

## Lencería

Cómo escoger la ideal para tus 'LOOKS' DE PRIMAVERA

## LLAMADAS ESTAFA

Consejos para NO CAER EN LA TRAMPA

Especial

## DÍA DEL LIBRO

Propuestas para REGALAR Y REGALARTE

RECETAS RÍQUÍSIMAS para comer fuera de casa

## COSMÉTICA MULTIUSO

Que facilita tu rutina de BELLEZA

Deco

Llena así tu hogar de

## ENERGÍA POSITIVA

(Pág. 36)

Aitana Sánchez-Gijón

“Siempre he propiciado que mis hijos hagan su camino”

# ¡Sácale partido!

# HAZ TU VIDA MÁS FÁCIL CON LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL



ENLACE AL CANAL

x.com/byeontelegram

© edición 01/2024

01/2024

01/2024

01/2024

01/2024

01/2024

¡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>



¡Escanear y leer!



## UNA AYUDA EN EL DÍA A DÍA

Lejos quedaron los mapas que guardábamos en la guantera del coche, o la pequeña agenda que nos acompañaba a todas partes... Hoy solo tenemos que dirigirnos al navegador del coche y recitarle, con voz clara, la dirección a la que queremos ir para que escoja la mejor ruta en función de las condiciones del tránsito. También podemos pedir a nuestro teléfono móvil que llame a nuestro hijo o a nuestra mejor amiga. Todas esas comodidades son gracias a la inteligencia artificial, que se ha colado en nuestras vidas para ayudarnos en muchas cosas, pero que también nos puede complicar la vida. Si no, que se lo digan a las personas que han sido víctimas de robollamadas... La mayoría de ellas, como podrás leer en esta revista, están realizadas por programas informáticos. Pero más allá de estos temas, en este número de *Mía* encontrarás muchos más que seguro que te interesarán. ¿Empezamos?

**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA

# 9

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

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.249 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

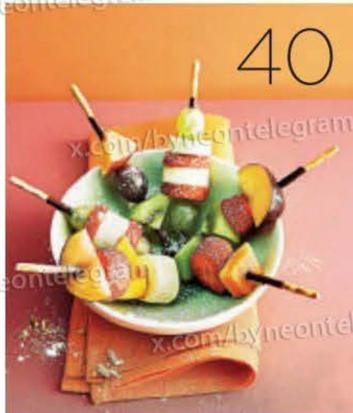
\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



10



34



40



36



En portada:  
Aitana Sánchez-Gijón.  
Fotografía:  
Pablo Cuadra/  
Getty Images.

# ESTA SEMANA

DEL 17 AL 23 DE ABRIL DE 2024

## EN PORTADA

- 10 MODA**  
La lencería ideal para tus looks de primavera.
- 12 EN PORTADA**  
Aitana Sánchez-Gijón.
- 14 ACTUALIDAD**  
Llamadas estafa. Consejos para no caer en la trampa.
- 27 DOSSIER**  
Haz tu vida más fácil con la inteligencia artificial.
- 32 BELLEZA**  
Cosmética multiuso que facilita tu rutina de belleza.
- 36 DECO**  
Cómo llenar tu hogar de energía positiva.
- 40 COCINA**  
Recetas riquísimas para comer fuera de casa.
- 48 EN LAS LIBRERÍAS**  
Día del libro. Propuestas para regalar y regalarte.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Léa Seydoux.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Gitanjali Rao.
- 8 MODA**  
Accesorios imprescindibles para esta temporada.
- 16 EXPERTOS**

## SALUD-PSICO

- 18 SALUD**  
Cómo combatir la astenia primaveral.
- 20 SALUD**  
Enfermedad de Lyme, silenciosa y complicada de detectar.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 24 PSICO**  
Cómo convertir los desafíos en oportunidades.

## BELLEZA

- 34 EN FORMA**  
Ejercicios de fuerza sin pesas.

## OCIO

- 46 VIAJES**  
Albí, un paseo por la ciudad roja.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Salman Rushdie.

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



COMO BUENA FRANCESA, Léa Seydoux también conquista por su elegancia innata y su estilo desenfadado y chic al mismo tiempo. Además de trabajar como actriz, también ha sido imagen de Louis Vuitton.

# Léa Seydoux

## IRRESISTIBLE ENCANTO

Gracias a su talento interpretativo, su capacidad de seducir a la cámara y sus ganas de jugar y experimentar, la actriz parisina salta de un género a otro sin perder ni un ápice de elegancia y 'charme' francés. **Ahora podemos verla en 'Dune: Parte 2' y 'La bestia'.** POR SILVIA RUEDA

Ya en los comienzos de su carrera, antes de ser la estrella del cine mundial que es ahora, Léa Seydoux (París, 1985) contaba que ella cuando se mete en la piel de un personaje tira más de "imaginación, fantasía y creatividad" que de "técnica". También que una de las cosas que más disfruta de su profesión es "experimentar, aprender y saltar de un género a otro". Quizás porque siempre ha sido muy tímida y está llena de contradiccio-

nes, y la interpretación, asegura, es la mejor manera que ha encontrado para darles salida. O también porque nació para ello y lo lleva en la sangre. Criada en una familia bohemia de intelectuales franceses, su madre fue actriz en su juventud, pero no ese no es su único lazo con el mundo del espectáculo, ya que su abuelo paterno, Jérôme Seydoux, es el actual presidente de Pathé, mientras que su tío abuelo está al mando de Gaumont, dos de las empresas cinematográficas

## EL ACLAMADO FILME 'LA VIDA DE ADELE' MARCÓ UN ANTES Y UN DESPUÉS EN SU CARRERA Y LA LANZÓ AL ESTRELLATO MUNDIAL.

más importantes del país vecino. Léa afirma, sin embargo, que ellos nunca se han interesado ni lo más mínimo por su carrera y que sus padres no se mostraron nada entusiasmados con la idea de que dejara los estudios para perseguir su sueño de ser actriz. El tiempo, no obstante, no tardó en confirmar a los Seydoux que Léa no se equivocaba en el camino profesional que había elegido.

### UNA SELECTA FILMOGRAFÍA

Su debut en la gran pantalla llegó en 2006 con *Mes copines*, pero fue en los años siguientes cuando comenzó a ganar reconocimiento en el cine francés, sobre todo a partir de *La Belle Personne*. Tras participar en proyectos como *La Reine des pommes* y *Belle Épine*, Léa saltó al estrellato mundial en 2013 gracias a *La vida de Adèle*, película ganadora de la Palma de Oro en Cannes. Y, desde entonces, ha sido chica Bond en *Spectre 007* y *Sin tiempo para morir*, ha brillado en filmes como *La bella y la bestia*, *Misión: Imposible - Protocolo fantasma*, *Malditos bastardos* o *El gran Hotel Budapest*, entre otros. Ahora podemos verla en la gran pantalla con *Dune: Parte 2* y *La bestia*, ambas en cartelera.



↑ EN 'LA BESTIA' (THE BEAST), Seydoux comparte protagonismo con George MacKay. El filme está inspirado en una novela de Henry James.

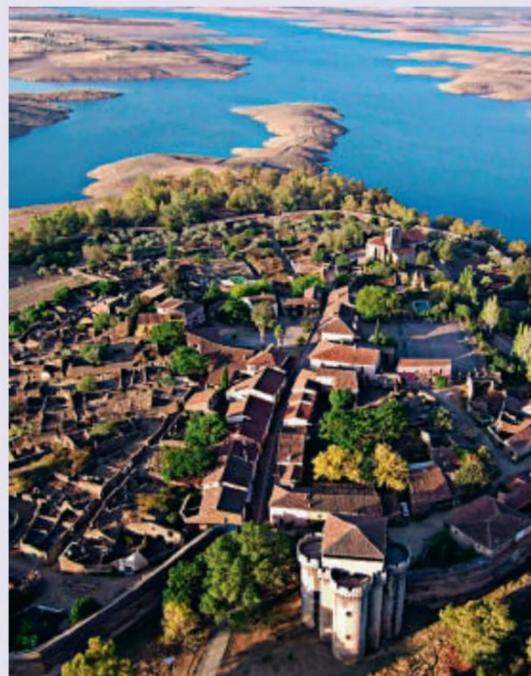


## EMPLEOS QUE NADIE QUIERE ESTE AÑO

Según los datos de febrero de este año del Ministerio de Trabajo y Economía Social, en España hay 2.760.408 parados. Pese a ello, existen sectores que no consiguen encontrar trabajadores que cubran los puestos que ofertan. Tal y como señala el Catálogo de ocupaciones de difícil cobertura que publica el Servicio de Empleo Público Estatal (SEPE), en el primer trimestre de 2024, los trabajos que nadie parece querer son los de deportista profesional, entrenador deportivo, frigorista naval, jefe de máquinas de buque mercante, maquinista naval, mecánico de litoral, mecánico naval, piloto y sobrecargo de buque mercante, oficial radioelectrónico de la marina mercante, cocineros de barco, auxiliar de buques de pasaje, camareros de barco, mayordomo de buque y trabajadores del sector de la carpintería de aluminio, metálica y PVC.

## ABANDONADO, PERO MUY VISITADO

Granadilla, una pequeña localidad amurallada del norte de Cáceres, se quedó sin vecinos en los años sesenta. El motivo es que fue desalojado por el gobierno de la época para la construcción del embalse de Gabriel y Galán, cuyas aguas nunca llegaron a hacerlo desaparecer. Desde entonces, pertenece a la lista de los casi 3.000 pueblos abandonados que hay en España. Pero que no tenga habitantes, no quiere decir que no tenga vida, ya que Granadilla, además de conservarse en muy buen estado, recibe una media de 50.000 visitantes al año.



# SE DISPARA EL CONSUMO DE TABACO EN ESPAÑA

## El 41 % de los españoles fuma

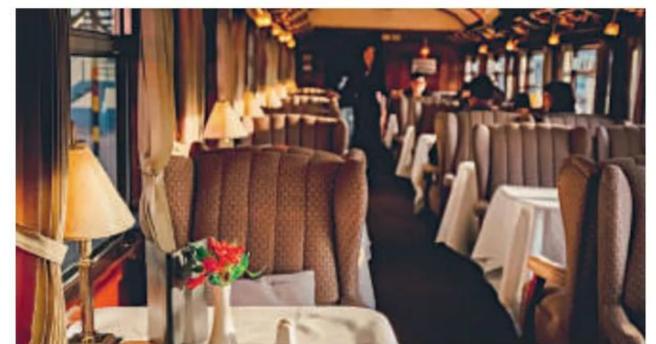
El tabaco mata a una persona cada diez minutos en España. A pesar de ello, en el último año ha crecido considerablemente su consumo. Tanto es así que, según el VI estudio de salud y estilo de vida de Aegon, recientemente publicado, en los últimos doce meses el porcentaje de la población que fuma, ya sean cigarrillos normales o electrónicos, ha pasado del 23,2% al 41%. Si en el primer trimestre de 2023, un 76,8% declaraba no tener este hábito altamente perjudicial para la salud, un año después el dato ha bajado hasta el 58,8%. Por si esto no fuera ya de por sí alarmante, el 25% de los adolescentes de entre 12 y 13 años ya han vapeado.



## TOSFERINA Y SARAMPIÓN, AL ALZA



Se consideraban prácticamente erradicadas, pero en los últimos tiempos se está experimentando un resurgir de la tosferina y el sarampión, dos enfermedades "muy contagiosas", según los expertos, para las que existe un antídoto eficaz desde hace mucho tiempo. La causa de que cada vez haya más afectados de tosferina es que, pese a que las tasas de vacunación continúan siendo muy altas, se están registrando casos en los que no existía inmunización. Mientras que el origen del sarampión detectado es importado o desconocido.



## LOS RICOS PREFIEREN EL TREN DE LUJO

Aquellos multimillonarios que están concienciados en la importancia de cuidar el medioambiente ya no quieren desplazarse a bordo de costosos y contaminantes aviones privados, sino que, si les dan a elegir y su destino lo permite, prefieren viajar a bordo de trenes de lujo como el Orient Express.

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

**POR** TRINI CALZADO

.....

# Gitanjali Rao

UNA JOVEN CIENTÍFICA E INVENTORA

Foto: gitanjalirao.net.

**G**itanjali Rao (Estados Unidos, 2005) es el perfecto ejemplo de que no hay que juzgar las capacidades de alguien por su edad.

Desde sus primeros años, mostró una fascinación y talento excepcionales por la ciencia y la tecnología, algo que sus padres —ingenieros— incentivaron. Con apenas 15 años, fue portada de la revista *Time*, que la consideró ‘Niña del año’ gracias a algunos de sus inventos. Con 11, ya había sido nombrada mejor científica joven de Estados Unidos. “No me parezco a un científico típico. Todo lo que veo en la televisión es que es un científico mayor, generalmente blanco. Es extraño, es casi como si las personas hubieran asignado roles con respecto a su género, su edad, el color de su piel”, declaró en una entrevista.

## UNA NIÑA DIFERENTE

Sin duda, lo fue. En 2015, el agua de Flint (Míchigan) se contaminó con

altos niveles de plomo, algo que suponía un grave problema para la salud pública, puesto que los altos niveles de este metal pueden causar incluso la muerte. La noticia preocupó a Gitanjali, quien, a sus todavía 9 años, se interesó por cómo debían medirse los niveles de plomo en el agua.

Dos años después, creó Tethys, un dispositivo que mide la cantidad de plomo en el agua y envía la información a una aplicación de teléfono móvil para ver si el agua está contaminada o no.

Al año siguiente (2018), desarrolló Epione, un dispositivo médico basado en ingeniería genética, capaz de detectar la adicción temprana a los opiáceos con receta. Esto la hizo merecedora del premio en el desafío estudiantil de innovación TCS Ignite.

## TAMBIÉN LA SALUD MENTAL

Los campos de investigación y aplicación de los inventos de Gitanjali no se reducen únicamente a la salud

física. Así, con el objetivo de evitar el *ciberbullying*, un grave problema que afecta, en gran parte, a personas de su edad, creó Kindly, una aplicación y una extensión de Chrome que detectan si el mensaje que se quiere enviar es acosador, para dar la opción de modificarlo. “El objetivo no es castigar, sino dar la oportunidad de repensar lo que está diciendo para saber qué hacer la próxima vez”, asegura.

## SU PAPEL DIVULGADOR

La joven es muy consciente de que no todos los adolescentes son como ella, no porque no puedan serlo, sino porque no tienen referentes. Y ella lo es: “Quiero difundir ese mensaje: si yo puedo hacerlo, tú puedes hacerlo y cualquiera puede hacerlo”. Por eso, da charlas e imparte talleres de innovación por todo el mundo. Quiere inspirar, especialmente a las niñas, para que participen en educación STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas).

A sus 18 años, lo tiene claro: “Los estudiantes con los que trabajo, simplemente no saben por dónde empezar. Si les das esa chispa con la que luego pueden construir, eso lo cambia todo. Eso significa que una persona más en este mundo quiere proponer ideas para resolver problemas”.

**“Mi objetivo no solo es crear instrumentos para solventar los problemas del mundo, sino también inspirar a los demás para que hagan lo mismo. Por mi propia experiencia, no es fácil cuando no ves a otros que sean como tú”, cuenta Gitanjali.**

## RECONOCIMIENTO

### Nuevas calles con nombre de mujer en la Ciudad Condal

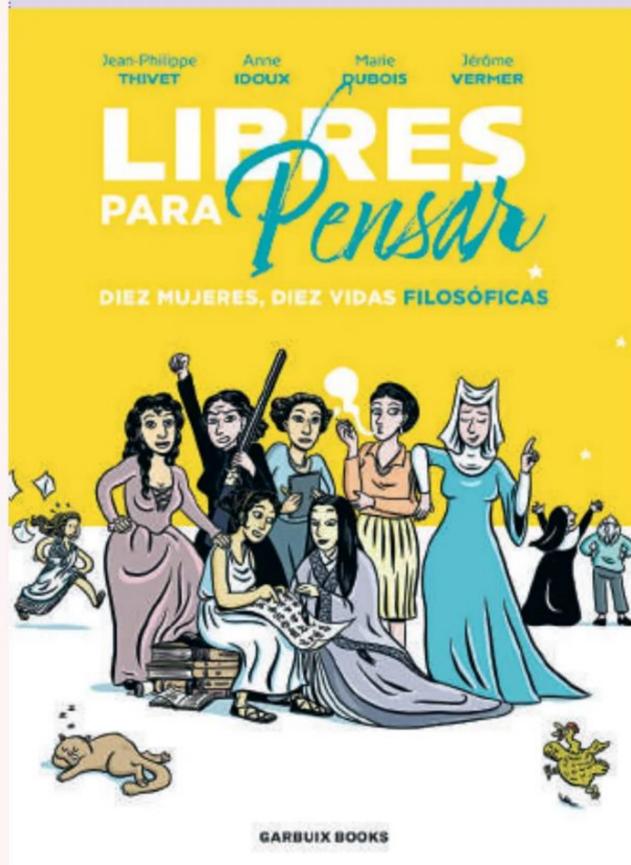
Hace algunas semanas, se supo que algunas de las bibliotecas municipales de Barcelona pasaban a incluir en su nombre el de alguna mujer relevante del mundo del libro y la cultura o del entorno vecinal y asociativo. Ahora, se ha aprobado la incorporación de seis calles, plazas y jardines que pasarán a tener el nombre de mujeres que han dejado una huella en la historia de la ciudad. Entre ellas, Justa Freire (maestra y pedagoga represaliada después de la Guerra Civil), Dolores Ibárruri, la Pasionaria, Leonor Ferrer (la primera mujer delineante en España) o las Trece Rosas. También se dedicará una plaza al 25 de noviembre, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.



## CÓMIC

### ‘Libres para pensar’ recoge la sabiduría de diez filósofas

Marie Dubois, autora de cómics y libros infantiles, se ha unido a Jean-Philippe Thivet (guionista), Anne Idoux (profesora de Historia) y Jérôme Vermer (profesor de Filosofía) para la creación de *Libres para pensar* (Garbui Books). Como ellos mismos dicen, no es un libro sobre el feminismo en la filosofía ni sobre el género, “pero es feminista porque contribuye a corregir una falta: la del lugar de las mujeres en la filosofía”. Así, en formato cómic, recogen las enseñanzas de diez vidas filosóficas que han traspasado épocas y fronteras. Entre las elegidas, Simone de Beauvoir, Hipatia de Alejandría, Gabrielle Suchon o Christine de Pizan.



DE CASI **400.000** personas trabajadoras del hogar en nuestro país, el 97,9 % son mujeres. Solo el 2,1 % son empleados domésticos hombres.

Fuente: Encuesta de población activa (EPA) 2023 del Instituto Nacional de Estadística.



## FOTOGRAFÍA

### Una treintena de fotógrafas se agrupan para dar a conocer sus trabajos

Surgido de la construcción de una nueva fotografía femenina, centrada en expresar necesidades vitales mediante la búsqueda de un lenguaje propio, *Cómo ser Fotógrafa* es un proyecto que pretende visibilizar la labor artística de fotógrafas internacionales en activo. Impulsada por la artista visual Marta Soul, la plataforma está formada por 29 artistas (20 españolas y 9 latinoamericanas) y busca dar a conocer sus trabajos, además de reco-

nocer el papel de la mujer en la creación artística, en un oficio en el que, hasta hace no tanto, las mujeres quedaban en un segundo plano, pues el rol era el del fotógrafo hombre frente a la modelo mujer.

Entre sus actividades, organizan exposiciones en formato presencial y virtual, jornadas, encuentros, acciones fotográficas en vivo o un curso anual *online*, que acabará con una exposición virtual de las creaciones de sus alumnas.

# ACCESORIOS IMPRESCINDIBLES PARA ESTA TEMPORADA

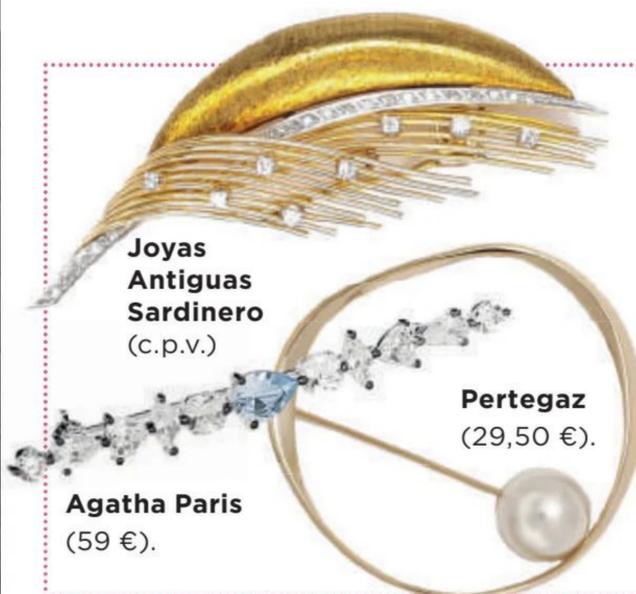


Desde los pendientes XL hasta los broches para llevar en blusas, chaquetas y pañuelos, **así son los accesorios que no deben faltar en tus 'looks' primaverales.**

POR LUCÍA PANDIELLA

La primavera llega cargada de nuevas tendencias con las que transformar los estilismos en *looks* llenos de colores, estampados y tejidos que anuncian la llegada del buen tiempo y el florecer de los cam-

pos. Este año, el minimalismo cede paso a complementos que darán el toque necesario a cualquier estilismo para elevarlo a la categoría de tendencias del momento. Así son las 4 piezas que no deben faltar en tu armario durante los próximos meses.



## BROCHES

¿El accesorio más inesperado de esta primavera? Los broches recuperan su posición para lucirse tanto en las solapas de las americanas como para sujetar un pañuelo de forma concreta o simplemente adornar una camiseta.

Joyas Antiguas Sardinero (c.p.v.)

Pertegaz (29,50 €).

Agatha Paris (59 €).

**NO ABUSES DE ESTOS COMPLEMENTOS DE MODA, UNO CADA VEZ, SI NO QUIERES QUE SE SOLAPEN Y PIERDAN SU EFECTO.**

## LAZOS

Desde la ropa hasta los pendientes o el pelo, este complemento viene de la mano de la conocida estética *coquette* (o coqueta), propia de las chicas dulces y románticas que adornan sus looks con un sutil halo de toques infantiles y naif. Se llevan con pasadores, sobre la cola o el moño.



Stradivarius (5,99 €).



Pull&Bear (5,99 €).



H&M (25,99 €).

8 *mía*



Bijou Brigitte (14,95 €).

Avant-Garde Paris (19,99 €).

Moncollier (42 €).

## MAXI PENDIENTES

Otra temporada más, los pendientes serán *maxi* o no serán: el accesorio estrella de cualquier estilismo que no necesita nada más porque es el encargado de tomar el protagonismo por completo con diseños a todo color, frescos y con olor a verano.

## PERLAS

Los clásicos nunca pasan de moda, y las perlas son uno de ellos. Collares, pulseras o pendientes de perlas resurgen de los armarios de madres para aportar un toque de elegancia, tal como lo hicieron en la pasarela.



Zara (19,95 €).

Majorica (159 €).

Mango (12,99 €).

# ROSA FAIA

BEAUTYFULL



**Sita** Modelo 5265.001 sin aros · Tallas 70 – 105 · Copas B – G + Modelo 1366.001 · Tallas 36 – 50  
**Sita** Modelo 5266.612 sin aros · Tallas 75 – 105 · Copas B – F + Modelo 1365.612 · Tallas 36 – 44  
[www.RosaFaia.com](http://www.RosaFaia.com)

# LENCERÍA

## CÓMO ESCOGER LA IDEAL PARA TUS 'LOOKS' DE PRIMAVERA

Con el cambio de estación, también hay que prestar atención a la lencería, desde los conjuntos de fondo de armario, hasta las piezas más delicadas.

POR LUCÍA PANDIELLA

La corsetería ha ido adquiriendo cada vez más importancia en el armario femenino. Desde prendas íntimas cómodas, para el uso diario, hasta aquellas con un carácter más especial, la variedad en la oferta permite a las mujeres sentirse bellas y favorecidas en cualquier ocasión. Esta primavera, la corsetería se integra perfectamente en los estilismos, ofreciendo opciones versátiles que complementan y realzan la feminidad en cada momento del día.



SLOGGI

### BÁSICOS DE ARMARIO

Desde un *body* en color crudo hasta un conjunto negro sencillo, todos son piezas de fondo de armario que no deben faltar, especialmente a la hora de realzar ciertas prendas como un vestido ceñido o con transparencias.



