

Pantalones blancos

Cómo llevar el básico más versátil

Nutrición

PLAN para perder volumen

¡ADELGAZARÁS!

En forma

EJERCICIOS DE **CARDIO** que puedes hacer en casa

Recetas nutritivas con **FRUTOS SECOS**

Belleza

CUIDA Y LUCE ASÍ **TUS LABIOS**

(Pág. 34)

6

estilos decorativos **EN AUGE** ¡Inspírate!

← **Vanesa Martín**

“Huyo de las etiquetas, porque me dan rabia, soy tan libre... ¡y cada vez más!”

12 ¡Escápate!



RUTAS POR NUESTROS PARQUES NACIONALES

YA EN TU QUIOSCO
¡ESCAPADAS POR ESPAÑA!



POR SOLO
4,99€

ESCAPADAS POR ESPAÑA

miaBOOKS

DE LA COSTA AL INTERIOR:
DESCUBRE CON ESTA PRECIOSA GUÍA
LOS RINCONES MÁS FASCINANTES
DE NUESTRO PAÍS.

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



¡Escanear y leer!



EN CONTACTO CON LA NATURALEZA

No hace frío ni demasiado calor, los días son muy largos y la naturaleza está en uno de sus mejores momentos: verde y esplendorosa. Por eso te animamos a que abras este número de Mía y dejes caer tu dedo sobre uno de los doce paradores nacionales de nuestro país que te proponemos. Así que, no tienes excusas: ponte ropa adecuada, cálzate unas ligeras botas de montaña y cubre tu piel con protector solar para pasar el día en plena naturaleza, descubriendo los puntos de interés que te proponemos. ¡Disfrutarás, te lo aseguramos! También lo harás cocinando los platos que te proponemos, en los que los frutos secos son las estrellas. Pero en este ejemplar de Mía tienes muchísimo más... Te damos las pistas para conseguir unos labios más cuidados y atractivos, te proponemos ejercicios de cardio que puedes realizar en casa o te desvelamos los estilos decorativos más actuales. ¿Comenzamos?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

10

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.254 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Vanessa Martín.
Fotografía:
Mediaset
España.

ESTA SEMANA

DEL 15 AL 21 DE
MAYO DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Pantalones blancos.
- 12 EN PORTADA**
Vanessa Martín.
- 26 NUTRICIÓN**
Plan para perder volumen y adelgazar.
- 29 DOSSIER**
12 rutas por nuestros parques nacionales.
- 34 BELLEZA**
Cuida y luce así tus labios.
- 36 EN FORMA**
Ejercicios de cardio que puedes hacer en casa.
- 38 DECO**
Estilos decorativos en auge, inspírate!
- 42 COCINA**
Recetas nutritivas con frutos secos.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Sydney Sweeney.
- 6 MUJER GLOBAL**
Tsai Ing-wen.
- 10 MODA**
Blusas con lazos.
- 14 CONSUMO**
Planificar la economía cuando la familia crece.
- 16 EXPERTOS**



SALUD-PSICO

- 20 SALUD**
¿Sabes qué es la blefaritis?
- 22 SALUD**
¿Otra vez afónica?
- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

HOGAR

- 49 GASTRO**
Organiza en casa una cata de vinos como una experta.
- 50 EN LA PANTALLA**
'El caso Asunta'.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Victoria Prego.

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



ADEMÁS DE ACTUAR Y PRODUCIR, Sydney también es embajadora de marcas como Armani, Miu Miu y Ford. Gracias a su papel en *Euphoria*, tiene millones de seguidores jóvenes.

Sydney Sweeney

SENSUAL COMPLEJIDAD

Conocida por sus papeles en 'Euphoria', 'The White Lotus' y 'Cualquiera menos tú', esta joven intérprete pisa fuerte como uno de los grandes talentos de la nueva generación de estrellas de Hollywood. **Ahora podemos verla en la película 'Immaculate'**. POR SILVIA RUEDA

