegar a la actual, *Muertos S.L.*, una comedia negra de los hermanos Caballero. Y es que Amaia no para de trabajar, ni siquiera el nacimiento de sus tres hijos con Rosauro Varo, Olivia, Nacho y Mateo, han puesto freno a su frenética carrera. Alterna teatro, cine y televisión con jugosas campañas publicitarias y no piensa de momento pasar por el altar. Algunas voces han criticado

“Me gustaría compartir con mis hijos grandes viajes, como mis padres hicieron conmigo”.

**Amaia y Miguel Ángel Silvestre** protagonizaron la serie *Sin tetas no hay paraíso*. →

la delgadez de la actriz, de la que ha hecho gala en más de una ocasión, pero Amaia se defiende asegurando que se trata del fruto del ritmo frenético: «Se debe a meses de mucho trabajo, de dormir poco y de compaginar con la serie. Luego también lo de casa, la familia y todo eso», afirma. Nunca ha pensado en retirarse un tiempo porque, según la actriz, «siempre me he sentido realizada trabajando» y no piensa renunciar a ello. «La verdad que no me puedo quejar –afirma–. Si me puedo organizar me encanta trabajar, pero en esta profesión nunca se sabe».

#### VIAJERA Y DEPORTISTA

Amante de los viajes, está deseando poder compartirlos con sus hijos cuando crezcan. Le gustaría realizar con ellos los grandes viajes que ella hacía con sus padres para conocer otros países y otras culturas. «Me gustaría que el primero fuera a África para que vieran de cerca los animales», asegura. Lo que sí les ha inculcado es el amor por el deporte, que es «uno de los valores clave en la vida de las personas, porque aportan beneficios no solo físicos, sino también mentales y para los niños es muy importante trabajar en equipo».

# 4

## DATOS SOBRE... AMAIA

● **LE HUBIERA GUSTADO SER ESPÍA.** Al estilo Mata Hari, ya que según ha comentado ella misma en varias entrevistas, ese oficio tiene algo de interpretación.

● **SE AVERGÜENZA DE SU PAPEL EN 'SIN TETAS NO HAY PARAÍSO'.** “No puedo ni verme, me da muchísima, vergüenza. Pero, por otro lado, pienso que si hay esa vergüenza, es porque existe una evolución. Cuando me veo interpretando a Cata no me reconozco, me veo tan jovencita, tan inexperta”.



Fotografía: Teletrece

● **FEMINISTA CONVENCIDA.** En más de una ocasión ha hablado de feminismo y de lo que significa para ella la lucha por la igualdad real entre hombres y mujeres.

● **CAMPEONA DE ESPAÑA DE ATLETISMO INFANTIL.** Amaia Salamanca ha sido desde niña una gran amante del deporte, en especial del atletismo. Fue en esta disciplina donde consiguió ser Campeona de España de atletismo en la categoría infantil por colegios. Amaia afirma “Desde cuando hacía salto de altura con 12 años, los momentos más bonitos de mi infancia están ligados al atletismo y a sus campeonatos”.

# CUENTAS BANCARIAS COMPARTIDAS

Aunque las cuentas bancarias compartidas tienen **muchas ventajas, entre ellas la comodidad de gestionar los gastos comunes, también tienen algunos inconvenientes.** Aquí te los contamos.

POR ROSA MESTRES

**M**uy utilizadas por compañeros de piso, parejas, familiares o socios de una empresa para pagar los gastos comunes que pueden surgir, las cuentas compartidas son un servicio que ofrecen todos los bancos para que varias personas puedan disponer del dinero que ponen en una misma cuenta para mejorar la gestión de sus finanzas.

Si estás pensando en abrir una cuenta compartida con alguien, es fundamental valorar antes qué tipo de cuenta te conviene. En cuanto a la titularidad, existen tres tipos:

- **Indistinta.** Es la cuenta compartida más común. Su principal ventaja es la comodidad, ya que todos los titulares pueden operar (sacar dinero, hacer domiciliaciones o transferencias...) sin que sea necesario el consen-



**LA PRINCIPAL VENTAJA** de las cuentas indistintas es la comodidad, ya que todos los titulares pueden operar sin que sea necesario el consentimiento del resto.

## LAS CUENTAS COMPARTIDAS SUELEN SER HABITUALES ENTRE PAREJAS, FAMILIARES O COMPAÑEROS DE PISO.

miento del resto para llevar a cabo las gestiones. Este tipo de cuenta es muy útil entre personas en las que haya confianza. Por ejemplo, si vives en pareja, este tipo de cuenta simplificará la gestión económica de tu hogar, ya

que podrás centralizar todos los gastos comunes en una única cuenta. Lo recomendado, para evitar problemas posteriores, es mantener domiciliada la nómina en una cuenta personal y depositar el dinero necesario para los gastos (alquiler del piso, pago de suministros...) y proyectos o metas comunes (hacer un viaje, la compra de un electrodoméstico o, incluso, de una vivienda...) en la compartida.

- **Mancomunada.** Habitual en el ámbito empresarial, en este tipo de cuenta se requiere la firma de todos los titulares para efectuar movimientos en la cuenta. Con este sistema, se tiene un mayor control sobre el dinero depositado en ella.

- **Subordinada.** Aquí se establecen distintos niveles entre los titulares de la cuenta. El titular o los titulares del nivel superior no necesitan la autorización de los demás para realizar cualquier operación. En cambio, los de niveles inferiores necesitan solicitar permiso al resto.

## INCONVENIENTES

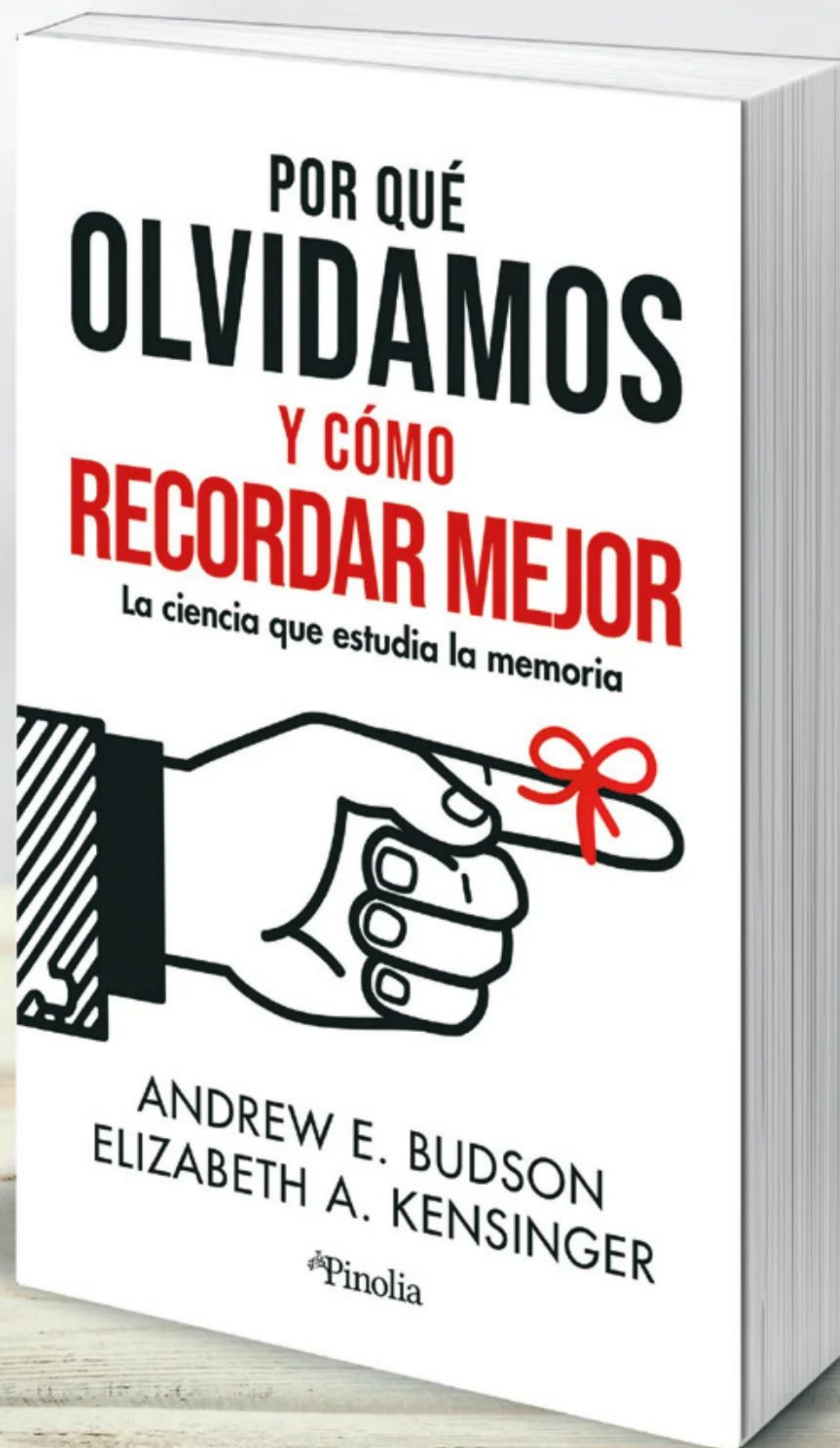
Una de las principales desventajas de las cuentas compartidas es la pérdida de privacidad financiera, ya que todos los titulares pueden ver las transacciones y los saldos. También pueden surgir conflictos si hay diferencias en los hábitos de consumo entre los titulares. Y es que, si uno de ellos no sabe controlar sus gastos,

al tener acceso total al dinero, puede dejar la cuenta en números rojos. Finalmente, en caso de separación o cambio de pareja, pueden surgir conflictos. Aunque las partes hubiesen acordado previamente la forma de dividir el saldo, si aparecieran desavenencias, el reparto puede ser complicado y generar tensiones.

# ¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

En este libro encontraremos formas de controlar lo que recordamos y lo que olvidamos, de distinguir entre un recuerdo verdadero y uno falso, las maneras eficaces de estudiar, cómo afectan a la memoria el ejercicio, la nutrición, el alcohol, el cannabis, el sueño, la atención plena y la música, o cómo cambia la memoria con el envejecimiento, la enfermedad de Alzheimer, la depresión y la ansiedad, entre otras muchas cuestiones.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



 Pinolia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

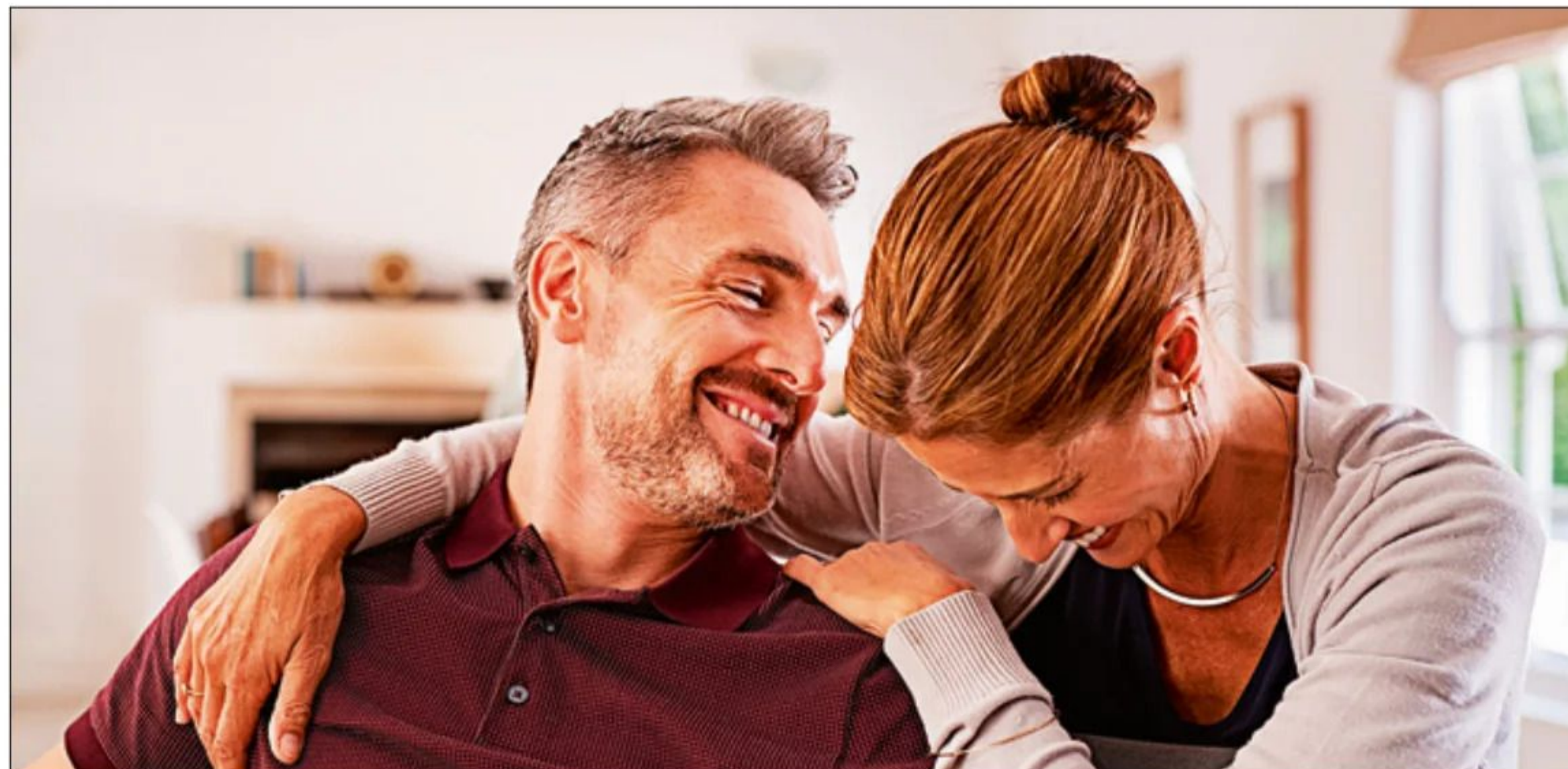
## ¿CÓMO CONSTRUIR UN AMOR SANO?

**RESPUESTA:** Para cultivar un amor sólido y sano, es clave fundamentar las relaciones en principios que fomenten el crecimiento y la armonía:

- **Comunicación efectiva.** Aprender a escuchar activamente, expresar las emociones de manera clara y honesta y ser capaz de resolver conflictos de manera constructiva son habilidades cruciales para mantener una relación saludable. Entrenar la asertividad es clave en cualquier relación social, igual que lo es en las relaciones de pareja la capacidad para comunicar peticiones, hacer críticas constructivas, verse en el derecho de decir 'no', tener la capacidad para priorizarse...

- **Confianza y respeto mutuo.** Respetando y haciendo respetar los límites del otro y los propios, sin entrar en una comunicación agresiva que imponga al otro.

- **Apoyo mutuo.** Empatía, identificación emocional y acompañamiento de las necesidades emocionales propias y del otro. Hay que identificar y respetar el estado emocional del otro,



sin invalidarlo. Así, los momentos agradables fortalecen la relación y, en los desagradables, se percibe un apego seguro sobre el que apoyarse.

- **Espacio individual.** Tenemos necesidades individuales y hay que mantener y cuidar un espacio propio y permitir que cada uno tenga sus intereses, amistades y tiempo para sí mismos.

- **Compartir metas y valores.** Hay que alinear algunas metas comunes, la sintonía en valores y las expectativas para el futuro. Si esto no ocurre, buscar un proyecto o intereses comunes.

- **Flexibilidad y adaptabilidad.** La relación no será igual siempre, cambiará en el tiempo. Según los cambios individuales y contextuales, la capacidad de adaptación, de comunicación y de resolución de los conflictos que se puedan generar dependerá el buen funcionamiento de la pareja.



**PEDRO PABLO NEIRA.** Psicólogo en Clínica López Ibor, Madrid (lopezibor.com).

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL MICROQUIMERISMO FETAL?



**RESPUESTA:** Se trata de la presencia de células fetales en los tejidos maternos y viceversa: tanto en la gestante como el feto coexisten dos tipos celulares distintos. Hay un paso de células del feto a la madre o de la madre al feto a través de la placenta y esta transmisión puede suceder a lo largo de todo el embarazo, aunque es más probable que suceda en el primer trimestre.

El microquimerismo pueden tener efectos protectores maternos para algunas enfermedades, como la depresión o el cáncer de mama.

En general, se considera este fenómeno como positivo, al servir de escudo frente a las enfermedades autoinmunes y ayudar a la regeneración de tejidos, además de ser un factor protector de problemas cardiovasculares.



**DRA. ISABEL VIELSA.** Ginecóloga de Clínicas EVA (evafertilityclinics.es).



## ¿QUÉ ES LA CISTITIS INTERSTICIAL?



**RESPUESTA:** La cistitis intersticial (CI) es una enfermedad crónica que dura más de seis semanas. Provoca dolor, presión y molestias en la vejiga y la pelvis y, a veces, se denomina síndrome de vejiga dolorosa (SVD). La cistitis intersticial se presenta de forma muy similar a las infecciones del tracto urinario, siendo algunos de los síntomas el dolor en la parte baja del vientre (muy común), ganas más frecuentes de orinar, sensación de urgencia incluso después de haber orinado y

sangre en la orina (menos frecuente). Existen varias teorías sobre sus causas, pero se desconoce la exacta. Las teorías más comunes son la lesión de la vejiga, que permite que la orina (y las moléculas nocivas) la irrite; la acumulación de células inflamatorias en las paredes de la vejiga; lesiones nerviosas; y respuesta autoinmune: el cuerpo ataca a la vejiga. Lo más probable es que se den varios de estos fenómenos simultáneamente y que algunas personas sean más propensas a la inflamación

y a la respuesta autoinmune del organismo.

Hay varios métodos para tratar la cistitis, pero pueden pasar meses antes de que los síntomas mejoren:

**Cambios en el estilo de vida.**

Reducir el estrés, mantener una dieta sana y evitar los alimentos desencadenantes (café, chocolate, tomates y cítricos).

**Medicación.** Antidepresivos, anti-histamínicos e inmunomoduladores reducen la respuesta autoinmunitaria y la inflamación.

**Terapia de neuromodulación.**

Ejercita los nervios para cambiar su funcionamiento.

**Bótox.** Paraliza los músculos, lo que puede aliviar los síntomas.

**Cirugía.** Es una opción si la capacidad de la vejiga está muy reducida.

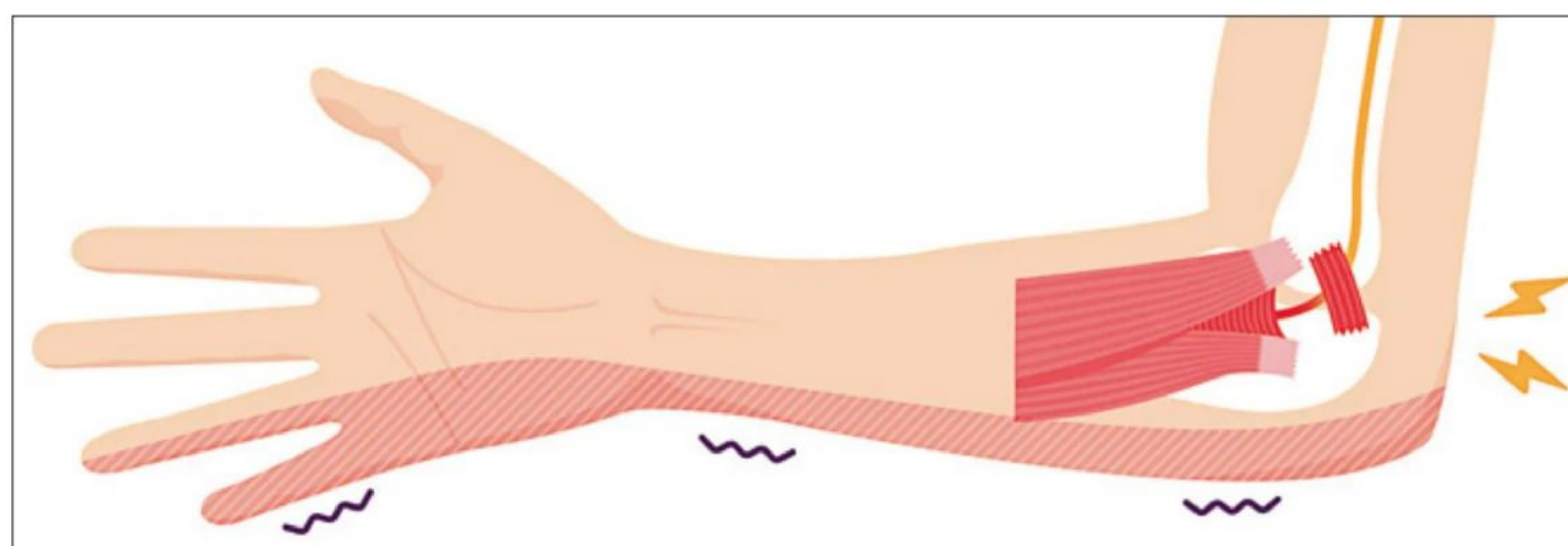


**IRENE ATERIDO.**

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

## ¿CÓMO SE TRATA EL SÍNDROME DEL TÚNEL CUBITAL?

**RESPUESTA:** Si te despiertas con la mano dormida o sientes hormigueo en los dedos, podría tratarse del síndrome del túnel cubital, una condición que puede afectar a la forma en que sientes y usas la mano. Imagina un túnel por donde pasan cables importantes para tu mano y dedos. El síndrome del túnel cubital se da cuando ese túnel, que se encuentra en la parte interna del codo, se estrecha o se comprime, afectando al nervio que pasa por dicho túnel, el nervio cubital. Si sientes hormigueo o entumecimiento en los dedos meñique y anular, puede ser una señal. Estos síntomas aumentan, generalmente, cuando se mantiene el codo en flexión durante un tiempo prolongado, como cuando se habla por teléfono o con la postura durante el descanso nocturno. Por eso, es habitual despertarse con la mano dormida, aunque luego la sintomatología suele desaparecer al estirar el codo. En fases algo más avanzadas, puede producirse pérdida de fuerza en la mano o torpeza para manipular objetos. El diagnóstico implica una visita al médico especialista. Mediante la realización de una exploración física y una



simple prueba, el electromiograma o estudio de conducción nerviosa, se puede comprobar cómo está funcionando ese nervio. La realización de una resonancia magnética puede ser útil en algunos casos para identificar la presencia de una compresión nerviosa.