Anita (99,95 €).



Sloggi (45 €).

Sloggi (15 €).

### ELIGE LA CORSETERÍA COMO SI ESTUVIERA A LA VISTA Y NO LA DESCUIDES; ES FUNDAMENTAL PARA VERSE BIEN.



Rosa Faia (74,95 €).



Rosa Faia (74,95 €).



C&A (19,99 €).



Rosa Faia (34,95 €).



Rosa Faia (34,95 €).



C&A (9,99 €).

### FLORES DE PRIMAVERA

Es el momento de llenar de flores los estilismos de pies a cabeza, incluida la ropa interior que hará que te veas mejor cada mañana. Diseños alegres para sentirse guapa por dentro y por fuera, sin renunciar a la comodidad ni al estilo



Anita (59,95 €).



Anita (19,95 €).

## TODO AL ROJO

El rojo es un imprescindible dentro del armario lencero de cualquier persona tanto en invierno como en verano. Un tono que empodera desde dentro para sentirse segura en cualquier ocasión. Desde los modelos de encaje hasta las opciones satinadas más elegantes.



Zara (25,95 €).



Dim (30 €).



Zara (17,95 €).



Dim (14,50 €).

## LOS TONOS CLAROS SON LOS MÁS FAVORECEDORES AHORA QUE LLEGA EL BUEN TIEMPO Y LAS ALTAS TEMPERATURAS.

### EN TONOS PASTEL

¿Por qué no rendirse a los colores de la primavera también debajo de la ropa? Tonalidades dulces con las que sumarse a la tendencia más coquette de la temporada. Lila, verde o azul celeste son algunos de los más favorecedores.



Black Limba (20 €).



Black Limba (10 €).



Tezenis (17,99 €).



Tezenis (6,99 €).

C&A

## BLANCOS IMPOLUTOS

Los conjuntos en color blanco también son otros de los favoritos, sobre todo ahora en verano que quedan fenomenal con la piel bronceada. Diseños especiales que son la clave para llevar debajo de prendas en el mismo color y en tejidos como lino o crochet.



C&A (19,99 €).



Intimissimi (39,90 €).



C&A (7,99 €).



Intimissimi (15,90 €).

## CÓMO ELEGIR EL SUJETADOR PERFECTO

**A LA HORA DE COMPRAR UN SUJETADOR** es posible que te surja la duda de la talla que usas. Para conocerla, necesitas dos medidas, el contorno y la copa, así sabrás si es 90-B, 90-C... Para averiguarlo, toma una cinta métrica, papel y lápiz, y sigue los siguientes pasos, eso sí, al medirte hazlo sin el sujetador.

**Contorno.** Con la cinta métrica, rodea tu cuerpo, justo debajo del pecho y mide el perímetro y le sumas 15.

**Copa.** Sujeta la cinta métrica de igual forma pero a la altura del pezón, sin apretar. A continuación, a esta cifra le restas la del contorno. Tendrás una copa A si la diferencia está entre 12-14 cm; B entre 14-16 cm; C entre 16-18 cm; D entre 18-20 cm; y E entre 20-22 cm. Así se obtendría la talla y copa correcta de sujetador.

Toma nota de estos otros consejos para escoger aún mejor tu nuevo sujetador:

- Si se te sube por la espalda, prueba con un tamaño de contorno más pequeño.
- Si el pecho se desborda, opta por un modelo que lo cubra mejor o con un tamaño mayor de copa.
- Si los aros o el cierre se clavan en la piel, elige una talla más de contorno o prueba un alargador para el mismo.

# AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN

“SIEMPRE HE PROPICIADO QUE MIS HIJOS HAGAN SU CAMINO”

“Trabajar en el teatro me hace sentir viva”.

**AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN** estudió filología hispánica, pero pronto se dio cuenta que lo suyo era la interpretación.

Foto: Carlos Alvarez/Getty Images.

Con una gran trayectoria profesional, Aitana Sánchez-Gijón es una de las actrices más carismáticas de la industria cinematográfica española. **Ahora, regresa a los teatros con ‘La madre’, una historia sobre el trauma del nido vacío, que atrapa al público.**

POR R. MESTRES

Hija de un catedrático de historia, exiliado a Italia por sus ideas políticas, y de una profesora italiana de matemáticas, Aitana descubrió desde muy pequeña que el mundo de la actuación le encantaba. Así que, además de estudiar —según sus amigos, era muy empollona— y leer un libro detrás de otro, también se decidió a estudiar teatro y ballet clásico.

## SUS INICIOS

A los doce años tuvo la suerte de entrar en la escuela de Alicia Hermita, maestra de actores, y, con su grupo La Barraca, emprendió su primera gira teatral. Allí hizo de todo: figuración, pasacalles... Unos años más tarde, a los 16 años, dio sus primeros pasos en la televisión con la serie *Segunda enseñanza*, dirigida por Pedro Masó. Muy estudiosa, al principio intentó compaginar la carrera de filología hispánica con pequeños papeles en el cine y la televisión, pero pronto se dio cuenta de que debía

# 4

## DATOS SOBRE... AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN

● **NACIDA EN ITALIA**, concretamente en la ciudad de Roma, en 1968, Aitana recuerda que tuvo una infancia muy feliz. Tenía su pandilla y estaba apuntada a baloncesto, balonmano y voleibol. Lo que más le gustaba del deporte era la defensa y la organización del equipo.



Foto: Aitana Sánchez-Gijón.

● **SATISFECHA DE SUS HIJOS**. Fruto de su relación con el pintor y escultor argentino Papin Luccadane, del que se separó hace 4 años, la actriz tiene dos hijos: Teo, que se gana la vida como compositor y cantante de rap, y Bruna, que, aunque ahora está centrada en la música, también le gustaría dedicarse a la interpretación.

● **DEBE SU NOMBRE A AITANA ALBERTI**, hija del conocido Rafael Alberti, miembro de la generación del 27, y gran amigo de su padre durante su exilio en Italia. Nada más nacer, el poeta le dedicó unos versos a la actriz.

● **FUE LA PRIMERA MUJER** que accedió al puesto de presidenta de la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de nuestro país. Ejerció el cargo entre 1998 y 2000.



Foto: Sergio Parra/Teatro Pavón.

↑ **Un papel que impactará a los espectadores.** Aitana se pone en la piel de una madre que sufre una gran depresión al ver que su hijo se va de casa.

dedicarse en cuerpo y alma a su pasión: la interpretación.

### CINE Y TELEVISIÓN

Auténtica dama del cine español, dentro de su larga y brillante carrera sobresalen *Bajarse al moro*—película por la que empezó a ser conocida—, *Boca a boca*, *Un paso por las nubes*—donde trabajó junto a Keanu Reeves—, *La camarera del Titanic*, o *Volavérunt*, papel por el que recibió la Concha de Plata a la mejor actriz en el Festival de Cine de San Sebastián. Entre sus últimos largometrajes destacan *Madres paralelas*, *La jefa* y *Mi otro Jon*, estrenada el año pasado.

Por lo que se refiere a la pequeña pantalla, su personaje de la atormentada Ana Ozores, en *La Regenta*, le dio gran visibilidad. También se puso en la piel de doña Blanca en la serie *Velvet* y en *Velvet Colección*, y en 2019 se unió a la serie *Estoy vivo*.

### EL TEATRO, SU PASIÓN

Enamorada del teatro porque, como ella misma ha dicho en alguna entre-

**“En una relación de pareja es importante que los cuidados sean recíprocos y no solo de la mujer”.**

→ **La actriz**, junto a sus hijos Teo y Bruna, en un viaje que hicieron por Perú.

vista, le hace sentir grande y viva, la actriz se ha subido a las tablas del teatro en numerosas ocasiones. Destacan las obras *A puerta cerrada*, *La malquerida*, *Entre bobos anda el juego* o *Medea*, por la que ganó el premio Max en 2016. Pero las tres obras que más han marcado su carrera son *Las criadas*, con Emma Suárez, *La chungu*, escrita por Vargas Llosa, y *La madre*, obra que tiene ahora en cartel.

### UNO DE SUS MEJORES PAPELES

Estrenada hace unas pocas semanas, en *La madre*, Aitana se pone en la piel de Ana, una mujer que ha construido su vida alrededor de su hijo y que, cuando él se marcha, debe enfrentarse al dolor y a la soledad que siente tras la separación. Ana es una mujer que se siente traicionada por todos, sin ganas de vivir y con la sensación de que ha vivido por y para los demás.

La actriz, madre orgullosa de un chico y una chica, sostiene que ella no se parece en nada a la protagonista de la obra. «Yo siempre he propiciado que cada uno haga su camino». Respecto a su opinión sobre las relaciones de pareja, ha dicho en alguna ocasión: «es importante que los cuidados sean recíprocos y no solo de la mujer».



# LLAMADAS ESTAFA

## CONSEJOS PARA NO CAER EN LA TRAMPA

Suena el teléfono, descuelgas y no se oye nada... **podría ser una robollamada**, y su propósito es obtener información con fines comerciales o fraudulentos. **POR LAURA VALDECASA**

**U**na robollamada no es más que una llamada automatizada en la que se reproduce un mensaje pregrabado a través de un *software* de marcación automática.

Aunque hay algunas de estas llamadas que pueden tener un fin útil, como recordar un compromiso o advertir sobre la cancelación de un vuelo a un usuario, en la gran mayoría de los casos, su único propósito es vender algo o hacer caer en un engaño. En esencia, estas llamadas incesantes son una forma de *phishing* (un intento de engañar al usuario para que pague un dinero o revele información personal).

Generalmente, estas llamadas —que comienzan con los números 911 11 o 919 91—, acaban siendo tan molestas que están marcando un nuevo nivel de intrusión en la vida cotidiana de las personas.

Las robollamadas son también

una nueva táctica de las compañías operadoras para **saber qué líneas de teléfono están operativas** e, incluso, cuáles son receptivas.

Es más, este sistema les ayuda a

**identificar los mejores momentos para realizar sus llamadas**, ya que tienen registro de las horas a las que el usuario ha respondido.

Hoy por hoy, las robollamadas representan una amenaza significativa en el ámbito de la ciberseguridad, ya que los estafadores pueden acabar obteniendo una amplia gama de datos personales y financieros de los usuarios y posibles víctimas. Esto

### FASES DE LAS ROBOLLAMADAS

**ESTE SISTEMA DE LLAMADAS** tienen un *modus operandi* muy específico:

**1 Los estafadores recopilan** números de teléfono utilizando diversos métodos, como la extracción de listas públicas de directorios telefónicos, páginas web y redes sociales, la generación aleatoria mediante software especializado o, incluso, el robo de datos a través de ataques informáticos a empresas o usuarios.

**2 Una vez recopilados**, se pasa a la fase de marcación automática, donde se emplea software diseñado para realizar llamadas masivas a los números

seleccionados, con la capacidad de marcar miles de números por hora.

**3 La tercera fase arranca** cuando alguien contesta la llamada. En algunos casos, se cuelga automáticamente después de unos segundos de silencio, lo que se utiliza para verificar si el número de teléfono está activo. En otros casos, se reproduce un mensaje pregrabado que puede contener publicidad o intentos de estafa. Algunas robollamadas utilizan sistemas de voz sintética para simular una conversación con el objetivo de obtener información personal o financiera de manera fraudulenta.

## ¿QUÉ DICE LA LEY?

Las leyes varían según la jurisdicción. Por ejemplo, en España, la ley general de telecomunicaciones considera que las robollamadas son un tipo de llamadas *spam* y, por tanto, están prohibidas desde junio del año pasado. Sin embargo, la normativa prevé una serie de excepciones que pueden revertir su ilegalidad. Por ejemplo, si en algún momento el usuario dio su consentimiento para recibir comunicaciones comerciales o si ya es cliente de la empresa que utiliza esta práctica.

## ESTE TIPO DE LLAMADAS BUSCAN PROMOVER LA VENTA DE PRODUCTOS O SERVICIOS.

incluye información como nombres completos, direcciones, números de teléfono, así como números de cuentas bancarias, tarjetas de crédito y contraseñas.

### QUIÉN ESTÁ DETRÁS

Normalmente, no hay una entidad física detrás de las llamadas, ya que suelen ser operadas por los llamados *bots* (programas informáticos desarrollados para realizar tareas de manera automática), que se encargan de realizar estas llamadas vacías con el objetivo de captar a futuro potenciales clientes.

Sobre todo, las robollamadas sirven para constatar la disponibilidad horaria de un usuario (al coger o no la llamada), y adaptar la futura llamada telefónica comercial para que haya una mayor probabilidad de que el destinatario descuelgue.

## CONSEJOS PARA EVITAR LAS ROBOLLAMADAS

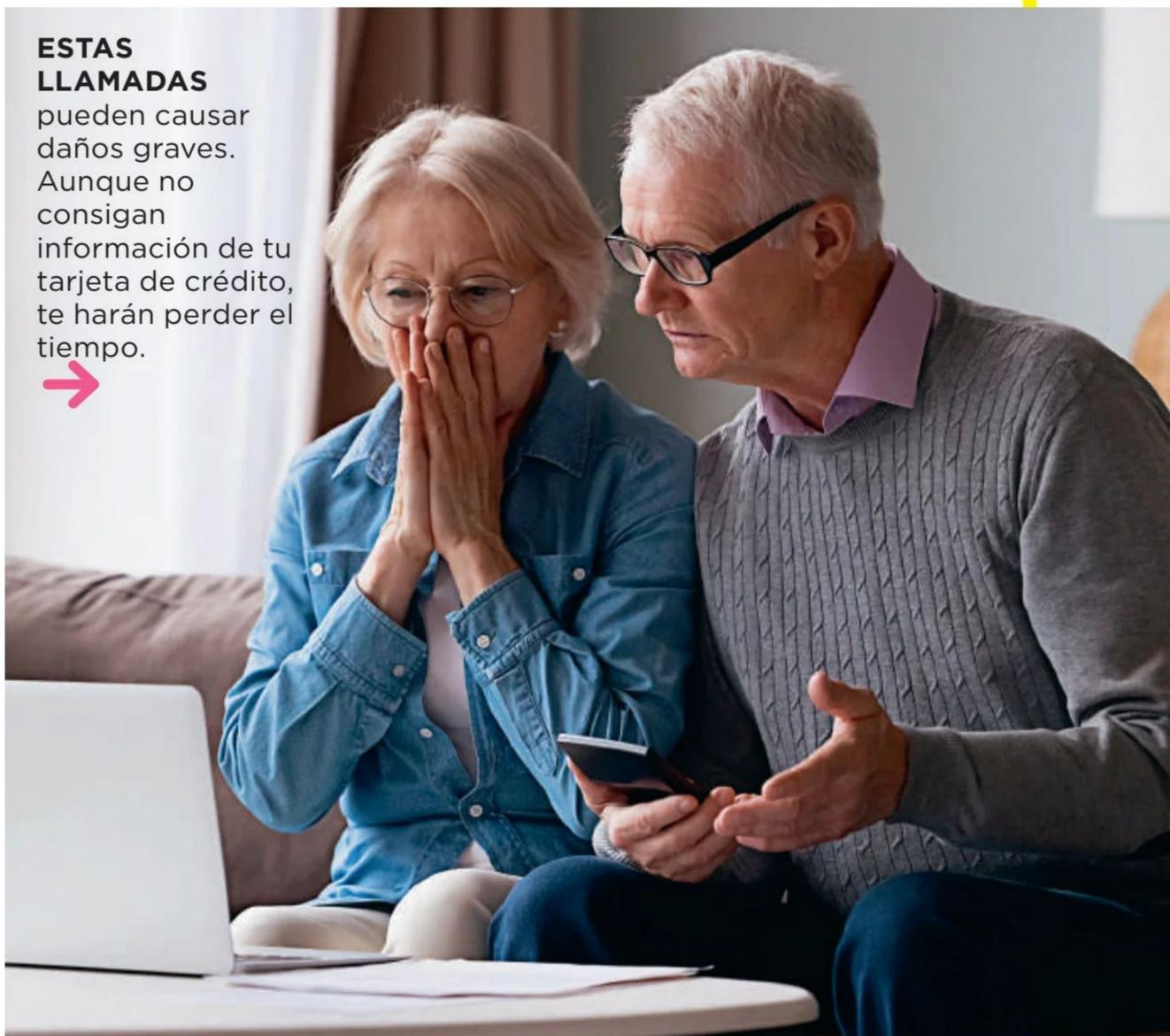
**MARC RIVERO**, Lead Security Researcher de Kaspersky, empresa especializada en ciberseguridad privada internacional, nos cuenta las claves para no caer en ellas:

- **En cuanto notes que es una llamada automatizada**, cuelga. Cuanto menos digas o hagas, mejor. Si hablas o reaccionas de algún modo, podrían marcar tu número como “activo” y, de este modo, llamarte más a menudo.
- **En la medida de lo posible** hay que evitar decir el término “sí”, ya que los estafadores pueden grabar esta respuesta y utilizarla para llevar a cabo actividades fraudulentas.
- **No debemos seguir las instrucciones del bot** (robot que hace la llamada). En algunas llamadas automatizadas, dan opciones como “Pulse 1 para hablar con un representante”, “Pulse 2 para darse de baja”, etc. Si sigues las instrucciones, confirmas a los estafadores que eres una víctima potencial y será más

probable que te llamen.

- **Cuando veas un número desconocido** en el identificador de llamadas, ponte en alerta. Si te está llamando una empresa, puedes colgar, buscar su teléfono en su sitio web y devolver la llamada; así sabrás si la llamada era legítima.
- **Existen aplicaciones en los teléfonos móviles que permiten** instalar un identificador de llamadas y filtrar aquellas que son directamente *spam*.
- **Otra forma de no recibir estas llamadas es** inscribirse, de manera gratuita, en la Lista Robinson ([listarobinson.es](http://listarobinson.es)), gestionada por la Asociación Española de Economía Digital.
- **Cuando se trata de una robollamada**, se debe denunciar la llamada a las autoridades pertinentes. La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), anima a grabar las llamadas de *spam* para poder denunciar.

**ESTAS LLAMADAS** pueden causar daños graves. Aunque no consigan información de tu tarjeta de crédito, te harán perder el tiempo.



# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿QUÉ HAY QUE SABER ANTES DE ADOPTAR UN ANIMAL?

**RESPUESTA:** La adopción debe ser siempre una acción consciente y responsable: las mascotas no son un objeto o un juguete, por tanto, no deben ser entendidas como un regalo, sino como un compromiso, una parte de nuestra vida y familia que nos necesitará siempre, no solo cuando son cachorros. Hay que evitar la impulsividad, teniendo en cuenta las responsabilidades a largo plazo que conlleva la tenencia de una mascota y el compromiso de cubrir sus necesidades para asegurar su bienestar durante toda la vida del animal.

Tristemente, las protectoras están repletas de animales que merecen una segunda oportunidad tras haber sufrido situaciones traumáticas como abandonos, pérdidas o maltrato.

Acogerlos en una casa y darles la estabilidad, los cuidados y el cariño que necesitan les hará a recuperar su confianza, bienestar y felicidad. Y el beneficio es mutuo, pues convivir con una mascota es una experiencia maravillosa que enriquece enormemente la vida, ofreciendo momentos únicos de cariño y diversión. Sin embargo, es de vital importancia



saber que implica responsabilidad, tiempo y dinero:

- **Elige la mascota ideal para ti y tu familia.** Ten en cuenta su carácter y asegúrate de que tenéis personalidades compatibles.

- **Elige un refugio de animales de confianza.** Cada uno cuenta con procesos y requisitos de adopción distintos, encuentra el que encaje contigo.

- **Prepara tu hogar.** Acondiciona su espacio, ten todo lo que pueda necesitar y retira lo potencialmente dañino.

- **Hazle sentir segura.** La mascota llega a un espacio desconocido en el que deberá hallar la confianza que le haga sentirse en casa. Deja que explo-

re libremente y encuentre sus rincones favoritos y que se acerque a vosotros cuando le apetezca, especialmente si sufrió abandono o maltrato.

- **Llévala al veterinario.** Es importante que un especialista lo revise para llevar control de sus vacunas, implantarle el chip de reconocimiento, esterilizarlo, desparasitarlo y, en general, comprobar su estado de salud.



**SONIA SÁEZ.** Veterinaria de Purina y brand manager de Purina Corporativo (purina.es).



## ¿HAY RELACIÓN ENTRE EL ORGASMO Y EL SUELO PÉLVICO?

**RESPUESTA:** Un suelo pélvico funcional proporciona los orgasmos más intensos. Además, la erección del clítoris también será más potente.

En el otro sentido, un suelo pélvico disfuncional podría estar relacionado con el dolor en las relaciones con penetración (dis-

pareunia) o durante/después del orgasmo.



**MARÍA PÉREZ.** Fisioterapeuta experta en suelo pélvico, salud femenina y ejercicio terapéutico y colaboradora de INTIMINA (intimina.es).



## ¿QUÉ HACE LA RADIOFRECUENCIA EN LA PIEL DEL ROSTRO?

**RESPUESTA:** La radiofrecuencia facial es una tecnología innovadora que utiliza ondas electromagnéticas para estimular la producción de colágeno y elastina en la piel. En el rostro, actúa como un impulsor del proceso natural de regeneración de la piel, mejorando su elasticidad, firmeza, luminosidad y apariencia general. Este tratamiento no invasivo ofrece resultados visibles, con la ventaja de una recuperación rápida y la posibilidad de adaptarse a diversas necesidades y tipos de piel.

La radiofrecuencia funciona emitiendo ondas electromagnéticas que penetran en las capas profundas de la piel generando un calor controlado que estimula la producción de colágeno y elastina, dos proteínas fundamentales para la firmeza y elasticidad de la piel. Además, mejora la circulación sanguínea y promueve la eliminación de toxinas, haciéndola efectiva en la reducción de grasa localizada como en la papada. A nivel corporal, permite también eliminar la celulitis y los cúmulos grasos.

Sus principales beneficios son:

- **Rejuvenecimiento facial.** Al incrementar la producción de colágeno, la radiofrecuencia favorece la regeneración celular. Este rejuvenecimiento contribuye a reducir la apariencia de arrugas y líneas de expresión, mejorando la textura general de la piel.
- **Reafirma y tonifica el rostro.** La radiofrecuencia ayuda a contraer las fibras de colágeno existentes, proporcionando un efecto inmediato de tensado y tonificación de la piel. Esto combate la flacidez facial.

- **Mejora de la textura cutánea.**

Al estimular la producción de colágeno, la radiofrecuencia puede suavizar la textura de la piel, reduciendo la apariencia de poros dilatados y ciertas cicatrices, como las causadas por el acné.

- **Aumento de la luminosidad.**

La combinación de mejora en la firmeza y textura de la piel logra un efecto rejuvenecedor y devuelve la luminosidad al rostro. Esto otorga al cutis un aspecto más saludable y fresco.

A pesar de sus beneficios, no todas las radiofrecuencias son iguales. Existen diferentes plataformas y tecnologías con características específicas que afectan la intensidad y los resultados finales. La elección entre ellas dependerá de los objetivos del paciente y las recomendaciones del médico estético. Las sesiones suelen durar entre 30 y 60 minutos y su número varía. Durante el tratamiento, es habitual sentir un ligero calor en la piel, bien tolerado. No hay tiempo de inactividad significativo después de la sesión, retomando las actividades diarias de inmediato. Los resultados son evidentes desde la primera sesión. Son tratamientos seguros y efectivos para todo tipo de piel y edades, que se adaptan a las necesidades individuales de cada paciente, lo que permite personalizar el tratamiento.



**DR. COBOS.**  
Médico estético de  
IM CLINIC  
(imclinic.com).

## ¿CUÁNDO ES NECESARIO REVISAR LA AUDICIÓN?

**RESPUESTA:** La pérdida auditiva es un problema que no solo afecta a la propia función de oír, sino que influye en diferentes esferas de la vida cotidiana, como las relaciones laborales, sociales y familiares. Por ello, un problema de comunicación generado por no oír bien deriva en consecuencias que merman la calidad de vida de quienes la sufren. En este contexto, es importante detectar a tiempo los signos de pérdida auditiva. Las señales de alerta que indican que es necesaria una revisión son:

- 1 **Se percibe que las personas del entorno murmuran** o hablan bajo.
- 2 **Resulta difícil mantener conversaciones** en restaurantes o lugares con mucha gente y/o ruido de fondo.