Bella y exuberante, lo primero que llama la atención de Sydney Sweeney es su físico. Pero esta joven actriz nacida en el estado de Washington, Estados Unidos, en 1997, es mucho más que un rostro bonito y un cuerpo cargado de sensualidad. "El mayor concepto erróneo sobre mí es que soy una rubia tonta con tetas grandes", asegura sin filtros en *Glamour*. Acostumbrada a lidiar con el éxito y la fama

mundial desde una edad temprana, Sydney no solo ha demostrado que le sobra talento interpretativo, sino que también es una joven muy inteligente con las ideas muy claras. A sus 26 años, Sweeney es, además de actriz, directora ejecutiva de su propia productora, Fifty-Fifty Films, y embajadora de marcas como Miu Miu, Armani y Ford. Su gran sueño, asegura, es producir, pues no para "de soñar con proyectos". El último en hacerse realidad es *Immaculate*,

"EL MAYOR CONCEPTO ERRÓNEO SOBRE MÍ ES QUE SOY UNA RUBIA TONTA CON TETAS GRANDES", ASEGURA LA ACTRIZ Y TAMBIÉN PRODUCTORA.

la película que acaba de estrenar. Un filme de terror psicológico que protagoniza junto al español Álvaro Morte y que también firma como productora. "Siempre he querido tomar el control de la narrativa y crear mis propias historias", explica en una entrevista.

UNA APUESTA GANADORA

Tras convencer a sus padres —cuando era tan solo una adolescente— de que quería labrarse un futuro en la industria del espectáculo, Sydney y su familia se mudaron a Los Ángeles para que esta tuviera más sencillo presentarse a audiciones. Los primeros frutos de su apuesta no tardaron en llegar en forma de papeles para diferentes series y películas de televisión. Con sus trabajos en *El cuento de la criada* y *Heridas abiertas*, la carrera de Sweeney cogió un gran impulso y su nombre comenzó a sonar con fuerza en Hollywood. No obstante, el rol que marcó un antes y un después para ella fue el de *Euphoria*, seguido del de *White Lotus*. Entre sus proyectos más recientes, destacan las películas *Cualquiera menos tú*, *Reality* y *Madame Web*. Y pronto la veremos en *Eden*.



↑ EN IMMACULATE, Sydney Sweeney da vida a una joven con una gran fe religiosa que acaba viviendo una auténtica pesadilla cuando llega a un convento.



SIGNOS DE LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

Unos de los principales problemas a los que se enfrentan hoy en día los menores y sus padres son los relacionados con la salud mental, especialmente delicada en la etapa de la adolescencia. En su libro *¿Qué me he perdido?*, la pedagoga y psicoterapeuta Lola Álvarez Romano cuenta, entre otras cosas, cuáles son aquellas señales no tan obvias que nos pueden indicar que un adolescente está pasando por un mal momento o incluso por una depresión. “La tristeza que llega de golpe y les quita la alegría de vivir”, explica en *Uppers* (medio digital), es una de ellas. Pero, también, “la pérdida del sentido del humor, de concentración y de memoria”, así como «la desesperanza sobre el futuro, la apatía y alejarse de las amistades de toda la vida» son pistas claves de que algo no va bien.

LOS 60 SON LOS NUEVOS 50

Se retrasa la edad de inicio de la vejez

Hoy en día, una persona que está a punto o acaba de jubilarse puede afirmar sin miedo a resultar pretenciosa que los 60 son los nuevos 50, porque razón no le falta. Así lo evidencia un reciente estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología, según el cual, la vejez se ha retrasado debido a que ahora hay una mayor calidad y más esperanza de vida, y se han postergado etapas y momentos tan importantes como la maternidad, pero también a que las personas que antes se consideraban por norma general mayores, tanto por ellas mismas como por la sociedad, ya no se ven a sí mismas como tales.



CANES QUE TAMBIÉN TRABAJAN



Además de hacer la mejor de las compañías a sus dueños, algunos perros también destacan por sus roles de trabajo. Entre las ‘profesiones’ caninas más destacadas están la de guía o lazarillo para personas invidentes; la de terapeuta en hospitales y salas de cuidados intensivos; la de rescatador, ya sea en tierra o agua; la de guardián, cuidando fincas y casas; la de policía, descubriendo cualquier rastro sospechoso; la de pastor, encargándose de los rebaños; la de conservador de otras especies en peligro de extinción; o la de forense, en investigaciones criminales.