Para aliviar el síndrome del túnel cubital, se recomienda:

● **Cambio de hábitos.** A menudo, ajustar la forma en que se dobla el codo o cambiar la posición del brazo mientras se duerme puede aliviar los síntomas.

● **Férulas o fisioterapia.** Usar una férula para mantener el codo recto mientras se duerme o efectuar ejercicios específicos con un fisioterapeuta puede ser de gran ayuda.

● **Ajustes en el entorno.** Revisa tu entorno de trabajo. Asegúrate de que

tus áreas de trabajo sean cómodas y no pongan mucha presión en tus codos. Si los síntomas no desaparecen o empeoran, la cirugía puede ser una opción para aliviar la presión sobre los nervios. El primer paso es prestar atención a las señales del cuerpo. Si sientes entumecimiento persistente, hormigueo o debilidad en la mano, no lo ignores. Hablar con un médico especialista es clave para entender lo que está sucediendo y encontrar la mejor forma de manejarlo.



**DR. MANUEL PÉREZ-ESPAÑA.** Traumatólogo de OneLife Center (onelifecenter.es).



## ¿DE QUÉ MODO SE PREPARA LA PIEL PARA LA PRIMAVERA?

**RESPUESTA:** Lo más importante es tener en cuenta que la radiación solar aumenta, lo que supone que hay que extremar las medidas de fotoprotección. Lo ideal es pasar a utilizar fotoprotección 50 (aplícala siempre después de las cremas de uso diario) y reaplicarla cada dos horas para que no pierda efectividad. Los fotoprotectores no solo ayudan a prevenir el cáncer de piel, la hiperpigmentación y las manchas, sino también el envejecimiento prematuro (el sol, junto con la edad, son los dos principales causantes del envejecimiento de la piel).

**La primavera es** también un momento ideal para realizar una renovación de la piel a fondo, lo que permitirá que penetren los principios activos necesarios para cuidarla y prepararla para los cambios que trae la nueva estación. La microdermoabrasión es un excelente método para renovar el estrato córneo sin agredirlo. Además, esta técnica permite un recambio celular y un incremento de la producción de colágeno y elastina (que dan sostén a la piel). En los casos que se necesite mejorar la flacidez, los tratamientos con radiofrecuencia de microagujas aisladas permiten de forma no ablativa generar columnas calóricas y así estimular neocolagenogénesis, con un efecto tensor.

**Por supuesto, la hidratación es fundamental** para mantener la firmeza y elasticidad de la piel, pero también hay que protegerla de la polución, los ambientes secos, los radicales libres... Lo adecuado es elegir una crema, además de humectante, rica en antioxidantes, principios activos que promuevan la regeneración celular y de colágeno. Esta siempre tiene que estar acorde con el tipo de piel que se tenga, para evitar la aparición de comedones, granitos o rojeces.

**Si quieres lucir un rostro más jugoso y tonificado,** recurre a tratamientos como las microinfiltraciones de vitaminas, minerales y ácido hialurónico. Todo esto debe ser pautado con un dermatólogo tras un estudio de las características y necesidades del rostro de cada paciente.

**En lo que se refiere al cuerpo,** hay tratamientos para reducir celulitis, grasa localizada y flacidez. Un sistema que combine radiofrecuencia y ultrasonidos es el adecuado para el tratamiento de la celulitis. Actúa en el plano profundo de la dermis disminuyendo el tamaño de los adipocitos mientras que mantiene intacta la capa superior.

**Para atacar la grasa localizada** que no desaparece con dieta y ejercicio, se utiliza la plataforma Vanquish, que consigue mantener altas temperaturas en la zona tratada, de forma que provoca la apoptosis (destrucción) de las células grasas, la cual es eliminada por el cuerpo de manera natural a través del sistema linfático. Está indicado, especialmente, para la zona abdominal y las cartucheras.

**Por su parte, el tratamiento mediante HIFU** (ultrasonido focalizado de alta intensidad) trata la piel con flacidez, estimulando la producción de colágeno, consiguiendo se estire y alise, corrigiendo la flacidez a la vez que destruye el tejido graso subcutáneo.



**DRA. CONCETTA D'ALESSANDRO.** Dermatóloga en el Instituto de Dermatología Integral, Madrid (ideidermatologia.com).

## ¿QUÉ INDICAN LOS VALORES ALTOS DE CREATININA EN EL ORGANISMO?

**RESPUESTA:** La creatinina es un compuesto orgánico producido como deshecho del normal metabolismo muscular del cuerpo y eliminado por los riñones a través de la orina. En caso de presentar un importante daño renal, este valor aumentaría su valor en la sangre, al no ser eliminado. Sin embargo, ante un daño leve, inicial, este valor podría no aumentar, siendo necesario valorar otros parámetros, como el aclaramiento de creatinina. Este valor permite comparar los valores de creatinina en sangre con los valores en orina de 24 h considerando, además, la edad y el peso de cada persona.



Algunos factores que pueden alterar la creatinina sin estar necesariamente relacionados con una enfermedad renal son el nivel de hidratación y la masa muscular de cada persona. Es importante realizar un control anual de estos parámetros en personas sanas a partir de los 40 años de cara a prevenir un posible daño renal y actuar de forma precoz.



**DRA. ISABELLA MATTEI.** Especialista en endocrinología y nutrición.

### 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](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)

# ¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, GASES?

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHES PRO

**Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados.** Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que ofrece una ayuda eficaz.

**M**uchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera

intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

## EL EFECTO-PARCHES PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. 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. Bajo este parche,

la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

## EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

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 hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).



La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.

**Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.**

CPSP21233CAT

## Kijimea Colon Irritable PRO

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



En su farmacia:

## Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)



**LAS MUJERES** tienen más probabilidades de sufrir problemas de vesícula debido a la presencia de los estrógenos, la hormona femenina.



# TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VESÍCULA



Sin la relevancia del corazón o los pulmones, este pequeño órgano suele pasar desapercibido hasta que aparecen los problemas. **El más común son los cólicos biliares, también conocidos como piedras, uno de los principales motivos por los que es necesario extirpar la vesícula.**

POR MARÍA GARCÍA

**T**iene forma de pera y mide entre 5 y 7 centímetros (muy pequeño en comparación con el hígado o el páncreas, que suelen rondar los 15 centímetros). Pertenece al sistema digestivo y está situado debajo del hígado, con quien trabaja mano a mano.

La vesícula tiene una función importante dentro del sistema digestivo, sin embargo, no es un órgano muy conocido y se suele saber muy poco sobre qué hace o para qué sirve. De hecho, una persona puede vivir sin problemas sin vesícula, aunque obviamente siempre es mejor conservarla.

## SU FUNCIÓN

La vesícula se encarga de almacenar la bilis, un líquido que produce el hígado y que es necesario para digerir las grasas. Esta la expulsa al tubo digestivo por un conducto que conecta con el intestino delgado, justo después de que los alimentos pasen por estómago. Tam-

## LA VESÍCULA SE ENCARGA DE ALMACENAR LA BILIS, UN LÍQUIDO QUE PRODUCE EL HÍGADO Y QUE ES NECESARIO PARA DIGERIR LAS GRASAS.

bién colabora en la eliminación de ciertos desechos del organismo como puede ser el colesterol.

Aunque esto puede parecer importante, ya que en todas las dietas hay grasa, aunque sea en pequeñas cantidades, la vesícula se considera un órgano no vital, al igual que el bazo, los riñones, el colon, el apéndice y los órganos reproductores masculino y femenino. Esto quiere decir que, en caso de necesitar extirpar la vesícula, el paciente podrá llevar una vida relativamente normal. Además, al hablar de vesícula, la operación no reviste gravedad y la recuperación suele ser rápida.

### EL PRINCIPAL PROBLEMA

Lo poco que se conoce de la vesícula no suele ser su función almacenadora, sino más bien los problemas que ocasiona cuando falla. Así, por lo general se es consciente de que este órgano existe cuando sufre algún problema.

El más común son los cálculos biliares, también conocidos como piedras. Estos son el resultado de una solidificación de la bilis y, al acumularse dentro de la vesícula, pueden generar varios problemas como la obstrucción del conducto de salida.

Estos cálculos son depósitos sólidos que se forman y acumulan dentro de la vesícula y que pueden ocasionar diversas complicaciones

## LA VESÍCULA FORMA PARTE DE UN GRUPO DE SIETE ÓRGANOS QUE SE CONSIDERAN NO VITALES.

como una obstrucción del conducto biliar que impida la salida de la bilis (si es muy grande), una infección o una colecistitis, que es la inflamación de la vesícula y puede causar dolor y fiebre.

Los cálculos están formados de colesterol, bilirrubina o sales biliares y el tamaño puede variar, lo que está relacionado directamente con la gravedad y las molestias que siente el paciente.

Esta es una de las patologías más comunes del aparato digestivo, siendo más frecuente en mujeres mayores de 50 años y en pacientes de diabetes o problemas de sobrepeso.

### SÍNTOMAS SÍ O NO

Piedras en la vesícula suena doloroso, pero en la práctica hay muchas personas asintomáticas. La clínica

Universidad de Navarra afirma que entre un 65 y un 85 % de las personas con cálculos biliares no presentan síntomas y muchos de ellos se enteran de su patología en una revisión o prueba derivada de otro problema.

En los casos en los que sí se notan, el dolor es muy intenso y localizado en el lado derecho. Puede ir acompañado de vómitos y náuseas, y suele aparecer después de la ingesta de productos ricos en grasa. Y es que la alimentación está relacionada directamente con la aparición de esta dolencia.

La Clínica Universidad de Navarra establece el sobrepeso y la edad como factores de riesgo, además de tener los niveles de colesterol HDL bajos, las pérdidas bruscas de peso y las dietas ricas en grasas y pobres en fibra vegetal.

### PARA PREVENIR LOS CÁLCULOS BILIARES

se recomienda consumir alimentos con alto contenido de fibra y grasas saludables, así como evitar las grasas no saludables, como las que se encuentran a menudo en los postres y los alimentos fritos.



## LA VIDA SIN VESÍCULA

La extirpación de la vesícula se denomina colecistectomía y se realiza solo cuando se aprecian riesgos graves. En la mayoría de los casos se realiza por medio de laparoscopia, una técnica mucho menos invasiva que la cirugía convencional y de la que el paciente puede recuperarse más rápido. Pero, ¿cómo afecta al día a día el no tener este órgano? Lo cierto es que el cuerpo tan solo tarda

unos días en recuperar el ritmo. Durante aproximadamente una semana se recomienda al paciente seguir una dieta sin grasas e ir introduciendo alimentos grasos de forma gradual. Después, se deberá tener especial precaución a la hora de consumir grasa y comidas copiosas, pero la tolerancia dependerá de cada persona, siendo habitual no notar mucha diferencia pasado un tiempo.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a [redaccion@miarevista.es](mailto:redaccion@miarevista.es) o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

## ¿CÓMO SE MITIGA LA FATIGA MENTAL?

→ **Tengo muchas responsabilidades, tanto en el plano personal como en el laboral, por lo que, aparte de ir cansada físicamente, me noto cansada en lo mental. Yo me digo que me tengo que animar, pero tampoco sé bien qué puedo hacer para sentirme mejor o, al menos, algo más ligera.** ● **Noelia Casanova**, San Agustín de Guadalix.

**RESPUESTA:** La fatiga mental, también conocida como cansancio mental, surge del exceso de estrés, ansiedad, tensión, depresión, acumulación de problemas y un exceso de actividad cognitiva. Quienes la experimentan pueden sentir apatía, falta de motivación, insomnio, y dolores musculares o de cabeza. Si bien a menudo se relaciona con el entorno laboral, su origen realmente yace en el exceso de responsabilidades y tareas, sin importar el ámbito de la vida en que ocurran. Para contrarres-

tar la fatiga mental, es clave adoptar una dieta equilibrada y mantenerse adecuadamente hidratado. El ejercicio físico se convierte en un gran aliado, favoreciendo la oxigenación cerebral y la reducción del estrés. Prácticas como el yoga o la meditación también son recomendables para promover la relajación y mejorar la respiración. Siempre que sea posible, es saludable delegar tareas o buscar apoyo para aliviar la carga. Y, por supuesto, un descanso nocturno reparador es esencial.



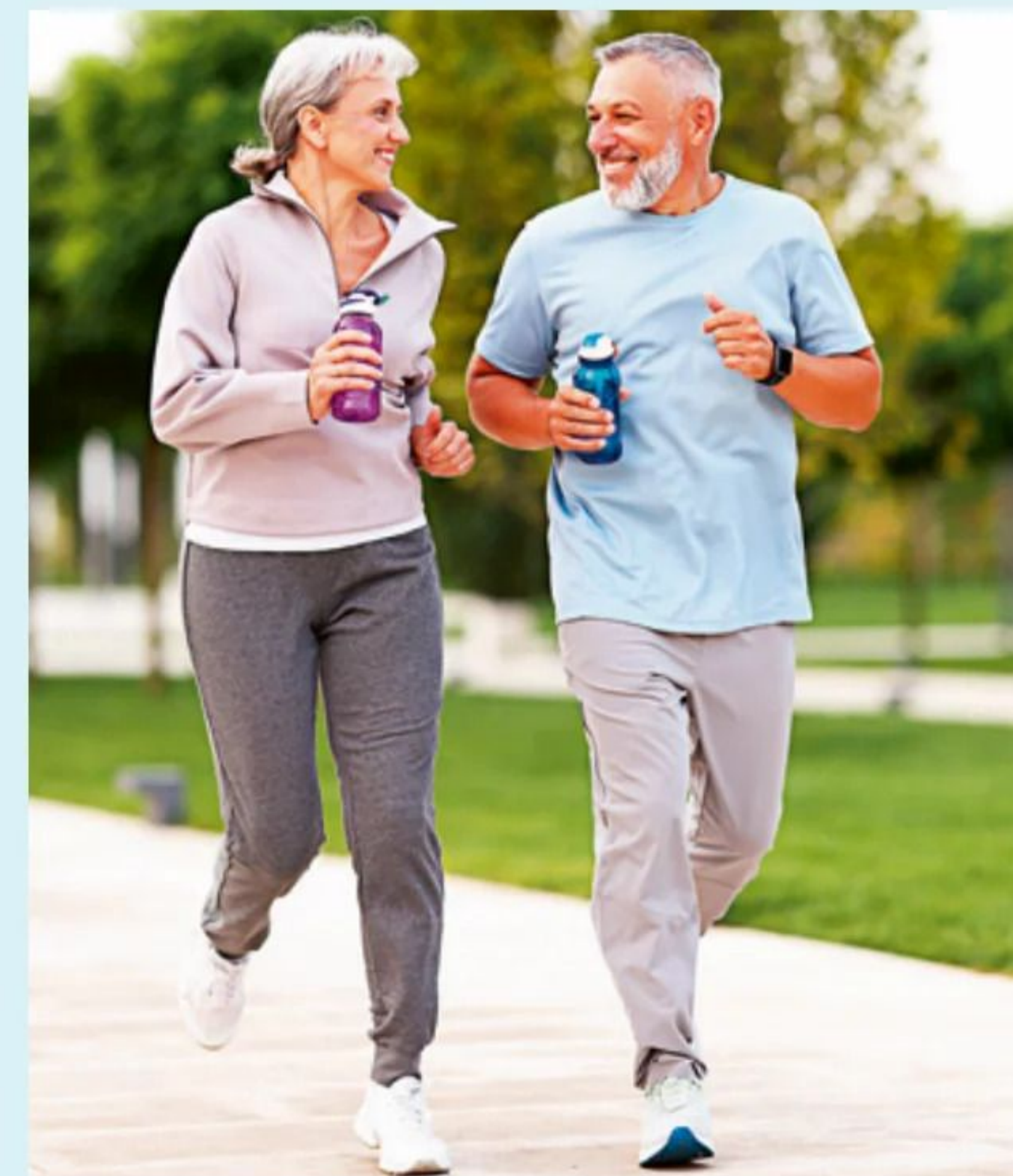
## ¿PARA EVITAR LAS PICADURAS DE MOSQUITO SOLO SIRVE EL REPELENTE?

→ **No falla: en cuanto llega la primavera, mi nieta se llena de picaduras de mosquitos y no desaparecen hasta que vuelve el frío. Su equipo suele entrenarse por la zona de la Albufera por las tardes y yo creo que, por eso, es la víctima perfecta para los mosquitos. También influye que, como buena adolescente, no hace caso a mis consejos y no se aplica ninguna loción repelente. ¿Cómo la convengo?** ● **Marieta Bosch**, El Palmar.

**RESPUESTA:** Si tu hija nieta no quiere ser acribillada por los mosquitos en sus salidas, no le queda otra que evitar las últimas horas de la tarde por esa zona o, al menos, aplicarse una buena capa de repelente e intentar llevar el cuerpo cubierto, Marieta. Y si ya tiene picaduras, que no se las rasque.



## ¿DEBERÍA VOLVER A P...



## ¿LO QUE TENGO ES REFLUJO O UNA HERNIA DE HIATO?



→ Llevo un tiempo con un reflujo tan intenso que me he llegado a plantear seriamente que se trate de un problema más grave. Mi hermano cree que puede ser una hernia de hiato, pero hasta ese punto quiero pensar que no es mi caso. ¿Puede estar en lo cierto? ¿Qué debería hacer, doctor? ● Soraya Reina, Trujillo.

**RESPUESTA:** El reflujo gastroesofágico se da cuando el contenido estomacal retorna hacia el esófago, provocando irritación en esófago, boca y vías respiratorias. En condiciones normales, la válvula conocida como esfínter esofágico inferior se abre y permite el paso de alimentos al estómago y luego se cierra para impedir que los jugos gástricos suban. Este esfínter puede relajarse de manera inadecuada, perdiendo su

función. La presión abdominal aumentada por la obesidad o el embarazo, el consumo de ciertos alimentos y bebidas (como frituras, grasas, especias, chocolate, alcohol y café), las comidas abundantes, sobre todo antes de dormir, y el hábito de fumar incrementan el riesgo de sufrir reflujo. La hernia de hiato también puede causar reflujo, pero no todos los casos de reflujo se deben a esta condición, Soraya.

## ¿PRACTICAR EJERCICIO?



→ A pesar de que, en su juventud, mi marido era un hombre muy deportista, lleva muchos años siendo bastante sedentario. Y, claro, eso le está pasando factura al cuerpo. Ahora, todo le duele en cuanto se mueve un poco. Yo le insisto en que practique algo de ejercicio físico, pero no me hace caso. Por eso, necesito la opinión de un médico para tratar de convencerle, por favor. ● Pilar Claver, Huesca.

**RESPUESTA:** Pilar, la actividad física es esencial para gozar de una buena salud, así que puedes decirle a tu marido que, cuanto más se mueva, mejor se sentirá. Además, el ejercicio es un estupendo antídoto para evitar enfermedades cardiovasculares o la artritis. Su calidad de vida va a mejorar con el ejercicio, seguro.

## ¿NECESITARÉ OPERARME DEL OÍDO OTRA VEZ?

→ Hace unos años, me operaron de uno de mis oídos. Afortunadamente, todo fue bien y no he vuelto a tener problemas. Sin embargo, desde hace unos meses, a veces siento unos ruidos que se asemejan al latido del corazón y, en otras ocasiones, me da la sensación de oír las olas del mar. Solo lo oigo yo y puede ser muy perturbador. ¿Por qué me pasa esto? ¿Debo operarme nuevamente?

● Elena Ferreira, Santiago de Compostela.