- 3 **Se necesita subir el volumen de la televisión,** la radio o el teléfono.
- 4 **Se pide repetir a amigos y familiares** todo lo que dicen con frecuencia.
- 5 **Es necesario mirar a la cara para leer los labios** y entender lo que se está diciendo.

En caso de sufrir pérdida auditiva, es importante saber que existe tratamiento y que el paso más importante es detectarla y rehabilitarla lo antes posible para prevenir males mayores.



**JOSÉ LUIS BLANCO.** Jefe de Audiología de Oticon (oticon.es).

### 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)



# CÓMO COMBATIR LA ASTENIA PRIMAVERAL

**Apatía, cansancio e incluso trastornos del sueño son síntomas mucho más frecuentes estos días.** La nueva estación tiene mucho que ver, pero no hay que esperar a que pase, ya que es fácil contrarrestar sus efectos. **POR INMA COCA**

La primavera nos trae infinidad de cosas buenas. Temperaturas más altas, muchas horas de luz, los campos se llenan de flores y se multiplican los planes de ocio. Pero también tiene sus cosas no tan buenas, además de las temidas alergias, en primavera es común sentirse más fatigado, no poder conciliar el sueño por la noche y después arrastrar una somnolencia todo el día o estar más irritables y con el humor cambiante.

Estos síntomas y otros similares son propios de la llamada astenia primaveral, algo que la OMS no reconoce como enfermedad, pero de la que ya existen suficientes estudios como para tenerla en cuenta. Los expertos prefieren denominarla trastorno adaptativo, ya que se da en los cambios bruscos de estación, como es la llegada de la primavera o del otoño.

## PERO, ¿QUÉ CAUSA ESTA BAJADA DE ENERGÍA?

Los expertos de Ringana, marca austriaca de nutricosmética vegana y sostenible, destacan el aumento de luz solar como uno de los factores clave. “El número creciente de horas de luz

diurna en la primavera nos origina una paradoja. En una primera fase, el cuerpo reacciona con sensibilidad al cambio de luz, afectando al sueño y a la calidad de nuestro descanso. En invierno, el cuerpo se adapta a la oscuridad, produciendo una mayor cantidad de melatonina, la hormona que nos hace sentir cansancio. Cuando los días se alargan repentinamente, este cambio puede afectar el cuerpo y causar cansancio, hasta que haya adaptado su ritmo a las nuevas condiciones que trae consigo la primavera. Es durante este período de transición que aparece la astenia primaveral.”

Así pues, nuestro cuerpo solo necesita algo de tiempo para adaptarse a esos cambios y este dependerá de muchos factores, aunque hay ciertos hábitos que nos pueden ayudar y mucho.

## ¡APUNTA ESTOS CONSEJOS!

● **Cuida la alimentación:** desde seguir un horario regular de comidas hasta variar los componentes a consumir. Son muy recomendables los cereales, las legumbres, las frutas y verduras de temporada, como la espinaca, alcachofas, espárragos y las fresas. Además, Carla Ramón, *product*

*manager* de los laboratorios Solgar, destaca la importancia de la Vitamina C en esta época del año “ya que contribuye al mantenimiento del sistema inmunitario en condiciones normales, ayuda a la formación de colágeno para el funcionamiento normal de la piel y protege las células frente al daño oxidativo. Por eso, para combatir la astenia primaveral y reforzar nuestra salud podemos utilizar complementos alimenticios que nos den un plus de vitamina C, además de sumar otros beneficios como vitamina B para mantener el nivel de energía, y nutrientes como el zinc, cobre y vitamina E”.

● **Más ejercicio.** Aunque suene contradictorio, movernos más ayuda a combatir esa fatiga que parece que se ha instalado en nuestro día. Esto es, en parte, gracias a las endorfinas que se liberan cuando se realiza cualquier ejercicio, desde pasear hasta montar en bici. Además, el deporte también ayuda a conciliar el sueño y contrarrestar los efectos del estrés.

● **Seguir una rutina.** De la misma forma que es importante seguir unos horarios con la alimentación, también lo es con el sueño. En esta época se duplican las salidas y la vida social aumenta, pero hasta que cojas el ritmo a la nueva temporada, es mejor relajarse y seguir con la rutina habitual de sueño, para no hacer más grande el problema.

Poco a poco, todos esos síntomas irán desapareciendo y será el momento de disfrutar de la primavera como se merece.



- ↑ **1.** Natura Mix Adv Refuerzo. Sobres granulados para períodos de cansancio, agotamiento o fatiga, **Aboca** (18,50 €), **2.** Chi. Activador bebible, **Ringana** (49,80 €) **3.** Fórmula CM 2000. Cápsulas antioxidantes, **Solgar** (30 €).



**amc**

**ENTREVISTA  
CON EL  
VAMPIRO**

DE ANNE RICE

DISPONIBLE EN

**amc SELEKT**

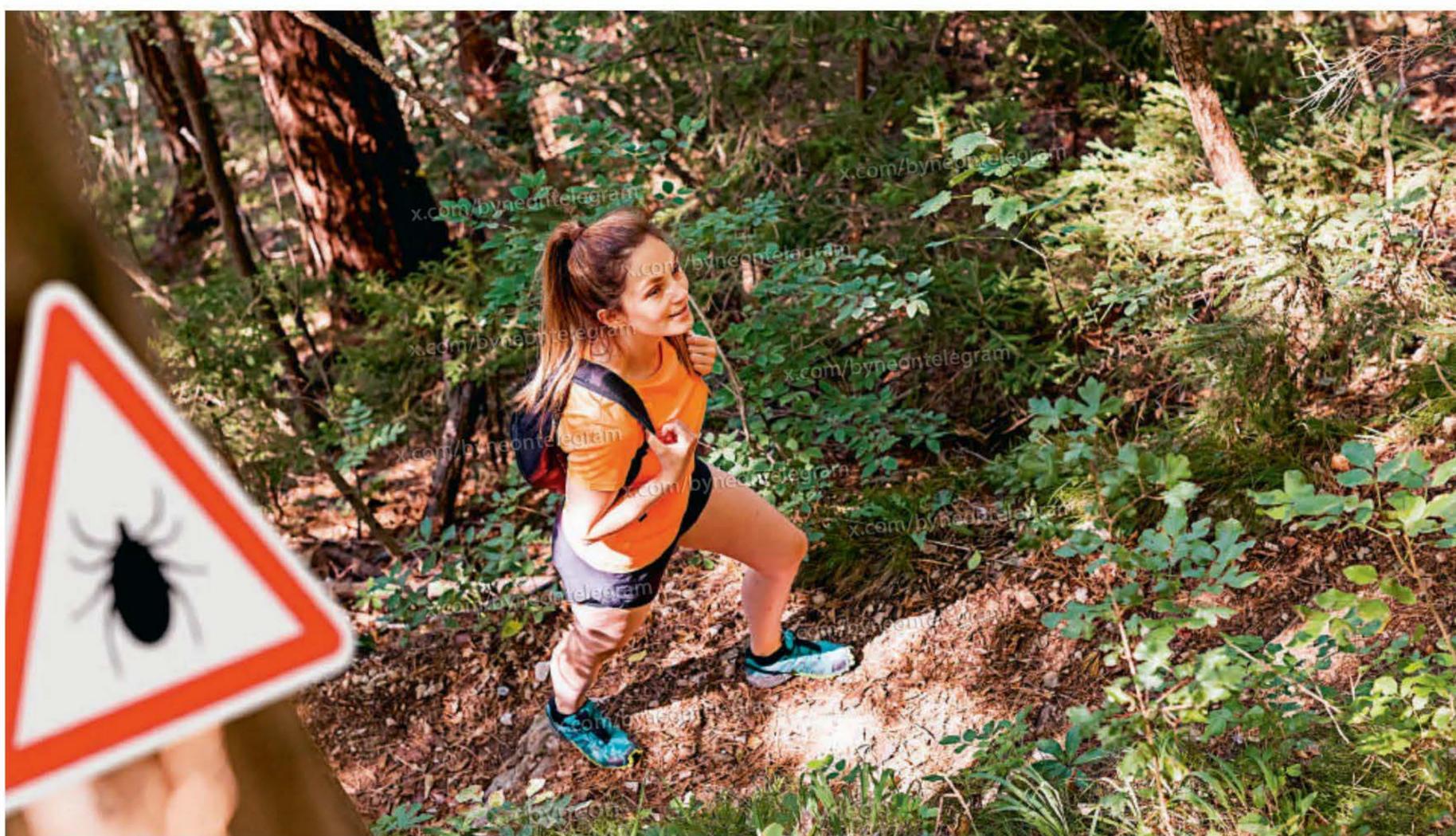
# ENFERMEDAD DE LYME

## SILENCIOSA, COMPLICADA DE DETECTAR Y EN AUMENTO



Se trata de una infección bacteriana causada por la picadura de una garrapata. **Los síntomas más comunes son fatiga, dolores musculares y trastornos del sueño, lo que complica su diagnóstico.**

Si no se trata puede causar daños neurológicos y problemas cognitivos, por lo que hay que estar atentas. **POR MARÍA GARCÍA**



La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* que se transmite a los humanos por medio de la picadura de una garrapata infectada. En un principio es normal pensar que se trata de algo “raro” y poco habitual, sin embargo, la incidencia no ha dejado de aumentar considerablemente en los últimos años.

Por eso es cada día más habitual tener a un conocido que ha pasado

esta infección e incluso es ya normal leer sobre casos en personas conocidas. Ben Stiller, Alec Baldwin, Justin Bieber, Avril Lavigne y Thalía son algunos de los famosos que han contado su experiencia, al igual que Romina Belluscio, una de las últimas famosas en sufrir esta enfermedad en nuestro país.

Ante este aumento son varias las teorías que ya manejan los expertos y el cambio climático está detrás de la que más fuerza tiene ahora mismo. Con el calentamiento global

no solo hay más insectos, también han llegado a zonas en las que antes no podían sobrevivir. Algo que está ocurriendo con la temida garrapata que causa esta enfermedad.

### RECONOCERLA

La mayoría de los casos se producen durante los meses más cálidos, de mayo a septiembre, y el contagio suele tener lugar en paseos por el campo, actividades al aire libre o por la interacción continuada con mascotas que, a su vez, se mueven mucho por zonas boscosas o de campo. Tras la picadura de la garrapata, la enfermedad se manifiesta en tres fases:

**EL CONTAGIO SE PRODUCE DURANTE LOS MESES MÁS CÁLIDOS, DURANTE EXCURSIONES AL CAMPO.**

## PARA UN TRATAMIENTO EFICAZ, ES PRECISO SOMETERSE A UN ANÁLISIS DE SANGRE ESPECÍFICO.

- **Fase inicial.** Los primeros síntomas suelen aparecer entre 3 y 30 días después de la picadura de la garrapata. El sarpullido es un signo común, pero no siempre se presenta. Puede dar fiebre, dolor de cabeza, cansancio extremo, rigidez articular, molestias y dolores musculares o hinchazón de los ganglios linfáticos.
- **Fase intermedia.** Sin tratamiento, la enfermedad puede empeorar. Los síntomas suelen aparecer entre 3 y 10 semanas después de la picadura de la garrapata y suele ser la etapa más grave y generalizada. Puede añadirse sarpullido en otras partes del cuerpo, dolor o rigidez en el cuello, debilidad muscular en uno o ambos lados del rostro, actividad del sistema inmunitario en el tejido del corazón que causa latidos cardíacos irregulares. También, dolor que comienza en la espalda y la cadera, y se propaga a las piernas, entumecimiento, dolor o debilidad en las

### PILLAR AL CULPABLE

LA CAUSANTE de la enfermedad de Lyme es la picadura de una garrapata. Tienen especial predilección por las zonas húmedas y con pliegues: axilas e ingles, detrás de las orejas o de las rodillas, entre los dedos y en el cuello o el cuero cabelludo. No siempre nos enteramos de su picadura, ya que, al hacer un pequeño corte en nuestra piel con su boca, su saliva hace de anestésico. Si descubres alguna en tu piel, coge unas pinzas de punta fina y tras sujetarlas lo más cerca posible de tu piel, tira con un movimiento lento y constante hacia arriba. Nunca debes retorcerla ni apretar su abdomen hinchado. Por último, limpia la zona de la picadura con agua y jabón y aplica un antiséptico en la zona.

## ¿SE PUEDE PREVENIR?

- **Protege a tu mascota.** Si tenemos perro es importante que sigamos las recomendaciones del veterinario para protegerlo con pipetas, pastillas o collares antiparasitarios. Además, hay que revisarlo por si se le ha adherido alguna garrapata.



- **Repelente adecuado.** Debemos usar durante los paseos en aquellas zonas de mayor incidencia de garrapatas un repelente específico contra estos animales para prevenir en lo posible su picadura. Reaplicar según el prospecto.



- **Vestimenta adecuada.** En los paseos por el campo se recomienda llevar prendas de color claro que cubran brazos y piernas y poner la goma de los calcetines por encima del pantalón. Hay que evitar caminar por zonas con maleza.



- **Ducha cuidadosa.** En cuanto lleguemos a casa es imprescindible darnos una ducha, durante la que observaremos nuestra piel para detectar posibles marcas rojizas que pudieran estar causadas por una picadura de garrapata.



manos o los pies, hinchazón dolorosa en los tejidos del ojo o del párpado, y actividad del sistema inmunitario en los nervios del ojo que causa dolor o pérdida de la visión.

- **Fase avanzada.** La afectación al cabo de semanas o meses puede ser en el corazón o en el cerebro, con arritmias, parálisis facial y pérdida de memoria o sensibilidad.

### DIAGNÓSTICO COMPLICADO, PERO CON TRATAMIENTO

Las consecuencias de la enfermedad de Lyme pueden ser fatales,

pero la buena noticia es que tiene cura. Lo primero que debe hacerse es un análisis de sangre específico para obtener un tratamiento a medida, con el objetivo de poner fin a la infección con la mayor celeridad posible. El objetivo es eliminar todas las toxinas que hay en el organismo del paciente mediante un procedimiento llamado INUSpherisis, que filtra las sustancias nocivas de la sangre. El tratamiento también incluye antibióticos, hipertermia, y otras terapias que van encaminadas a paliar el dolor.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

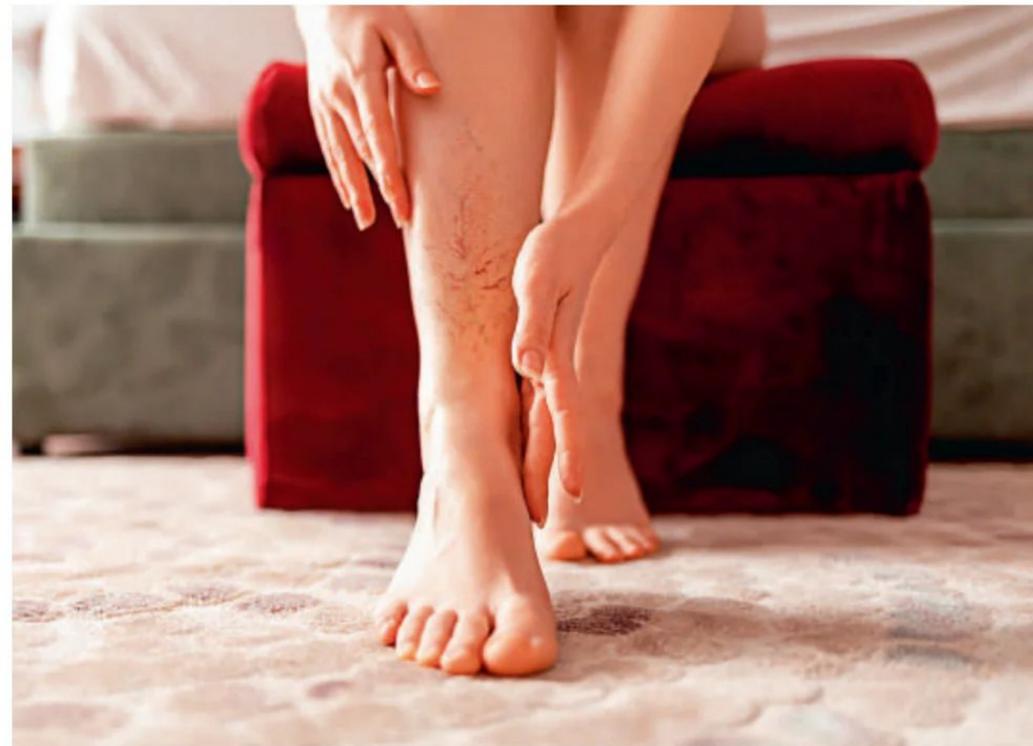
POR TRINI CALZADO

## ¿LAS VARICES SE PUEDEN COMPLICAR?

➔ **Mi madre tenía muchas varices en las piernas y, ahora, las tengo yo también. Afortunadamente, no me duelen ni tampoco tienen relieve, solo se perciben en la piel, por lo que mi única preocupación es saber si, más adelante, podrían complicarse de alguna manera. ¿Hay algo que pueda hacer al respecto?** ● **Belén Jurado**, Almuñécar.

**RESPUESTA:** Es probable que las varices que presentas sean, realmente, las conocidas como arañas vasculares, que no son otra cosa que finos entramados de vasos sanguíneos visibles bajo la piel con tonalidades rojas o azuladas, Belén. Toman ese nombre porque, a menudo, se asemejan a una red de araña o a finas ramificaciones similares a las de un árbol. Habitualmente, estas marcas son más una cuestión estética que un problema serio de salud, aunque, en ciertos casos, pueden causar

picor o un ligero malestar, si se golpean. Mantener una óptima circulación sanguínea es esencial para la salud de tus arañas vasculares. Para ello, procura adoptar un estilo de vida activo y equilibrado. Incluye, al menos, treinta minutos de ejercicio moderado al día (por ejemplo, sal a caminar a buen paso todos los días un rato). Si, en algún momento, detectas cualquier alteración o si percibes que alguna de estas arañas vasculares tiene relieve, pide cita en tu centro de salud para consultar a un especialista.



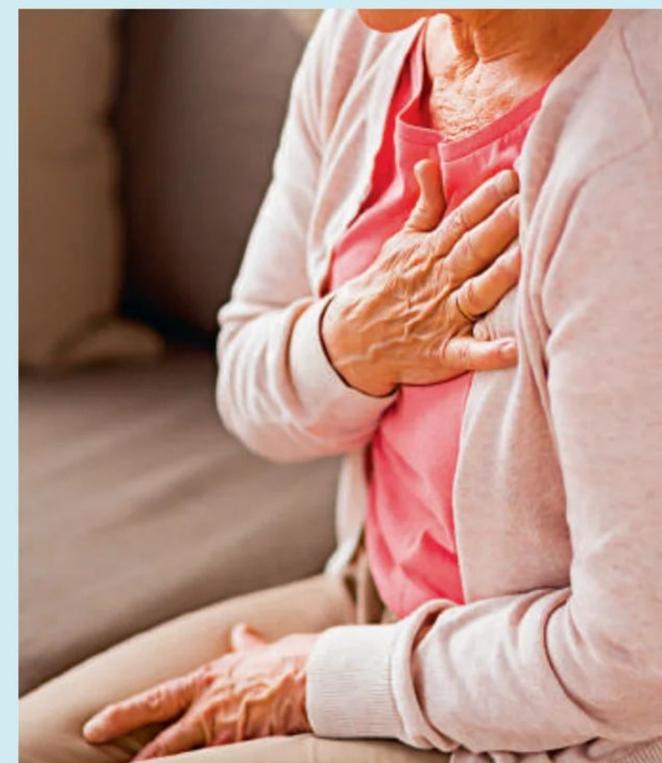
## ¿LA ACIDEZ DE ESTÓMAGO PUEDE DIFICULTARME INCLUSO TRAGAR?

➔ **Soy alguien que realmente disfruta explorando nuevos sabores y combinaciones sorprendentes con la comida. Y, aunque la acidez estomacal ha sido un problema constante para mí, recientemente he notado que hay cada vez más alimentos que provocan esta sensación incómoda, hasta me causan dolor en el pecho, justo detrás del esternón, y me dificultan tragar...** ● **Ana Prado**, La Felguera.

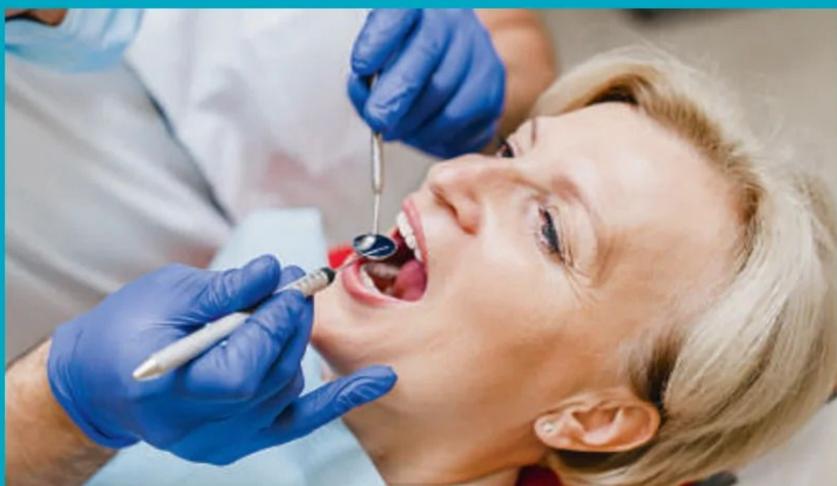
**RESPUESTA:** Ana, es importante entender qué hay detrás de estos síntomas. La persistencia de la acidez estomacal, junto con las otras incomodidades que mencionas, podría indicar la presencia de trastornos digestivos, tales como gastritis o esofagitis. Como hay varias causas posibles, te recomiendo visitar a tu médico y compartirle tu situación.



## ¿QUÉ SON ESTOS PINC



## ¿ES NECESARIO QUE ME VEA UN DENTISTA?



→ Desde hace algunos días, tengo molestias en el área posterior derecha de la mandíbula, junto a leves pinchazos en un diente específico. No veo ninguna caries, aunque quizá sea prudente consultar a un dentista para esclarecer mis dudas y solucionar este problema. ¿Qué me aconseja? ● **Sandra Soria**, Lorca.

**RESPUESTA:** Definitivamente, mi recomendación es que visites a un dentista lo antes posible para que examine la muela que te ha empezado a causar dolor, ya que esas molestias y pinchazos pueden ser indicativos de caries, una infección u otros problemas dentales de distinta gravedad, Sandra. Identificar la causa exacta de ese dolor es crucial para poder tratarlo adecuadamente y prevenir complicacio-

nes más graves a largo plazo, como la pérdida del diente. Mientras el especialista encuentra una solución a tu situación, mantén una óptima higiene bucal, evita consumir alimentos y bebidas extremadamente fríos o calientes y, en caso de que sientas dolor, aplica frío localmente. También puedes considerar tomar un analgésico, que puedes adquirir sin receta en la farmacia.

## ¿PINCHAZOS EN EL PECHO?



→ En ocasiones, experimento algo que realmente me preocupa: siento como si mi respiración se bloqueara en el pecho, acompañado de pinchazos en esa área y dolor al intentar inhalar más aire. Debo respirar muy lentamente para que el malestar disminuya y pueda volver a respirar con normalidad. Pero, a veces, esto me pone ansiosa y lo paso incluso peor. ¿Qué hago? ● **Mar Sanchís**, Valencia.

**RESPUESTA:** Mar, es comprensible tu preocupación, pero los pinchazos en esa área pueden tener varias explicaciones y muchas no son motivo de alarma. Aun así, el hecho de que vengan junto con problemas para respirar sugiere que debes acudir a tu médico cuanto antes para una evaluación.

## ¿POR QUÉ YA NO QUIERE JUGAR CON SU HERMANO?

→ Mi nieta pequeña hace poco que ha cumplido tres años y, aunque anteriormente deseaba pasar todo el tiempo con su hermano, ahora ha mostrado interés en jugar por su cuenta con sus juguetes. Esto me genera cierta preocupación, ya que no estoy segura de si podría ser indicativo de un posible problema de sociabilidad o algo por el estilo. ¿Es motivo para estar atentos? ● **Violeta Soriano**, Granada.



**RESPUESTA:** A la edad de tu nieta, es común que los niños comiencen a desarrollar mayor autonomía e independencia, así como un mejor entendimiento de sí mismos. Por esta razón, es frecuente que disfruten del juego individual durante esta etapa, lo

cual se considera completamente normal. Así que no hay motivo para preocuparse, Violeta, siempre que esto sea simplemente una fase, dado que la interacción social con otros niños sigue siendo esencial para su crecimiento y desarrollo. Observa cómo evoluciona.