ESTE VERANO SERÁ MÁS SUAVE

Tras varios estíos al borde del colapso por sofoco y sequía en gran parte del país, todo apunta a que el de este año va a ser mucho más llevadero. Esto será así, tal y como han explicado los expertos, porque está previsto que llegue ‘La Niña’, un suceso meteorológico completamente opuesto a ‘El Niño’, que provocó que los termómetros ardieran. “Se espera que el Pacífico se enfríe, lo que hará que las temperaturas sean algo más suaves”, dice la meteoróloga Rosemary Alker.



¿ADIÓS A LA ALIANZA?

La tradición de sellar una unión matrimonial con un anillo tiene miles de años y ha llegado en plena forma hasta nuestros días, pero podría correr peligro, ya que quitarse la alianza es una tendencia al alza, sobre todo, entre aquellas parejas que llevan muchos años juntas. “No llevar el anillo tiene un enorme poder simbólico”, explica la psicóloga Lara Ferreiro.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS

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

POR TRINI CALZADO

Tsai Ing-wen

EXPRESIDENTA DE TAIWÁN

Probablemente, cuando Tsai Ing-wen (Taipéi, 1956) se convirtió en la líder del Partido Progresista Democrático de Taiwán (PPD), en el año 2008, pocos confiaban en que, apenas ocho años después, haría historia al convertirse en la primera mujer presidenta de Taiwán.

UNA SÓLIDA FORMACIÓN

Tsai, la menor de 11 hermanos, nació en un pueblo costero del sur de Taiwán. Se trasladó a la capital, Taipéi, cuando tenía 11 años. Allí estudió Derecho y Comercio Internacional. Más tarde, completó su educación superior en algunas de las instituciones más prestigiosas del mundo: realizó un máster en la Universidad de Cornell (Estados Unidos) en 1980, seguido de un doctorado en la London School of Economics and Political Science (Reino Unido) en 1984. Esta formación le proporcionó, además de una sólida base académica, una perspectiva global que más tarde influiría en su enfoque político.

EL SALTO A LA POLÍTICA

En 1990, y como independiente, negoció la adhesión de Taiwán a la Organización Mundial del Comer-

cio. Bajo el primer mandato como presidente de Taiwán de Chen Shui-bian, ejerció como ministra de Asuntos del Continente. Fue en 2004 cuando se afilió al Partido Progresista Democrático de Taiwán y, tras unos años convulsos en el partido y varias importantes derrotas electorales, en 2008, asumió la presidencia del partido. Y en abril de 2011, pasó a ser la primera mujer candidata presidencial de Taiwán.

PRIMERA PRESIDENTA DEL PAÍS

Poco a poco, Tsai se fue acercando a un electorado cada vez más joven que, en 2016, cambió la historia de Taiwán para siempre, al convertirla en la primera presidenta del país. Bajo su liderazgo, Taiwán ha fortalecido su presencia en el escenario internacional, defendiendo su soberanía frente a las presiones de China y buscando activamente mejorar las relaciones con países de todo el mundo. Defensora de los derechos



Foto: Taipei Economic and Cultural Office, Hanoi, Vietnam

humanos y la igualdad de género, su gobierno legalizó el matrimonio entre personas del mismo sexo en 2019 (pese a incontables trabas de la oposición), un hito histórico que posicionó a Taiwán como el primer país en Asia en reconocer este derecho, demostrando su compromiso con la igualdad LGBTQ+.

CRÍTICAS PERSONALES

Por su situación personal, soltera y sin hijos, ha sido cuestionada, especialmente desde medios chinos. “Alguien dijo que nunca he dado a luz, por lo que no puedo relacionarme con las preocupaciones de los padres por sus hijos. Pero los tiempos cambian y Taiwán avanza. Que tenga o no hijos no afectará a nuestra devoción por servir a la próxima generación”, respondió.

En enero de 2024, no pudo ser reelegida debido a la limitación de dos mandatos. La sucedió Lai Ching-te, también del PPD, que venció en las elecciones y se proclamó presidente.

“Mi condición de mujer, soltera y sin hijos se ha convertido constantemente en un problema. Como muchas mujeres en la función pública, trabajo el doble para demostrar mi valía”, se defendió Tsai Ing-wen en su perfil de Facebook.