**RESPUESTA:** En ocasiones, cuando sometemos a algún órgano a un proceso tan invasivo como una cirugía, puede quedar traumatizado. Estos sonidos que has empezado a sentir se llaman 'tinnitus' y son frecuen-



tes en personas que han sido intervenidas o que tienen grandes pérdidas de audición. Por ello, mi recomendación es que pidas cita con tu otorrino para que los valore y pueda pautarte la mejor forma de eliminarlos o, al menos, disminuirlos tanto como sea posible, Elena.

## ¿ESTOY OBSESIONADA CON LA LIMPIEZA?

→ Siempre he sido un poco obsesiva con el tema de la limpieza y, si la casa no está impoluta y con todo en su sitio, me pongo de mal humor. Me dicen que tengo un trastorno obsesivo-compulsivo con este tema y que debería aprender a relajarme, porque no merece la pena pasarlo mal o tener conflictos con mi marido por este asunto. Yo creo que exageran, pero, a veces, dudo por si no están tan equivocados... ● Montse García, Logroño.

**RESPUESTA:** Porque la limpieza y el orden sean muy importantes para ti, no necesariamente has de tener un trastorno compulsivo obsesivo (TOC). Pero si tienes pensamientos intrusivos



recurrentes sobre el tema de los gérmenes y la suciedad, limpias y ordenas de manera repetitiva y compulsiva y sientes una gran ansiedad en cuanto ves algo fuera de su sitio, entonces sí es posible que tengas un TOC, Montse. Valóralo.

# ESTOY DEPRIMIDA

## ¿VOY AL PSICÓLOGO O AL PSIQUIATRA?

**En una época en la que la salud mental está en boca de todos, todavía quedan dudas y temas importantes que se deben aclarar.**

Estos dos especialistas son fundamentales para nuestro bienestar emocional, pero ¿en qué nos ayuda cada uno de ellos?

**POR INMA COCA**

**P**or lo general tenemos claro a qué especialista debemos ir dependiendo de nuestros síntomas. Así, cuando tenemos molestias en el estómago pedimos cita para el digestivo, si notamos que nuestra visión empeora acudimos al oftalmólogo y si lo que nos ocurre es que nos duele una muela llamamos al dentista. En otras muchas ocasiones, ese especialista al que hemos acudido nos deriva a otro. Podemos poner el ejemplo de un dolor de rodilla. Creemos que el traumatólogo va a tener la solución, pero es el reumatólogo el que nos pone el tratamiento y vigila nuestra evolución.

Pero, ¿qué ocurre cuando hablamos de salud mental? Y, sobre todo, cuando no tenemos claro qué es lo que nos ocurre realmente.

### **EL PRIMER PASO**

En cualquier caso, la primera visita debería ser al médico de familia para que descarte posibles patologías como puede ser un desajuste hormonal. Él será también quien decida qué especialista es más ade-

cuado para que nos visite. Además, en el sistema de la Seguridad Social, es el médico de familia quien debe gestionar la petición de citas de los especialistas, por lo que es un paso necesario en cualquier caso.

Aun así, siempre es conveniente saber y conocer a los “personajes de esta historia” así como sus puntos fuertes y lo que pueden hacer por nuestra salud.

### **¿QUIÉN ES QUIÉN?**

Tanto la formación como las funciones de los psicólogos y los psiquiatras es diferente. Y para hablar con máxima corrección, al psicólogo hay que añadirle “clínico”, ya que es su especialidad. Y es que, una persona que estudia psicología puede seguir

por ramas diferentes que van desde la psicología forense a la del trabajo (muy habitual en los departamentos de recursos humanos). Así pues, será el psicólogo clínico el que se ocupe de los problemas mentales y el que nos interesa en este caso.

Esta sería también la primera diferencia, el psicólogo ha estudiado la carrera de psicología y se ha especializado en psicología clínica. Por su parte, el psiquiatra ha estudiado medicina, haciendo la especialidad de psiquiatría.

Y esta formación afecta a su forma de tratar por completo, ya que solo el psiquiatra puede prescribir medicación, mientras que la mejor arma del psicólogo es la psicoterapia.

**EL PSICÓLOGO HA ESTUDIADO PSICOLOGÍA Y EL PSIQUIATRA HA ESTUDIADO MEDICINA, HACIENDO LA ESPECIALIDAD DE PSIQUIATRÍA.**







← **ANTES DE ACUDIR A UN PROFESIONAL** hay que darse, al menos, quince días de margen para saber si nos enfrentamos a un episodio de apatía, tristeza, que irán desapareciendo, o a una depresión.

**ES LA UNIÓN DEL TRABAJO DEL PSICÓLOGO CLÍNICO Y DEL PSIQUIATRA, DE DONDE MÁS BENEFICIOS SE PUEDEN OBTENER.**

## **TRISTEZA, APATÍA O DEPRESIÓN**

**Antes de decidir si hay que acudir a un especialista médico o no hay que hacer un trabajo de autodiagnóstico.** A la vez, debemos de entender que hay ciertos momentos en los que es normal e incluso necesario que nuestro estado de ánimo esté más bajo. Así, es lícito sentirse triste, llorar y renunciar a ciertos planes cuando estamos en un proceso de duelo, cuando a un familiar le han diagnosticado una enfermedad grave o cuando nos han despedido del trabajo. El problema aparece cuando esos síntomas se enquistan y no mejoran con el paso de las semanas. Así, los expertos toman como referencia las dos semanas. Es decir, si en dos semanas esos síntomas que afectan a la calidad de vida en el día a día no mejoran, es momento de pedir cita. Pero, antes de eso, hay que aprender a diferenciar la tristeza de la depresión. Y es que esta palabra la utilizamos tan a menudo que ha perdido su identidad y nos confundimos a nosotros mismos.

### **UN BUEN EQUIPO**

La clave al hablar de estas dos especialidades es no centrarse en las diferencias y sí en cómo trabajan juntos, ya que es la unión del trabajo de ambos de donde más beneficios se pueden obtener.

El psicólogo debe evaluar y tratar el problema emocional a través de la terapia. Así se pueden superar problemas de aprendizaje, autoestima, comportamiento, fobias... y, como no, ansiedad y depresión leve. También puede ser quien evalúe la necesidad de seguir un tratamiento farmacológico y, por lo tanto, recomendar la visita al psiquiatra.

Por su parte, el psiquiatra será quien decida el mejor fármaco y haga un seguimiento de la evolución, aunque, ambos están de acuerdo en que, para un avance más rápido, es importante acudir a terapia con el psicólogo. Al igual

que en muchos casos es conveniente que también participe en el proceso un nutricionista o un entrenador.

### **DIFERENTE INTENSIDAD**

A la hora de valorar el acudir a uno de estos especialistas, también es importante evaluar la intensidad de los síntomas. Si se trata de una depresión leve o esa apatía está provocada por un hecho puntual (un duelo, una enfermedad larga, un divorcio, un problema concreto...) siempre será mejor acudir a terapia con un psicólogo para que nos enseñe cómo manejar las emociones y nos proporcione las herramientas para salir de ese estado por nosotros mismo.

Cuando el caso se complica y aparecen pensamientos suicidas, por ejemplo, el problema se alarga en el tiempo o interfiere en la vida cotidiana, es el momento de consultar al psiquiatra.



**HAY QUIEN VIVE LA JUBILACIÓN** como un período de pérdida de identidad, al dejar de ser la trabajadora que era. En cambio, otras aprovechan para hacer lo que no pudieron cuando trabajaban. →



# CLAVES PARA DISFRUTAR DE UNA JUBILACIÓN ENRIQUECEDORA Y ACTIVA

Aunque, por lógica, se considera un período de descanso y disfrute después de años de trabajo, **la transición a la jubilación implica cambios significativos que a algunas personas pueden generarles preocupación.** Si es tu caso, puedes controlarlo siguiendo algunas pautas. **POR SILVIA ROJO**

La jubilación marca un hito significativo en la vida. Para muchos, es un período de merecido descanso y oportunidades para perseguir intereses largamente pospuestos. Sin embargo, para otras personas, esta transición no está exenta de desafíos emocionales, entre ellos, el estrés y la ansiedad. Lejos de ser un período de calma

ininterrumpida, la jubilación puede desencadenarles una serie de preocupaciones y ajustes que impactan a su bienestar psicológico.

## NO TODO ES IDÍLICO

La imagen idílica de la jubilación se enfrenta a la realidad de dejar atrás décadas de rutinas establecidas, interacciones sociales diarias y, para

muchos, una parte esencial de su identidad. Este cambio fundamental en el estilo de vida puede ser desorientador, dando lugar a sentimientos de pérdida, inutilidad o incertidumbre sobre el futuro.

Entre los motivos que pueden causar preocupación, están:

- **Alteración de la rutina diaria.** El trabajo proporciona estructura



NO AFRONTES LA JUBILACIÓN COMO UNA ETAPA EN LA QUE DEJAS DE SER 'VÁLIDA', SINO COMO UN NUEVO PERÍODO EN EL QUE DESARROLLAR NUEVOS INTERESES Y CREAR NUEVAS RUTINAS.

al día a día. Al retirarse, no todo el mundo sabe encontrar un nuevo equilibrio y llenar el tiempo de manera significativa.

● **Pérdida de la identidad.** La carrera profesional de una persona, a menudo, forma una parte central de su concepto personal. La transición a la jubilación puede llevar a cuestionamientos sobre el propósito y la autoestima.

● **Preocupaciones financieras.** La ansiedad sobre la seguridad financiera en la jubilación es común, especialmente ante la perspectiva de vivir con un presupuesto fijo sin ingresos adicionales.

● **Cambios en las relaciones sociales y familiares.** La jubilación altera, de un modo u otro, las dinámicas familiares y sociales, pudiendo llevar al aislamiento o al conflicto, conforme se ajustan los roles dentro del hogar y la comunidad.

● **Salud y envejecimiento.** La preocupación por la salud propia o de seres queridos puede intensificarse, alimentando la ansiedad sobre la independencia y la capacidad para seguir participando en actividades disfrutadas previamente.

#### QUÉ HACER

La jubilación, si bien representa el final de una era, también abre la puerta a un capítulo lleno de posibilidades. Reconocer y abordar los desafíos emocionales de esta transición es clave para transformar el estrés y la ansiedad en una exploración gratificante de lo que sigue. Con el enfoque y los recursos adecuados, la jubilación puede ser una etapa de crecimiento, satisfacción y alegría:

1 **Desarrolla nuevos intereses.** Esta nueva etapa te ofrece la oportunidad de explorar pasiones que

el trabajo dejó poco tiempo para perseguir. Ya sea la jardinería, la pintura, la fotografía o el voluntariado, encontrar nuevas aficiones puede proporcionar un sentido renovado de propósito.

2 **Mantén y expande tu red social.** Participa en grupos comunitarios, clases y actividades, te ayudará a combatir el aislamiento y construir nuevas amistades.

3 **Crea una nueva rutina.** Crear una estructura diaria te proporcionará un sentido de normalidad y dirección. Incluye tiempo para el ejercicio físico, pasatiempos y socialización.

4 **Cuida tu salud.** Mantén chequeos médicos regulares y presta atención a tu bienestar emocional. Además, practicar *mindfulness*, yoga o meditación resulta beneficioso para gestionar el estrés y fomentar la paz interior.



## UNA JUBILACIÓN TRANQUILA

**SI ESTÁ CERCA TU JUBILACIÓN** y te preocupa cómo puede afectarte a partir de entonces no contar con el importe de tu nómina a final de mes, es momento de que realices una planificación financiera anticipada: no solo se trata de calcular los ahorros necesarios para cubrir las necesidades de vida básicas, sino también de considerar cómo financiar un estilo de vida que permita disfrutar plenamente de esta nueva etapa. Evalúa

gastos futuros, explora fuentes de ingresos adicionales para la jubilación (inversiones, propiedades de alquiler...) y consulta con un asesor financiero: te ofrecerá una perspectiva objetiva sobre tu situación financiera y te ayudará a elaborar un plan personalizado.

Con la preocupación financiera bajo control, abrazar el resto de cambios que comporta una jubilación será menos estresante.

# 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!



**NO TE RESIGNES** a vivir con dolor de espalda, ya que hay diversas estrategias que pueden ayudarte a prevenirlo, mitigarlo y eliminarlo.

## CONSEJOS Y EJERCICIOS

# PLAN PARA DECIR ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA

**Para muchas personas, el dolor de espalda es una constante incómoda, un recordatorio persistente de las limitaciones físicas a causa del paso del tiempo.** Sin embargo, no hay que resignarse a vivir con él. De hecho, podemos y debemos aspirar a una existencia libre de dolor. En este dossier te enseñamos cómo. **POR SILVIA ROJO**

## UN DESGASTE NATURAL

A partir de cierta edad, el cuerpo comienza a evidenciar las marcas del tiempo: la flexibilidad disminuye, los músculos pierden parte de su fuerza y la columna vertebral muestra señales del desgaste acumulado. Estas transformaciones físicas, aunque naturales, pueden ser mitigadas; no tienen por qué culminar en una aceptación pasiva del dolor crónico de espalda como compañero ineludible.

En personas mayores, el dolor lumbar puede originarse en diversas fuentes: desde el deterioro gradual de discos intervertebrales hasta la artritis que afecta las articulaciones de la columna. Además, el estilo de vida sedentario, prevalente en la



**EL DOLOR DE ESPALDA no tiene solo que ver con la edad, muchas veces, el sedentarismo y la adquisición de una mala postura son los responsables.**

sociedad contemporánea, contribuye significativamente a la problemática, al igual que ciertas condiciones de

salud crónicas que tienden a manifestarse con mayor frecuencia en esta etapa de la vida.

**EL DOLOR DE ESPALDA PUEDE LIMITAR LA MOVILIDAD Y EL DESARROLLO NORMAL DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS, PERO TAMBIÉN AFECTA EN EL PLANO EMOCIONAL, AL IMPEDIR EL PLENO DISFRUTE Y LA SOCIALIZACIÓN.**

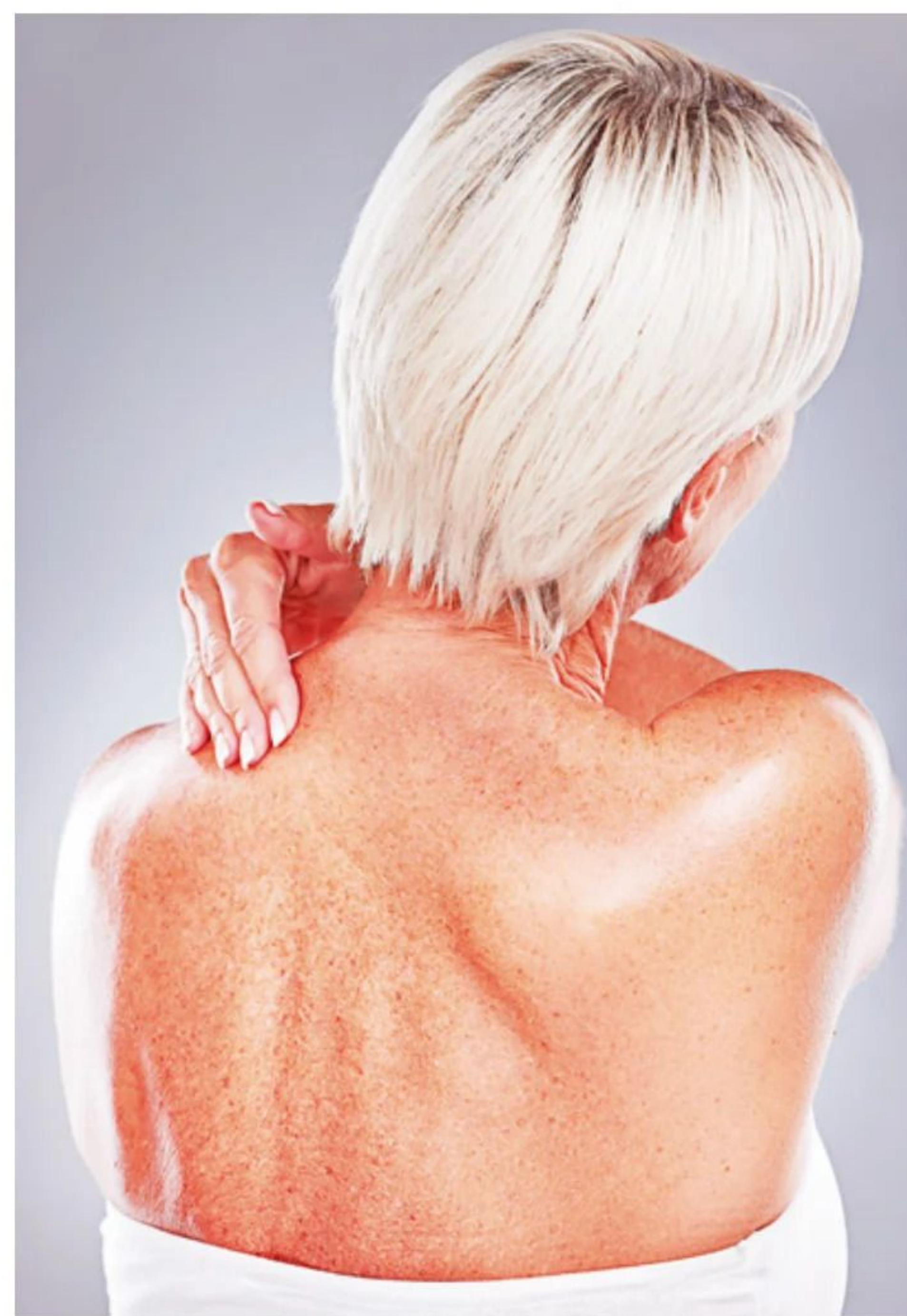
## MENOS CALIDAD DE VIDA

Más allá de la mera incomodidad, el dolor de espalda incide de manera profunda en la calidad de vida. Hay que tener muy presente que puede llegar a restringir la movilidad, limitando la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas simples como inclinarse, cargar objetos ligeros o incluso caminar distancias cortas. Este tipo de limitaciones no solo afectan la autonomía personal, sino que también pueden tener un impacto emocional, al obstaculizar la participación en actividades recreativas, el disfrute de pasatiempos y la interacción social, aspectos vitales para un envejecimiento saludable y feliz. A pesar de estos desafíos, el panorama no es desalentador. La clave para una espalda sana y libre de dolor radica en la adopción de un enfoque

proactivo hacia el cuidado personal. Esto implica un compromiso constante con prácticas saludables, ajustes en el estilo de vida y, cuando sea necesario, la búsqueda de orientación y tratamiento profesional. La ciencia médica y las disciplinas del bienestar ofrecen un abanico de estrategias y herramientas diseñadas para fortalecer el cuerpo, mejorar la flexibilidad y aliviar el dolor.

Reconocer que el dolor de espalda no es una sentencia inevitable de la madurez es el primer paso. A partir de ahí, cada acción tomada es un paso hacia el reencuentro con un cuerpo más fuerte y capaz, donde el dolor deja de ser el protagonista de la jornada diaria.

**CON UN COMPROMISO constante de prácticas saludables y algunos ajustes en tus hábitos, podrás decir adiós al dolor de espalda.**



# ESTRATEGIAS PARA UNA ESPALDA SALUDABLE

La espalda es el pilar que sostiene el cuerpo, por lo que requiere de cuidados específicos para mantenerse fuerte y libre de dolor. Si bien algunos factores, como el envejecimiento y condiciones médicas específicas, pueden hacer que el dolor de espalda sea una parte del día a día para algunas personas, desde el ejercicio regular hasta la adopción de una postura correcta, estas estrategias efectivas pueden ayudar a minimizar su impacto y mejorar la calidad de vida. Gracias a ellas, conseguirás una espalda más saludable y una vida más plena.



## 1. EJERCICIO REGULAR

El ejercicio regular es fundamental para mantener la espalda fuerte y flexible, elementos clave para prevenir el dolor. Las actividades de bajo impacto, como caminar, nadar o andar en bicicleta, son particularmente beneficiosas porque fortalecen los músculos de la espalda y del abdomen sin someter a la columna a esfuerzos excesivos. Además, el yoga y el pilates pueden mejorar significativamente la flexibilidad y la fuerza del núcleo, lo que contribuye a una mejor postura y reduce las posibilidades de sufrir de dolor lumbar. Es importante comenzar con ejercicios suaves y aumentar gradualmente la intensidad y duración, siempre prestando atención a las señales del cuerpo. Evitar el sobreentrenamiento también es importante: el exceso puede causar lesiones y contratiempos en lugar de beneficios.



## 2. MANTENIMIENTO DE UN PESO SALUDABLE

Un peso saludable es esencial para reducir la presión sobre la columna vertebral y las articulaciones. El sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de dolor de espalda, ya que el exceso de peso ejerce una presión adicional sobre los discos vertebrales, especialmente en la región lumbar. Adoptar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, junto con una rutina regular de ejercicio, te ayudará a alcanzar y mantener un peso saludable. Consulta a un nutricionista o dietista, te ofrecerá orientación personalizada y ajustada a las necesidades individuales.