## ¿TOMAR ANALGÉSICOS ACABARÁ PERJUDICÁNDOME?

→ Sufro con frecuencia dolores de cabeza y, en cuanto siento que empiezan, mi pareja me aconseja no esperar a que el dolor sea insoportable y tomarme un analgésico para aliviarlo. Aun así, creo que recurrir a menudo a estos medicamentos podría ser dañino para mi cuerpo y, con el tiempo, reducir la eficacia de los mismos si mi organismo se habitúa a ellos. ¿He de tomarlos? Lo cierto es que prefiero no depender constantemente de medicación. ● **Elia Lobato**, Barcelona.

**RESPUESTA:** No es habitual tener que lidiar con dolores de cabeza de manera constante. Adicionalmente, como bien crees, Elia, el uso prolongado de ciertos



medicamentos destinados a aliviar estos dolores puede tener efectos negativos en la salud de tus órganos. Por ello, te aconsejo que visites a un médico para obtener un diagnóstico preciso y que sea él quien te indique el tratamiento adecuado.

# CÓMO CONVERTIR LOS DESAFÍOS EN OPORTUNIDADES

Si te caes, ¿vuelves a levantarte o te abruman los obstáculos? **En la vida, nos encontramos con innumerables desafíos que pueden parecernos montañas imposibles de escalar.** Sin embargo, podemos aprender a verlos como oportunidades para crecer y evolucionar. **POR MAR CANTERO**

La resiliencia implica mucho más que simplemente resistir los embates de la vida. Es la capacidad de adaptarse, de aprender y florecer incluso en las circunstancias más desafiantes. Al abrazar la resiliencia, puedes convertir los problemas en oportunidades de autodescubrimiento y aprendizaje sobre ti misma y los demás, sobre la vida en sí, y sobre cómo cambiar las cosas o cómo adaptarse al cambio. La resiliencia te invita a buscar lecciones

en medio de la adversidad. Cada desafío lleva consigo la posibilidad de adquirir sabiduría, cultivar la paciencia y descubrir nuestra fortaleza interior. Al aprender de nuestras experiencias, construimos una base sólida para enfrentar futuros desafíos con mayor confianza.

## **CAMBIA LA PERSPECTIVA**

La forma en que percibes los desafíos determina, en gran medida, cómo los enfrentas. En lugar de verlos como obstáculos insuperables,

considéralos como catalizadores de cambio, en ti y en tu vida.

Cada desafío es una oportunidad para aprender lecciones valiosas y fortalecernos, y para ser mejores aprendiendo de nuestros errores, pues las crisis son puntos de inflexión que nos empujan fuera de nuestra zona de confort, y esto siempre es un paso adelante. En lugar de sucumbir al miedo, al ser resiliente te permites buscar oportunidades de crecimiento en medio del caos.

Es en los momentos más oscuros de la vida cuando descubrimos nuestra capacidad de reinventarnos y de encontrar nuevos caminos. Es entonces cuando sale nuestro verdadero yo con toda nuestra fuerza y coraje. No debemos subestimarnos, sino apreciar el valor de cada uno de nuestros intentos, pues el éxito está hecho de fracasos, y sin ellos, no sería posible alcanzar ningún sueño.

## **ABRAZA TU VULNERABILIDAD**

Hay un error muy común en la mayoría de nosotros, y es creer que

~~PLAN A~~  
PLAN B



la resiliencia es igual a ser un superhombre o una supermujer. Ser resiliente no significa negar nuestras emociones o minimizar la dificultad de las situaciones, sino abrazar la compasión hacia nosotros mismos mientras navegamos por ellas. No se trata de ser invulnerable. Al contrario, es primordial reconocer y aceptar nuestra vulnerabilidad. Al permitirnos ser auténticos en nuestras emociones, creamos espacio para la curación y el crecimiento.

Ser resiliente no trata solo de superar los desafíos, sino también de recuperarse de ellos. Al comprender esto, y ser compasivos y empáticos con nosotros mismos, adquirimos la capacidad de sanar nuestras heridas emocionales y seguir adelante con una mayor comprensión y fortaleza.

## AL PERMITIRNOS SER AUTÉNTICOS EN NUESTRAS EMOCIONES, CREAMOS ESPACIO PARA LA CURACIÓN Y EL CRECIMIENTO.

### RESILIENCIA Y SALUD

Numerosos estudios han demostrado la estrecha relación entre la resiliencia y la salud mental y física. Los que cultivan la resiliencia tienen una mayor capacidad para manejar el estrés, reducir la ansiedad y enfrentarse a la adversidad con una mentalidad positiva. Decidir ser resiliente es un viaje continuo, una evolución constante que nos lleva más allá de nuestras limitaciones autoimpuestas, o adquiridas en la educación, o por las normas de la sociedad.

Pero al abrazar la resiliencia nos convertimos en supervivientes, y no solo sobrevivimos a los obstáculos y fracasos, sino que prosperamos a través de ellos, aprendiendo de nosotros mismos, conociéndonos, respetándonos, y valorándonos cada día más. No debemos olvidar que somos más fuertes de lo que pensamos y que cada reto es una oportunidad para redefinirnos y descubrir nuevas capas de nuestra auténtica fortaleza interior.



## PAUTAS PARA FORTALECER LA RESILIENCIA

### ● PRACTICA EL AUTOCUIDADO:

dedica tiempo a actividades que te nutran emocional y físicamente, como el ejercicio, la meditación y el tiempo de calidad contigo mismo.

● **COMUNÍCATE CONTIGO:** pero hazlo siendo amable en tu diálogo interno. Opina bien de ti y reemplaza la autocrítica con palabras de aliento y apoyo.

● **APRENDE A DELEGAR:** reconoce adónde puedes llegar en cada momento y delega responsabilidades cuando sea necesario. No tienes que enfrentar todo solo.

● **ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES:** Aprende a decir no y establece límites que protejan tu bienestar emocional. Si tú no pones tus propios límites, los pondrán los demás y no serán los tuyos, sino los suyos.

● **ENCUENTRA UN SIGNIFICADO:** Incluso en las experiencias más difíciles. Pregúntate qué puedes aprender y cómo puedes crecer a partir de ellas. Pensar de forma positiva te fortalece.

### ● PRACTICA LA GRATITUD:

Agradecer incluso en los peores momentos te ayuda a mantener una perspectiva equilibrada y a ser consciente de todo lo bueno que hay en ti.

● **FOMENTA UNA RED DE APOYO:** Comparte tus experiencias cuando te sientas solo y sin fuerzas. El hecho de hablar y que te escuchen es una gran ayuda.

● **DESARROLLA LA FLEXIBILIDAD:** Ser flexible en tus expectativas te permite adaptarte más fácilmente a los cambios inesperados.

● **APRENDE DE TUS ERRORES:** En lugar de lamentarte, reflexiona sobre ellos y utilízalos como trampolín hacia un crecimiento personal.

### ● OBSERVA A LOS DEMÁS:

Aprender de los que ya han conseguido superar sus propios obstáculos es la mejor manera de conseguir las herramientas que necesitas y te son útiles para seguir adelante.



### LA EXPERTA

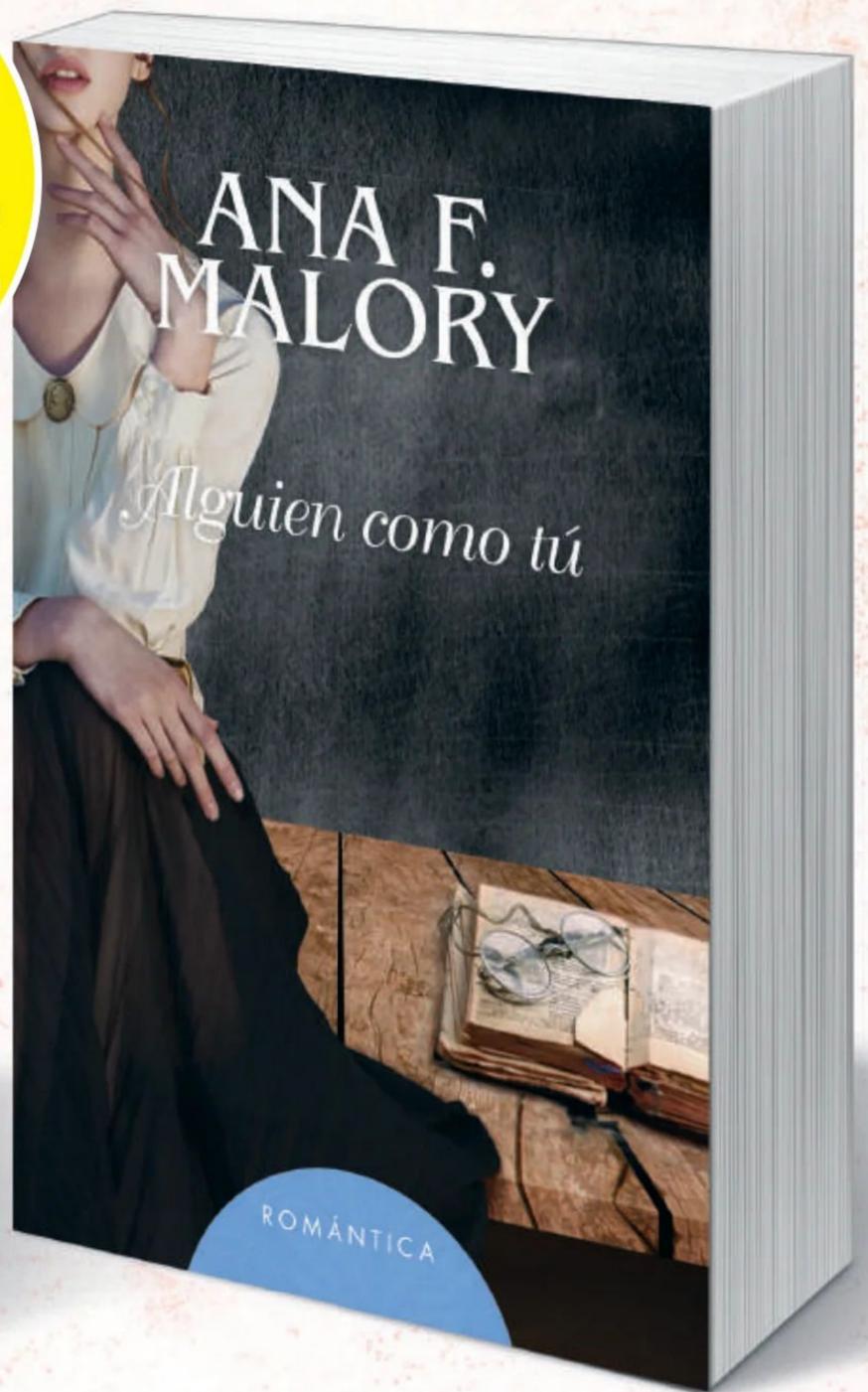
#### MAR CANTERO.

Coach y escritora. Imparte cursos sobre coaching y escritura creativa y es autora de varios libros de autoayuda y novelas dedicadas a la mujer, a despertar sus valores y sabiduría interior. [www.marcantero.com](http://www.marcantero.com).

# La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas  
más cautivadoras.

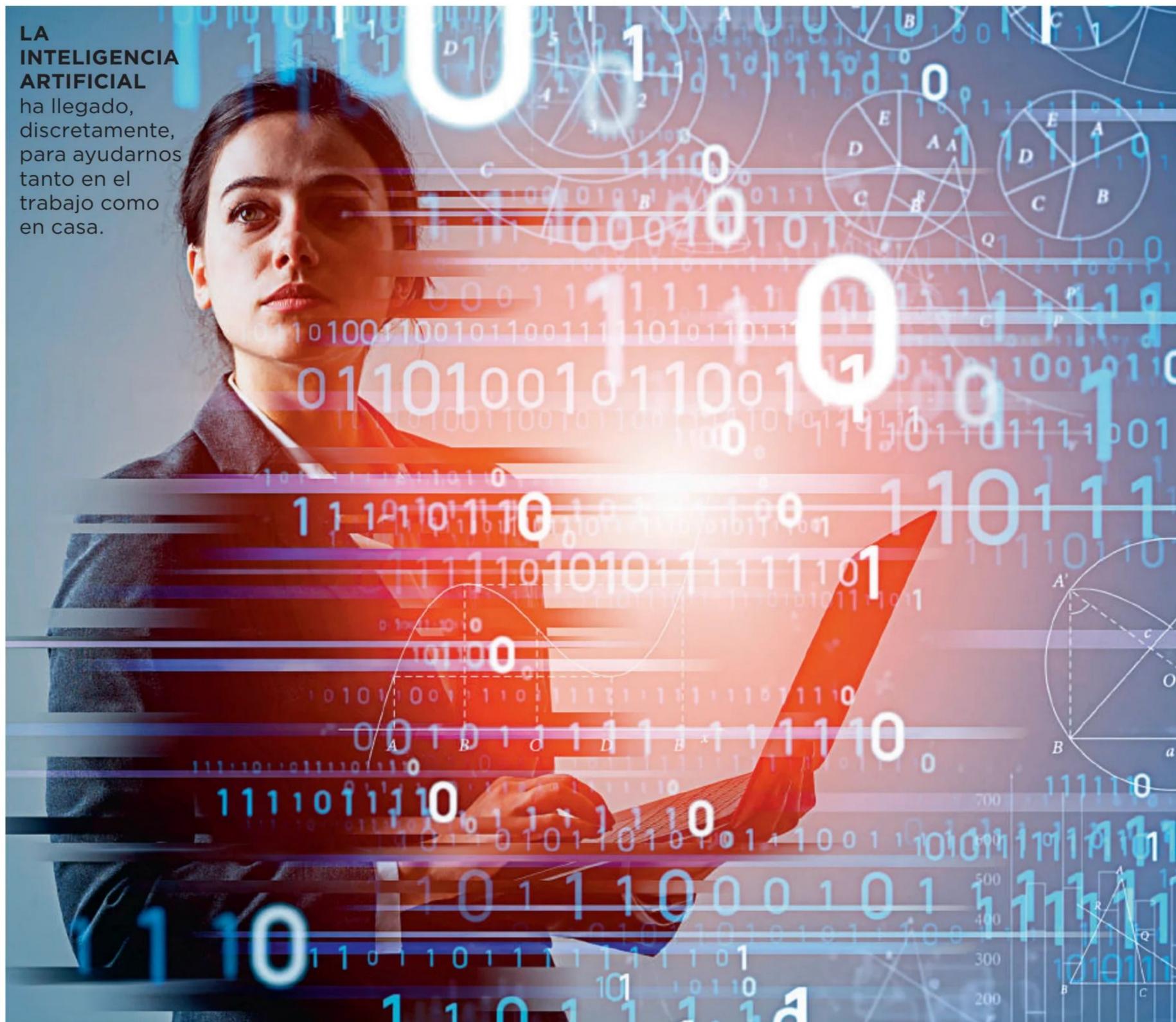
revista + libro  
por solo  
**3'99€**  
Canarias: 4,09 €



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!



LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ha llegado, discretamente, para ayudarnos tanto en el trabajo como en casa.

*¡Sácale partido!*

# HAZ TU VIDA MÁS FÁCIL CON LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

En un mundo donde la tecnología avanza a pasos agigantados, **con frecuencia utilizamos nuevas herramientas y dispositivos diseñados para facilitar nuestras vidas.** Una de estas herramientas, que se ha integrado profundamente en nuestro día a día, incluso de manera invisible, es la inteligencia artificial (IA). ¿Sabes ya cómo usarla?

POR TRINI CALZADO

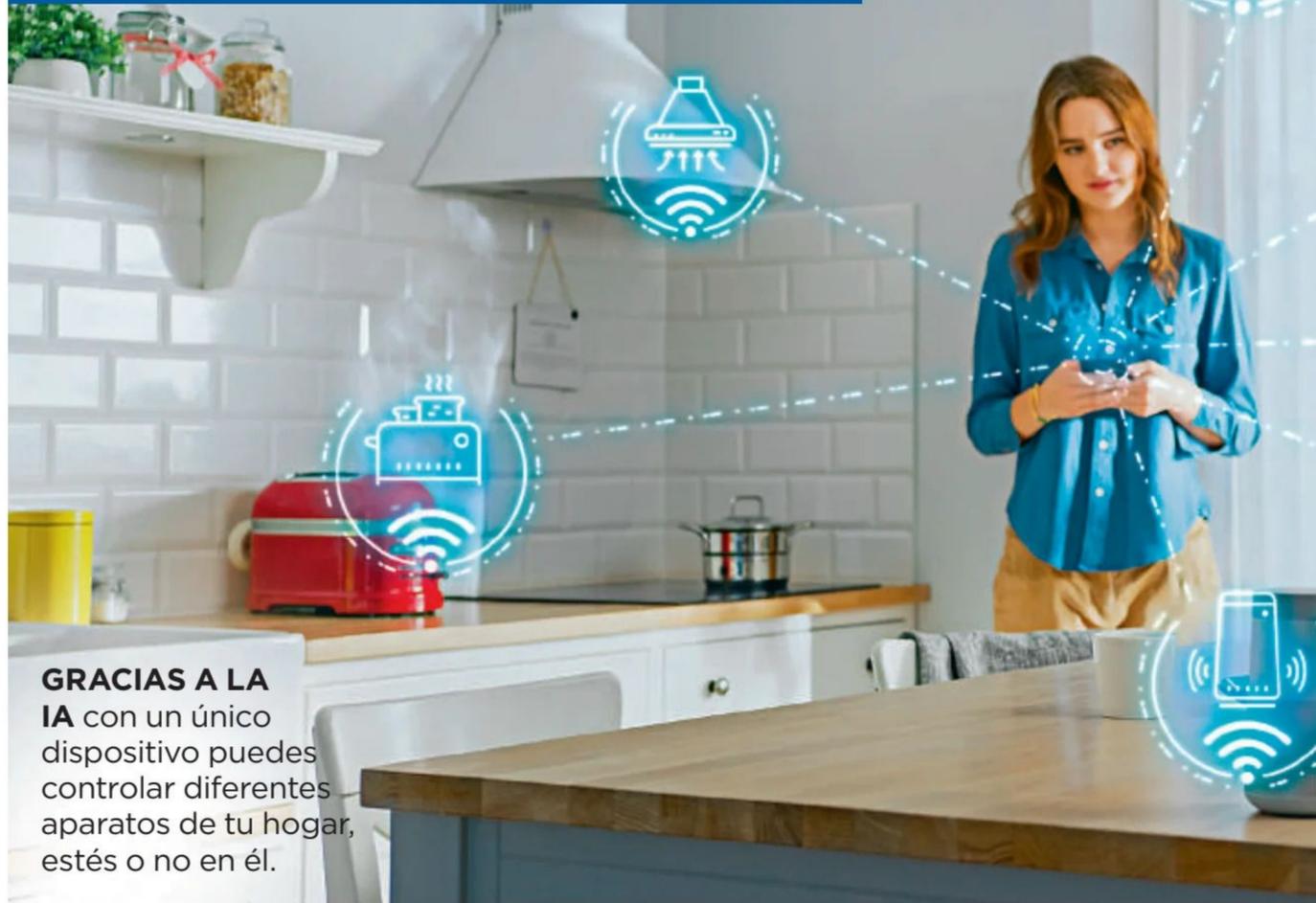


→ **M**uchas veces, tenemos tan normalizado el uso de la tecnología en la vida diaria que hasta nos olvidamos de ella, a pesar de que su impacto es innegable. Ha evolucionado de ser una mera herramienta para convertirse en una compañera constante, cuya presencia, aunque omnipresente, a menudo pasa desapercibida.

Desde el momento en que despertamos hasta que volvemos a cerrar los ojos por la noche, interactuamos con una amplia gama de dispositivos inteligentes, aplicaciones y sistemas digitales diseñados para simplificar nuestras tareas, enriquecer nuestras experiencias y expandir nuestras capacidades.

Con todo ello, se ha transformado, no solo cómo interactuamos entre nosotros y con el mundo que nos rodea, sino que también ha redefinido lo que significa vivir en la era digital. La información está al alcance de nuestra mano, el entretenimiento personalizado es la norma (ya no se ve 'lo que echan en la tele', sino que se escoge lo que se quiere ver en cada momento) y las soluciones a los problemas cotidianos son más accesibles gracias a los avances tecnológicos. Sin embargo, de todas las innovaciones que han surgido en las últimas décadas, pocas tienen el potencial transformador de la inteligencia artificial (IA).

## USO DIARIO DE LA TECNOLOGÍA



**GRACIAS A LA IA** con un único dispositivo puedes controlar diferentes aparatos de tu hogar, estés o no en él.

### QUÉ ES LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

La IA mejora nuestra calidad de vida, optimiza nuestras tareas diarias y nos ofrece nuevas maneras de conectar con el mundo. Queda lejos cuando la reducíamos al ámbito de la ciencia ficción y las especulaciones futuristas, ahora influye en una multitud de aspectos de nuestra vida diaria. Aunque el término puede evocar imágenes de robots humanoides y sistemas autónomos de alta tecnología, la aplicación práctica de la IA es mucho más sutil: desde recomendaciones personalizadas en plataformas de *streaming* hasta asistentes virtuales que gestionan nuestras casas inteligentes, la IA se ha convertido en una de las herramientas más potentes y utilizadas en la sociedad actual.



**EN EL TRABAJO**, la IA analiza grandes volúmenes de datos en muy poco tiempo.

### LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ES UNA HERRAMIENTA DISEÑADA PARA FACILITARNOS LA VIDA EN DIVERSOS CAMPOS.

Para que se entienda de modo sencillo: la inteligencia artificial es como enseñarle a un ordenador a pensar y actuar como lo haría un ser humano. Imagínate que pides a tu ordenador la tarea de reconocer fotos de tus nietos entre un montón de fotos de vacaciones. Para poder hacerlo, al principio, tendrías que enseñarle al ordenador algunas fotos de tus nietos. Con el tiempo, el ordenador aprendería a identificar esas fotos por sí mismo, gracias a lo que le enseñaste al principio. Esto es, en esencia, lo que hace la IA: permite que ordenadores y otros dispositivos aprendan de sus experiencias, mejoren con el tiempo y realicen tareas que requerirían inteligencia humana, como hablar, escribir o reconocer imágenes.



# USOS COTIDIANOS DE LA IA

La IA está presente en muchos más aspectos de tu vida de lo que podrías imaginar, ofreciendo desde comodidades en tu casa hasta eficiencias en el trabajo. En definitiva, facilitándote la vida de múltiples maneras.

● **EN CASA.** Dispositivos como Siri, Alexa o el Asistente de Google son como tener un ayudante personal en casa que puede responder preguntas, reproducir música, recordarte citas o tomas de medicamentos, e incluso controlar otros dispositivos inteligentes en el hogar con solo hablarles. Piensa en ellos como un amigo que siempre está disponible para ayudarte. En otro tipo de ayuda, también hay inteligencia artificial en los frigoríficos que avisan cuando falta leche o en los dispositivos que aprenden los patrones de uso y ajustan la iluminación, la calefacción y el aire acondicionado según las condiciones ambientales para tu máximo confort y ahorro energético. También es el caso de las aspiradoras robotizadas o el riego automático de plantas. Estos dispositivos usan IA para adaptarse a tus hábitos y hacer tu hogar más acogedor y eficiente.

● **EN EL TRABAJO.** La IA libera de tareas monótonas y repetitivas,

permitiendo concentrarse en actividades más significativas y creativas. Por ejemplo, los algoritmos de IA pueden encargarse de la entrada de datos, la organización de archivos y la programación de reuniones, optimizando los procesos y mejorando la eficiencia. También analiza grandes volúmenes de datos en poco tiempo, como la identificación de tendencias de mercado o el análisis del comportamiento del consumidor, información valiosa que puede impulsar el crecimiento y la innovación de una empresa. O ayuda a organizar la bandeja de entrada del correo electrónico, filtrando los mensajes importantes y dejando fuera el correo no deseado. Todo ello sin olvidar que facilita la comunicación entre equipos multilingües y distribuidos geográficamente, eliminando las barreras del idioma y fomentando una colaboración más efectiva, gracias a herramientas de traducción automática y plataformas de colaboración. ➔

## CÓMO APRENDE

Este aprendizaje puede ser automático (cada vez que repite una tarea, el ordenador aprende un poco más sobre cómo hacerla mejor la próxima vez mediante patrones que reconoce) o profundo (permite que los ordenadores no solo reconozcan patrones, sino que entiendan complejidades en los datos, como diferenciar las emociones en la voz de alguien). También existe lo que se conoce como procesamiento del lenguaje natural, que es básicamente enseñarle al ordenador a comprender y usar el lenguaje humano (así, cuando le hablas a tu teléfono o asistente en casa, puede entender lo que dices y responderte).