VIOLENCIA DE GÉNERO

El primer ministro australiano califica de 'crisis nacional' la violencia de género

En lo que va de año, ya son 27 las mujeres asesinadas en Australia en distintos episodios de violencia de género. Después de calificar estas muertes como una "crisis nacional", Anthony Albanese, el primer ministro australiano, prometió medidas para acabar con la violencia contra las mujeres: "Una crisis nacional merece una respuesta nacional", aseguró. Por ahora, el Plan Nacional para Acabar con la Violencia contra Mujeres y Niños 2022-2032 tiene una dotación de 2.300 millones de dólares australianos (algo más de 1.400 millones de euros), cantidad que se verá incrementada en las próximas semanas.



CINE

Llega la Mostra Internacional de Films de Dones de Barcelona

Desde hace 32 años, la muestra internacional de cine de mujeres de Barcelona da a conocer y promociona el cine dirigido por mujeres. Este es un festival disidente, feminista y apasionado, que reivindica la autoría femenina, contribuyendo a la recuperación, expansión y reorganización de las múltiples historias del cine realizado por mujeres. Además de una retrospectiva a la cineasta Sara Gómez, una de las primeras mujeres en dirigir en Cuba, entre los distintos programas de la muestra, 'Persistencias fílmicas' pone en diálogo películas contemporáneas con otras rescatadas de la historia del cine de las mujeres. Concentrada en dos momentos del año, la primera parte de la nueva edición tendrá lugar entre el 21 de mayo y el 7 de julio. La segunda, llegará en otoño.



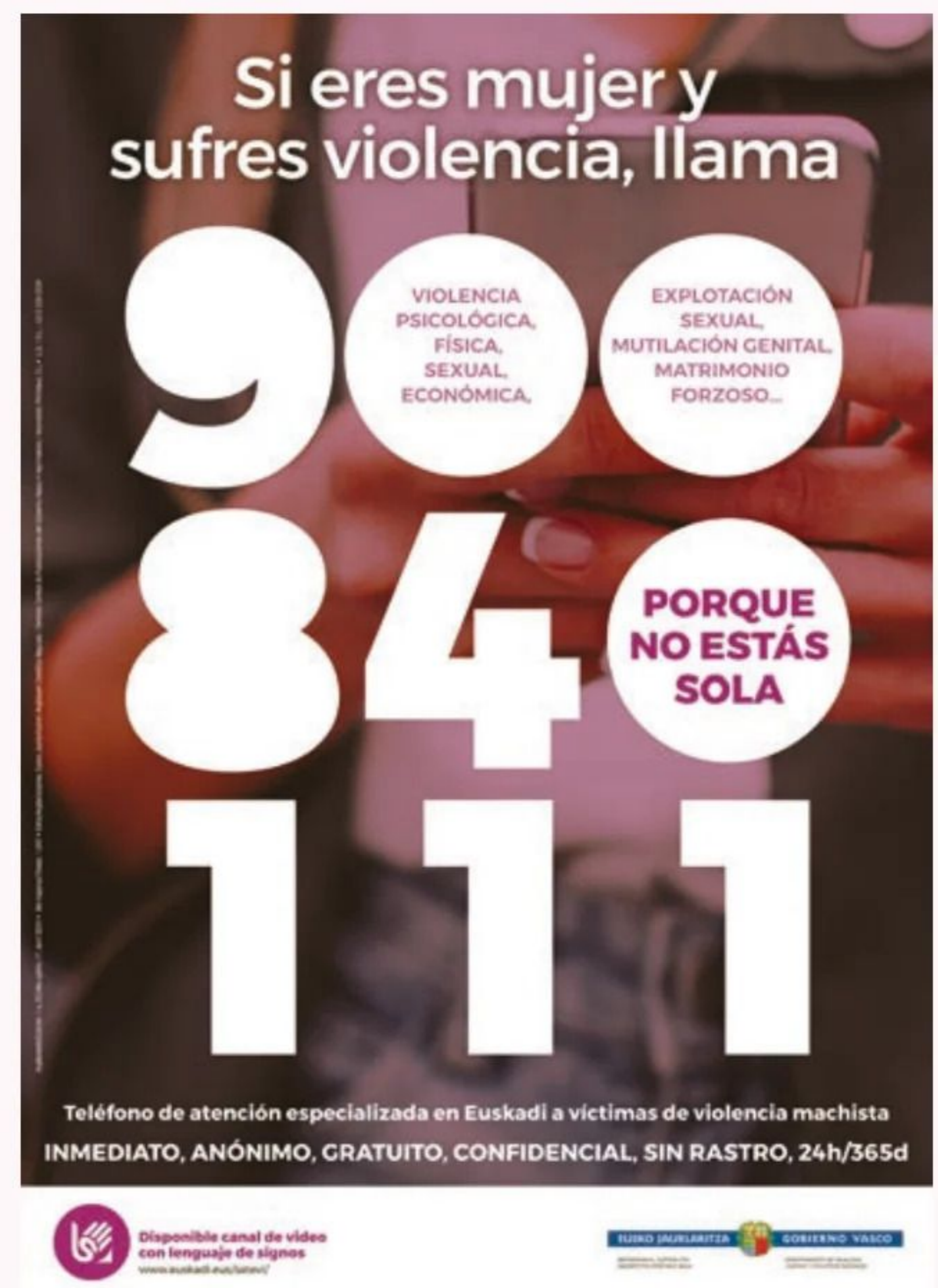
UN 25% menos de probabilidades que los hombres tienen las mujeres y niñas de adquirir las habilidades necesarias para aprovechar la tecnología digital en el uso cotidiano.