## 4. RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El estrés y la tensión muscular suelen ir de la mano, afectando con frecuencia la espalda. Aprender a manejar el estrés a través de técnicas de relajación puede tener un efecto profundo en la salud de la espalda. Prácticas como la meditación, el yoga y técnicas de respiración profunda ayudan a relajar la mente, pero también a liberar la tensión acumulada en los músculos de la espalda. Incorporar actividades placenteras y recreativas en la rutina diaria también puede contribuir significativamente a reducir el estrés y, por ende, el riesgo de dolor de espalda.

## 5. CONSULTA DE PROFESIONALES Y TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS

Ante la persistencia del dolor de espalda, es crucial consultar a profesionales de la salud. Lo aconsejable es un enfoque multidisciplinar, en el que se incluya a especialistas de fisioterapia, medicina, nutrición o psicología, así como especialistas en medicina alternativa, dependiendo de la severidad del dolor. Los tratamientos pueden ir desde la fisioterapia, que ofrece ejercicios personalizados y técnicas de manipulación, hasta tratamientos más especializados, como la acupuntura o la terapia con láser. En algunos casos, puede ser necesario considerar la intervención quirúrgica, aunque esto, generalmente, se ve como un último recurso.



**CONSULTA con tu médico cómo debe abordarse tu problema.**

## 3. POSTURA CORRECTA Y ERGONOMÍA

Una buena postura es imprescindible tanto en movimiento como en reposo. Al estar de pie, asegúrate de distribuir el peso de manera uniforme en ambos pies y mantener la espalda recta con los hombros hacia atrás y el abdomen ligeramente contraído, esto ayuda a prevenir la aparición de dolor. Al sentarte, es importante elegir una silla con soporte lumbar adecuado y mantener los pies planos en el suelo. La altura del escritorio y la pantalla del ordenador deben ajustarse para evitar inclinarte hacia adelante, lo cual pone estrés adicional en la columna vertebral. En el hogar y en el lugar de trabajo, organiza el entorno para promover una buena postura. Esto puede incluir el uso de dispositivos ergonómicos, como teclados y ratones diseñados para reducir la tensión en las manos y los brazos, que indirectamente puede afectar la espalda.



# GUÍA DE EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ESPALDA

**C**rear una rutina de ejercicios para fortalecer la espalda es fundamental para prevenir y reducir el dolor y las molestias lumbares que limitan y condicionan las actividades diarias. Aquí tienes una guía de ejercicios básicos de bajo impacto,

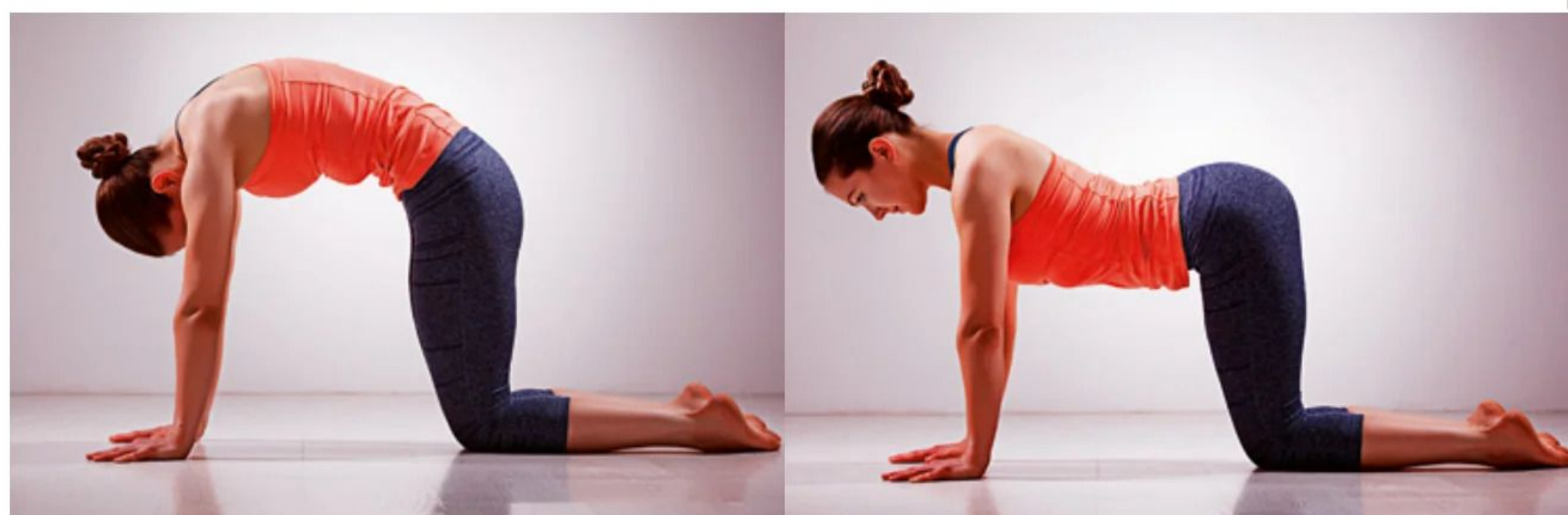
que son seguros y efectivos, además de cómo realizarlos correctamente y algunas recomendaciones.

Antes de comenzar, recuerda que la constancia y hacerlos bien es más importante que la intensidad. Comienza lentamente y ajusta los ejercicios a tus capacidades indi-

viduales para prevenir lesiones y asegurar que los beneficios sean máximos. Lo recomendable es efectuar estos ejercicios 2-3 veces por semana, prestando atención a las señales del cuerpo y descansando según sea necesario. Si ya experimentas dolor de espalda o tienes condiciones de salud específicas, es más que necesario que consultes a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicio.

## 1. PUENTE PÉLVICO

Fortalece los músculos abdominales y de la espalda baja. Acuéstate bocarriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, levanta lentamente la cadera hacia el techo, apretando los glúteos. Mantén la posición durante 3-5 segundos antes de bajar lentamente. Realiza 2-3 series de 10-15 repeticiones.



## 2. ESTIRAMIENTO GATO-VACA

A cuatro patas, alterna entre arquear la espalda hacia arriba llevando la cabeza hacia abajo (gato) y curvar la espalda hacia abajo, levantando la cabeza (vaca). Este ejercicio mejora la flexibilidad de la columna vertebral. Realiza 2-3 series de 10-15 repeticiones de cada posición.

**FORTALECER EL 'CORE' ES EL PRIMER PASO PARA PREVENIR Y REDUCIR EL DOLOR DE ESPALDA.**



## 3. EXTENSIÓN DE ESPALDA

Acostada bocabajo, coloca las manos a lo largo del cuerpo y, lentamente, levanta la parte superior del cuerpo del suelo (también puedes levantar las piernas). Mantén la posición durante unos segundos y, luego, baja con control. Realiza 2-3 series de 10-15 repeticiones.



## 4. ROTACIÓN DE TRONCO SENTADA

Sentada en una silla o en el suelo, mantén la espalda recta y gira el torso hacia la derecha, intentando alcanzar el respaldo de la silla con las manos. Mantén la posición durante unos segundos y repite hacia el lado izquierdo. Realiza 2-3 series de 10-15 repeticiones por cada lado.





## 5. PÁJARO-PERRO

A cuatro patas, extiende simultáneamente el brazo derecho y la pierna izquierda, manteniéndolos paralelos al suelo. Mantén la posición durante unos segundos antes de cambiar al brazo izquierdo y la pierna derecha. Realiza 2-3 series de 10-15 repeticiones por cada lado.



## 6. ESTIRAMIENTOS DE PIRÁMIDE

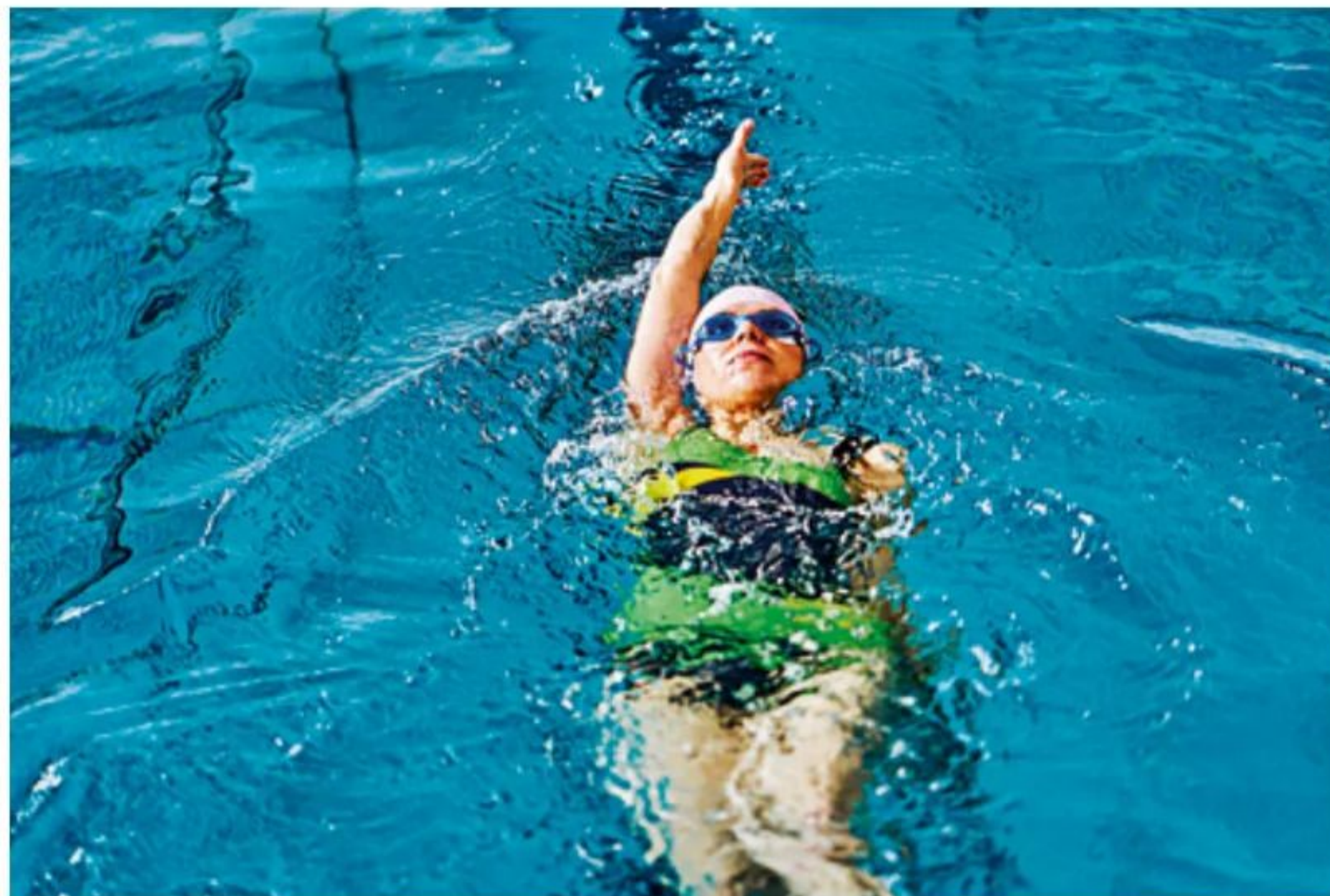
Sentada en el suelo, con las piernas estiradas frente a ti, dobla la rodilla derecha y cruza el pie derecho sobre la pierna izquierda extendida, colocando el pie plano en el suelo. Con tu codo izquierdo, empuja suavemente contra la rodilla derecha mientras giras el tronco hacia la derecha, buscando sentir el estiramiento en la cadera y glúteo derecho. Mantén el estiramiento 15-30 segundos, respirando profundamente. Repite el estiramiento en el lado opuesto.

# OTROS DEPORTES

## CAMINATAS

Caminar es una actividad de bajo impacto altamente recomendadas para prevenir y aliviar el dolor de espalda, especialmente si no se practica otro tipo de deportes regularmente. Aumenta el flujo sanguíneo, asegurando que los tejidos blandos de la espalda reciban una nutrición adecuada y facilitando la eliminación de toxinas, algo que acelera la recuperación de lesiones. Además, fortalece los músculos de las piernas, los glúteos y, particularmente, los músculos que soportan la columna vertebral. Un core fuerte es vital para mantener una buena postura y para aliviar y prevenir el dolor de espalda. También ayuda a mejorar la flexibilidad de la columna vertebral y las extremidades, lo que previene el dolor. Hacerlo correctamente contribuye a mejorar la postura y quemar calorías y no hay que olvidar que un peso saludable reduce la presión sobre la columna vertebral y las articulaciones.

Empieza con sesiones de 15 minutos diarias y ve aumentando progresivamente hasta alcanzar, al menos, los 30 minutos al día.



**A LA HORA DE EJERCITARTE, apuesta por deportes y prácticas que impliquen un bajo impacto articular, como caminar, la natación, ir en bicicleta o el yoga. Todos te beneficiarán sin estresar las articulaciones.**

## NATACIÓN

La natación es un ejercicio completo que involucra varios grupos musculares, incluidos aquellos que soportan la columna vertebral, sin poner estrés en las articulaciones y la espalda. El agua ofrece una resistencia natural sin cargar las articulaciones, lo que permite fortalecer los músculos de la espalda y del core de manera segura. Además, la flotabilidad en el agua reduce la carga sobre la columna vertebral, aliviando el dolor. Moverse en el agua ayuda a mejorar la flexibilidad de las articulaciones y puede disminuir la rigidez, contribuyendo a una mejor movilidad y menos dolor. Asimismo, el ejercicio acuático tiene un efecto calmante y relajante sobre el cuerpo y la mente, lo que puede ayudar a reducir la tensión muscular que a menudo contribuye al dolor de espalda.

Empieza con sesiones de 20 minutos diarias y ve aumentando progresivamente hasta alcanzar, al menos, los 30 minutos al día. Opta por un estilo que no sobrecargue la espalda, como el crol o nadar de espalda, particularmente beneficiosos. Descarta la braza y la mariposa.



# ASÍ SE LLEVA EL FLEQUILLO ESTA TEMPORADA

Rectos, de cortina o estilo mariposa, son solo algunos de los tipos de flequillos que se verán esta primavera-verano en las calles. **Una opción perfecta para complementar cualquier corte de pelo.** POR LUCÍA PANDIELLA

**H**ay ocasiones en las que un nuevo corte de pelo no es suficiente cuando se busca un cambio de *look* y es que, de hecho, ciertos cortes necesitan algo más que les complemente y les dé un toque de estilo. Algo que pueda cambiar el concepto y aportarle un toque más juvenil, fresco y sofisticado. Los flequillos

son un añadido a cualquier peinado que se posiciona como la opción más versátil a la hora de adaptarse tanto al tipo de cabello como a la forma del rostro o a las preferencias de cada persona. Esta temporada regresan

los de tipo mariposa, pero también opciones XXL, entre otros.

#### LOS FLEQUILLOS DE 2024

Uno de los que más estiliza el rostro son los flequillos *choppy*, un dise-

**EN TU SALÓN DE PELUQUERÍA TE AYUDARÁN A ENCONTRAR EL TIPO DE FLEQUILLO MÁS FAVORECEDOR PARA LA FORMA DE TU ROSTRO.**

## EL CHAMPÚ EN SECO ES UN GRAN ALIADO A LA HORA DE RETOCARLO, AUNQUE NO SE DEBE APLICAR MÁS DE UNA VEZ AL DÍA.

ño corto y despuntado, que ha de quedar por encima de las cejas, que no se recomienda en caras muy redondas. Además, otro de los que más va a triunfar esta primavera es el flequillo de estilo rockero, que es un diseño largo y despuntado que suele llevarse en melenas XL.

David Lesur, fundador de los salones David Künzle, destaca la tendencia de los *baby bangs* en todas sus formas y medidas, siendo el más notable el ultracorto, muy recto y estructurado, aunque no apto para todo tipo de rostros: "Hablamos de un flequillo muy corto y más bien espeso que popularizó en su momento Audrey Hepburn. Aporta mucha frescura y juventud, es perfectamente combinable con todo tipo de cortes y aunque no queda bien en rostros redondos, sí que estiliza mucho, además de

dotar de carácter al rostro".

Al mismo tiempo, los flequillos abiertos o desfilados serán grandes protagonistas que ayudan a remarcar las facciones del rostro, así como disimular una frente ancha.

El flequillo *gringe* es un diseño desfilado que no requiere de tanto corte como el flequillo clásico, pero aporta mucho volumen que se puede aumentar, además, gracias al secador. Este flequillo abierto es muy favorecedor en los rostros redondeados y en las caras cuadradas, ya que ayuda a suavizarlas.

### EL REGRESO DEL FLEQUILLO DE JANE BIRKIN

Otro de los flequillos que más se verá en los próximos meses es el diseño al que dio nombre la actriz en los años sesenta y setenta. Un tipo de flequillo que, año tras año, es uno de los más pedidos en las peluquerías, por ser fácil de peinar y de mantener, además de tener un efecto rejuvenecedor y desenfadado. También el conocido como *bottle-*

*neck* es un flequillo setentero caracterizado por combinar la técnica del tradicional flequillo cortina con los *baby bangs*, aunque destaca por tener mechones más cortos en la parte central y más largos y abiertos en las mejillas.

### CÓMO CONSEGUIR EL FLEQUILLO PERFECTO

A la hora de conseguir un flequillo peinado correctamente, es fundamental trabajarlo en casa antes de salir a la calle, con las herramientas y los productos necesarios. Sobre todo porque el flequillo nunca está igual, especialmente por las mañanas o después de lavar el pelo.

También hay grandes aliados, como explican desde Sonia Atanes Hair Beauty: "Usar un buen champú seco es lo mejor para una salida *express* o cuando venimos del gimnasio, en cinco minutos estará a punto sin tener que lavar toda la melena. También es interesante para aportarle un punto de volumen y que no se pegue demasiado a la frente".



1. **Rulos de velcro.** Rulos con pinzas, **You Are The Princess** (8,99 €).
2. **Falco.** Secador de pelo silencioso y muy ligero. Con tres velocidades y cuatro ajustes de temperatura. Su tecnología garantiza que no llegue a temperaturas extremas **BaBylissPRO** (c.p.v.).
3. **Dyson Airstraight™.** Plancha secador de pelo, **Dyson** (499 €).
4. **Acondicionador bifásico.** Específico para cabello seco, **Lov'yc** (2,99 €).
5. **Champú Seco Pure Detox, Yves Rocher** (7,95 €).
6. **Sellador Biolaminar,** protector térmico antiencrespamiento, **Secretos del agua** (30 €).
7. **Full defense.** Acondicionador protector para cabellos estresados, **Teknia** (27 €).

**COMIENZA CON** sesiones de 20 a 30 minutos y aumenta gradualmente la duración conforme mejores la condición física.



## EL EJERCICIO QUE CUIDA **EL CORAZÓN Y LAS ARTICULACIONES**

Es bien sabido que el corazón se beneficia de un estilo de vida activo. Sin embargo, encontrar el equilibrio entre mantenernos activas y proteger las articulaciones puede ser un desafío, sobre todo a partir de cierta edad.

**Aquí es donde los ejercicios de bajo impacto entran en escena.** POR SILVIA ROJO

**A** medida que pasamos por las distintas etapas de la vida, el cuerpo experimenta cambios que obligan a adaptar las rutinas de cuidado personal, particularmente en lo que respecta a la actividad física. La madurez, lejos de ser un momento para disminuir la actividad, representa

una oportunidad para reforzar la práctica de ejercicio físico para mantener un corazón saludable. En esta etapa de la vida, el corazón, al igual que el resto del cuerpo, requiere de atención especial para optimizar su funcionamiento y prevenir enfermedades cardiovasculares, que tienden a ser más comunes con el aumento de la edad.

### **HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN**

La salud cardiovascular es un pilar esencial del bienestar general. Un corazón fuerte y eficiente no solo es capaz de bombear sangre más efectivamente a través del cuerpo, sino que también contribuye a la regulación de otros sistemas vitales. En este contexto, el ejercicio físico es una efectiva herramienta de prevención.

Los beneficios del ejercicio regular para el corazón son ampliamente reconocidos y van desde la mejora de la circulación y la reducción de la presión arterial hasta el fortalecimiento del músculo cardíaco y la disminución del colesterol 'malo' (LDL). Además, el ejercicio juega un papel crucial en el

manejo del peso, la regulación de los niveles de azúcar en la sangre y la prevención de la acumulación de placas arteriales, factores que contribuyen a un sistema cardiovascular saludable.

### HAY QUE ESCOGER BIEN

Sin embargo, abordar el ejercicio en la madurez implica consideraciones especiales, particularmente, la elección de actividades de bajo impacto que ofrezcan los máximos beneficios cardiovasculares sin comprometer la integridad de las articulaciones y otros aspectos del bienestar físico. Algo esencial para quienes necesitan cuidar sus articulaciones debido a afecciones preexistentes, como la artritis o la osteoporosis. Es aquí donde radica la importancia de seleccionar prácticas adaptadas a las necesidades, que cuiden el corazón, pero que también respeten el equilibrio general del cuerpo.