Entonces, al igual que enseñarías a alguien a reconocer las caras de tus nietos en fotos, tus recetas favoritas o cómo interpretar un tono de voz, la IA se enseña a sí misma a hacer tareas similares aprendiendo de montones de datos. Con el tiempo, se vuelve mejor en estas tareas, ayudándonos en nuestra vida cotidiana de maneras que, a veces, ni siquiera notamos.



**LOS ASISTENTES** virtuales contestan a lo que se les pregunta, controlan otros dispositivos inteligentes y recuerdan citas.

➔ ● **EN TAREAS COMUNES.** Algo tan común como las aplicaciones de navegación (Google Maps, por ejemplo) utilizan inteligencia artificial para ofrecerte la ruta más rápida a tu destino, teniendo en cuenta el tráfico en tiempo real, accidentes y otros factores. Es como tener un copiloto que conoce todas las carreteras y atajos. O, si pensamos en un plano más de ocio, plataformas como Netflix y Amazon aprenden de tus gustos y comportamientos para sugerirte películas, series y productos que probablemente te gustarán, haciendo que tus momentos de ocio o tus compras se ajusten más a la medida de tus preferencias.



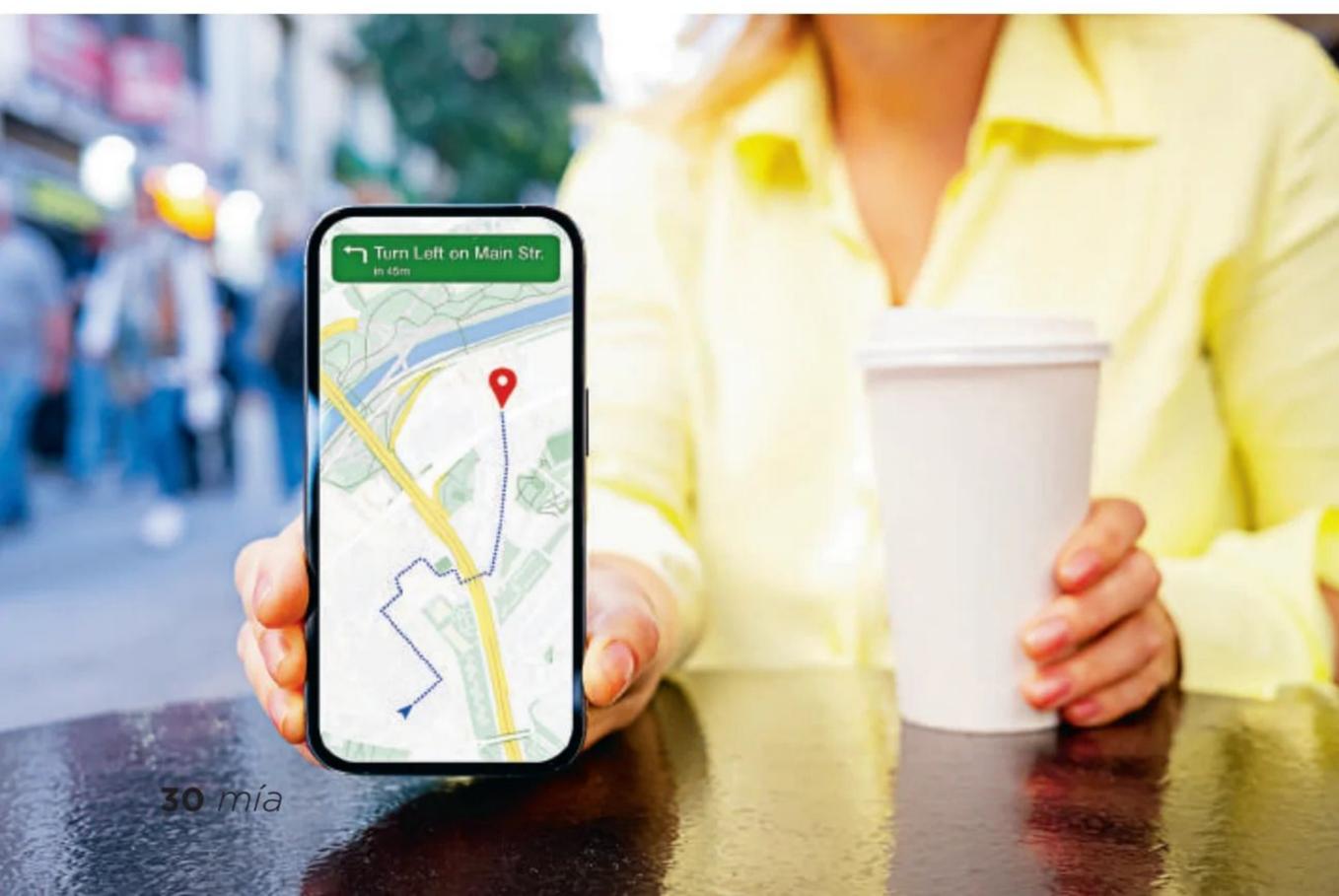
↑ **SI LAS PLATAFORMAS DE CONTENIDOS** a las que estás suscrita te sugieren series o películas en función de otros visionados, es porque utilizan la inteligencia artificial para aprender de tus gustos.

● **GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD.** Algunas aplicaciones y *software* utilizan IA para ayudar a las personas a gestionar su tiempo de manera más eficiente, sugiriendo horarios para tareas y recordatorios basados en patrones de comportamiento previos y preferencias personales. Esto puede incluir la optimización de tu agenda diaria, recordándote de citas y ayudándote a establecer y seguir buenos hábitos, como, por ejemplo, beber agua cada cierto tiempo o levantarte de la silla para estirar los músculos.

● **PARA CUIDARTE.** Desde que irrumpieron hace años en el mercado, las pulseras y relojes inteligentes monitorizan la actividad física, el sueño y hasta el ritmo cardíaco. A partir de estos datos, ofrecen recomendaciones personalizadas para mejorar la salud y el bienestar. O hay un sinfín de aplicaciones móviles que, utilizando inteligencia artificial, pueden ayudarte a llevar un registro de tu dieta, darte consejos personalizados de nutrición o incluso detectar patrones en tus síntomas y recomendarte consultar a un médico.



## LAS APLICACIONES DE NAVEGACIÓN OFRECEN LA RUTA MÁS RÁPIDA EN TIEMPO REAL GRACIAS A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL.



● **ATENCIÓN A LAS MASCOTAS.** Los dispositivos inteligentes para mascotas, incluidos alimentadores automáticos que dispensarán la comida en horarios específicos, juguetes (para mantener al animal estimulado y activo) e incluso puertas para mascotas, utilizan inteligencia artificial para adaptarse a las necesidades y comportamientos de los animales, asegurando que estén bien cuidados incluso cuando no estás en casa. Las cámaras de vigilancia para mascotas notifican cuando el animal está en movimiento, permitiéndote hablar con él a través de un altavoz integrado. Algunas incluso reconocen comportamientos específicos, como ladrar o maullar, y envían una alerta, lo que permite ver qué está pasando y tranquilizar a la mascota, si es necesario.

● **PARA APRENDER.** La IA puede personalizar la experiencia de aprendizaje para adaptarse a las



↑ **EXISTEN PUERTAS** para animales que, gracias a la inteligencia artificial y su aplicación en el reconocimiento facial, dejan entrar en casa únicamente a las mascotas que vivan en ella.



necesidades y estilos de aprendizaje individuales de los estudiantes. Esto incluye adaptar los materiales de estudio para abordar áreas de debilidad y reforzar los conocimientos según el ritmo del aprendiz. Los programas basados en inteligencia artificial tienen la capacidad de actuar como tutores, proporcionando explicaciones adicionales, ejercicios y *feedback* en tiempo real a los estudiantes, lo que es especialmente útil en situaciones de aprendizaje a distancia o autoaprendizaje.

### 3 EJEMPLOS EN LOS QUE LA IA TE AYUDA

**ADEMÁS** de la inteligencia artificial que ya utilizas cuando abres Google Maps, buscas qué película ver en una plataforma o cuando tu robot aspirador limpia el suelo de tu casa por ti, estos consejos te serán de gran ayuda:

- **Cocina.** Hay robots de cocina en los que introduces qué alimentos tienes en la nevera y te elaboran un plato para chuparse los dedos. Si no tienes robot que cocine por ti, siempre podrás hablar con un chatbot como ChatGPT o similar y pedirle que te sugiera qué puedes cocinar con esos ingredientes. Al instante, recibirás distintas sugerencias.
- **Viajes.** En el mismo sentido, ChatGPT puede organizarte tu

viaje ideal. Introduciendo tus gustos, te propondrá algunos de los destinos que más se ajustan a ti. A partir de ahí, puedes darle detalles (días, presupuesto, quién viaja...) para que planifique qué hacer día a día. Incluso puede sugerirte qué llevar en la maleta y reservar pasajes o entradas.

- **Recordatorios.** Puedes activar recordatorios o alarmas a través de la aplicación de Alexa, así como por voz, mucho más sencillo: en este caso, solo pronuncia "Alexa, recuérdame en dos horas que..." o "Alexa, recuérdame cada día a las 7, a las 15 y a las 23 que tengo que tomar la medicación". El Asistente de Google funciona igual. "Hey, Google, recuérdame mañana a las 12 pedir cita para el dentista".



### TAMBIÉN HAY UN LADO OSCURO

**YA HEMOS VISTO** que la inteligencia artificial ofrece un sinfín de posibilidades para mejorar nuestra vida. Sin embargo, como ocurre con cualquier tecnología poderosa, su implementación y uso vienen acompañados de desafíos significativos y preocupaciones éticas.

- **Privacidad y seguridad de los datos.** Los sistemas de IA requieren acceso a enormes cantidades de información para aprender y tomar decisiones. Esto plantea preguntas sobre quién tiene acceso a esos datos, cómo se utilizan y cómo se protegen contra el acceso no autorizado o el mal uso. Existe el peligro de que los datos personales recopilados por sistemas de IA sean utilizados sin consentimiento para fines distintos a los previstos, como el seguimiento y la vigilancia invasiva. Además, las brechas de seguridad pueden exponer información sensible, poniendo en riesgo la privacidad de las personas.

- **Uso malintencionado.** La creación de desinformación y contenido falso (como los *deepfakes* en política, seguridad o la confianza en los medios de comunicación), el desarrollo de sistemas de armas autónomas, los ataques cibernéticos a gran escala o la invasión de la privacidad son algunas de las aplicaciones malintencionadas de la inteligencia artificial que pueden representar una amenaza seria para la seguridad y el bienestar social.



# COSMÉTICA MULTIUSO

## QUE FACILITA TU RUTINA DE BELLEZA

Frente a la tendencia de añadir cada vez más productos de belleza a la rutina diaria, se encuentra la opción contraria: **el uso de productos cosméticos multiusos que sirven para casi todo, por lo que resultan de lo más prácticos.** Te traemos algunos de los que aligerarán tu neceser de belleza y con los que conseguirás resultados que te sorprenderán.

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

La importancia de llevar una rutina de belleza para conseguir una piel sana y bonita es clave. Sin embargo, seguro que en muchas ocasiones la falta de tiempo y el ritmo acelerado de vida que llevas te impiden dedicar esos minutos diarios que necesitas para conseguirlo. ¡No desesperes! La solución está en utilizar productos multiusos que serán tus aliados infalibles para llevar a rajatabla tus hábitos de belleza a diario, de una forma muy efectiva y sin complicaciones. Por si fuera poco, te ayudarán a ganar espacio en tu neceser.

### DE FARMACIA

Si eres de las que ha crecido viendo en casa los ungüentos de la abuela que se utilizaban para mil y un

remedios, no puede faltar en tu rutina un producto botiquín o multiusos de la farmacia. Focalizados en todo el cuerpo o en varias zonas claves que necesiten un cuidado específico, son aliados perfectos para la salud y el cuidado de la piel. ¿Lo mejor? Los puede usar toda la familia, suelen ser multifunción (con lo que facilita su uso), son muy efectivos, suelen

funcionar muy bien en todo tipo de pieles (incluso en las más sensibles) y su precio no es elevado.

### MAQUILLAJE

¿Un solo producto de maquillaje que te ayude a conseguir un efecto “buena cara” inmediato? Apuesta por productos de maquillaje que sirvan para todo. Te sugerimos que te hagas con uno que sirva como labial (modula su intensidad con los dedos para conseguir un efecto más natural o si aplicas más producto obtener un efecto más sofisticado); como colorete (difumínalo a toquitos con los dedos o una esponja, el efecto te sorprenderá); y como sombra de ojos (perfectos para dar un toque de luz y enmarcar la mirada). Conseguirás un aspecto radiante en segundos.



**1. Skin Food.** Crema reparadora intensiva, **Weleda** (15,70 €).

**2. Crema especial zonas castigadas.** Hidrata y repara codos, rodillas y talones secos y agrietados. **Saluvital** (5,95 €).

**3. Crema Fundente Universal.** Para rostro, cuerpo y cabello, y apto para toda la familia, **Vitry** (24,90 €).



1. **Benetint.** Tinte líquido para labios y mejillas, **Benefit** (25,99€).
2. **The Multiple.** Barra multiusos para ojos, mejillas, labios y cuerpo, **Nars** (47€).
3. **Days in Bloom 3-in-1 Silky All-Over.** Realza los labios, ilumina el cutis y da color a los párpados, **Kiko** (14,99€).

## ACEITES

Los aceites multifunción son grandes aliados del cuidado para la piel y el cabello, ya que penetran en profundidad, permitiendo hidratar y nutrir en tiempo récord. Además, presentan una mayor biocompatibilidad con la piel, sobre todo aquellos elaborados a partir de aceites vegetales y extractos botánicos. Con una pequeña cantidad es posible hidratar la piel o el cabello y disfrutar de los grandes beneficios de cada uno de ellos, además de disfrutar en cada aplicación de sus deliciosos aromas. Se pueden utilizar:

**1 Como booster.** Añade tres o cuatro gotas de aceite a tu crema de tratamiento habitual. Conseguirás un plus de nutrición.

**2 Como cuidado nocturno.** Antes de irte a la cama, aplica el aceite sobre la piel limpia solo o



1. **Huile Secret de Beauté.** Con un 97% de ingredientes naturales, **Leonor Greyl** (56,47€).
2. **Aceite de Tratamiento Suavidad & Luminosidad,** para cabello y cuerpo, **Caudalie** (29,90€).
3. **Huile Prodigieuse.** Con siete aceites 100% vegetales, **Nuxe** (32,30€).

tras el sérum, y deja que actúe mientras duermes.

**3 Como tratamiento capilar.** Puedes aplicarlo media hora antes de lavarlo o dejarlo actuar como tratamiento nocturno, también para nutrir las puntas. Notarás la diferencia. Ten en cuenta que “los aceites para el cabello son capaces de ayudar a recuperar las propiedades del cabello y su protección natural. Eso sí, debes tener cuidado con la cantidad que aplicas. Para antes del lavado puedes usar en seco, de medios a puntas, una cantidad más generosa, pero para dar más brillo al cabello una vez lavado, no debes usar más de 3-4 gotitas, extenderlo en las palmas y hacer la técnica de “rastrillo” para distribuirlo bien. Mi consejo es que no uses nunca aceites puros porque son menos cosméticos y no vas a obtener todos los beneficios como si usas uno formulado para el cabello”, asegura Helena Rodero, farmacéutica especialista en cuidado capilar.

## APUESTA POR PRODUCTOS MULTIUSOS PARA AHORRAR TIEMPO, ESPACIO Y DINERO, ¡MAXIMIZANDO TUS RESULTADOS!

**4 Como tratamiento de aromaterapia.** Vierte tres o cuatro gotas de aceite en las palmas de las manos y, antes de aplicártelo, disfruta de su aroma y deja que los ingredientes botánicos hagan su magia.

**5. Como tratamiento corporal:** aplícalo con la piel húmeda tras la ducha o mézclalo con tu hidratante habitual para conseguir un plus de hidratación (como hidratante de cutículas también son fabulosos).

## DE TODA LA VIDA

Hay productos que seguramente ya has visto utilizar desde siempre a tu madre o incluso a tu abuela. Son esos ungüentos, casi siempre en forma de bálsamo, con fórmulas sencillas



1. **Eight Hour Cream.** Hidrata, protege y repara todas las zonas del cuerpo. **Elizabeth Arden** (35€).
2. **Lait Crème Concentré.** Hidratante, base de maquillaje, leche limpiadora, mascarilla, cuidado *aftersun* y *aftershave*, **Embryolisse** (21,50€).
3. **Bálsamo Original.** Perfecto para reparar labios, cutículas, aportar *glow* a las mejillas o fijar las cejas, **Dermo-Suavina** (3,30€).

llas y muy efectivas que llevan en el tocador de miles de mujeres desde hace décadas, y lo están porque funcionan y han saltado de generación en generación con la misma efectividad que desde que vieron la luz. ¿La diferencia? Actualmente, muchos se han convertido en productos que se utilizan no solo de la forma que fueron concebidos, sino que se les han encontrado otros usos muy eficaces como desmaquillantes, mascarillas, bálsamos para suavizar las cutículas, como bases de maquillaje o como fijadores de cejas o iluminadores de la tez.

Según Vicente Calduch, CEO de Laboratorios Calduch, quinta generación de estos laboratorios, creadores del bálsamo centenario Dermo-Suavina, “el Bálsamo Original Dermo-Suavina, el superventas de nuestra marca, nació sin ser un producto multiusos. Lo cierto es que, década tras década, nuestros consumidores nos han dado multitud de trucos para utilizarlo. A nosotros nos encanta que le den tantas vidas a nuestro producto icónico, que además es apto para todo tipo de pieles, incluso las más delicadas”.

**HAY EJERCICIOS DE FUERZA** que no precisan la utilización de pesas, la resistencia la ofrece el propio cuerpo.



# TRABAJA CON TU PESO CORPORAL

# EJERCICIOS DE FUERZA SIN PESAS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

© escanea el código QR



Que los ejercicios de fuerza son exclusivos para jóvenes o quienes han entrenado durante años es un mito que debe desterrarse. Especialmente cuando se realizan sin pesas y con el propio peso corporal, **los ejercicios de fuerza son una herramienta poderosa para personas de todas las edades.** POR SILVIA ROJO

**N**o nos cansaremos de recordar que, si mantenerse activo y en forma es crucial en todas las etapas de la vida, adquiere una importancia especial a medida que avanzamos en edad. Y, aunque cada tipo de entrenamiento tiene sus propios beneficios y está indicado para unos u otros obje-

tivos, hay que eliminar del imaginario colectivo que los ejercicios de fuerza son solo para personas fuertes o que llevan años entrenándose. De hecho, no es solo que se recomiende incorporar ejercicios de fuerza en la rutina de las mujeres de más de 55 años, es que es esencial para promover una vida saludable y activa.

## POR QUÉ DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza no implica necesariamente levantar pesas pesadas o visitar el gimnasio regularmente; hay una variedad de ejercicios de fuerza que se pueden realizar en la comodidad de casa, utilizando el peso del cuerpo como resistencia.

Según pasan los años, nuestra masa muscular comienza a disminuir (a partir de los 30 años, entre el 3 % y el 5 % por década, y se acelera después de los 50), un proceso natural conocido como sarcopenia. Esta pérdida de masa muscular contribuye a una disminución en la fuerza y la funcionalidad, aumentando el riesgo de caídas, fracturas y una disminución de la calidad de vida.

En este sentido, los ejercicios de fuerza contrarrestan estos efectos, ayudando a mantener y aumentar la masa muscular, mejorar la fuerza, la estabilidad y la movilidad.

### MUCHO MÁS QUE BENEFICIOS

Más allá de la simple mejora de la masa muscular, el impacto positivo de este tipo de ejercicios se extiende a múltiples dimensiones de la salud y el bienestar:

- **Prevención y control de enfermedades crónicas.** La práctica regular ha demostrado ser efectiva en la prevención y manejo de enfermedades crónicas (diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, artritis y osteoporosis). Al mejorar la sensibilidad a la insulina y aumentar la circulación, estos ejercicios ayudan a regular el azúcar en la sangre y la presión arterial.
- **Mejora del metabolismo.** La masa muscular es un tejido metabólicamente activo que consume calorías incluso en reposo. Al aumentar la masa muscular mediante ejercicios de fuerza, se eleva el metabolismo basal, lo que facilita la gestión del peso y previene el aumento de peso asociado a la edad.
- **Incremento de la densidad ósea.** Los ejercicios de fuerza aplican estrés sobre los huesos, lo cual es un estímulo para el aumento de la densidad ósea (crucial para prevenir la osteoporosis).
- **Mejora del equilibrio.** Al fortalecer los músculos y mejorar la coordinación, se disminuye el riesgo de caídas, una de las principales causas de lesiones graves en personas mayores.
- **Mejora de la postura.** Estos ejercicios fortalecen los músculos alrededor de la columna vertebral y las articulaciones, aliviando el estrés sobre estas estructuras. Esto reduce notablemente el dolor de espalda y articulaciones y mejora de la postura.
- **Mejora de la funcionalidad diaria.** Al incrementar la fuerza y la resistencia, actividades diarias comunes, como cargar las bolsas de las compras, subir escaleras o jugar con los nietos, se vuelven más fáciles y disfrutables, mejorando significativamente la calidad de vida.

## ALGUNOS EJERCICIOS DE FUERZA SIN PESAS

Incorpora estos ejercicios de fuerza en tu rutina para mejorar la salud, la fuerza y el bienestar general:

### 1 FLEXIONES DE BRAZOS

Objetivo: Fortalecer pecho, hombros y tríceps. Comienza en una posición de tabla con las rodillas en el suelo y las manos colocadas un poco más anchas que los hombros. Baja el cuerpo hacia el suelo, doblando los codos, manteniendo una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. Presiona hacia arriba para volver a la posición inicial.



### 2 SENTADILLAS

Objetivo: Fortalecer piernas y glúteos. De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, baja el cuerpo como si fueras a sentarte. Asegúrate de que tus rodillas no sobrepasen las puntas de tus pies.



### 3 PLANCHAS

Objetivo: Fortalecer el core. Comienza apoyándote en los antebrazos y en las puntas de los pies, con el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Mantén esta posición, asegurándote de no dejar caer las caderas ni elevarlas demasiado.



### 4 ESTOCADAS O ZANCADAS HACIA DELANTE

Objetivo: Trabajar los muslos, glúteos y mejorar el equilibrio. Desde una posición de pie, da un paso adelante con una pierna y baja el cuerpo hasta que ambas rodillas formen ángulos de 90 grados. La rodilla delantera debe estar directamente sobre el tobillo y la rodilla trasera cerca del suelo. Vuelve a la posición de pie y repite con la otra pierna.



### 5 PÁJARO-PERRO

Objetivo: Mejorar la coordinación y fortalecer el core. A cuatro patas, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas, extiende simultáneamente el brazo derecho y la pierna izquierda, manteniéndolos alineados con el cuerpo. Mantén la posición durante unos segundos y, luego, cambia al brazo y pierna opuestos.



# LLENA ASÍ TU HOGAR DE ENERGÍA POSITIVA



↑ **LAS PLANTAS** en la estantería y en la ventana crean un ambiente muy agradable y natural en este salón.