Fuente: Unesco.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Una guía con recursos y servicios para las mujeres víctimas de violencia machista

El Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco, en colaboración con otras entidades y departamentos, ha reeditado la guía de recursos y servicios para mujeres víctimas de violencia machista, titulada *Violencia machista contra las mujeres: ¿qué puedes hacer?* Se trata de una guía que recoge, de forma sencilla y ordenada, los recursos y servicios que las administraciones vascas tienen dispuestos para atender a las mujeres que sufren violencia machista o que dudan al respecto. Traducida a seis idiomas (euskara, castellano, árabe, francés, rumano y portugués), cuenta con dos versiones: lenguaje claro y lectura fácil, para aquellas personas con dificultades de comprensión lectora. Las guías se han repartido, entre otros puntos donde podrán ayudar a las mujeres víctimas, en las oficinas de Servicios de Atención a las Víctimas, la Ertzaintza, Policía Municipal y sedes de servicios sociales.



PANTALONES BLANCOS

CÓMO LLEVAR EL BÁSICO MÁS VERSÁTIL

Son un básico de la primavera tanto por su color como por la facilidad que tienen a la hora de combinarse con los colores de la temporada.

Aquí tienes 5 ideas para llevarlos de lunes a viernes.

POR LUCÍA PANDIELLA

COLORES NATURALES

Para las amantes de las tonalidades naturales como el beige, el caqui o los verdes apagados, el blanco es perfecto para añadir en este tipo de colores y darles así un favorecedor punto de luz. Además, puedes jugar con los diferentes tipos de tejidos.

Parfois (32,99 €).



Parfois
(5,99 €).



Kalk (69,99 €).



Pitillos (79,95 €). C&A (27,99 €).

**COMBÍNALOS CON
PRENDAS DE FONDO
DE ARMARIO PARA UN
'LOOK' DE DIARIO.**

Si hay una prenda que no puede faltar en el armario cuando llega la primavera y el verano son los pantalones blancos. Una pieza fundamental a la hora de combinarla con otras prendas básicas, así como con el resto de tendencias

de la temporada. Desde los diseños de traje hasta los *palazzo*, pasando por los clásicos vaqueros o los modelos fluidos de lino, cualquiera de ellos se puede combinar con prendas del día a día en colores neutros, tonalidades marrones y, por supuesto, otros más vivos y alegres.



H&M (49,99 €).



Massimo
Dutti
(39,95 €).



Guess
(135 €).

Woman El
Corte Inglés
(35,99 €).



Cayumas
(94 €).

CON MARRÓN CHOCOLATE

Blanco y marrón chocolate, una mezcla de colores superelegante para llevar en el día a día con prendas que ya tienes en el armario. Una blusa marrón, unos pantalones blancos y unas bailarinas a juego, y no tendrás ni que pensar en la combinación.

Calzedonia
(59,90 €).

Apodemia
(79 €).

Zahati
(135 €).

Toni Pons
(59,95 €).

C&A (30,99 €).