### EJERCICIO DE BAJO IMPACTO

La disminución de la densidad ósea, el desgaste de las articulaciones y la variabilidad en la capacidad cardiovascular son aspectos que deben ser considerados al planificar la actividad física. Los ejercicios de bajo impacto minimizan el estrés en rodillas, caderas y espalda, al tiempo que proporcionan todos los beneficios cardiovasculares del ejercicio más intenso:

- **Prevención de lesiones.** Estos ejercicios reducen significativamente el riesgo de sufrir lesiones musculares, óseas o articulares, asegurando una práctica segura y sostenible a largo plazo.

- **Accesibilidad.** Independientemente del nivel de condición física actual, los ejercicios de bajo impacto son accesibles para la mayoría de las personas. Permiten una adaptación gradual de la intensidad y la duración, facilitando la creación de hábitos de ejercicio consistentes y placenteros.

- **Mejora cardiovascular sostenida.** La capacidad de mantener la actividad por más tiempo se traduce en beneficios cardiovasculares comparables a los de ejercicios de mayor impacto, pero con un riesgo general menor.

## GUÍA DE EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO PARA CUIDAR EL CORAZÓN

Estas prácticas deportivas cuidan tu corazón sin perjuicio de que las articulaciones se vean dañadas:

### 1 CAMINATA RÁPIDA

Caminar a un ritmo rápido es una forma excelente de ejercitar el corazón sin poner demasiada presión en las articulaciones. Se puede hacer en casi cualquier lugar y se adapta fácilmente a diferentes niveles de forma física. Comienza con paseos diarios a un ritmo que te permita hablar, pero no cantar, y aumenta gradualmente la duración. Si es posible, incorpora tramos con ligera inclinación para incrementar la intensidad de manera segura.



### 2 NATACIÓN

Este ejercicio integral fortalece el corazón y tonifica el cuerpo sin impacto en las articulaciones. La flotabilidad del agua ofrece una resistencia natural que mejora la fuerza y la resistencia cardiovascular.



### 3 CICLISMO

Andar en bicicleta, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática, ayuda a aumentar la resistencia cardiovascular sin causar estrés significativo en las articulaciones. Pedalea a un ritmo constante que no te deje sin aliento y alterna entre períodos de pedaleo suave y tramos de mayor intensidad.



### 4 YOGA

Practicar yoga puede mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con beneficios adicionales para la salud mental y el estrés, factores importantes en la salud cardiovascular.



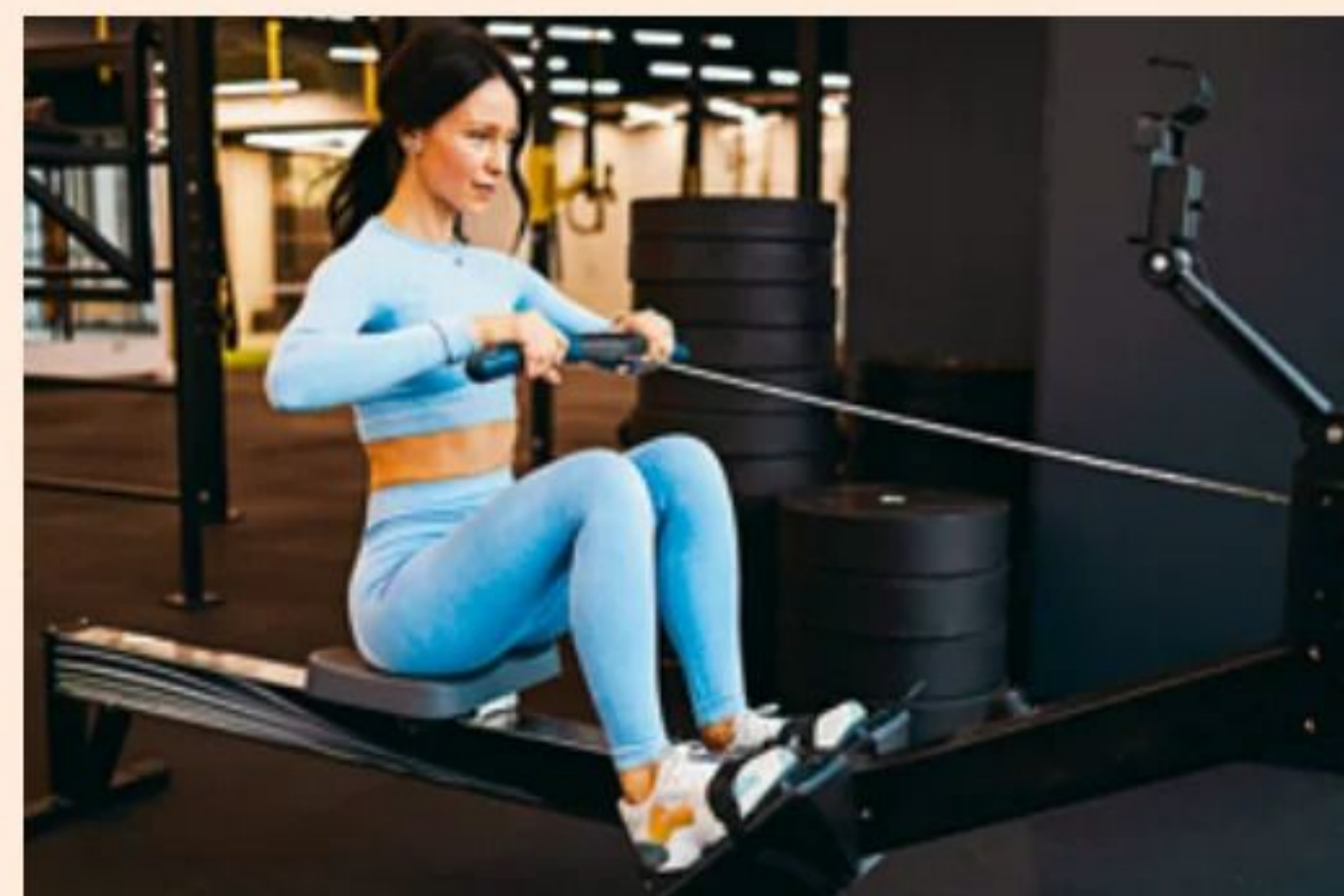
### 5 EJERCICIO DE ELÍPTICA

Las máquinas elípticas proporcionan un buen entrenamiento cardiovascular imitando el movimiento natural de correr, pero sin el impacto en las rodillas, caderas y espalda.



### 6 REMO

El remo, ya sea en agua o en una máquina de remo, es un ejercicio de bajo impacto que proporciona un entrenamiento cardiovascular y de fuerza, involucrando múltiples grupos musculares de manera efectiva.



# EL SOFÁ PERFECTO ¡SÍ EXISTE!

## TE AYUDAMOS A ENCONTRARLO

El sofá perfecto es el que sea más adecuado para ti, debes empezar por plantearte aquello que es lo que tú más valoras: comodidad, estilo, tamaño, prestaciones... **Si estás pensando en cambiar tu sofá y no sabes por dónde empezar, aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar.**

POR M. T. PASCUAL



**ESTE SOFÁ MODULAR** tiene la particularidad de que es plegable en forma de cubo y fácilmente transportable.

EL TAMAÑO DE TU SOFÁ IRÁ EN PROPORCIÓN A LA HABITACIÓN Y A LA DISPOSICIÓN DEL RESTO DE LOS MUEBLES.

PUMBA

**H**ay pocos elementos tan icónicos y esenciales como el sofá. Este mueble no solo es el epicentro del confort en nuestro hogar, sino que también actúa como una pieza clave en la estética y funcionalidad de nuestro espacio vital. Sin embargo, escoger el modelo perfecto puede ser una tarea abrumadora con tantas opciones disponibles en el mercado.

Antes de lanzarte a la búsqueda del sofá ideal, tómate unos minutos para reflexionar sobre tu estilo personal y el ambiente de tu hogar. ¿Prefieres un estilo clásico y elegante, o te inclinas más hacia lo moderno y minimalista? ¿Tu espacio está diseñado para ser acogedor y relajante, o buscas una atmósfera más formal y sofisticada? Identificar tus preferencias de estilo te ayudará a estrechar el campo de opciones y dirigirte hacia el sofá que mejor se adapte a tus gustos y necesidades.

El confort es otro factor clave al elegir un sofá. Después de todo, este es el lugar donde pasarás horas relajándote, viendo películas o disfrutando de largas conversaciones con amigos y familiares. Asegúrate de probar diferentes modelos y materiales para encontrar el nivel de comodidad que te haga sentir como en las nubes. Los sofás con cojines profundos y respaldos ergonómicos suelen ser una apuesta segura para aquellos que valoran la relajación suprema.



**EL SOFÁ ES UNA DE LAS PIEZAS** que más marca la estética del salón con su estilo, por lo que su diseño debe encajar en la decoración de la estancia.

## EL ESPACIO ES CLAVE PARA CENTRAR TU ELECCIÓN

**Aunque te gusten los sofás grandes, si en tu salón tienes un espacio reducido, es preferible que optes por un sofá que se ajuste al espacio.** Ten cuidado con las sensaciones de tamaño que percibes en las tiendas de muebles. Suelen ser grandes y a menudo estos parecen más pequeños de lo que en realidad se ven en un domicilio particular.

**Antes de realizar una compra, asegúrate de medir cuidadosamente el espacio donde planeas colocarlo.** Además de asegurarte de que cabe, debes calcular el espacio necesario para pasar. Un sofá demasiado grande puede abrumar en una habitación pequeña, mientras que uno demasiado pequeño puede parecer insignificante en un espacio amplio. Encuentra el equilibrio perfecto considerando las proporciones de tu habitación y la disposición

del resto de los muebles. Orientativamente, un sofá de dos plazas suele medir 180 cm de ancho y uno de tres 230 cm. Los de cuatro plazas solo se recomiendan para salones a partir de 40 m<sup>2</sup>.

**Puede parecer un tanto obvio, pero es importante que el sofá tenga asientos para todos los**

**que vivís en casa.** Es una pieza de mobiliario que se utiliza mucho y nadie debe quedarse fuera. Lo ideal es que quepáis todos en el sofá, aunque eso represente sacrificar una mesita auxiliar para poner un sofá más grande o una butaca. Es importante poder compartir en familia este espacio de comodidad.

**EN LOS SALONES CLÁSICOS, LOS SOFÁS DE FORMAS REDONDEADAS CON RESPALDOS ALTOS Y REPOSABRAZOS AMPLIOS CONJUNTAN MUY BIEN.**



**ELEGANTE SOFÁ CAMA** en el que la funcionalidad no está reñida con la estética.



## EL ASPECTO ESTÉTICO TAMBIÉN CUENTA

### El estilo de tu salón marcará también la estética de tu sofá.

Es un mueble muy voluminoso, por lo que es aconsejable que se integre a la perfección en el estilo del salón. En los salones clásicos, los sofás de formas redondeadas con respaldos altos y reposabrazos amplios conjuntan muy bien. Los acabados en los bordes con tachuelas o un respaldo tipo capitoné, se integran muy bien en una decoración clásica. Si, en cambio, tu estilo de salón es moderno, la propuesta es elegir un sofá con líneas rectas y respaldos bajos.

### La calidad de los materiales es un factor crucial a tener en cuenta al seleccionar un sofá.

Opta por telas duraderas y fáciles de limpiar si tienes niños o mascotas en casa. El cuero genuino es una opción elegante y resistente que mejora con el tiempo, mientras que las telas de alta calidad ofrecen una amplia gama de colores y texturas para adaptarse a cualquier estilo decorativo.

**Cuanto más neutro sea el color que elijas para tu sofá, mejor encajará con la decoración de tu hogar y a la larga, menos te cansarás de él.**

Además, una base neutra te permite ser más creativa con los complementos. Puedes poner la nota de color y estampados con los cojines o *plaids*, de esta forma cuando te canses, será mucho más fácil y económico darle otro aire a tu hogar.

### El tamaño del sofá también es importante tenerlo en cuenta a la hora de elegir el color.

Si tienes un sofá grande, cuanto más claro sea mejor, o corres el riesgo de que oscurezca mucho el conjunto del salón. Siempre puedes contrastar el tono neutro, eligiendo un color más intenso para una pieza más pequeña del conjunto, como una butaca o un puf.

**SI EL ESTILO DE SALÓN ES MODERNO, ELIGE UN SOFÁ CON LÍNEAS RECTAS Y RESPALDOS BAJOS.**



**Si no tienes muy claro cuál sería el tono ideal para la decoración de tu salón, lleva una muestra a la tienda,** así podrás combinar mejor las telas de los cojines o cortinas con tu sofá. Si te gustan los estampados en los tapizados de los sofás, siempre es mejor que optes por uno discreto. Las rayas verticales estilizan y los cuadros pequeños agrandan el sofá. No te aconsejamos que elijas motivos grandes para el tapizado de tu sofá, es mejor que los dejes para una butaca o para los complementos, porque podrían llegar a cansar.



**UN SOFÁ DE UN COLOR NEUTRO** permite poner una nota de color en los estampados de cojines y *plaids* o incluso en butacas o pufs auxiliares.



## ESTILO Y TENDENCIAS ACTUALES

En el mundo del diseño de interiores, las tendencias están en constante evolución. Actualmente, los sofás de líneas limpias y siluetas esbeltas están en boga, reflejando una estética contemporánea y minimalista. Los tonos neutros como el gris, el beige y el blanco siguen siendo populares, pero también hay espacio para la experimentación con colores audaces y estampados llamativos. Además, los sofás modulares están ganando popularidad, ofreciendo versatilidad y flexibilidad en la disposición del espacio.



**SOFÁ MODULAR DE DOS PLAZAS**, de estilo desenfadado y minimalista, que pone la nota de color en un salón de tonos blancos.

CUANTO MÁS NEUTRO SEA EL COLOR QUE ELIJAS PARA TU SOFÁ, MÁS FÁCILMENTE ENCAJARÁ EN LA DECORACIÓN DE TU HOGAR.

## CLAVES PARA ELEGIR EL MEJOR SOFÁ, SEGÚN TU EDAD

Lo que pedimos y necesitamos de un sofá, cambia con el paso del tiempo. Según la edad, las personas que habitan la casa, las necesidades, los requerimientos pueden ser diferentes, y, aunque cada caso es distinto, el sofá ideal para ti...



**EN UNA HABITACIÓN** de dimensiones reducidas, un sofá pequeño es la mejor opción para moverse con comodidad.

### Si tienes 25 años...

Necesitarás un sofá bueno, bonito y barato. La economía será probablemente el factor decisivo en la selección de tu sofá. Seguramente tu elección estética será un diseño actual y quizá por cuestiones de espacio, no puede ser muy grande. Para este perfil es ideal un sofá cama, porque siempre hay algún amigo que se queda a dormir. Puedes encontrar buenas opciones buscando en *outlets* y en webs.



**AMPLIO SOFÁ**, cómodo, de líneas rectas y estilo desenfadado, ideal para una familia en crecimiento.

### Si tienes 35 años...

Necesitarás un sofá con sitio para todos. Suele ser un momento en la vida de las personas en los que las familias crecen y el sofá debe dar cobijo a todos. Mejor si es un diseño funcional, de formas redondeadas y que sea seguro para todos. Otro tema importante es que sea lavable. Una buena funda o una tapicería lavable es un factor a tener en cuenta a la hora de elegir el sofá, sobre todo si hay niños en casa.



**ELEGANTE SOFÁ** en piel negra o cuero de tres plazas con *chaise longue*.

### A partir de los 50...

Que sea cómodo será el factor decisivo en tu elección. No debe ser muy bajo, para que sea fácil levantarse y si tiene función relax o reposapiés extraíbles, todavía mejor. Quizá tu economía te permita invertir algo más en esta pieza y es el momento de escoger un sofá de calidad que te dure muchos años. Sin duda es buena idea probar diversos modelos para comprobar la comodidad.

# RECETAS CON CARNE

## DIFERENTES Y DELICIOSAS

Ábrete a un mundo de opciones gastronómicas con estos platos con base de carne. **Frita, guisada, al horno, al punto o muy hecha... Estas preparaciones son tan variadas que se adaptan a todos los gustos.** Atrévete con las propuestas que te damos a continuación. ¡No te arrepentirás!

POR CARMEN LÓPEZ

### REDONDO DE PAVO PICANTE CON VERDURITAS

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 pechuga grande de pavo fileteada  
• 100 g de jamón cocido • 1 huevo  
• migas de pan • pimienta • salsa brava • aceite • sal.

- **Prepara el relleno para el pavo:** pica el jamón y mézclalo con miga de pan remojada, huevo, un poco de sal y pimienta. Extiende la pechuga de pavo y pon el relleno en el centro.
- **Enróllala y ácala** con hilo de cocina. Luego, envuélvela con papel de aluminio, presionándola bien. Calienta el horno a 220 °C. En una bandeja de horno con dos dedos de agua, cocina la pechuga durante 30 minutos.
- **Deja que se enfríe** un poco y corta la pechuga en rodajas. Acompáñala con salsa brava picante y verduras de guarnición.

#### OPCIÓN

Puedes servir el redondo de pavo con mayonesa o con salsa de yogur.





## KEFTAS DE CORDERO CON SALSA DE YOGUR Y MENTA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 500 g de carne picada (300 g de ternera y 200 g de cordero) • 2 dientes de ajo • 2 guindillas rojas frescas • 1/2 cebolla • 1 cucharada de perejil picado • 1 cucharada de cilantro picado • 1 cucharada de ras el hanout • 1 cucharada de comino en polvo • 1 huevo • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta • brochetas de madera.

**Para la salsa de yogur:** 2 yogures naturales cremosos • 1 cucharada de menta o hierbabuena fresca • 1 lima • sal • pimienta • 20 ml de aceite de oliva.

- **Mezcla con las manos** la carne picada, salpimentada con los ajos, las guindillas frescas, la cebolla y las hierbas frescas. Todos los ingredientes deben estar muy picados, para conseguir un sabor uniforme.
- **Agrega las especias** y mezcla. Por último, añade el huevo batido y amasa bien. Dale forma de cilindro alrededor de las brochetas y déjalas reposar en la nevera tapadas, para que la carne se adobe un poco.
- **Prepara la salsa** mezclando los yogures con la menta picada, el zumo de media lima, un poco de ralladura y el aceite. Rectifica de sal y pimienta.
- **Marca a fuego fuerte** la carne, dorándola, pero sin cocinar por completo por dentro, y déjala en una fuente de horno. A última hora, antes de comer, dales un golpe de horno (a 180 °C) para acabar de cocinarla por dentro y servir la carne caliente. Acompaña las brochetas con la salsa de yogur.

### OPCIÓN

Si la mezcla de especias ras el hanout te resulta demasiado fuerte, puedes sustituirla por una o dos que sean de tu agrado, como el comino o la cúrcuma.

PARA OBTENER LA TEXTURA DESEADA DE LA CARNE, HAY QUE CUMPLIR BIEN LOS TIEMPOS DE PREPARACIÓN.

## ENTRECOT AFRANCESADO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 entrecots de ternera • 4 cucharadas de mantequilla • 1 cebolleta picada • 3 cucharadas de vino tinto 85 ml de caldo de carne • perejil fresco picado • sal gorda • pimienta.

- **Sazona los chuletones** por ambos lados. Añade una pizca de pimienta.
- **Derrite 2 cucharadas de mantequilla** en una sartén. Dora los filetes durante 3 minutos por cada lado (un poco más, si los quieres más hechos).
- **Retira la carne** y saltea la cebolleta en la sartén. Agrega el vino y el caldo y cocina hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Agrega la mantequilla restante hasta que se derrita.
- **Para servir**, vierte la salsa de vino sobre el entrecot y decora con perejil y sal gorda.

### AL GUSTO

Si quieres que la carne esté más jugosa, puedes partirla en rodajas antes de verter la salsa por encima.





## CONJUNTO

Completa la receta con unas patatas fritas, son la guarnición perfecta de este plato.

## ROAST BEEF DE TERNERA AL PESTO

70 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 carré de ternera (o lomo o solomillo de buey) • 3 ramas de romero fresco • 1 diente de ajo • aceite de oliva • sal • pimienta negra molida.

**Para el pesto:** 15 g de albahaca fresca • 50 g de piñones • 50 g de parmesano • 1 diente de ajo • 100 ml de aceite de oliva • sal.