**Tu hogar es más que solo un lugar para vivir; es un santuario donde descansas, te recuperas y te recargas. Llenarlo de energía positiva es clave para tu bienestar emocional y mental.**

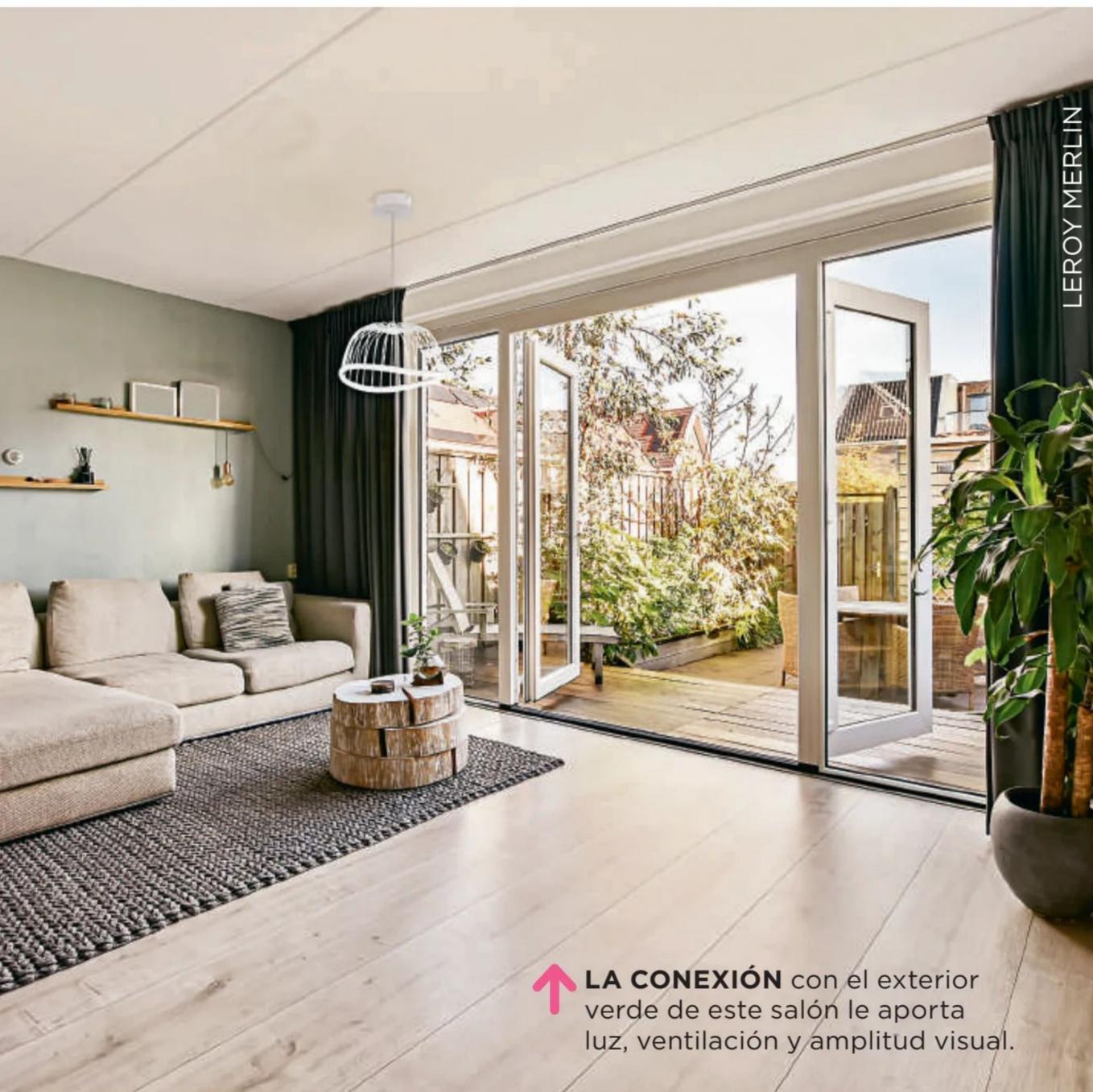
**POR M. T. PASCUAL**

La casa es un reflejo de tu ser interior y puede convertirse en un poderoso aliado para tu bienestar emocional y mental. Desde la inclusión de plantas hasta detalles personalizados, exploramos cómo diseñar tu espacio para irradiar vibraciones positivas y fomentar una atmósfera de armonía y felicidad. Al implementar algunos de estos consejos estarás creando un espacio de serenidad donde te sentirás bien, porque todos ellos mejoran la armonía y aportan “buenas vibraciones”. ¿Qué tal sería si pudieras entrar en tu casa y sentirte instantáneamente rejuveneci-

da y revitalizada? Para ello el diseño de interiores juega un papel crucial. La buena noticia es que puedes hacer eso, transformando la energía de tu hogar.

## **INTEGRA PLANTAS EN EL INTERIOR**

Comencemos con una de las formas más efectivas y visibles de infundir vitalidad en tu espacio vital: las plantas. Estos seres verdes no solo añaden un toque de frescura y color a cualquier habitación, sino que también purifican el aire y aumentan la sensación de bienestar. Opta por plantas de interior como la hiedra inglesa, la planta



↑ **LA CONEXIÓN** con el exterior verde de este salón le aporta luz, ventilación y amplitud visual.



↑ **LA ELECCIÓN DE COLORES** como el blanco y el parquet de madera del suelo aporta serenidad a este salón que está decorado con pocos muebles, pero llenos de personalidad.

serpiente o el lirio de la paz para una dosis extra de energía positiva. Coloca macetas en estanterías, alféizares de ventanas y rincones estratégicos para conseguir un efecto óptimo.

### CONEXIÓN CON EL ESPACIO EXTERIOR

Si tienes la oportunidad de tener un pequeño balcón, una terraza o un patio, conecta el espacio interior con el exterior. Decora tu espacio exterior con plantas y macetas y crea un pequeño oasis donde relajarte. Solo la visión de este espacio exterior aportará bienestar a todos los habitantes de la casa. Otro aspecto importante es la luz y la ventilación natural. Conectar el interior con la luz natural del sol aporta bienestar y salud. Llena de energía positiva la casa y aporta alegría y felicidad a las personas que habitan la casa casi sin darse cuenta. Para hacerlo posible, puedes ayudarte con puertas correderas o amplios ventanales que

además aportarán continuidad visual al espacio.

La iluminación también desempeña un papel crucial en la creación de un ambiente acogedor y lleno de energía. Siempre que sea posible, es mejor iluminar con luz natural, manteniendo las cortinas abiertas durante el día para dejar entrar el sol. Por la noche, elige lámparas con luz cálida y difusa para crear una atmósfera relajante y acogedora. Las velas también son una excelente opción para añadir un toque de romance y calidez a cualquier espacio.

### LAS PLANTAS PURIFICAN EL AIRE Y AUMENTAN LA SENSACIÓN DE BIENESTAR INTERIOR.

#### COLORES: EL BLANCO Y LA MADERA, EQUILIBRIO Y PAZ

Otro elemento fundamental para crear una atmósfera de serenidad y equilibrio es la elección de colores para tus paredes y muebles. El blanco es la elección por excelencia cuando se trata de fomentar una sensación de paz y amplitud en un espacio. Combina paredes blancas con suelos de madera cálida para crear un contraste que sea tan acogedor como estimulante para los sentidos. La madera, con su textura natural y su tono terroso, añade calidez y conecta con la tierra, promoviendo la estabilidad emocional y el arraigo. Elegir pocos muebles y mantener el espacio desahogado ayuda a crear atmósferas relajantes. Cuando llegamos a casa, después de una jornada agotadora, la sensación de orden y limpieza nos aporta la serenidad que necesitamos para desconectar. Una habitación abigarrada de muebles, con objetos que no nos gustan, nos aporta un malestar inconsciente que rompe la energía de nuestro hogar. Es mejor decorar con pocas piezas, pero que nos hagan sentir cómodos y nos permitan desplazarnos con comodidad. Además de las plantas, los muebles y los elementos decorativos, el diseño del hogar también puede influir en la energía general del espacio. Con- ➔

## DECO

→ sidera la disposición del mobiliario para crear un flujo armonioso y facilitar el movimiento dentro de cada habitación. Evita el exceso de muebles que puedan obstruir los pasillos o bloquear la entrada de luz natural.

### EL DORMITORIO, UN ESPACIO DE ORDEN Y SERENIDAD

El orden y la limpieza son aspectos claves para tener una energía positiva en toda la casa. Sin embargo, hay determinadas habitaciones, como los dormitorios, donde tenemos que extremar la sensación de limpieza,

### ES ESENCIAL INCORPORAR ELEMENTOS QUE TE RECUERDEN MOMENTOS FELICES Y TE CONECTEN CON TUS SERES QUERIDOS.

orden y calidez para que la energía positiva fluya. Nuestro dormitorio tiene que aportarnos buenas vibraciones para que podamos conciliar el sueño con facilidad. Es un espacio de relajación y, a menudo, no tenemos en cuenta como los objetos que tenemos alrededor nuestro pueden alterar nuestra psique y jugarnos malas pasadas.

Un dormitorio desordenado, con el suelo sucio o con polvo en los muebles... ¡no es agradable! En nuestro dormitorio no puede haber "trastos" que no caben en otro sitio, tipo una bicicleta estática que no sabes dónde guardar, una maleta que no cabe en el armario, un montón de ropa para lavar... eso genera malestar y energía negativa que te afecta más de lo que imaginas.

Un dormitorio bien ventilado, recogido y con ropa de cama limpia y suave al tacto te producirá un cálido abrazo para conciliar el sueño.

### TUS RECUERDOS, FOTOS, CUADROS... TU CASA ES ÚNICA

Además de los aspectos visuales, es esencial incorporar elementos que



↑ **UNA ROPA DE CAMA** de tejidos naturales como el algodón, un colchón confortable y materiales naturales como la fibra y la madera en tu dormitorio, crean buena energía.



↓ **EL BAÑO** se ha convertido en un lugar de paz y relajación que ayuda a crear energía positiva en nuestro hogar.

te recuerden momentos felices y te conecten con tus seres queridos. Fotografías familiares, recuerdos de viajes y objetos que tienen un significado sentimental para ti, pueden actuar como recordatorios tangibles de las alegrías de la vida y ayudar a contrarrestar el estrés diario. Crea una galería de fotos en

**CONVIERTE TU BAÑO EN UN SPA CON VELAS, MÚSICA Y SALES, PARA DISFRUTAR DE UN RITUAL RELAJANTE.**



**TUS RECUERDOS** personales, tus fotos, tus cuadros o láminas aportan personalidad a tu hogar, porque son una expresión de tus gustos y aficiones.

este espacio buscamos algo más que asearnos. El baño se ha convertido en un espacio de bienestar personal y se ha acuñado el concepto “spa” para referirse a todos los tratamientos de relajación relacionados con el agua. Quizá solo tengamos una bañera, pero podemos disfrutar con sales de baño, velas, música... sin duda otra manera de llenar de energía positiva tu hogar.

### UN LUGAR SOLO PARA TI

No siempre es posible, pero si dispones de alguna habitación en casa que no tenga un fin en concreto, destínala a lo que más te guste. Tus aficiones, ropa... lo importante es que ese espacio se convierta en un santuario donde puedas hacer lo que más te gusta. Puede ser una habitación de manualidades, un despacho donde conectarte a Internet, puede ser un maravilloso vestidor donde guardar cuidadosamente tu ropa, zapatos o bolsos. ¡Todo vale! Porque, sobre todo, se trata de conseguir un lugar donde ser feliz y poder hacer aquello que te gusta. Un lugar donde pasar los ratos o simplemente un espacio que te aporte ese bienestar psicológico que necesitas al llegar a casa, ese pequeño rincón de felicidad que todos necesitamos para que la energía fluya.

una pared prominente o exhibe tus tesoros personales en estanterías decorativas para que cada rincón de tu hogar cuente una historia única y positiva.

### MÍMATE CON MOMENTOS DE PAZ

Hay algunas rutinas que nos recargan las pilas y nos relajan, como tomar un buen baño después de una dura jornada laboral. Una cosa que ayuda mucho para que la experiencia sea lo más gratificante posible es que el entorno sea agradable. Tanto si eres una persona de ducha o si prefieres un relajante baño, el cuarto de baño se ha convertido en los últimos tiempos en una de las estancias más reformadas de la casa, porque en



**PARA LAS AMANTES DE LA MODA**, los vestidores son un espacio de felicidad. Convertir una habitación en un espectacular armario donde guardar ropa, bolsos y zapatos... hace sonreír a más de una.

# RECETAS RÍQUÍSIMAS PARA COMER FUERA DE CASA

Una de las actividades más placenteras que se pueden realizar al aire libre cuando la meteorología acompaña es salir de excursión. Y cuando llega la hora de comer, la diversión alcanza su punto álgido: **los menús de pícnic suelen estar compuestos por platos placenteros y sabrosos, fáciles de comer y de transportar.** Apunta estas recetas para que tu próxima comida en el exterior sea la mejor de la semana.

POR CARMEN LÓPEZ

## HAMBURGUESA DE PAVO Y CILANTRO CON GUACAMOLE

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 400 g de carne picada de pavo • 85 g de pan rallado • 1 cucharada de cilantro picado • 1 cebolla roja • 1 aguacate maduro • zumo de 1 lima • 1 chile.

- **Pica la cebolla** y mezcla la mitad con la carne, la mitad del cilantro y el pan rallado. Amasa con las manos, hasta que todos los ingredientes estén mezclados, forma las hamburguesas y reserva.
- **Para hacer el guacamole**, corta el aguacate por la mitad, quítale el hueso y saca la carne. Mézclala con la cebolla y el cilantro restantes.
- **Añade al aguacate** el chile picado y sin pepitas y el zumo de lima. Remueve todo y mézclalo hasta conseguir una masa.
- **Dora las hamburguesas** en la sartén o en una parrilla. Sirve en el pan con el guacamole.



### POTENCIA

Puedes añadir pimientos picantes cortados en tiras encima del guacamole, cuando montes la hamburguesa en el pan.



## CROQUETAS NAZARÍES

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 200 g de harina • 1 de leche • 100 g de mantequilla • 1 pastilla de caldo de pollo • 100 g de pollo desmigado • una pizca de curry • una pizca de sal.

- **Derrite la mantequilla** en una sartén y vete echando la harina hasta que se dore un poco. Espolvorea la pastilla de caldo de carne y añade la sal y el curry.
- **Vierte la leche** una vez que la harina esté bien tostada y remueve hasta que ligue la masa. Añade el pollo y remueve durante unos 20 minutos.
- **Cuando la masa esté fría**, corta y moldea las croquetas. Enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas en aceite bien caliente.

### ACOMPANAMIENTO

No hay nada que maride mejor con este plato que una cerveza rubia bien fría.

**LO MÁS CÓMODO ES LLEVAR PLATOS PARA COMPARTIR Y QUE NO NECESITEN DEMASIADOS CUBIERTOS.**

## BROCHETA DE MIKADO Y FRUTAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 paquete de Mikado • 1 plátano • 4 fresas • 2 ciruelas • 1 kiwi • 50 g de uvas • azúcar glas.

- **Pela el plátano y el kiwi** y córtalos en rodajas y triángulos, respectivamente. Lava las fresas y las ciruelas y córtalas también en trozos más pequeños. Pela las uvas.
- **Ensarta en el palito** los diferentes tipos de fruta, intercalándolos entre sí para darle más colorido a la brocheta.
- **Para servir**, coloca las brochetas en un plato y espolvoréalas con azúcar glas (este último paso es opcional).

### SUGERENCIA

Si no quieres consumir chocolate, también puedes usar palitos finos de pan para insertar la fruta o palillos de madera.



**VARIANTE**

Tienes la opción de cambiar la naranja por limón o lima. Su sabor también combina perfectamente con la miel.



**TARTA DE NUECES Y NARANJA**

**60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

**INGREDIENTES:** 250 de masa quebrada • 170 g de miel • 80 g de nueces pecanas picadas • 3 huevos • 60 g de mantequilla derretida • 60 g de azúcar • 1 cucharada de zumo de naranja natural • 1 cucharada de ralladura de naranja • 1/2 cucharadita de sal.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Estira la masa quebrada en una superficie plana y alisa con el rodillo (no demasiado). Forra un molde para tarta con la masa.
- **Bate la miel,** las nueces, los huevos, la mantequilla, el azúcar, el zumo de naranja, la ralladura y la sal en un bol. Mezcla bien y vierte en el molde.
- **Hornear** durante 45 minutos, aproximadamente.

**SI NO QUIERES CARGAR CON UNA NEVERA PORTÁTIL, OPTA POR RECETAS QUE PUEDES DEGUSTAR A TEMPERATURA AMBIENTE SIN ESTROPEARSE.**

**HUEVOS A LA ESCOCESA**

**40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA**

**INGREDIENTES:** 6 huevos duros • 500 g de salchichas de carnicería. harina • huevo. pan rallado • aceite de oliva • estragón • pimienta blanca • sal.

- **Pica muy bien las salchichas** y mézclalas con el estragón, la sal y la pimienta. Pela los 6 huevos y resérvalos.
- **Divide la mezcla en 6 porciones,** pásalas ligeramente por harina, forma 6 bolas y coloca un huevo duro dentro de cada una. Sella bien los bordes para que el huevo no se vea por ningún sitio.
- **Pasa las bolas** por huevo batido y pan rallado y fríelos en bastante aceite caliente.
- **Una vez dorados,** escúrrelos en papel de cocina y preséntalos cortados por la mitad. Puedes acompañarlos con una mezcla de lechugas y tomates en cuartos.



**ALTERNATIVA**

Puedes sustituir las salchichas picadas de alrededor del huevo por paté a las finas hierbas. Luego dale forma y empánalos.

## SUGERENCIA

También  
las puedes  
freír en aceite  
muy caliente y  
abundante.

## SAMOSAS PICANTES

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 300 g de hojaldre • 1 patata mediana • 2 cucharadas de guisantes en conserva • 1 zanahoria • curry picante • cilantro picado • sal • aceite de oliva.

- **Hierve la patata** y deja enfriar. Pela y pica la zanahoria. Escurre los guisantes. Calienta el aceite en una sartén.
- **Rehoga la zanahoria** y añade la patata cortada en cuadrados pequeños, los guisantes y una cucharada de curry. Cocina 10 minutos a fuego lento. Retira en un bol, deja enfriar y, después, añade cilantro picado al gusto.
- **Corta el hojaldre** bien extendido en círculos. Dobla cada círculo por la mitad. Forma conos y mete dentro los ingredientes previamente cocinados. Hornea a 170 °C hasta que se doren.



## CARQUIÑOLES DE CHOCOLATE

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 400 g de harina de fuerza • 250 g de azúcar • 60 g de almendra molida • 180 g de avellanas crudas con piel • 1 cucharada pequeña de levadura • ½ cucharadita de canela • 3 huevos para la masa • 1 huevo para pintar • chocolate en polvo sin leche.

- **Pon en un bol** las avellanas crudas a remojo en agua. En otro bol, pon el resto de ingredientes, excepto las avellanas y los huevos. Una vez mezclado, ve añadiendo los huevos uno a uno, para que se mezclen bien. Deberás obtener una masa homogénea y fácil de manejar. Añade entonces las avellanas crudas y escurridas, y amásalas para que se mezclen.
- **Una vez tengas la masa**, haz tiras y ponlas sobre un papel vegetal apto para horno. Pincela las tiras con un huevo batido y cuécelas en el horno, precalentado a 180 °C.
- **Cuando haya transcurrido un rato**, empezará a salirle una costra fina a la masa.
- **Extrae la bandeja del horno** y, con un cuchillo que corte, corta la masa en tiras más cortas. Si la masa se pega mucho, vuelve a hornearla unos minutos más.

### MARIDAJE

Degusta los carquiñoles con un vaso de leche con nata montada o con un batido de frutos rojos y plátano.



## PATÉ DE ANACARDOS

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 100 g anacardos crudos • 2 cucharadas soperas de levadura en polvo • 2 cucharaditas de cebolla en polvo • 1 cucharadita de ajo en polvo • unas gotas de limón • sal marina • agua.

- **Deja en remojo** los anacardos en un recipiente con agua durante 8 horas. Después, lávalos y escúrrelos.
- **Introduce los anacardos** en el vaso de la batidora y agrega la levadura, el ajo, la cebolla y el limón. Tritura hasta que consigas una masa uniforme. Si queda muy espesa, añade un poco de agua y vuelve a triturar.
- **Tapa el vaso** con papel film y déjalo reposar un par de horas. Lleva también tostaditas de pan para acompañar.



### TRUCO

Si tuestas los anacardos le darás un toque distinto y más potente a la receta.

### CONSEJO

Puedes hacer una cantidad grande de empanada y congelar una parte para otro día. No es necesario que la descongeles después, solo métele en el horno 10 minutos más.



## EMPANADA GALLEGA RELLENA DE POLLO

3 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** **Para el fondo:** 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 1/2 parte blanca del puerro • 1/2 pimiento verde • un poco de pimentón • aceite de oliva • **Para la masa:** 600 g de harina • 2 huevos • 50 g de aceite • 150 g de agua • 150 g de mantequilla • sal • 25g de vino blanco • **Relleno:** 300 g de pechuga de pollo picada.

- **Pica las verduras** y sofríelas a fuego lento con aceite. Cuando las verduras estén muy tiernas, añade el pimentón, dales un punto de sal y reserva.
- **Saltea la carne** de pollo con las verduras del fondo hasta que esté hecha. Reserva.
- **Para la masa,** mezcla todos los ingredientes en un

bol y amasa hasta lograr una masa fina y tierna. Repártela en dos trozos y estírala fina. Unta una placa de horno con un poco de aceite y extiende la base de la empanada.

- **Escurre el fondo** de verduras con un colador para retirar el exceso de jugo y aceite. Extiende el relleno sobre la masa sin excederte en la cantidad.
- **Extiende la otra mitad de masa y tápala.** Cierra los bordes. Pincha la capa superior para evitar que hinche durante la cocción. Pinta con aceite y hornea a 160 °C unos 40 minutos. Se puede subir la temperatura del horno a 190 o 200 °C durante los últimos 10 minutos para que se dore un poco más.



### POTENCIA

Puedes servir estos rollitos con la salsa agridulce y con una salsa de cacahuets picante.

## ROLLITOS FRESCOS DE PRIMAVERA

20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 150 g de fideos chinos • 12 hojas de arroz • 12 gambas grandes peladas y cocidas • 150 g de germinado de soja • 60 g de menta fresca • 60 g de lechuga • fiambre de pavo picado.

**Para la salsa:** 180 ml de *nuoc chàm* • 60 ml de zumo de limón • pimienta • 1 pizca de azúcar.

- **Prepara la salsa** mezclando todos los ingredientes en 125 ml de agua. Remuévelos hasta que se haya disuelto todo el azúcar. Viértela en dos recipientes y reserva.
- **Pon los fideos** en un recipiente resistente al calor y cúbrelos con agua hirviendo. Déjalos reposar 10 minutos y escúrrelos.
- **Moja la hoja de arroz** en agua caliente durante 30 segundos, hasta que se ablande. Extiéndela sobre una encimera. Pon una gamba en el tercio interior. Añade unos fideos chinos, un poco de jamón de pavo picado, germinados de soja, 3 hojas de menta y 3 de lechuga, siempre en este orden.
- **Cubre los ingredientes** con la parte inferior de la hoja, cierra los lados manteniendo la guarnición en su sitio y líalo hacia arriba.
- **Colócalos en una fuente** con cierta separación, para que no se peguen. Tapa la fuente con un paño húmedo hasta el momento de servir.

## BARRITA DE MUESLI CON FRUTOS SECOS

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 100 ml de zumo de naranja • 75 g de azúcar • 40 g de miel • 400 g de muesli • avena • pasas sultanas • frutos secos • mantequilla.

- **Forra una bandeja** de horno o un molde de unos 20 cm de largo con papel de horno pintado con mantequilla.
- **Mezcla en un cazo** a fuego suave el zumo de naranja, el azúcar y la miel, hasta que

estén bien diluidos. Añade a nuestro almíbar el muesli, la avena, las pasas y los frutos secos poco a poco y al gusto, removiendo hasta conseguir una pasta consistente.

- **Rellena el molde** con la mezcla y la repartimos de forma uniforme. Hornea durante 20 minutos a 180 °C.
- **Pon la mezcla fría** en el congelador durante 2 horas para conseguir consistencia. Desmóldala y córtala en raciones.

### TRUCO

Prepara una buena cantidad y tenlas en el congelador para ir sacando cuando te apetezcan.



**LA FRUTA COMO POSTRE SIEMPRE ES UNA BUENA OPCIÓN, AUNQUE TAMBIÉN PUEDES AÑADIR ALGÚN PLATO DE REPOSTERÍA.**



# ALBÍ

## UN PASEO POR LA CIUDAD ROJA

Considerada como una de las ciudades más encantadoras del sureste de Francia, **se construyó con la arcilla roja que se encuentra en el río que la atraviesa, el Tarn, de ahí el color que diferencia a sus monumentos y su sobrenombre.** Puerta de la idílica zona del Midi-Pyrénées, la ciudad del pintor Toulouse-Lautrec, es una de las escapadas más especiales que puedes planear esta primavera. **POR INMA COCA**

### DE POSTAL

Albí tiene muchos rincones que parecen sacados de un cuento, pero sin duda, la foto más bonita es la que nos muestra el Puente Viejo con parte del casco histórico al fondo. Este puente se levantó en

el año 1035 y es uno de los más antiguos del país. Este también es un punto perfecto para adentrarse en el centro de la ciudad que, a pesar de que tiene un tamaño reducido, su belleza y rico patrimonio, le valió el reconocimiento de Patrimonio

de la Humanidad por parte de la Unesco.