ESTILO RÚSTICO

Las prendas de lino y los complementos de esparto o rafia son ideales para un *look* de estilo rústico que no puede ser más apropiado y elegante para esta época del año. Una opción elegante que sienta igual de bien a cualquier edad.

LOS PANTALONES BLANCOS TAMBIÉN SON PERFECTOS PARA OCASIONES MÁS FORMALES COMO BAUTIZOS O GRADUACIONES.



Singularu
(24,99 €).

Zara
(59,95 €).

Woman El Corte Inglés (29,99 €).

Zara
(35,95 €).

Patri Cadenas
(138 €).

TONALIDADES VITAMINA

La combinación de contrastes siempre es un acierto, por eso, para las amantes de los colores vitamina, un pantalón blanco es un gran aliado. Esta temporada, el naranja con toques rojizos pisa fuerte. Combínalo con unas sandalias metalizadas a juego.



Mr.Boho
(65 €).

Lefties
(27,99 €).

Ganni (150 €).

Teva
(60 €).

Pull&Bear (19,99 €).

ACCESORIOS ESTAMPADOS

Los accesorios son uno de los elementos para darle un toque diferente a un *look* sin arriesgar en exceso. El estampado animal es uno de los favoritos de la temporada y se puede incorporar fácilmente con un pañuelo o un *maxi* bolso.

BLUSAS CON LAZOS

EL TOQUE ROMÁNTICO DE ESTA PRIMAVERA

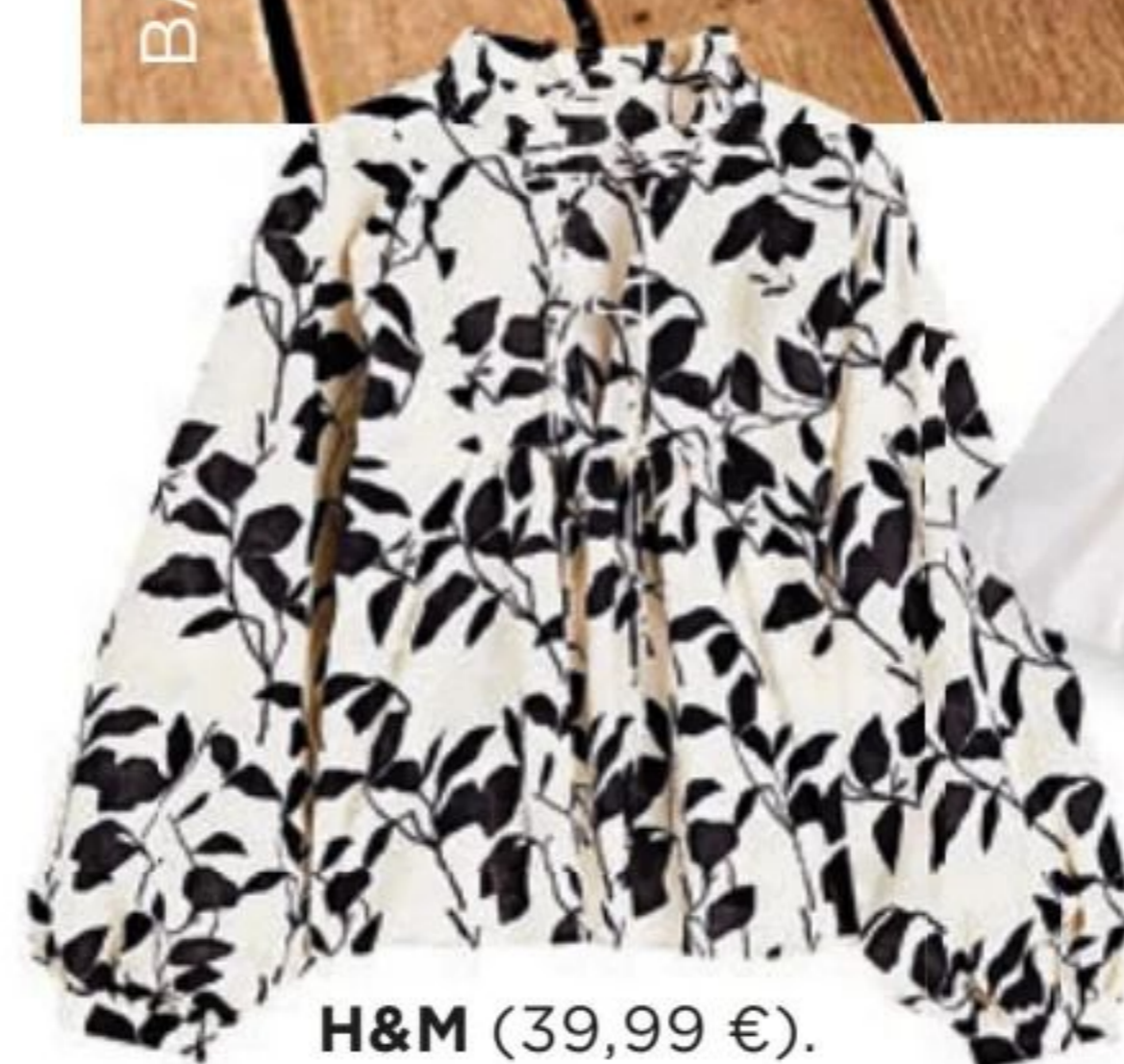
Lisas o estampadas, esta primavera las blusas se llevan con lazadas en el centro, **para un 'look' romántico y con un toque naíf.**