- **Pon las ramitas** de romero y los dientes de ajo en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Enciende el fuego y deja que el aceite se aromatice con las hierbas. Pasados 3 minutos, retira y tuesta la pieza de carne, previamente salpimentada, por todos los lados.
- **Precalienta el horno a 200 °C.** Prepara la pieza de carne sobre una rejilla, para que le llegue el calor por todas partes. Coloca la carne en el horno, con una bandeja en el fondo, con un poco de agua para que la carne no se reseque.
- **Cocina la carne** entre 15 y 25 minutos, dependiendo del punto de cocción que quieras. Dale la vuelta a la carne a media cocción. Retira la carne del horno y cúbreala con papel de horno, para que repose con el calor residual durante unos 30 minutos más. Filetéala en frío, para evitar que se rompa.
- **Echa los ingredientes** del pesto en un vaso batidor, excepto el aceite. Empieza a triturar el conjunto poniendo aceite poco a poco para ayudar a emulsionar la salsa y que quede bien ligada. Acompaña la carne fileteada con la salsa de pesto.

## SUGERENCIA

Dale un toque gastronómico al tartar sirviéndolo con una compota de tomate. Puedes hacerla con tomate rallado, un 15 % de azúcar, unas gotas de tabasco y un poco de vainilla.

## TARTAR DE AVESTRUZ AL RON CON TOQUE DE PARMESANO

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 400 g de carne de avestruz picada • 1 cebolla pequeña • alcaparras • 1 cucharada de mostaza • 1 chupito de ron • 1 limón • parmesano • pimienta • aceite • sal.

- **En un recipiente,** mezcla la carne picada con la cebolla y las alcaparras, ambas picadas muy finamente. Añade también la mostaza, el ron, el zumo de limón y el aceite. Salpimenta al gusto.
- **Deja reposar la carne** en el frigorífico por lo menos media hora. Con la ayuda de las manos, forma una pequeña albóndiga y aplástala ligeramente en el momento de emplatar. Con dos o tres por comensal debería ser suficiente.
- **Corona el tartar** con unas lascas de parmesano.





### PACIENCIA

No intentes acelerar el proceso subiendo la temperatura del horno porque estropearás la carne. Sigue los pasos al dedillo.

## COCHINILLO CRUJIENTE CON FRUTA Y ACEITUNAS

6 HORAS. DIFICULTAD: DIFÍCIL

**INGREDIENTES:** 1/2 cochinillo • 2 l de aceite de oliva • pimienta negra en grano • sal • romero fresco • 1 lata de piña y melocotón en almíbar • 100 g de aceitunas de Kalamata • 50 g de mantequilla.

- **Sala el cochinillo** y córtalo en trozos. Sumérgelo completamente en aceite de oliva en un recipiente apto para horno. Añade unas ramas de romero y una cucharada de pimienta en grano.
- **Cocina a 80 °C** durante 5 horas. Retira y deja enfriar el aceite (con jugo) por un lado, y la carne por otro. No remuevas el aceite para poder decantarlo y conservar los jugos de cocción de la carne.
- **Deshuesa la carne**, manteniendo la piel sin cortar demasiado. Coloca la carne deshuesada en una bandeja, presionando bien. Sobre ella, la piel. Deja que se enfríe en la nevera para que se gelatinice un poco y poder racionarla.
- **Separa el jugo** de carne del aceite, intentando que no se mezcle mucho. Ponlo en un cazo y reduce hasta tener textura de salsa. Cocina una ración de cochinillo en una sartén antiadherente con la piel hacia abajo para que se tueste bien.
- **Sirve la carne tostada** con un poco de salsa de reducción y unos tacos de piña y melocotón con aceitunas sin hueso.

ES IMPORTANTE ESCOGER BIEN LA  
PIEZA ADECUADA PARA CADA  
RECETA: CONSULTA EN LA  
CARNICERÍA.

## ARROZ CALDOSO CON CONEJO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1/2 conejo en trozos • 1 cebolla • 1 pimiento rojo • 2 dientes de ajo • 50 g de tomate triturado • 50 g de judiones cocidos • 1 alcachofa • 320 g de arroz • aceite de oliva • sal • pimienta molida • el hígado del conejo • perejil • unas gotas de anís • 1 l de agua.

- **Fríe en una cazuela** el conejo salpimentado, hasta que quede bien dorado. Retíralo y resérvalo.
- **Pica la cebolla y el pimiento rojo.** Sofríe en la cazuela las verduras y añade las alcachofas partidas en cuartos y el ajo picado. Agrega el tomate triturado y reduce bien.
- **Tritura el hígado** del conejo frito con unas ramitas de perejil y unas gotas de anís. Incorpora un poco de agua.
- **Vuelve a poner el conejo** en la cazuela con los judiones y cubre con 1 l de agua. Cuando empiece a hervir, incorpora el arroz y la picada del hígado y remueve para repartirlo bien.
- **Cocina durante 18 minutos** el conjunto, sin remover demasiado y añadiendo agua, si se queda seco.

### COMPAÑÍA

Escoge un buen pan artesanal de leña para rebañar lo que quede en el plato, un placer al alcance de todos.



## COMPLEMENTO

Pon ensalada de lechuga, tomate y unos taquitos de queso azul como acompañamiento.

## CORDERO AL HORNO CON UVAS Y GRANADAS

120 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 1 pierna de cordero de 4 raciones (de unos 2 kg) • 1/2 kg de uvas de temporada • 400 ml de vino blanco seco • 150 g de semillas de granada • romero fresco • comino en grano seco • aceite de oliva • sal • pimienta • ajo.

- **Unta el cordero con el aceite.** Con la ayuda de un mortero, machaca un diente de ajo pequeño, unas hojas de romero y una cucharada pequeña de comino, junto con sal y pimienta.
- **Embadurna el cordero con el majado** y deja reposar durante 1 hora como mínimo para que se impregne de su sabor.
- **Pon la mitad de las uvas partidas en dos en la fuente del cordero y riégalo todo con el vino blanco.** Con el horno precalentado a 180 °C cocina el cordero durante 20 minutos. Añade la mitad de las semillas de granada y remueve. Si está seco, pon un poco de agua. Cocina 20 minutos más como mínimo. Cuando queden 5 minutos para que el cordero esté asado, incorpora el resto de las uvas y granadas.

**PARA ACOMPAÑAR LAS CARNES DE CAZA, ESCOGE VERDURAS ASADAS, PURÉS, BAYAS SILVESTRES O FRUTAS.**

## LOMO DE CORZO CON COL ROJA Y BAYAS DE ENEBRO

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 800 g de lomo de corzo (4 raciones de 200 g) • 1 col roja. bayas de enebro • aceite de oliva • caldo de carne • sal • pimienta • 400 g de patatas • 100 ml de nata de cocina • 100 g de mantequilla.

- **Limpia los lomos de corzo**, quítales la grasa sobrante y resérvala. Hierve las patatas y tritúralas junto a 50 ml de agua de su cocción, con la nata y la mantequilla. Salpimenta el puré.
- **Lava unas 8 o 10 hojas de col** y sécalas. Luego, salpimenta y marca los filetes de corzo en una sartén con un poco de aceite de oliva por los cuatro costados y resérvalos.
- **Agrega unas bayas de enebro** y 500 ml de caldo de carne en la misma sartén donde has marcado los lomos de corzo y deja que reduzca hasta conseguir la textura de salsa. Para ligarlo, puedes ayudarte con un poco de maicena y una nuez de mantequilla. Cuando tengas la salsa con la textura deseada, añade las hojas de col e impregnándolas con la salsa dejando que se cuezan durante 2 minutos a fuego suave.
- **Pon en la base** de un plato el puré de patata, al lado las hojas de col, el lomo de corzo y salsea.

## RECOMENDACIÓN

Pide en la carnicería que te corten la carne de manera adecuada para hacer este plato, es importante.

## ARROZ IBÉRICO CON COSTILLAS Y ALCACHOFAS

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** Para las costillas de cerdo: 2 kg de costillar de cerdo ibérico con hueso

• 3 l de agua • 100 g de vino blanco • 3 dientes de ajo con piel • 1 hoja de laurel • 1 cucharada de pimienta en grano • 100 g de aceite de oliva virgen extra • sal.

**Para las alcachofas:** 4 alcachofas • ramas de perejil • aceite de oliva.

**Para el arroz:** 2 dientes de ajo pelados • 1 cebolla • 1/2 pimiento rojo • 4 cucharadas de tomate frito • 1 hoja de laurel. 1 rama de tomillo y romero. 1 cucharada de café de pimentón dulce. 500 g de arroz bomba • 2 l de caldo de costillas • 4 alcachofas partidas en 1/4 • 1 vaso de vino blanco seco • 100 g de queso manchego curado rallado • 1 diente de ajo y unas hojas de perejil • 120 g de aceite de oliva virgen extra • sal.

● **Parte las costillas** con el hueso en trozos de unos 5 cm y sazónalas. Calienta aceite en una sartén y dóralas con los ajos majados con piel. Incorpora el laurel y la pimienta y moja con el vino y el agua. Deja cocer a fuego lento durante 1 hora aproximadamente. Cuela el



### IMPORTANTE

El tamaño del fuego tiene que ser proporcional al recipiente para que el arroz se cocine uniformemente.

caldo y resérvalo por separado de las costillas.

- **Retiramos las hojas exteriores** y reservamos el corazón de las alcachofas. Quita la punta más dura y pela el tallo, quédate con el centro. Vacía el interior con un sacabolas y pártelas en cuartos. Consérvalas cubiertas de aceite con unas ramas de perejil para que no se oxiden.
- **Pica finamente el ajo**, la cebolla y el pimiento. Sofríe el ajo en el aceite y cuando se haya dorado, incorpora la cebolla y deja que se cocine hasta que adquiera un tono transparente. Echa el pimiento y sofríelo también. Añade las hierbas aromáticas

y, a continuación, el tomate. Cocina unos minutos y agrega el pimentón. Deja pasar unos segundos y añade el arroz. Sofríelo 1 minuto y echa las alcachofas y las costillas que tenías cocidas.

- **Moja con el vino** y, seguidamente, con el caldo de cocción de las costillas. Rectifica de sal. Deja que se cocine 5 minutos a fuego fuerte y cocina 10 minutos más a fuego medio. Maja el diente de ajo con las hojas de perejil, hasta obtener una pasta. Échala al arroz e incorpora el queso rallado. Cocina 3 minutos más, mezclándolo bien para que se integre.

## MEDALLONES DE CERDO ENVUELTOS CON BEICON Y CHERRIS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 solomillos de cerdo • 10 lonchas de beicon o panceta ahumada • 8 uvas • 8 tomates cherry • aceite de oliva • sal • pimienta • palillos • tomillo fresco.

- **Limpia el solomillo** de impurezas, nervios, exceso de grasa y corta medallones de unos dos o tres dedos de ancho.
- **Enrolla el beicon** en los medallones y sujétalos con un palillo. Salpimenta y cocinamos a fuego vivo en un poco de aceite por la parte de la carne, hasta que esta se dore. Una vez sellada, los jugos se quedarán en su interior y no se secará la carne.
- **Pon un poco de aceite** en una bandeja de horno y reparte los medallones. Por encima añade tres o cuatro ramitas de tomillo, los tomatitos cherry cortados por la mitad y las uvas.
- **Hornea** durante 10 minutos a 160 °C para acabar de cocinar la carne.

### SUGERENCIA

Si no te gustan las uvas, prueba con otras frutas. Los arándanos pueden ser una buena opción en este caso.



# APROVECHA LA PRIMAVERA ¿NOS VAMOS DE PÍCNIC?

Con la llegada del buen tiempo, los planes al aire libre se multiplican y apetecen más. Uno de los más placenteros para disfrutar en la mejor compañía es el pícnic. **¡Te contamos los secretos para organizarlo y que sea un éxito total!**

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

**R**elajarse en un entorno idílico, rodeado de naturaleza, buena compañía, mejor conversación y un picoteo delicioso es una de las ideas más deseables cuando el mercurio se eleva. Eso sí, es un plan que requiere planificación para que sea memorable y no demasiado engorroso. Por eso, te damos algunos consejos para que el equilibrio entre preparación y disfrute sea directamente proporcional.

### 3 TRUCOS PARA QUE SEA UN ÉXITO

- 1. No llesves utensilios pesados:** apuesta por un mantel bonito y vasos, servilletas y cubiertos de plástico.
- 2. Utiliza recipientes rígidos** para proteger la comida y que no se aplaste ni se espachurre.
- 3. Etiqueta la comida** (sobre todo si hay comensales alérgicos o intolerantes).



**LAS CESTAS DE PÍCNIC** recogen, de forma cómoda y ordenada, todo lo necesario para comer al aire libre. Aparte, solo necesitarás una bolsa nevera con la comida.

### NO PUEDEN FALTAR

Cuando piensas en un pícnic, la tortilla de patata no puede faltar, para lo cual “es fundamental guardarla en una nevera aislada para mantenerla fría, como cualquier plato que contenga huevos” asegura Paula Martín Clares, farmacéutica, nutricionista y autora de *La salud de tu piel está en lo que comes*. Pero hay muchas ideas de platos deliciosos que serán un éxito absoluto. Eso sí, es importante tener en cuenta que la comida que prepares se coma fácilmente, si es posible con la mano, y a lo sumo, con un tenedor. No fallarán las empanadillas, las porciones individuales de pollo (adobado o empanado será perfecto para comerlo incluso frío). Quesos frescos o patés (siempre en una pequeña nevera para que se conserven bien), ensaladas de pasta con carne o verduras, y con el

aliño guardado en un botecito aparte para que no ablanden el plato; “y mejor apostar por sal, AOVE y vinagre en un tarro metálico, y nada de mahonesas”, apunta Paula Martín. Las *crudités* de verduras cortadas en tiras (pimiento, pepino, zanahoria o tomatitos cherri y rabanitos, por ejemplo) también serán una opción sana y comodísima. ¡Y que no falte la fruta!: los plátanos o las manzanas son las más sencillas de transportar y conservar.

### LOS 3 FANTÁSTICOS

Los alimentos que nunca fallan, no se estropean y son muy fáciles de transportar, te garantizarán el éxito: ¡un buen jamón, chorizo, lomo y salchichón loncheados nunca fallan! Los quesos, mejor curados y semicurados, para degustar con picos de pan; y las conservas, son clásicos infalibles, no necesitan frío. Tampoco olvides los frutos secos: muy sanos y deliciosos.

### QUE NO SE TE OLVIDE

Atenta a los extras imprescindibles (además del mantel, copas y vasos, servilletas y cubiertos) que te harán la jornada más fácil: el abrebotellas y el abrelatas, un termo, paquetitos de especias, sal y azúcar, un rollo de papel absorbente, un minibotiquín (por precaución), y una bolsa de plástico para recoger la basura generada.



**Cesta.** De mimbre natural forrada con tela de algodón, **El Corte Inglés** (59,95 €).



**Termo.** Mantiene el contenido caliente durante 9 horas o frío durante 24 horas. **Dopper** (29,95 €).



**Vino en lata.** Burbujeante y refrescante con baja graduación alcohólica, **Peñascal ToGO** (2,5 €).



**Pulpo al pimentón.** El Pulpo á FERIA es típico de las romerías gallegas, **Los Peperetes** (13,50 €).



**Gran Reserva.** Queso manchego artesano de leche cruda de oveja, **Dehesa de Los Llanos** (31,90 €).



**Jamón de bellota ibérico.** Cortado a cuchillo, **Montellano** (3 sobres 45 €).





decasa

# Limpia y ordena

Temporada 2

ESTRENO SÁBADO 2, 17:00

SOLO EN



SELEKT

# ALBUFEIRA



## DATE EL PRIMER CHAPUZÓN EN LAS PLAYAS DEL ALGARVE



**El sur de Portugal se presenta como el lugar perfecto para darse el primer chapuzón del año.**

Una larga lista de bellísimas playas, un casco histórico encantador siempre animado y una gastronomía para probar y repetir son solo algunos de sus atractivos.

**POR** INMA COCA

### PARA ELEGIR

Albufeira, localidad situada en el centro del Algarve, presume de ser la zona de costa con mayor cantidad de banderas de azules. En el mismo centro del pueblo destaca Praia dos Pescadores, una playa animada y llena de chiringuitos y restaurantes. Praia dos Alemães es ideal para los más activos, ya que siempre tiene disponible una gran oferta en deportes acuáticos. Por su parte, Praia da Falésia es perfecta para tomar el sol bajo sus acantilados rojos, así como disfrutar de larguísimos paseos junto al agua gracias a sus más de seis kilómetros de longitud. Y como no, Praia da Marinha, considerada la más bonita de todas las playas.

### RECORRER LA COSTA

Sin duda, la mejor manera de conocer la costa y poder llegar a algunos de sus rincones más bonitos es a bordo de un barco. Desde el puerto deportivo parten varios tours que te llevarán a los lugares más impresionantes como las Cuevas de Benagil, uno de los rincones más fascinantes de toda la costa. Pero este no es el único, y es que las formaciones rocosas crean figuras que a todos gusta reconocer como el Arco do Triunfo, la Gruta do Capitão o la Praia do Submarino. Además de mirar hacia tierra, durante este paseo también es importante mirar mar adentro y es que es muy fácil encontrarse con sus habi-



**UN PUEBLO DE CASAS BLANCAS CON VISTAS AL MAR** Así es Albufeira, como se ve en la página anterior. Sobre estas líneas, en sentido de las agujas del reloj: las famosísimas cuevas de Benagil, vista desde uno de los muchos miradores de la costa, delfines junto a las embarcaciones; *cataplana* de pescado, atardecer en Praia do Camilo y detalle de su centro histórico.

tantes más queridos y simpáticos, los delfines. Navegar mientras ellos saltan a tu lado es siempre una de las experiencias más especiales.

### TODO ENCANTO

De vuelta a tierra firme, merece mucho la pena perderse por el centro histórico de Albufeira. Un pueblo que, a pesar de la afluencia de turismo (sobre todo en verano), sigue manteniendo su esencia marinera y también muchas de sus tradiciones. El mejor ejemplo es el centro de Artes y oficios Carlos Silva E Sousa, donde además de visitar exposiciones de artistas locales, también ofrecen talleres para poder aprender sobre sus tradiciones y llevarte el mejor souvenir hecho con tus propias manos.

### EL INTERIOR

En el Algarve el mar siempre te

llama, pero también merece la pena darle una oportunidad a su interior. Existen diferentes rutas de senderismo, algunas te llevan por los miradores más espectaculares y otras se adentran entre naranjos hasta rincones más tranquilos. Una buena idea es llegar hasta las ruinas del castillo de Paderne.

### A BOCADOS

Que en Portugal se come muy bien es por todos sabido y sobra decir que la zona del Algarve se lleva el premio especial. Su plato estrella es la *cataplana*, una especie de guiso de pescado que sienta de maravilla. Pero también son protagonistas los pescados a la parrilla o *grelhados*. Si te gusta el pulpo esta es tu zona, pero también si tu comida favorita es el pollo, en Albufeira lo sirven con un sazonado especial con el que te chuparás los dedos.

## GUÍA PRÁCTICA

### CÓMO LLEGAR:

Albufeira está a unos 30 minutos del aeropuerto Faro y a poco más de dos horas de Sevilla por carretera.

### DÓNDE DORMIR:

**São Rafael Atlântico.** Un lujo junto al mar. Desde 130 €/noche. nauhotels.com.

**Alisios.** Hotel sencillo con vistas a la playa. Desde 85 €/noche. hotelalisios.com.

### DÓNDE COMER:

**O Farol.** Platos con sabor a mar en primera línea de playa. Praia dos Pescadores.

**Mesón Veneza.** Con todos los vinos que puedas imaginar y una carta llena de tradición. Estrade de Paderne, 560.

### MÁS INFO:

[visitalgarve.pt/es](http://visitalgarve.pt/es)

# 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'

### Un festín espectacular

**El Hotel InterContinental de Madrid ofrece un espléndido 'brunch' los domingos** con más de 200 referencias para elegir, música en directo y muy buen ambiente.



→ Parejas, grupos de amigos, familias con niños... Todo el mundo es bienvenido a uno de los mejores planes 'gastro' de la capital: el *brunch* que propone el hotel InterContinental cada domingo de 13:30 a 16:00 horas. Un festín espectacular en formato de bufé libre con la mayor variedad y calidad de productos, que garantiza que nadie se quede sin sus platos favoritos, nacionales e internacionales. Organizado bajo la cúpula del *lobby* del hotel, un espacio amplio, cálido y luminoso, y amenizado con la agradable música en vivo del violín, la guitarra o el piano, este plan dominical es ideal para terminar o comenzar, según se mire, la semana con un gran sabor de boca. El *brunch* incluye más de 200 referen-



cias culinarias para elegir, reunidas en distintas estaciones saladas y dulces, con tablas de patés, quesos y embutidos ibéricos; degustación de aceites y cortador de jamón; ensaladas, pastas, arroces y paellas; carnes mariscos y pescados; postres en miniatura, diferentes tartas artesanas, fuente de chocolate caliente y otros dulces. El precio por persona de más de 12 años, con una selección de bebidas incluida, es de 94 euros.



#### Hueso

Situado a pocos metros de la Puerta de Alcalá de Madrid, en el número 5 de la calle Marqués del Duero, este restaurante propone un viaje culinario delicioso a través de las cocinas de diferentes países. Sus fogones saben a Italia y Perú, pero también tienen toques japoneses, coreanos, chinos, mexicanos y, por supuesto, españoles. ¡La fusión no podría ser más apetecible!