### UNA GRAN CATEDRAL

Dedicada a Santa Cecilia, esta catedral es muy especial y es que se trata de la más grande construida con ladrillos. En la zona no hay grandes canteras, pero eso no impidió que los habitantes de Albí levantasen un majestuoso templo con aires de fortaleza. Una imagen muy diferente a la que se encuentra en su interior. Tras atravesar el portal gótico flamígero, el color lo inunda todo. Su techo de fondo azul acapara todas las miradas, aunque todo en su interior es digno de destacar. ¡No queda un centímetro sin decorar!

### UN PALACIO LLENO DE ARTE

Muy cerquita de la catedral encontramos otro de los edificios señalados de Albí. Pertenece a la misma época, finales de la Edad Media, aunque su estilo es algo diferente. El palacio de la Berbie



(obispo) acoge en su interior el museo de Toulouse-Lautrec, pintor local reconocido por representar a la perfección la Belle Époque francesa con sus carteles para el Moulin Rouge y la vida nocturna parisina. Imprescindible visitar los jardines del palacio, una maravilla en cualquier época del año que se asoma al Tarn. Uno de los puntos más románticos de toda la ciudad.

### MÁS SORPRESAS

El casco histórico de Albí está lleno de agradables sorpresas.



Algunas son fáciles de encontrar, como las casas más antiguas de la ciudad, en las que las fachadas de ladrillo siguen mostrando su entramado de madera. Otras hay que buscarlas un poco más, como es el caso del jardín de la colegiata de Saint-Salvi, un rincón lleno de paz en medio del ajetreo de la zona comercial de la ciudad. Los monjes que lo habitaron en su momento ya utilizan este jardín para cultivar plantas comestibles y medicinales, y así sigue siendo siglos después.

### EN LA MESA

La cocina francesa es reconocida y valorada en todo el mundo, aunque hay que señalar que cada zona tiene sus productos y platos típicos. En el caso de Albí, es fácil aproximarse a su gastronomía con una visita a su mercado. Allí el foie y el vino ya se alzan como protagonistas. También es muy típico el pato, que aparece en las cartas de los restaurantes solo o como parte de contundentes guisos.

**EL RÍO TARN** da nombre a la región y divide la ciudad en dos, dejando imágenes tan bonitas como la de la página anterior. Arriba, uno de los carteles más reconocidos de Toulouse-Lautrec, nacido en la ciudad de Albí y cuyo museo ocupa el palacio Berbie (abajo a la derecha). Sobre la imagen de sus jardines, una de las plazas del casco histórico y, a la izquierda, su catedral, por dentro y por fuera.



### GUÍA PRÁCTICA

#### CÓMO LLEGAR

Albí está situada a menos de una hora del aeropuerto de Toulouse, que cuenta con vuelos directos desde varias ciudades españolas.

#### DÓNDE DORMIR

**Hôtel les Pasteliers.** Una opción económica y cómoda. Desde 66€/noche.

hotel-les-pasteliers.com.

**Hôtel Mercure Albí Bastides.**

Con unas vistas fabulosas.

Desde 135€/noche.

all.accor.com.

#### DÓNDE COMER

**Les Arcades.** Agradable y carta variada. 17 Pl. du Cloître Saint-Salvy.

**Crêperie - Crep'o'rama.** Para cualquier hora del día. 36 Rue Émile Grand.

#### MÁS INFO

Albi-tourisme.fr/es.



# DÍA DEL LIBRO

## PROPUESTAS PARA REGALAR Y REGALARTE

**Los libros tienen el poder de transportarnos a mundos distintos,** expandir los horizontes y, a la vez, ofrecer un refugio seguro y enriquecedor. **POR TRINI CALZADO**

**E**n un mundo cada vez más dominado por las pantallas digitales, el 23 de abril se convierte en un pequeño oasis en el que, mayormente, la tecnología deja su espacio al papel. La Unesco impulsó el Día Internacional del Libro con el fin de fomentar la lectura, promover la industria editorial y proteger los derechos de autor, y lo hizo coincidir con el día que murió William Shakespeare y se enterró a Miguel de Cervantes (fallecido un día antes).

### SANT JORDI PARA TODOS

En Cataluña, este día es más especial aún, si cabe, pues se celebra la festividad de Sant Jordi, un día en el que las calles se llenan de puestos de libros y rosas. La tradición marcaba que ellos regalaban las rosas a

ellas, mientras que ellas hacían lo propio con los libros, pero esto ha evolucionado y todos regalan rosas y libros por igual. Ya desde días antes, las librerías se preparan para la vorágine: quienes buscan novedades y superventas, los encuentran, pero también hay espacio para quienes desean dejarse sorprender por algún libro menos conocido que capte su atención. Página a página, el tiempo se detiene y nuestro mundo se expande. Y, si lo hace al perfume de una rosa, mejor que mejor.

**EL PRÓXIMO 23 DE ABRIL SE CELEBRA EN TODO EL MUNDO EL DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO.**



### NO FICCIÓN



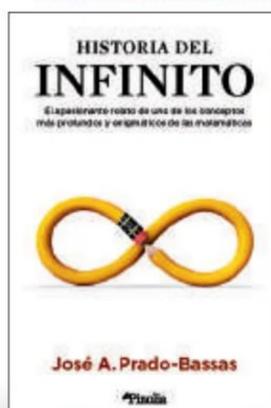
#### 'Fenómenos extraños'

**MIGUEL ÁNGEL SABADELL**

La creencia en fantasmas, espíritus y demás fenómenos paranormales está muy arraigada entre los seres humanos

desde la antigüedad. En este libro, el autor desmonta muchos mitos a través del conocimiento científico.

**Editorial Pinolia. 256 páginas. Edición impresa: 24,95 €.**



#### 'Historia del infinito'

**JOSÉ A. PRADO-BASSAS**

Uno de los más profundos conceptos de la matemática es el de infinito. Desde los griegos hasta los más

profundos laboratorios del proyecto Manhattan, el infinito ha estado escondido en muchos momentos importantes en el devenir de las matemáticas.

**Editorial Pinolia. 240 páginas. Edición impresa: 22,95 €.**



#### 'La vida secreta de las plantas'

**EDUARDO BAZO CORONILLA**

El mundo vegetal es fascinante. Esta obra pretende llegar hasta la raíz de muchos mitos, bulos y leyendas vincu-

das, de una u otra forma, al reino vegetal, incluso sobre el consumo de sustancias consideradas afrodisíacas.

**Editorial Pinolia. 272 páginas. Edición impresa: 24,95 €.**



## ‘Cómo alimentar a tu perro’

LINDA P. CASE

Un libro indispensable para todo aquel que quiera tomar buenas decisiones

sobre la alimentación de sus amigos peludos. Una guía práctica y concisa de la alimentación canina para unas mascotas más felices y sanas.

**Editorial Pinolia. 368 páginas.**  
**Edición impresa: 24,95 €.**



## ‘Tu salud empieza aquí’

XEVI VERDAGUER

El intestino tiene un papel vital en la conducta y las emociones, así

como en los sistemas nervioso, inmunitario y endocrino. De su equilibrio depende tu salud. Xevi Verdaguer te enseña a cuidarte y a disfrutar de una vida sana.

**Editorial Grijalbo. 512 páginas.**  
**Edición impresa: 20,81 €.**



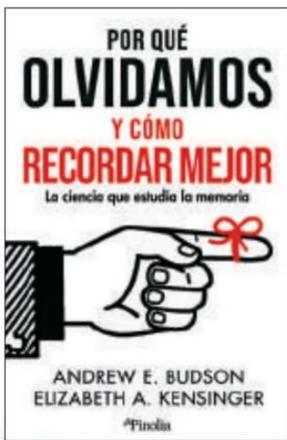
## ‘Espías ocultos de la II Guerra Mundial’

JUANJO ORTIZ

De la mano de uno de los

mayores expertos sobre el conflicto bélico en nuestro país, explora los aspectos más desconocidos y sorprendentes de la Segunda Guerra Mundial, un libro lleno de anécdotas curiosas.

**Editorial Pinolia. 352 páginas.**  
**Edición impresa: 28,95 €.**



## ‘Por qué olvidamos y cómo recordar mejor’

ELIZABETH KENSINGER Y ANDREW BUDSON

Si la memoria es algo sencillo, automático, ¿por qué se estropea tan a menudo? ¿Por qué es tan frecuente el olvido? ¿Por qué es tan difícil recordar los nombres de las personas o las contraseñas?

**Editorial Pinolia. 416 páginas.**  
**Edición impresa: 28,95 €.**



## ‘Almudena. Una biografía’

AROA MORENO DURÁN Y ANA JARÉN

La primera biografía ilustrada de

Almudena Grandes: un hermoso homenaje a una de las autoras más queridas de la literatura española con el que se reivindica su memoria y su obra.

**Editorial Lumen. 168 páginas.**  
**Edición impresa: 20,81 €.**



## ‘La ciencia del pecado’

JACK LEWIS

¿Por qué hacemos cosas que sabemos que no deberíamos hacer? Un libro

que reúne los últimos descubrimientos en neurociencia para arrojar luz sobre un tema tan universal y fascinante como es la tentación.

**Editorial Pinolia. 352 páginas.**  
**Edición impresa: 28,95 €.**



## ‘Coco Chanel’

RAQUEL MARCOS OLIVA

Vida, obra y legado de la mujer que

revolucionó la moda. Enigmática, apasionada y determinada a convertirse en una mujer poderosa, Gabrielle Chanel es, sin duda, la diseñadora de moda más influyente de la historia.

**Editorial Pinolia. 192 páginas.**  
**Edición impresa: 18,95 €.**



## ‘Mujeres que gobernaron el mundo’

KARA COONEY

En el panorama político actual, las mujeres

gobernantes son escasas. Sin embargo, hace miles de años, en el antiguo Egipto, las mujeres controlaban un Estado autoritario en tiempos de guerra y de paz.

**Editorial Pinolia. 352 páginas.**  
**Edición impresa: 29,95 €.**



## ‘Ama tu soledad’

BORJA VILASECA

La soledad es una de las emociones más intensas y

dolorosas. Este libro es un viaje terapéutico y está concebido como un proceso de desintoxicación social con el que afrontar nuestro mayor miedo: la herida de abandono.

**Editorial Vergara. 272 páginas.**  
**Edición impresa: 19,85 €.**





FICCIÓN



**'La maldición de Jericó'**

**LUIS MIGUEL SÁNCHEZ TOSTADO**

Finalista del Premio Ateneo de Sevilla de

Novela 2023. En 1959, un descubrimiento hizo tambalear los cimientos del cristianismo. Un trepidante *thriller* histórico sobre los manuscritos del mar Muerto.

**Editorial Almuzara. 400 páginas. Edición impresa: 20,85 €.**



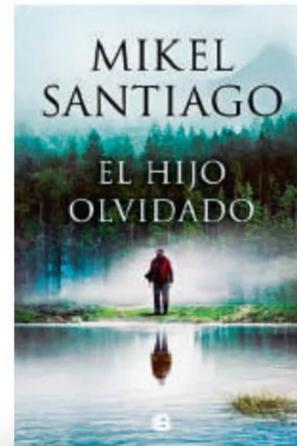
**'La condesa maldita'**

**REYES MONFORTE**

Septiembre, 1907. Movido por los celos, el joven traductor

ruso Nikolái Naumov dispara contra el conde Kamarowski al saber que contraerá matrimonio con la mujer que ama en secreto. Su prometida será señalada y juzgada por ello.

**Ed. Plaza & Janés. 840 páginas. Edición impresa: 22,71 €.**



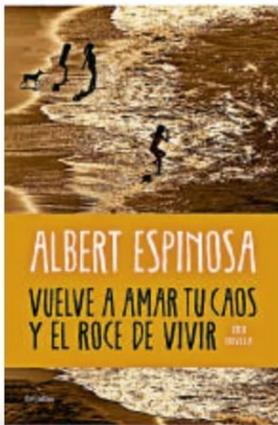
**'El hijo olvidado'**

**MIKEL SANTIAGO**

Mientras se recupera de la violenta resolución de su último caso

como agente de la Ertzaintza y se enfrenta a un expediente disciplinario, Aitor Orizaola conoce que su sobrino Denis, que fue como un hijo para él, ha sido acusado de asesinato.

**Editorial Ediciones B. 576 páginas. Edición impresa: 21,75 €.**



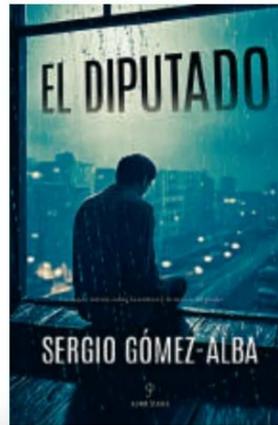
**'Vuelve a amar tu caos...'**

**ALBERT ESPINOSA**

Lo más difícil en este mundo es amar tu caos, tu diferencia, amar lo

que te hace único. Si lo logras, aún te faltará lo más complicado: amar tu caos a pesar del roce de la vida. En la nueva novela de Albert Espinosa, esto está garantizado, como siempre, con mucho humor.

**Editorial Grijalbo. 248 páginas. Edición impresa: 18,91 €.**



**'El diputado'**

**SERGIO GÓMEZ-ALBA**

Inteligente, apasionante, culto y divertido (a veces), es un crudo relato que muestra las

claves sobre las que discurre la vida política española; con sus luces y sus sombras, sus idealismos y sus frustraciones.

**Editorial Almuzara. 304 páginas. Edición impresa: 20,85 €.**



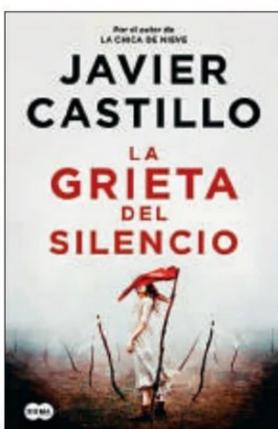
**'El gato que decía adiós'**

**HIRO ARIKAWA**

Con el cambio de estaciones en Japón como telón de fondo, siete gatos y sus

humanos protagonizan este delicioso libro de relatos. El regreso de la autora del clásico de la literatura gatuna que conquistó a más de un millón de lectores.

**Editorial Lumen. 256 páginas. Edición impresa: 18,91 €.**



**'La grieta del silencio'**

**JAVIER CASTILLO**

En 1981, la bicicleta de Daniel Miller aparece abandonada cerca de su casa.

No hay rastro del pequeño. En 2011, la periodista de investigación Miren Triggs sigue una pista que la conduce hasta el terrible hallazgo de un cadáver con los labios sellados.

**Editorial Suma. 448 páginas. Edición impresa: 20,81 €.**



**'Un cuento perfecto'**

**ELÍSBET BENAVENT**

Edición especial y limitada del superventas sobre una mujer que lo tenía todo y un

chico que no tenía nada, una historia de amor entre el éxito y la duda. Una novela que explora el significado del éxito en la vida y reflexiona con ironía sobre las imposiciones sociales.

**Editorial Debolsillo. 640 páginas. Edición impresa: 14,21 €.**



**'El rey morirá en Sevilla'**

**JUAN CARTAYA**

Sevilla, 1570. El rey Felipe II se dispone a visitar la ciudad. Pero una conjura

urdida por los rebeldes granadinos, apoyados por el sultán Selim II, amenaza su vida. Unos días antes de la llegada del rey, el cadáver torturado de un joven es encontrado en el río.

**Editorial Almuzara. 400 páginas. Edición impresa: 20,85 €.**

¿Sabes cómo se llamó el primer programa que presentó Ana Blanco, junto con Agustín Bravo?



Nosotros sí lo sabemos. Pista: no tenía nada que ver con informativos. 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 QUEDA

1

SEMANA

### 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**.

# 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 delicioso viaje a Perú

Situado en la azotea del hotel **Aguas de Ibiza**, el restaurante **Maymanta** nos acerca a lo mejor de la gastronomía del país andino, de la mano del chef Omar Malpartida.



→ Maymanta, el emblemático restaurante ubicado en la azotea de Aguas de Ibiza Grand Luxe Hotel y que cuenta con un Sol de la Guía Repsol, ya ha reabierto sus puertas esta temporada. Y, por sexto año consecutivo, continúa sorprendiendo a sus comensales con la fusión deliciosa y única de sabores peruanos y mediterráneos, bajo la dirección del aclamado chef peruano Omar Malpartida, que sorprende con nuevas delicias.

“Este año, Maymanta introduce emocionantes novedades en la carta, destacando nuevamente el compromiso de nuestro restaurante con la innovación y la calidad”, explica el cocinero. Entre las incorporaciones, destacan, por ejemplo, una amplia selección de cereales andi-



nos y diferentes tipos de quinoa, así como un auténtico ceviche 100% peruano, preparado con limones importados directamente desde el país andino. Maymanta, además, ha ampliado también su oferta de bebidas, con una selección de piscos Tacama, obtenidos de diferentes cepas importadas directamente desde Perú. Incluye el primer pisco edición limitada Parra Centenario, elaborado con parras de más de 100 años de antigüedad.



#### BiKiNi Cóctel-Bar by Manero

Esta sandwichería *premium* acaba de abrir sus puertas en la plaza Ruperto Chapí de Alicante y promete convertirse en el nuevo local imprescindible de la ciudad. El bikini de espárrago y pesto, el trufado, el de rabo de toro y foie, el de pastrami, el de chocolate, aceite y sal, o el clásico de queso y jamón, bien merecen al menos una visita a este local.



#### Midang

Este restaurante de Madrid (San Antonio, 6) es el lugar ideal para zambullirse en la cocina coreana y probar algunos de sus platos más representativos. Elaboraciones como el kimchi -ensalada picante de col y verduras maceradas-, el jemulyon -tortilla de mariscos y verduras-, el seugangyong -rebozado de gambas con salsa agripicante- o el champong -tallarines picantes de marisco-.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## ‘Asesinatos que cambiaron la historia’

El médico, escritor y divulgador científico Pedro Gargantilla repasa en las páginas de esta obra algunos de **los crímenes que conmocionaron al mundo, desde Julio César a John F. Kennedy.**

→ En esta ocasión, el doctor Pedro Gargantilla sumerge a sus lectores en un cautivador viaje a través de algunos de los más macabros eventos que han dejado una marca indeleble en el pasado de la humanidad: sus crímenes. Desde el primer asesinato registrado en tierras burgalesas, más de 200 000 años antes de la aparición del *Homo sapiens*, hasta los impactantes magnicidios ocurridos en el siglo XX

en Estados Unidos, que sacudieron el mundo. Esta obra establece conexiones entre estos crímenes aparentemente dispares y explora cómo algunos asesinatos han desencadenado revoluciones, alterado destinos y esculpido el curso de la humanidad; al mismo tiempo que analiza la intersección entre el crimen y la evolución cultural. **Pinolia. Edición impresa: 26,95 €.**

## ASESINATOS que cambiaron la historia

De Julio César a Kennedy: los crímenes que conmocionaron al mundo y alteraron el destino de la humanidad



Pedro Gargantilla

Pinolia



### ‘Africana’

LUIS MOLLÁ AYUSO Y VERÓNICA MARTÍNEZ AMAT

María, una esclava de color sin derecho ni siquiera a un apellido, fue la primera mujer en navegar los dos grandes océanos y, tal vez, la primera también en circunnavegar la Tierra, siguiendo los pasos de Juan Sebastián Elcano. Esta novela nos desvela su fascinante y desconocida historia. **Almuzara. Edición impresa: 15,95 €.**



### ‘Un animal salvaje’

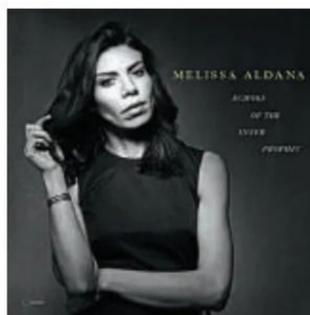
JOËL DICKER

El 2 de julio de 2002, dos delincuentes están a punto de robar una joyería de Ginebra. Veinte días antes, Sophie Braun se prepara para celebrar su 40 cumpleaños en una lujosa urbanización, junto lago Lemán, sin saber que su mundo está a punto de derrumbarse. **Alfaguara. Edición impresa: 23,90 €. E-book: 12,34 €.**

# MÚSICA

## ‘Ohio Players’ THE BLACK KEYS

La banda de rock estadounidense formada por Dan Auerbach y Patrick Carney rinde homenaje en su nuevo álbum a los Ohio Players, un grupo de *funk* de los años 70 que triunfó con temas como *Fire*. El disco está compuesto por catorce nuevas canciones repletas de energía festiva que tienes como objetivo alegrar el espíritu de todo aquel que las escuche, así como conseguir que la gente baile y se divierta. *Only love* y *Beautiful People (Stay High)* son algunos de los nuevos temas. **Edición vinilo: 34,99 €.**



## ‘Echoes Of The Inner Prophet’

MELISSA ALDANA

En la continuación de su debut, la saxofonista propone un viaje musical para explorar la profundidad delo espiritual. **Formato vinilo: 31,99 €.**



## ‘All Quiet On The Eastern Esplanade’

THE LIBERTINES

Cuarto álbum de estudio del grupo formado por Pete Doherty, Carl Barât, John Hassall y Gary Powell. **Formato CD: 16,99 €.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘Perverso’

Haro, un elegante y maquiavélico aristócrata que cumple condena por violación y asesinato, es amenazado de muerte por un secuestrador que actúa contra las élites. Aprovechando esa conexión, Haro negocia beneficios penitenciarios a cambio de facilitar información sobre los secuestros. Pero su objetivo con esto es vengarse de la jueza que lo condenó. **Estreno en Prime Video el 19 de abril.**



### ‘Elsbeth’

**EL ESPERADO ‘SPIN-OFF’ DE ‘THE GOOD WIFE’**

Después de su exitosa carrera legal en Chicago, Elsbeth Tascioni, una abogada astuta, pero poco convencional, utilizará su singular punto de vista para hacer observaciones únicas y acorralar a criminales junto a la policía de Nueva York. Tascioni asume en este *spin-off* de *The good wife* un nuevo rol de investigadora que la llevará a competir con el carismático y venerado capitán C.W. Wagner. **Estreno en Movistar Plus+ el 23 de abril.**

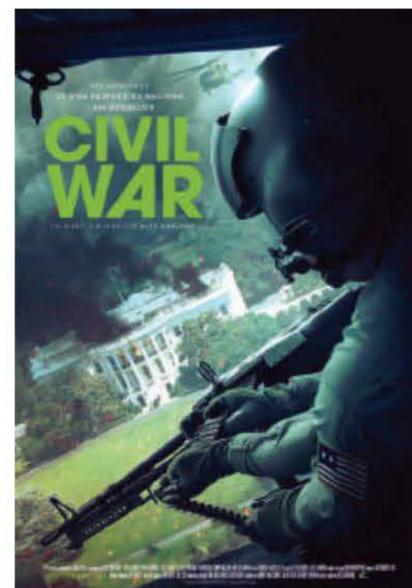


## CINE

### ‘Civil War’

Kirsten Dunst encabeza el reparto de esta distopía de acción del cineasta Alex Garland, artífice de filmes de culto como ‘Ex Machina’. **Estreno en la gran pantalla el 19 de abril.**

➔ En un futuro no muy lejano, los Estados Unidos de América se encuentran sumidos en una cruenta guerra civil. En ese contexto, un equipo de periodistas y fotógrafos de guerra se verán obligados a emprender un trepidante y peligroso viaje por carretera en dirección a Washington DC. Y lo harán con una difícil misión, la de llegar antes de que las fuerzas rebeldes asalten la Casa Blanca y arrebaten el control al presidente de los Estados Unidos. Los actores Jefferson White, Wagner Moura, Karl Glusman, Cailee Spaeny, Stephen Henderson, Christopher Cocke y Sonoya Mizuno acompañan a Kirsten Dunst en el filme. **Civil war llega a los cines el 19 de abril.**



## MÁS CINE



### ‘Rosalie’

Francia, 1870. Rosalie esconde un gran secreto: ella no es como el resto de las jóvenes de su edad. El motivo es que nació con su cara y su cuerpo cubiertos de pelo y debe disimularlo para ser aceptada. **Estreno el 19 de abril.**