POR LUCÍA PANDIELLA

Si hace tan solo unos meses, las blusas con lazada al cuello eran las favoritas del otoño-invierno, ahora esta tendencia se renueva para llevar en una versión más fresca y primaveral: la de las blusas con lazos en el centro, a modo de cierre de las mismas.

LAS MUJERES QUE QUIEREN DISIMULAR EL PECHO SIN RENUNCIAR AL LAZO, PUEDEN ADOPTAR ESTA TENDENCIA CON ESCOTES EN UVE, CON LA LAZADA AL FINAL.

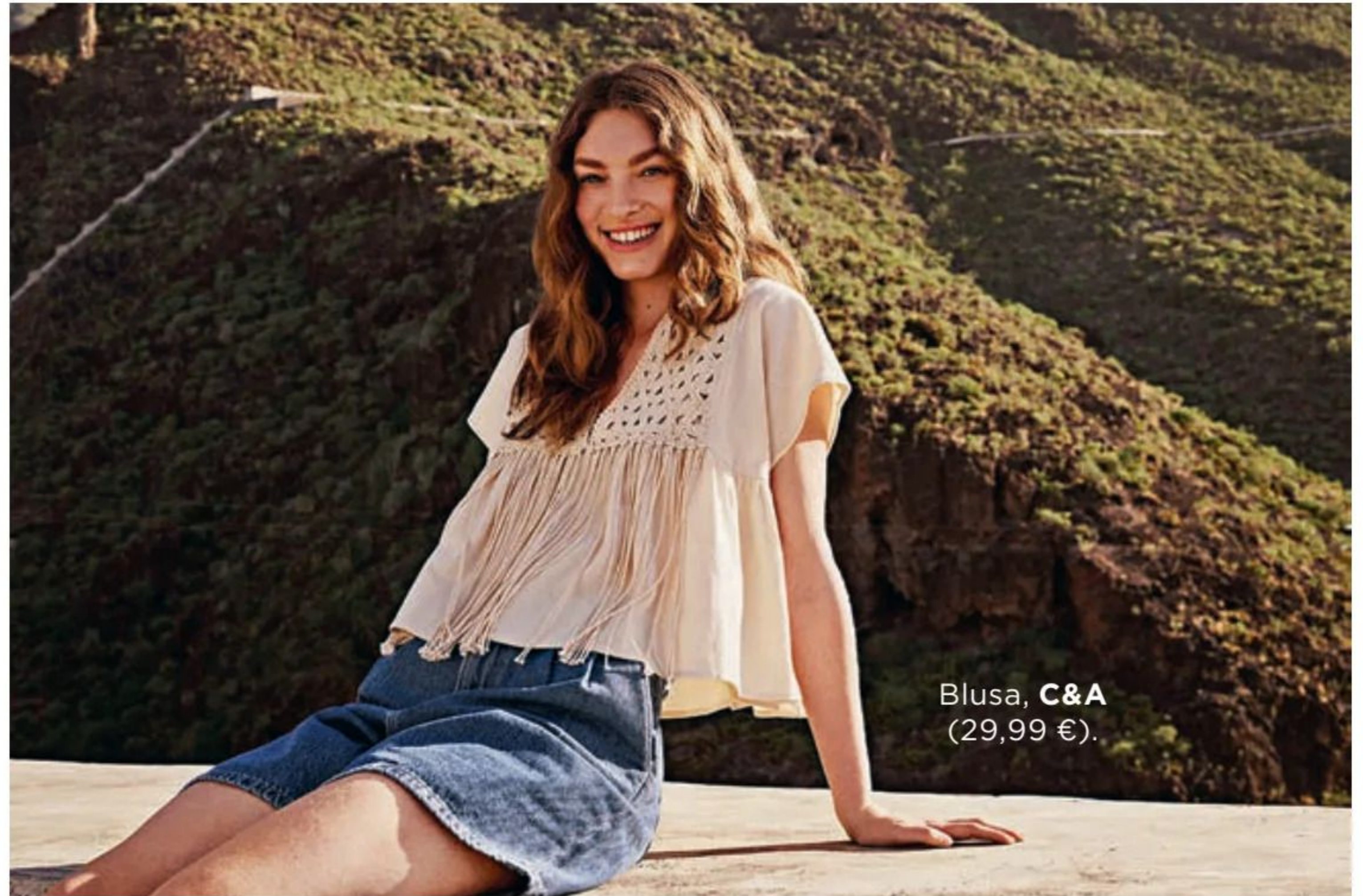
Con motivo de la conocida tendencia coqueta, los lazos han tomado todos los *looks* de la temporada, desde accesorios como coleteros hasta añadidos en la ropa. Una tendencia que se combina fácilmente con prendas de fondo de armario como unos vaqueros o unos pantalones fluidos, pero también con otras en tendencia como una falda blanca o una de leopardo. Blusas que pueden ir desde las formas más sencillas hasta opciones estampadas y a todo color, todas ellas igual de favorecedoras para llevar a cualquier edad.