#### Colmado Wilmot

La misión principal de este bar de tapas barcelonés (calle Calvet, 28) es realizar una oda al buen comer. Meta que cumplen con creces sus artífices, cocineros "amantes de la gastronomía" que se centran en el origen, el sabor y las elaboraciones de cada uno de los productos de temporada que nunca faltan en la despensa de este colmado. Tanto para comer como para cenar, este sitio es un acierto asegurado.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## ‘La batalla de la propaganda en la II Guerra Mundial’

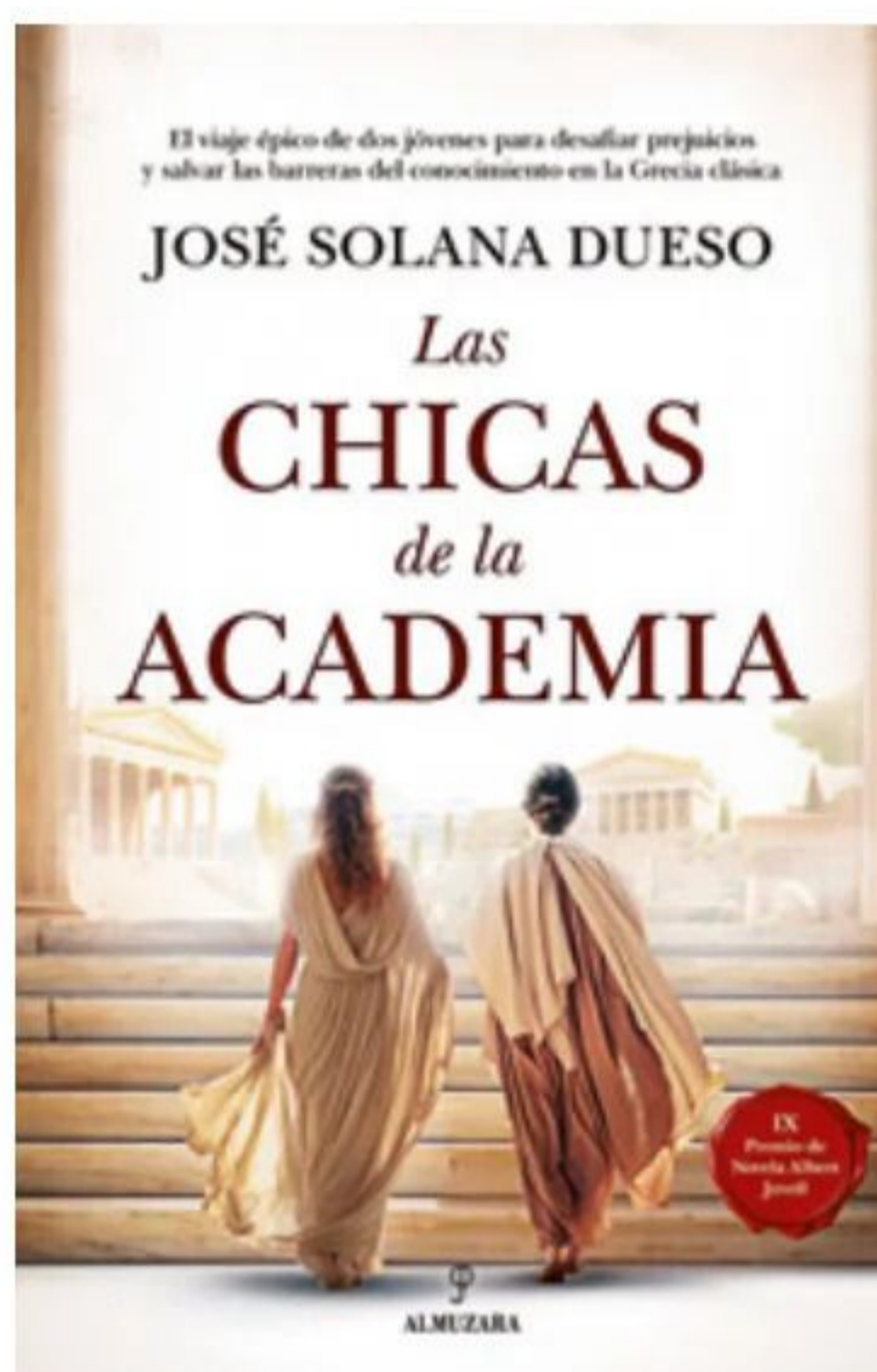
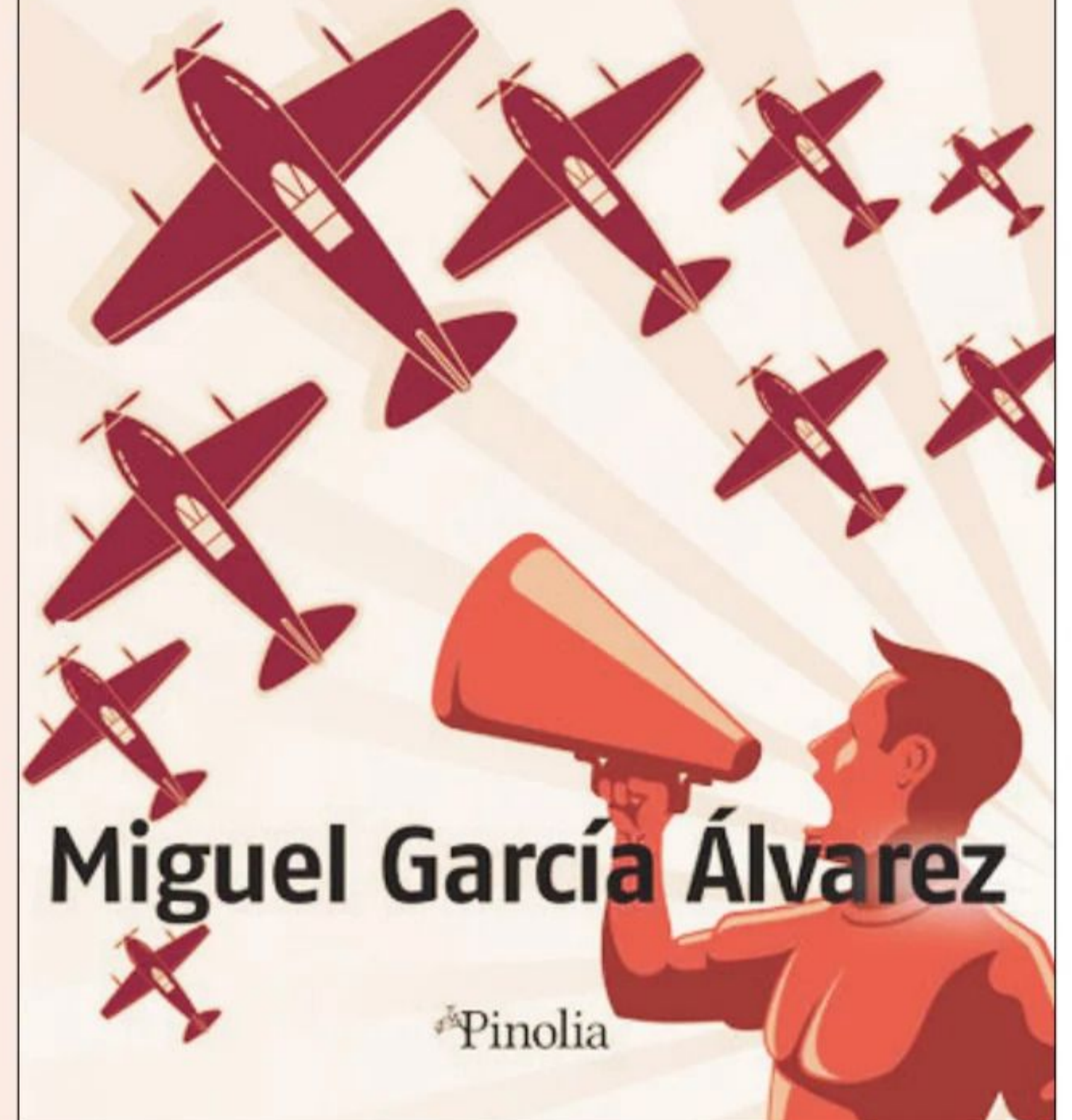
El ingeniero y experto en Geografía e Historia, Miguel García Álvarez, **arroja luz en las páginas de esta obra sobre un aspecto fundamental pero a menudo subestimado de este conflicto.**

→ Este libro propone un fascinante recorrido a través de los entresijos de uno de los conflictos más grandes de la historia humana, desde un prisma diferente. Desde los primeros pasos de la propaganda política hasta su escalofriante apogeo durante la II Guerra Mundial, el autor nos sumerge en el poderoso mundo de la manipulación mediática y política de las masas.

A lo largo de sus páginas, se explora cómo cada bando desplegó una amplia gama de estrategias de propaganda para moldear la percepción pública, desde carteles y películas hasta programas de radio y prensa. Además, se examina el impacto psicológico de estas campañas en la moral de los civiles y soldados en el frente. **Pinolia. Edición impresa: 26,95 €.**

## LA BATALLA DE LA PROPAGANDA EN LA II GUERRA MUNDIAL

Carteles, eslóganes, discursos y guerra psicológica



### ‘Las chicas de la Academia’

JOSÉ SOLANA DUESO

En la Grecia del siglo IV a. C., Lastenia de Mantinea abandona su hogar para evitar el matrimonio con un hombre al que ni siquiera conoce. La joven busca refugio en el templo de Ártemis, regentado por la sacerdotisa Cleo, quien le recomienda ir a la comunidad pitagórica de Fliunte, donde conocerá a Axiotea. **Almuzara. Edición impresa: 17,95 €.**



### ‘La redacción’

OLGA RUIZ MINGUITO

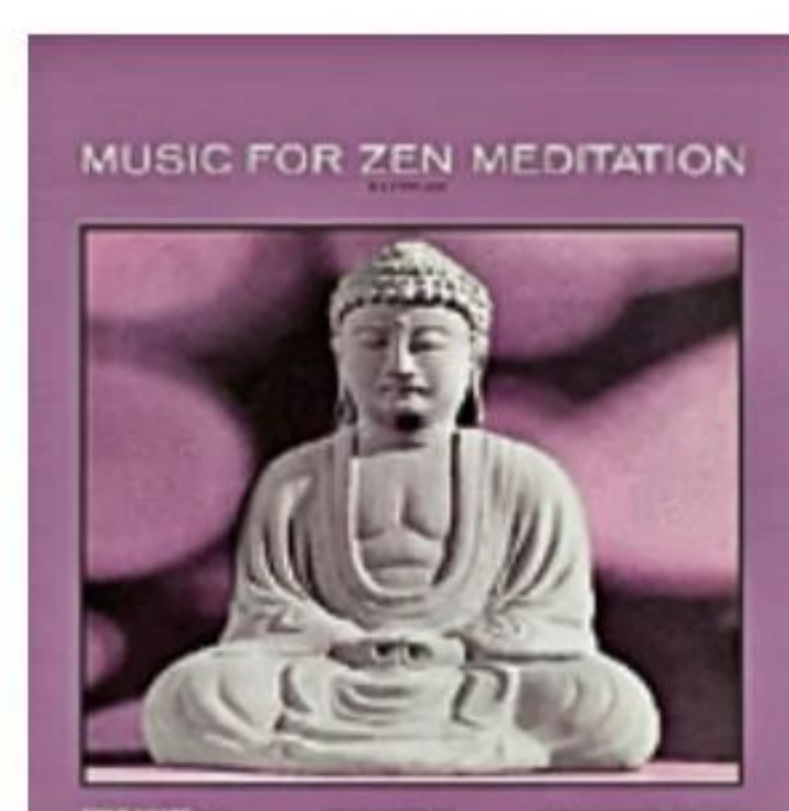
Mercedes Salvatierra intenta conseguir la mejor historia para el siguiente número de Dana, la revista que dirige. Clementina, la nueva reportera, es recibida con suspicacia en la redacción, en la que la Pilarín Ordiola se debate en un dilema moral y Chata Sanchís no tiene escrúpulos para conseguir sus fines. **SUMA. Edición impresa: 22,90 €. E-book: 9,49 €.**

# MÚSICA

## ‘Poema del cante jondo’

MIGUEL POVEDA CON LA GUITARRA DE JESÚS GUERRERO

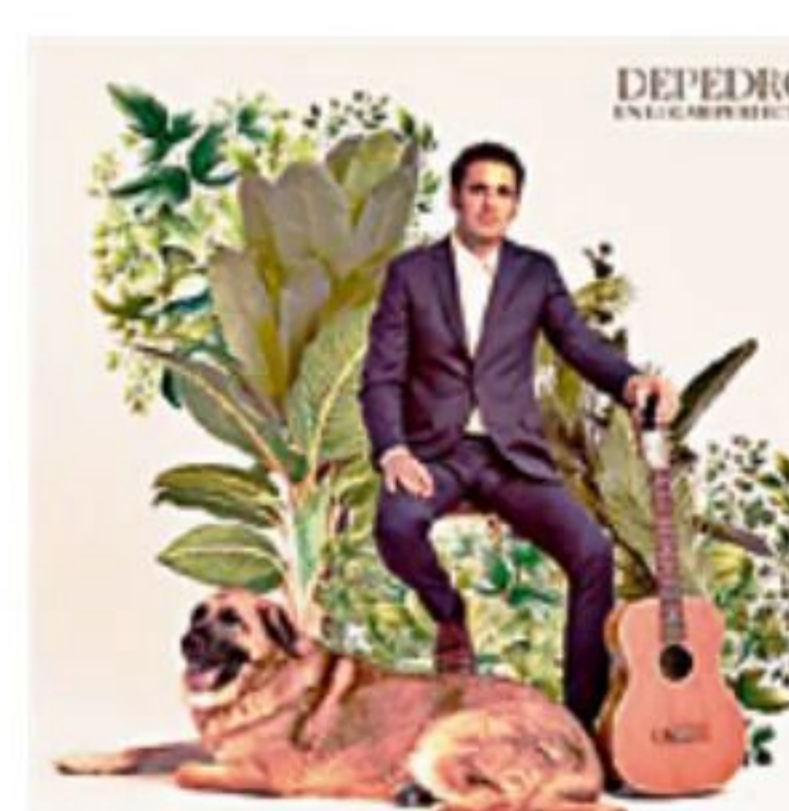
El artista barcelonés pone música, voz y flamenco al poemario homónimo del poeta Federico García Lorca en este trabajo discográfico, que cuenta con la magia de la guitarra de Jesús Guerrero y nos devuelve al Miguel Poveda más flamenco. Todo un regalo tanto para los amantes del flamenco, como para los de la obra del poeta granadino. **Edición exclusiva CD firmada + libro Poema del Cante Jondo: 32,99 €.**



## ‘Music For Zen Meditation’

TONY SCOTT

Este álbum improvisado por el clarinetista Scott cuenta con la colaboración de los japoneses Hozan Yamamoto y Shinichi Yuize. **Formato vinilo: 39,99.**



## ‘Un lugar perfecto’

DEPEDRO

El séptimo álbum de estudio del artista madrileño incluye temas como *Ojalá el amor nos salve*, *Coreografía*, *Habilidad*, *Fábula de la diferencia* y *Niebla*. **Formato CD: 16,99 €.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘Benjamin Franklin’

Michael Douglas protagoniza esta serie de ocho episodios sobre una de las figuras más relevantes de la historia de la ciencia. En diciembre de 1776, Franklin es conocido en todo el mundo por sus experimentos con la electricidad, pero su reputación se pone a prueba durante una importante y delicada misión secreta que lo lleva hasta Francia. **Estreno en Apple TV+ el 12 de abril.**



### ‘Bellas Artes’

**LA COMEDIA LLEGA AL MUSEO CONTEMPORÁNEO**

Antonio Dumas (Oscar Martínez), un prestigioso historiador del arte y gestor cultural, culto y sofisticado, pero cínico y engreído, es nombrado director de un importante museo de arte contemporáneo en Madrid. Una vez asumido su nuevo cargo tendrá que enfrentarse, en medio de la fauna insólita del mundo del arte, a un amplio abanico de circunstancias y conflictos. **Estreno en Movistar Plus+ el 11 de abril.**



## CINE

### ‘Menudas piezas’

Alexandra Jiménez protagoniza esta historia de superación inspirada en un caso real, que tiene el ajedrez como telón de fondo. **Estreno en la gran pantalla el 12 de abril.**

→ Candela cometió el error de pensar que el ascensor social solo funciona en dirección ascendente, pero ahora, tras un inesperado divorcio, pierde su trabajo en un colegio de élite y se ve obligada a regresar a su barrio. Y no solo eso, ya que también tendrá que pedir ayuda a su hermana y su padre, a los que lleva años mirando por encima del hombro. Es hora de recolocar las piezas en el tablero, empezar de cero y buscar una segunda oportunidad. Pero la única que encuentra es dar clases en su antiguo instituto a estudiantes con problemas de integración. Lo que Candela no se espera es que ella será quien aprenda la más valiosa lección de ellos. **Menudas piezas llega a los cines el 12 de abril.**



## MÁS CINE



### ‘El salto’

Desde que llegó a España procedente de Guinea Conakry, la vida de Ibrahim está en Madrid. Pero un día, es detenido por la Policía y deportado a su país por no tener el permiso de residencia. **Estreno el 12 de abril.**

### ‘Sangre en los labios’

Decidida a triunfar como culturista, Jackie va a Las Vegas para participar en una competición. En su ruta hacia allí, para en un pequeño pueblo de Nuevo México, en el que conoce a Lou, la gerente de un gimnasio. **Estreno el 12 de abril.**



# OCIO

## FESTIVAL

### ‘Lírica al margen’

DISFRUTA DE LA MEJOR ÓPERA Y ZARZUELA EN MADRID

El festival de ópera y zarzuela *Lírica al margen* celebra su séptima edición hasta el domingo 14 de abril en tres espacios madrileños: la Sala Mayko (General Palanca, 7), el Centro Riojano (Serrano, 25) y el Centro de Nuevas Dependencias de la Casa del Reloj (paseo de la Choperera, 6). Un total de seis conciertos de ópera de cámara, zarzuela y opereta integran su cartel, con el objetivo de acercar la música lírica a los espectadores. **Entradas a 20 € en [entradium.com](http://entradium.com) para la Sala Mayko y el Centro Riojano, y entrada libre hasta completar aforo para el Centro Nuevas Dependencias (reservas en [www.madrid.es](http://www.madrid.es)).**

## PLAN

### Sesión Vermú 2024

Un año más, la Sesión Vermú hará vibrar las plazas de las villas de Madrid con animadas actuaciones musicales en directo. Los días 13 y 14 de abril será el turno de Colmenar de Oreja, mientras que los días 27 y 28 de abril, la cita tendrá lugar en Chinchón. Las sesiones, en las que se podrá brindar con el vermouth más refrescante, comenzarán a las 12:30 h. **Más info en [www.vegasyalcarriamadrid.com](http://www.vegasyalcarriamadrid.com).**



## CONCIERTO

### Elefantes

La banda barcelonesa formada por Shuarma, Jordi Ramiro, Julio Cascán y Alex Vivero celebra sus 30 años de vida sobre los escenarios con un concierto muy especial en la Ciudad Condal, el próximo viernes 19 de abril en el Palau de la Música Catalana, dentro del marco del festival Guitar BCN. Una ocasión única de disfrutar de la música del mítico grupo en directo.