### ‘El consentimiento’

Vanessa tiene trece años cuando conoce al manipulador Gabriel Matzneff, un escritor de 50 años, que la seduce. La adolescente se convierte entonces en su amante y musa. Basada en el libro homónimo y la historia real de Vanessa Springora. **Estreno el 19 de abril.**



# OCIO

**Horteralia**  
El festival que parte la pana

**LADILLA RUSA**  
**BONEY M.** EXPERIENCE  
**WHIGFIELD SORAYA**  
**LOS PUNSETES LOS DEL RÍO**  
NATALIA KING ÁFRICA COYOTE DAX  
YURENA FUTURACHICAPOP  
YOIA BERROCAL MALENA GRACIA  
INÉS HERNANDEZ DJ

ESPECTÁCULO ANIMACIÓN DE HORTERERIA CON CHERRY COKE DE ESTRELLA STRAVAGANZA, VIKI VARELLA Y TURISTA VIKI

20 años

VENDE D'ENTRADA

PLAN



## CONCIERTOS

### 'The World Of Hans Zimmer'

Considerado uno de los compositores de cine más importantes de la historia, Hans Zimmer es el director musical de este espectáculo, en el que participan varios solistas de renombre de su fábrica de talentos y de su círculo de amigos. Un show imprescindible para disfrutar de la mejor música sinfónica. **El 24 de abril, en el Palau Sant Jordi de Barcelona, y el 29, en el WiZink Center de Madrid.**



## 'Horteralia 2024'

### EL FESTIVAL "QUE PARTE LA PANA" EL 20 DE ABRIL EN MADRID

Todo aquel que quiera divertirse de lo lindo, bailando y recordando viejos tiempos musicales, tiene una cita el sábado 20 de abril en el Recinto Ferial de IFEMA MADRID, donde se celebra la tercera edición de Horteralia. Ladilla Rusa, Los Punsetes, Soraya, King África, Coyote Dax, Yurena y Los del Río son algunos de los artistas nacionales que forman parte del cartel. Mientras que Whigfield y Boney M. Xperience ponen la nota internacional a un día que seguro resulta inolvidable para los asistentes al festival "que parte la pana". **Entradas normales a 39 € en el sitio web: [www.horteralia.com](http://www.horteralia.com).**

## EN ESCENA

### 'Nuestros actos ocultos'

Carmen Machi, Santi Marín y Macarena García protagonizan esta obra teatral escrita y dirigida por Lautaro Perotti, en la que una mujer, Azucena, no acaba de aceptar su enfermedad. No obstante, eso no le impide acudir a la llamada de su hija Elena, junto a su fiel compañero, Patri. **Del 26 al 18 de abril en el Teatro Arriaga de Bilbao. Entradas a partir de 13 €.**



## TEATRO

### 'Jauría'

En la madrugada del 7 de julio de 2016, en los Sanfermines, cinco amigos se cruzan con una joven en el centro de Pamplona y se ofrecen para acompañarla hasta el coche aparcado en las afueras. En el camino, uno consigue acceder a un portal, en el que meten a la chica. Esta pieza teatral fue creada a partir de las transcripciones del mediático juicio del caso de La Manada. **En el Teatro Romea de Barcelona hasta el 5 de mayo. Entradas desde 21 €.**



## EXPOSICIONES



### 'Noemí Iglesias Barrios. Love Me Fast'

**MADRID.** Muestra en la que la obra de la artista asturiana dialoga con los cuadros de la colección permanente del Museo Nacional Thyssen-Bornemisza. **Hasta el 28 de abril.**



### 'Chiharu Shiota y los hilos de la memoria'

**BARCELONA.** La artista japonesa pone en contacto los hilos rojos de sus obras con la simbología de Antoni Tàpies en su Fundación a través de sus instalaciones. **Hasta el 23 de junio.**



### 'XIX. El siglo del retrato'

**SEVILLA.** Exposición en la que se aborda cómo el retrato se consolidó como una de las fuentes más prolíficas para la representación del cambio social en el siglo XIX. **En CaixaForum 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

➔ Encuentra el nombre de estos 15 instrumentos musicales y ique no se te escape ninguno!

- ARPA
- VIOLÍN
- TROMPETA
- GUITARRA
- TAMBOR
- FLAUTA
- PIANO
- BAJO
- BANDURRIA
- BATERÍA
- CAJÓN
- FLAUTÍN
- GONG
- LAÚD
- OBOE

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

## CRUCE DE PALABRAS

Este animal es uno de los protagonistas del horóscopo chino. Se caracteriza por tener una intensa energía y representa valores como la disciplina, el orden, el trabajo y el esfuerzo.

1							
2							
3							
4							

1. Hacer a una persona que desista de un propósito.
2. Pertenciente o relativo al ganado bovino.
3. Grupo de los animales vertebrados de temperatura constante cuyo embrión se desarrolla casi siempre dentro del seno materno y las crías se alimentan de la leche de sus mamas.
4. Las de goji se han puesto muy de moda, gracias a sus propiedades contra el envejecimiento.



## CRUCIGRAMA

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

### HORIZONTALES:

- 1. Cara de una hoja de papel de una publicación o un cuaderno.
- 5. Enredador, travieso.
- 9. Calor intenso, húmedo y sofocante.
- 11. Médico especialista en epidemiología.
- 12. Parte del cuerpo de algunos animales, de la que se sirven para volar.
- 13. Solidaridad entre las mujeres en un entorno de discriminación sexual.
- 14. Contrario a duro.

- o a cualquier otra superficie tomada como referencia.
- 3. Cuando el avión las atraviesa, hay que abrocharse el cinturón.
- 4. Claudia Schiffer fue una de las más reconocidas de la década de los 90.
- 6. Tolerante, indulgente. Que actúa con liberalidad.
- 7. Órgano que utilizamos para poder respirar.
- 8. Chyanne lo proclamó a los cuatro vientos y Jesulín de Ubrique es uno de los más mediáticos.
- 10. Información sobre algo que se considera interesante.
- 15. Único satélite natural de la Tierra.

### VERTICALES:

- 2. Distancia vertical de un cuerpo a la superficie de la tierra

## AHORCADO

Seguro que con los siguientes humoristas y monologuistas te has reído a carcajadas. Pero, para saber de quiénes se trata, deberás completar las letras que faltan.

\_H\_QU\_TO / DE / L\_ / C\_LZ\_DA  
 J\_S\_ / M\_TA  
 D\_N\_ / R\_VI\_A  
 \_OS\_MA / Y\_S\_E  
 L\_S / \_O\_ANC\_S



## 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 en los bloques.

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

**LAS SIETE DIFERENCIAS**

Qué suerte que han vuelto a alargarse los días y hace otra vez buen tiempo, ¿verdad? Pues para que te impregnes del buen rollo que trae consigo la primavera, te proponemos que observes con atención las siguientes fotografías, para identificar dónde se esconden las siete diferencias.

**ACERTIJO**

Vamos a entrenar un poco la mente con este acertijo. Tengo dientes y no como y es tan extraño mi ser que a todos les doy de comer, pero yo jamás bebo ni como.



**RELACIÓN DE ELEMENTOS**



Demuestra cuánto sabes de geografía y relaciona cada país con su ciudad capital. No vale buscar en Google.

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| <b>1. Argentina</b>  | <b>A. Pekín</b>        |
| <b>2. Bulgaria</b>   | <b>B. Bratislava</b>   |
| <b>3. China</b>      | <b>C. Beirut</b>       |
| <b>4. Egipto</b>     | <b>D. Buenos Aires</b> |
| <b>5. Eslovaquia</b> | <b>E. Reikiavik</b>    |
| <b>6. Islandia</b>   | <b>F. La Valeta</b>    |
| <b>7. Líbano</b>     | <b>G. El Cairo</b>     |
| <b>8. Malta</b>      | <b>H. Sofía</b>        |



## FALSO O VERDADERO

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

- Los abrazos generan la misma reacción neurológica que tomar analgésicos.  
 Falso /  Verdadero
- La capital de Australia es Sídney.  
 Falso /  Verdadero
- El río Ebro es el más largo de España.  
 Falso /  Verdadero
- Los lagartos son mamíferos.  
 Falso /  Verdadero
- Marie Curie fue la persona más joven en recibir un Premio Nobel.  
 Falso /  Verdadero

## SOLUCIONES

● **Acertijo:** El tenedor.

● **Sudoku:**

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

● **Las siete diferencias:**

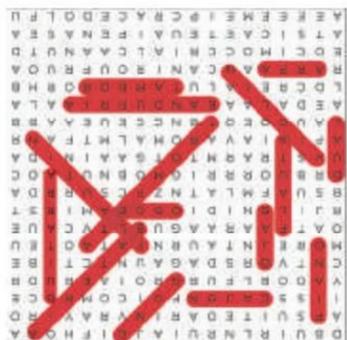


● **Relación de elementos:**  
1D, 2H, 3A, 4G, 5B, 6E, 7C, 8F.

● **Falso o verdadero:**

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

● **Sopa de letras:**



● **Cruce de palabras:**  
1. Doblegar, 2. Vacuno, 3. Mamífero, 4. Bayas.

● **Crucigrama: Horizontales:**

1. Página, 5. Revuelto, 9. Bochoro, 11. Epidemio-  
go, 12. Alas, 13. Sororidad,  
14. Blando. **Verticales:**  
2. Altura, 3. Turbulencias,  
4. Modelo, 6. Liberal,  
7. Pulmón, 8. Tоро, 10. Noticia, 15. Luna.

● **Ahorcado:**

Chiquito de la Calzada, José Mota, Dani Rovira, Josema Yuste, Los Morancos.



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](http://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.

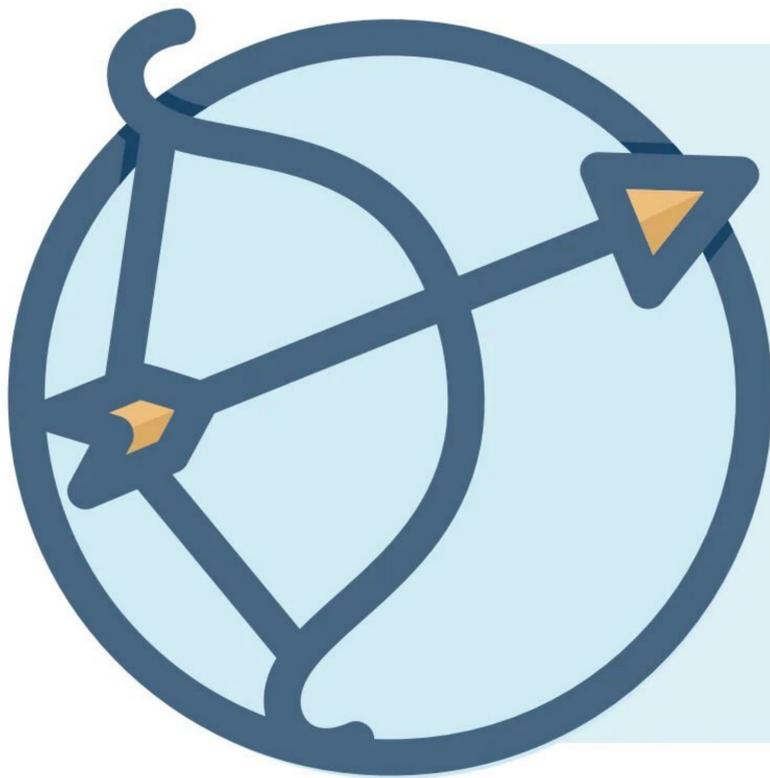
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





# Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

No eres ni de grandes dispendios ni grandes lujos, con estar a gusto y con quien quieres, tienes más que suficiente. Estás ultimando los detalles de una próxima escapada y no puedes hacerte más ilusión.

**AMOR.** Los pequeños detalles son los que marcan la diferencia y, en vuestra unión, se convierten en grandes. Te encanta sorprender a tu pareja y no te importa dejarte sorprender por ella en la misma medida.

**SALUD.** Es cuestión de tiempo que lo hagas: quedan pequeños flecos del pasado que, si bien no tienen una gran influencia en tu presente, todavía revolotean dejando claro que no cerraste del todo.

**TRABAJO.** Que tengas capacidad de organización y de anteponerse a las cosas, ayuda, pero también el conectar con los demás. Donde otros no saben encauzar las cosas, tú llegas y, sin más, pones orden y lideras.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Sientes un gran poder de seducción. Buscas fascinación, la encontrarás. **SALUD.** Si no hay honestidad, tanto con los demás como contigo, no esperes tener la conciencia tranquila. Te irá martilleando hasta que pongas en orden todo. **TRABAJO.** Todo suma. Sabes bien hasta dónde quieres llegar y cómo quieres hacer las cosas, pero no cierras puertas a aprender otras maneras de proceder.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Tendrás que hacer encaje de bolillos. Te faltan horas en el día para hacer todo lo que tienes que hacer y ver a todas las personas que quieres ver. **SALUD.** Tu tiempo de descanso se ha visto notablemente mermado. Corrígelo cuanto antes. **TRABAJO.** En momentos de caos, no vas a funcionar ni como esperan, ni como tú deseas, así que más vale que te pares unos minutos, respires y prosigas.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** La pasión será la protagonista y hablará por ti. En casa, serán días en los que experimentarás una conexión máxima con tu pareja. **SALUD.** Tras unos días difíciles, vuelves a estar en ese punto en el que el buen ánimo hace acto de presencia. **TRABAJO.** Cuanto más creces, más quieres aprender. Estás donde estás porque has trabajado mucho para conseguirlo y porque no te resignas a estancarte.

## Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**AMOR.** Pasa más tiempo con los tuyos, ya pasas demasiado tiempo dedicándote a tus quehaceres y obligaciones. **SALUD.** Si tienes paz mental, hay pocas cosas que puedan perturbarte, sabes cómo hacerles frente. **TRABAJO.** Aumentar tu formación

será una motivación extra. Presta atención a lo que haces, puedes dar lo mejor de ti y no lo estás haciendo.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** Aferrarte no es la solución, al contrario: te limita. Si desde el principio no funciona, difícilmente encontrarás cómo encajarlo en tu esquema vital. **SALUD.** Lo que sobre, fuera. Adopta la fórmula *detox* en tu vida para todo: personas, relaciones, objetos... **TRABAJO.** No te cierras puertas, ni des por hecho nada. Tienes ganas de un cambio, pero esta vez es a lo grande.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** Irá todo sobre ruedas siempre y cuando tengas receptividad. Pero tienes que querer que ruede. **SALUD.** Sosiégate antes para hallar lo que buscas. El ajeteo, la excitación, juegan en tu contra. La razón no tendrá peso en tu vida si no la serenas antes. **TRABAJO.** Llénate de confianza. Tienes de cara conseguir aquello que deseas, pero te falta la seguridad suficiente para provocar, con tus acciones, que suceda.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Si no lo intentas, nunca sabrás si era la hora. Los astros te dan el empuje necesario para dejar atrás los reparos y dar un paso adelante. **SALUD.** Necesitas poco para mejorar tu humor. Aprovechar los rayos de sol es buena idea. **TRABAJO.** No demores más tu anhelo y apuesta por lo que hace tiempo que vienes soñando. Si tan claro lo tienes, ¿por qué vas dando largas y excusas?

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** Estás en un punto en que te apetece com-

partir momentos y actividades que os unan aún más, así que organiza planes para pasar más tiempo con los tuyos. **SALUD.** Todo lo que te aporta bienestar es tan importante como los cuidados que prestas al cuerpo. **TRABAJO.** Cuando te pones, te apetezca más o te apetezca menos, te pones en serio, no vas a medias.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** Si no lo quieres, no transijas por no molestar. Tienes un corazón noble, pero a veces tienes demasiada tibieza en asuntos en los que deberías ser contundente. **SALUD.** Has perdido disciplina sobre tus hábitos saludables, te convendría recuperarla pronto. **TRABAJO.** Mostrar coherencia entre lo que dices y lo que haces es primordial: de lo contrario, perderás la credibilidad y eso es algo muy difícil de recuperar.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** La realidad habla por sí sola: te sientes mejor que nunca. Cuando conjugas bien todas las áreas de tu vida, la afectiva brilla incluso más, estás radiante. **SALUD.** No necesitas más que hacer equilibrios entre tus obligaciones y tus ratos de disfrute. **TRABAJO.** Aunque te costó dar el paso, al final, has sabido apostar por lo que de verdad quieres hacer. Es la mejor decisión que podías tomar.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** Para tomar cualquier decisión, guíate por la intuición y por lo que te dicte el corazón. **SALUD.** En esta época de puro estrés, trata de mantener la calma y los pies en el suelo o te desbordará y perderás el control. **TRABAJO.** No abandones, sigue adelante en tu propósito y lo conseguirás. Con la fortuna de tu parte, es fácil alcanzar esas metas que hace tiempo buscas.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 17 de abril, saldrá a las 7:34 h y se pondrá a las 20:56 h. El martes 23, saldrá 9 minutos antes, a las 7:25 h, y se pondrá 6 minutos después, a las 21:02 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 16 minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 17 de abril, la Luna Gibosa Creciente se encontrará en Leo. El viernes 19, entrará en Virgo. El domingo, pasará a Libra, donde se encontrará el martes 23, antes de alcanzar la Luna Llena.

## UNA LÍNEA PURA, NATURAL Y ORGÁNICA



Sin fragancia, con base de aloe y repleta de aceites esenciales y CBD, que eleva el estándar de lo que es puro, natural y orgánico cuando se trata del cuidado del cabello, la línea **Organic CBD Infused**, de **I.C.O.N.**, proporciona todo aquello que el cabello necesita. Está formada por el champú, sin agua, con base de aloe, que limpia suavemente el folículo capilar; el acondicionador, calmante e hidratante, que suaviza la cutícula, calma el cuero cabelludo y desenreda; y la mascarilla, un tratamiento capilar intenso, de alta potencia y lleno de nutrientes que restaura profundamente a la vez que aporta hidratación y brillo. Aptos para todo tipo de cabellos, contienen aceites esenciales, minerales, iones y aminoácidos.

## MIRADA PANORÁMICA

Volumen definido, ojos visiblemente más grandes (hasta 1,4 veces más) y mirada panorámica gracias a la nueva máscara de pestañas **Panorama**, de **L'Oréal Paris**. Esta máscara transforma tu mirada con volumen pestaña a pestaña con efecto panorámico, sin grumos. Así, tus pestañas se verán más grandes, más extendidas, más irresistibles que nunca. Con su cepillo de cerdas multinivel, atraparás cada una de tus pestañas. **Precio: 14,95 €.**



## REPELENTES MÁS EFICACES

Con la mejora de las temperaturas, los planes al aire libre aumentan y, con ellos, las temidas picaduras de los insectos. **Autan Defense**, la nueva línea antimosquitos de **SC Johnson** exclusiva en farmacias, contiene DEET, el ingrediente activo repelente más popular en el mundo y n.º 1 recomendado por la OMS. La gama está formada por: **Extreme Protection (12,30 €)**, compañero de viaje para lugares exóticos, y **Fuerte (9,95 €)**, repelente ideal para uso diario. Y, si ya te han picado, **Post-Picaduras (7,30 €)** refresca y calma la piel.



## COSMÉTICA NATURAL

Ligera y, a la vez, rica, la **Leche Corporal Hidratante**, de **Labeau Organic**, se absorbe rápidamente. Contiene un 99 % de ingredientes naturales, entre los que destacan el aceite de jojoba y la manteca de karité. Previene las estrías y favorece la regeneración celular, reestructura el equilibrio normal de la piel, actúa contra los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro, retrasa la pérdida de agua, aporta elasticidad y previene la flacidez. Apta incluso para pieles sensibles. **Precio: 35 €.**



## PROFUNDAMENTE HIDRATANTE

Vegana e ideal para todo tipo de pieles, **AM + PM**, de **Glowfilter**, es una crema profundamente hidratante de rápida absorción. Con niacinamida, ácido hialurónico, glicerina y una combinación de péptidos con una potente acción antiarrugas, reduce los signos visibles del envejecimiento, combate la flacidez de la piel y mejora su estructura y elasticidad. También reactiva la renovación celular. **Precio: 37 €.**



## PARA LA SALUD DIGESTIVA

Las cápsulas de **Digestarom Digest Protect**, de **Pranarom**, con su acción rápida y específica, neutralizan el exceso de ácido gástrico. Este complemento alimenticio protege las mucosas y ejerce un efecto barrera, además de mejorar la digestión. Desarrollado para promover un confort digestivo óptimo, proporciona alivio y bienestar en el sistema digestivo. Se recomienda tomar 2 cápsulas después de las comidas.



# Salman Rushdie

Símbolo de la libertad de expresión, **el escritor publica su libro más personal.**

POR MARÍA RODRÍGUEZ

**S**u nombre está ligado a la resistencia contra el fundamentalismo islámico desde que la publicación de su cuarta novela, *Los versos satánicos*, en 1988, originó una gran polémica y numerosas protestas de los musulmanes en varios países. Salman Rushdie recibió amenazas de muerte, siendo la más grave la fetua que promulgó contra él el entonces líder político y religioso de Irán, Ruhollah Jomeini. Una condena de muerte por la que ofrecía una recompensa económica de 3,3 millones de dólares a quien lo matara al considerar su libro como una blasfemia contra el Islam. Esto cambió su vida para siempre, ya que tuvo que ocultarse y vive bajo protección policial, lo que no impidió que, en 2022, fuera víctima de un atentado con arma blanca que le ha dejado graves

secuelas físicas permanentes, como la pérdida de visión de un ojo. Precisamente, esta experiencia vital vertebró el relato de su nueva novela, *Cuchillo: meditaciones después de un intento de asesinato*, y apuntala su imagen como icono de la libertad de expresión.

## CRÍTICAS POLÍTICAS Y SOCIALES

Nacido el 19 de junio de 1947 en Bombay (India), su padre era abogado y su madre, maestra. Siendo adolescente, su familia se mudó a Inglaterra, donde se licenció en historia. Un género que combinado con el realismo mágico y la ficción vertebró su obra, en la que no faltan las críticas a diversas ideologías políticas y sociales. Logró el éxito como escritor con su segunda novela, *Hijos de la medianoche*, una alegoría de la India moderna con la que obtuvo el premio Booker, el galardón literario más importante de Inglaterra. Dos años después publicó *Vergüenza*, cuyo telón de fondo son las revueltas políticas en Pakistán y la crónica de sus viajes por Nicaragua, *La sonrisa del jaguar* fue su último libro antes de que *Los versos*

**'LOS VERSOS SATÁNICOS' ESTÁ PROHIBIDO EN INDIA Y EN MUCHOS PAÍSES MUSULMANES.**

## POR QUÉ AHORA

El 16 de abril sale a la venta su libro *Cuchillo: Meditaciones después de un intento de asesinato*.

## SU CARRERA

El escritor ha publicado 12 novelas y una docena de libros de ensayos y no ficción. Muchas de ellas están situadas en el subcontinente indio. Su obra más laureada es *Hijos de la medianoche*, aunque la más conocida por su repercusión es *Los versos satánicos*. En junio de 2007, la reina Isabel II lo nombró caballero por sus servicios a la literatura y en 2012 publicó sus memorias en las que cuenta su día a día desde que fue condenado a muerte hasta que pasó a vivir en la clandestinidad.

*satánicos*, en los que se refiere a unos versos suprimidos del Corán, cambiaran su vida para siempre.

## PROTEGIDO Y SIN PERDÓN

El escritor ha estado casado en cuatro ocasiones y tiene dos hijos. Tras una década oculto en Inglaterra, y cansado de esconderse, se mudó a Nueva York, donde reside protegido por un equipo de seguridad. Aunque pidió perdón al Islam por su libro, al líder supremo de Irán no le pareció suficiente y su fetua nunca ha sido rescindida.

# El mejor pódcast sobre el Tarot



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

Disponible en:



Escúchalo en  
**Spotify**



Escúchalo en  
**Apple Podcasts**



Escúchalo en  
**Google Podcasts**



Escúchalo en  
**iVoox**



¡Escanea y escúchalo!

**PERFECT EYES SET**

**atlantia**® PURO  
ALOE  
DE CANARIAS

Parches Reutilizables & Eye Perfect Sérum

# DESCUBRE EL PODER DEL ALOE VERA EN TU MIRADA

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



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

Descuento de lanzamiento del 20% desde el QR



[www.atlantialoe.com](http://www.atlantialoe.com)\*