**Más información y entradas en: [www.guitarbcn.com/es/elefantes](http://www.guitarbcn.com/es/elefantes).**



## TEATRO

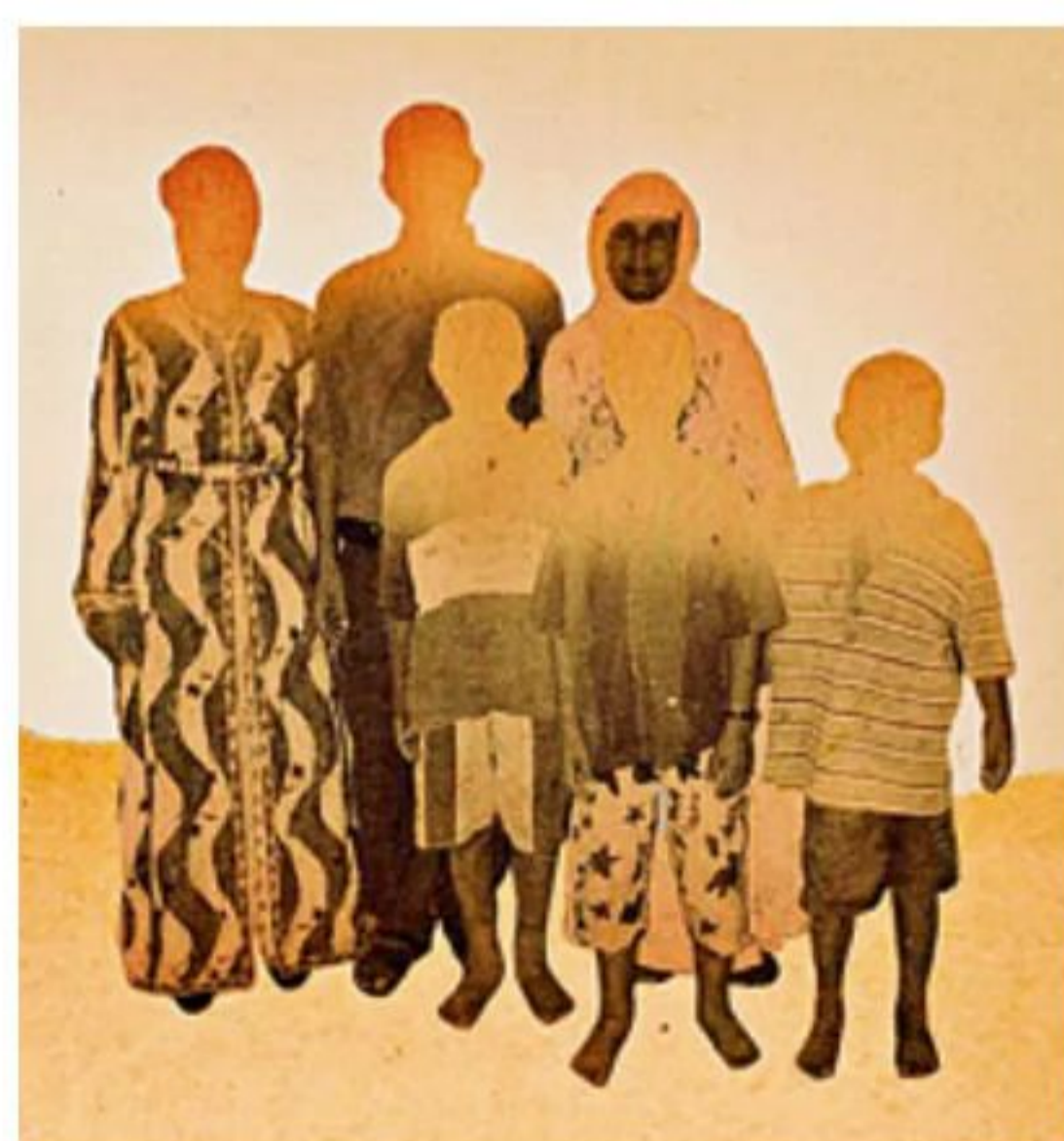
### ‘El humor de mi vida’

Paz Padilla se sube a las tablas para representar la versión teatral de su exitoso libro homónimo, en el que rinde homenaje a su marido fallecido. Esta obra es “un viaje entre el amor y la muerte donde se aprende a vivir bien y a morir bien. Un camino lleno de hallazgos, de errores, de pena y de humor, de mucho humor”.

**En el Teatro Olympia de Valencia del 10 al 14 de abril. Entradas desde 24 €.**



## EXPOSICIONES



### ‘Te prensé entre las hojas’

**MADRID.** La Sala de Arte Joven de la Comunidad de Madrid acoge esta muestra con las obras de nueve creadores que giran alrededor de un elemento central: el álbum de familia. **Hasta el 19 de mayo.**



### ‘Desde la frontera’

**BARCELONA.** Esta muestra de CaixaForum aborda el concepto de frontera como límite físico que separa dos estados y como espacio de mezcla de culturas y de enfrentamientos de etnias y naciones. **Hasta el 24 de junio.**



### ‘June Crespo. Vascular’

**BILBAO.** Muestra de la escultora navarra June Crespo, en la que explora dimensiones inéditas hasta el momento en su siempre interesante trayectoria. **En el Museo Guggenheim hasta el 9 de junio.**

# JUEGOS

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

## SOPA DE LETRAS

→ Pon a prueba tus conocimientos de geografía y encuentra estos 15 ríos españoles. ¿Te suenan todos?

- SELLA
- MIÑO
- DUERO
- TAJO
- GUADIANA
- EBRO
- GUADALQUIVIR
- TER
- LLOBREGAT
- SEGURA
- GUADALETE
- TAMBRE
- TURIA
- JÚCAR
- PALANCIA

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

## CRUCE DE PALABRAS

→ Elegante y difícil de ver. Este felino parece un gato gigante y prefiere la soledad que vivir en compañía. También se le conoce como el león de montaña, por su gran parecido con el rey de la selva.

- Esta región geográfica ubicada en el sur de América, también conocida como Cono Sur, está compartida por Chile y Argentina.
- Emitir un sonido muy fuerte o un bramido. Los animales lo usan para expresarse.
- Segundo continente más extenso del mundo. Se encuentra delimitado por el océano Atlántico por el este y el Pacífico por el oeste.
- Manos o pies provistos de uñas largas y afiladas que presentan algunos animales.



## CRUCIGRAMA

Lee cada una de las definiciones que te damos y completa los espacios con la palabra correspondiente. Es trampa sacar el diccionario.



### VERTICALES:

1. Acción y efecto de cotillear.
2. Hombre o mujer cuyo nombre se ignora o se omite.
3. Zona donde se une el muslo con la parte inferior de la pierna.
5. Curva plana y cerrada cuyos puntos son equidistantes de otro situado en su interior, llamado centro.
6. Alelado, absorto o distraído.
9. Polígono que tiene cinco ángulos y cinco lados.

11. Llano, liso, sin relieves.

12. Conjunto de casas de una población.
14. Campo llano sin montes ni aspereza.

### HORIZONTALES:

4. Que dura un siglo, o desde hace siglos.
7. Dar a una esquina forma de chaflán.
8. Fausto, vanidad y grandeza.
10. Perteneciente o relativo al tiempo.
13. Habitual u ordinario.
15. Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

## AHORCADO

Encuentra las letras correctas y completa el nombre de estos dibujos animados que posiblemente recordarás de tu infancia. ¡Seguro que las conoces todas!

\_ A / A \_ \_ J \_ / \_ \_ Y \_  
 \_ \_ V I \_ / \_ L / \_ N \_ M \_  
 L \_ S / \_ R \_ T \_ \_ U \_ I \_ \_ S  
 \_ I \_ I / \_ / \_ A \_ E  
 \_ \_ M \_ \_ I A / \_ \_ L \_ R \_ N



## 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.

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

## AGENDA

### LAS SIETE DIFERENCIAS

La Casa Azul, vivienda de la artista mexicana Frida Kahlo, se convirtió, por deseo propio, en un museo después de su muerte. Se inauguró en 1958 en Ciudad de México, en la zona de Coyoacán. Aquí se expone todo lo que inspiraba a la creadora en su día a día. ¿Podrás ver los detalles diferentes que hay entre estas dos cocinas de la casa?

### ACERTIJO

Parece complicado, pero no lo es. ¿Sabrías decirnos qué es eso que está en todas partes, pero que nunca se alcanza?



### RELACIÓN DE ELEMENTOS



Todas estas ciudades españolas son consideradas Patrimonio de la Humanidad. ¿Sabes a qué comunidades autónomas pertenecen?

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| San Cristóbal de la Laguna 1. | A. Extremadura        |
| Mérida 2.                     | B. Madrid             |
| Ibiza 3.                      | C. Canarias           |
| Cuenca 4.                     | D. Cataluña           |
| Alcalá de Henares 5.          | E. Andalucía          |
| Santiago de Compostela 6.     | F. Castilla-La Mancha |
| Tarragona 7.                  | G. Islas Baleares     |
| Córdoba 8.                    | H. Galicia            |

## FALSO O VERDADERO

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

- El peso medio de una jirafa es de 2.000 kg.  
 Falso /  Verdadero
- Marte es el planeta más denso del sistema solar.  
 Falso /  Verdadero
- Winston Churchill fue ministro de Marina de Gran Bretaña durante la Primera Guerra Mundial.  
 Falso /  Verdadero
- 43 mujeres han conseguido el Premio Nobel.  
 Falso /  Verdadero
- El Océano Atlántico es el más grande.  
 Falso /  Verdadero



## SOLUCIONES

- **Relación de elementos:** 1C, 2A, 3G, 4F, 5B, 6H, 7D, 8E, 1C, 2A, 3G, 4F, 5B, 6H, 7D, 8E.
- **Falso o verdadero:** 1. Verdadero, 2. Falso, 3. Verdadero, 4. Verdadero, 5. Falso.



- **Las siete diferencias:**

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

- **Sudoku:**



- **Sopa de letras:**

- **Cruce de palabras:** 1. Patagonia, 2. Rugin, 3. América, 4. Garras.
- **Crucigrama:** Verticales: 1. Cotillo, 2. Persona, 3. Rodilla, 5. Círculo, 6. Pasmado, 9. Pentágono, 11. Plano, 12. Casero, 14. Campaña.
- **Horizontales:** 4. Secular, 7. Achaftanar, 8. Pompa, 10. Tiempo, 13. Normal, 15. Voluntad.
- **Ahorcado:** La abeja Maya, David el gnomo, Los trotamúsicos, Zipi y Zape, Familia Telén.
- **Acertijo:** El horizonte.



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 Solucionat 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. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





# Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

Frente a los contratiempos, determinación y mucha mano izquierda y saldrás fácilmente adelante. Con tu claridad de ideas y tu capacidad organizativa y de trabajo, puedes llegar a donde te propongas.

**AMOR.** No estás para vivir nada sin intensidad y pasión y raro es quien no se contagia de tu espíritu, ese entusiasmo tan tuyo, pero es que la ilusión te mueve y, mientras tengas ilusión, tendrás luz.

**SALUD.** No descuides el descanso. En cuestiones de salud, ya sea física o mental, nunca vayas al límite, atiende a las señales que te manda tu cuerpo y pon remedio, estarás a tiempo de revertir cualquier achaque.

**TRABAJO.** Si algo no ha ocurrido o todavía no se conoce cómo será, todo lo que se hable de antemano será pura especulación. Toda decisión que tomes, que sea desde una actitud serena, y no desde el frenesí.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Con los tuyos y en casa es donde te sientes en paz. Con ellos, todo se ve diferente. **SALUD.** No te dejas influenciar, mucho menos manipular, y eso te coloca en una posición de poder. Nadie que no seas tú está habilitado para opinar o decidir por ti. **TRABAJO.** La experiencia y los años te han dado la habilidad de descubrir rápidamente quién llega con buenas intenciones o intereses ocultos.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** No tienes dudas de lo que sientes, te da igual lo que otros, que no conocen tu historia, opinen. Que sea así, el resto del mundo queda fuera. **SALUD.** Cuando no estás para estar para los demás es precisamente cuando más tienes que estar para ti. **TRABAJO.** Gestionas con maestría tus proyectos o tareas. Tienes tan claros los plazos de entrega que siempre te queda margen suficiente para cualquier imprevisto.

## Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**AMOR.** Encuentra el equilibrio entre el tiempo que compartas con los tuyos y el que te dediques. **SALUD.** El bienestar nunca sobra y siempre falta. Busca lo que te hace bien y acude a ello con frecuencia. **TRABAJO.** Conforme veas que te llegan propuestas de diversa índole, irás recuperando esa chispa de ilusión. Tómate este período como una nueva etapa.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** De momento, calma. Estás por conocer a alguien que, más adelante, despertará otro tipo de sentimientos en ti. **SALUD.** Necesitas el sol como el aire que respiras y llevas fatal no tener todo el tiempo que querrías para disfrutarlo. **TRABAJO.** Tarde

más o tarde menos, si te esfuerzas, al final, siempre encontrarás la recompensa, no dudes tanto.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** Estás de enhorabuena, porque los astros refuerzan tu magnetismo, atraerás incluso cuando no lo busques. **SALUD.** No dudes en apartar de tu vida lo que no te hace bien o te incomoda, pues te afecta y te resta más energía de la que imaginas. **TRABAJO.** Se ven movimientos positivos en esta área. Podría tener que ver con una propuesta que no esperas o con alguna mejora de condiciones.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Escúchate: si te genera tantas dudas, la balanza está más en el lado del no que del sí. Eso o que te estás dejando intoxicar por opiniones externas. **SALUD.** Funcionarás mucho mejor si encuentras una rutina que te encaje. Conviértela en imprescindible. **TRABAJO.** Cuando alcanzas el ritmo de trabajo deseado, empiezas a transitar por donde querías. Desde esa posición, tienes margen de maniobra.

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** Que sean familia nunca les dará derecho a decidir por ti. Aprende a marcar tu terreno y poner coto a injerencias, aunque vengan de los tuyos. **SALUD.** No todo va a ser pensar en los demás, piensa en ti también. Busca actividades que te llenen. **TRABAJO.** Si estás a la espera de algún cambio, no será inmediato, pero no tardará en llegar.

## Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

**AMOR.** En ocasiones, quieres gritar a los cuatro vientos lo bien que te sientes, pero hay cosas que prefieres guardar para ti y tu pareja. Y haces bien.

**SALUD.** Estando en valor, no hay abusos y tú te tienes en suficiente estima como para no permitir depende qué. **TRABAJO.** La buena gestión del equilibrio entre obligaciones laborales y tiempo de ocio te asegura que no te quemes a la primera de cambio.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** Para ti no es una frase hecha lo de "como tu amor, ninguno", es tu realidad. En esa burbuja, no dejas que nada lo ensucie. **SALUD.** Puede que evitar el estrés laboral sea misión imposible, pero lo que sí está en tu mano es paliar sus efectos. **TRABAJO.** El prestigio no tardará en llegarte si haces de la seriedad y la profesionalidad tu carta de presentación. Ante eso, lo demás caerá por su propio peso.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** Lo mínimo es que escuches aquello que tienen que decirte. Después, actúa en consecuencia, pero permite antes el diálogo. **SALUD.** Estás de bajón y no sabes los motivos. Analízate y podrás encontrar aquello que te tiene abajo. **TRABAJO.** Si muestras desidia, después no le echas la culpa a tu 'mala suerte'. Estás pendiente de una resolución, pero también tienes que poner de tu parte.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** Antes de que se dé, no descartes nada, no te predispongas a que todo lo que surja, fracase. **SALUD.** Aclárate primero o entrarás en un caos interno. No tomes decisiones si la razón te dice una cosa y el corazón, otra totalmente opuesta. **TRABAJO.** Más que respeto, te tendrán miedo, si vas con la escopeta cargada todo el tiempo. Desde ahí, no esperes buena predisposición o colaboracionismo.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 10 de abril, saldrá a las 7:44 h y se pondrá a las 20:49 h. El martes 16, saldrá 9 minutos antes, a las 7:35 h, y se pondrá 6 minutos después, a las 20:55 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 15 minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 10 de abril, la Luna nueva Visible se encontrará en Tauro. Tras pasar por Géminis el fin de semana, el martes 16 entrará en Cuarto Creciente, ya desde Cáncer.



### REDUCE TUS OJERAS EN POCOS MINUTOS

Con aloe vera 100 % puro de Canarias y eyeliss, un ingrediente que combina tres péptidos para ayudar a reducir la hinchazón debajo de los ojos, disminuir las ojeras y mejorar la firmeza y elasticidad de la piel alrededor de los ojos, el Set Perfect Eyes, de Atlantia, es la solución a las ojeras. Este kit combina su sérum de ojos Eye Perfect, con los parches innovadores de silicona médica reutilizables Marvin & Mitch, para potenciar los principios activos del producto. Así, hidrata, estimula el flujo sanguíneo, reduce los signos visibles de fatiga y envejecimiento y se percibe una apariencia más fresca. **Precio: 45,90 €.**

### AYUDA A CONCILIAR EL SUEÑO

El spray Sueño Complet Instant, de Kneipp®, es el aliado perfecto para conciliar el sueño en un instante. Indicado en casos de problemas para conciliar el sueño, despertares nocturnos o *jet lag*, combina melatonina, para ayudar a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, extracto de melisa, para mantener un sueño natural, y un fresco aroma natural de menta. De rápida absorción, no contiene azúcar, con lo que se puede usar antes de acostarse después del cepillado de dientes. **Precio: 10,41 €.**



### SÉRUM ANTIENVEJECIMIENTO



Formulado con una elevada concentración de principios activos antienvjecimiento que actúan sinérgicamente para atenuar las arrugas y las líneas de expresión, Serum-Vite, de Bruno Vassari, es un tratamiento intensivo que proporciona una mejora visible en el estado de la piel pasados 30 días de uso continuado del producto. Con vitamina E y manteca de karité, entre sus componentes, tiene efecto bótox. Recomendado para todo tipo de pieles, especialmente maduras, con flacidez y arrugas, se aplica mañana y noche. **Precio: 74,20 €.**

### LA NATURALEZA COMO REMEDIO

En la búsqueda del producto más natural posible, la marca de cosmética natural y orgánica Labeau Organic ha conseguido formular su crema Well Aging con un 98 % de ingredientes naturales. Gracias a sus activos, previene el fotoenvejecimiento y otras alteraciones, como dermatitis o infecciones. Estimula la síntesis de colágeno para mejorar la firmeza, hidratación y elasticidad en la piel y ayuda a crear un escudo protector contra las luces artificiales, rayos UV y estrés inflamatorio. **Precio: 60 €.**



### RECARGA ENERGÍAS

El suplemento VM-2000, de Solgar, es un multivitamínico formulado para ayudar a la producción de energía y a reducir el cansancio y la fatiga. Contiene gran cantidad de vitaminas complejo B, para mantener el nivel de energía, vitamina C, que ayuda en la función inmune durante y después de la actividad física, así como otros nutrientes que contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo. **Precio: 30,30 €.**



Tarot  
ALICIA GALVÁN®

922 679 362  
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. iva incluido. mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDECIONES  
2024  
aliciagalvan.com

# José Sacristán



El actor protagoniza la obra de teatro 'La colección', donde vuelve a demostrar su talento interpretativo.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

A sus 86 años, José Sacristán sigue al pie del cañón haciendo lo que más le gusta y lo que ha sido la pasión de su vida: actuar. Sin pensar en la jubilación, se ha vuelto a subir a las tablas en el Teatro de la Abadía de Madrid para dar vida al protagonista de *La colección*, una obra sobre el amor y la herencia, con la que recorrerá todo el país. Una oportunidad única para ver en vivo al maestro de la escena española, que nos ha regalado durante seis décadas papeles inolvidables que forman parte de la historia del séptimo arte, siendo memoria viva del cine patrio. Gracias a su versatilidad, logró hacer la transición con éxito del 'landismo' de los años 70 a protagonizar películas de carácter social, como *Un hombre llamado Flor de Otoño* o *Asignatura pendiente*, con las que mostró su talento interpretativo que se extiende al cine, el teatro y a la televisión. Ostenta los premios más prestigiosos del gremio, que ha agradecido de la mejor manera que sabe, trabajando: "Eso lo importante para mí: poder seguir trabajando y disfrutando de esta profesión".

## DEL 'LANDISMO' A LO MÁS ALTO

José Sacristán nació en 1937 en Chinchón (Madrid), vivió una



infancia difícil en la posguerra por el hambre y por ver a su madre volver de visitar a su padre en la cárcel. Dejó su trabajo de mecánico tornero para seguir su vocación artística. Tras hacerse con pequeños papeles secundarios, su oportunidad llegó, en 1965, con *La familia y uno más*. Después trabajó en las comedias más atrevidas de la época y en películas tan populares como *Vente a Alemania, Pepe*. Un género en el que no se le encasilló porque demostró su talento en obras dramáticas como *La colmena* o *Solos en la madrugada*. Muy ligado al teatro, ha trabajado en un sinfín de montajes, además de protagoni-

## POR QUÉ AHORA

Sacristán se ha subido de nuevo al escenario con el montaje *La colección*, de Juan Mayorga.

## SU CARRERA

Su extensa trayectoria comenzó en el teatro con la obra *Los ojos que vieron la muerte*, en 1960. Fue la primera de las más de 20 representaciones que ha hecho en sesenta años de carrera en las que ha rodado más de un centenar de películas, algunas de ellas también como director. También ha participado en una decena de series de televisión. Por todo ello ha sido premiado con las más altas distinciones, destacando la Medalla al Mérito de las Bellas Artes y el Premio Nacional de Cinematografía.

zar musicales como *El hombre de La Mancha* y *My Fair Lady*.

## TRES DÉCADAS DE AMOR

Felizmente casado en terceras nupcias con la actriz Amparo Pascual, a la que conoció en 1995, tiene tres hijos de sus anteriores matrimonios. Su esposa es quien lleva su agenda profesional y personal.

**ES UN GRAN COLECCIONISTA DE JUGUETES Y DE CROMOS DE ESTRELLAS DEL CINE Y GUARDA LOS VIEJOS ÁLBUMES DE SU INFANCIA.**

# 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!



Vicente Ferrer

*Transforma la sociedad en humanidad*

**ACOMPaña A**

**LA INFANCIA**

**MÁS VULNERABLE**

Con **21€** al mes garantizas  
su escolarización

**HAZTE SOCIA/O**

900 111 300

[www.fundacionvicenteferrer.org](http://www.fundacionvicenteferrer.org)