DIVERSIDAD Y VERSATILIDAD PARA EL VERANO

Adopta diferentes estilos y encuentra el 'look' perfecto para cada ocasión veraniega gracias a la **colección de verano de C&A**. Está pensada para que la **hagas tuya**.

lega el verano y, con él, los días se alargan y los planes se multiplican. Y, para cada uno de esos momentos, C&A tiene el *look* ideal. Ya sea para ir al trabajo o disfrutar del tiempo libre, para tu próximo viaje urbano o los días que tengas previsto pasar en la playa, escoge entre la amplísima variedad de opciones de la colección de verano, te sentirás fresca y elegante en todo momento. La versatilidad de las prendas llenará tu armario de combinaciones irresistibles.



Blusa, C&A
(29,99 €).

Bolso, C&A
(25,99 €).



Bolso, C&A
(25,99 €).

Top, C&A
(19,99 €).



Falda, C&A
(15,99 €).

Vestido, C&A
(19,99 €).



Vestido, C&A
(25,99 €).



Top, C&A
(12,99 €).



Falda, C&A
(45,99 €).

Top, C&A
(17,99 €).



Shorts, C&A
(17,99 €).



Sandalia, C&A
(22,99 €).



Top (15,99 €) y
falda (19,99 €), C&A.

VANESA MARTÍN

“HUYO DE LAS ETIQUETAS, PORQUE ME DAN RABIA, SOY TAN LIBRE... ¡Y CADA VEZ MÁS!”

La artista se entrega plenamente a sus emociones y experiencias, encontrando su fuerza en su vulnerabilidad. Su legado musical trasciende géneros y etiquetas, pues **se sumerge en su universo emocional.**

POR M. T. PASCUAL

A VANESA MARTÍN, le encanta componer su música con total libertad creativa.

Le encanta desafiar los límites con los placeres de la vida: comiendo, viajando...

Hay voces que tienen el poder de removerte por dentro, y una de esas es la de Vanesa Martín, nacida en Málaga en 1980. Con una habilidad única para hablar sin rodeos y presentar las emociones al desnudo, Martín se ha ganado un lugar especial en el corazón de sus seguidores, aunque, como ella misma reconoce, su franqueza puede resultar incómoda para algunos. Ahora la podemos ver como miembro del jurado de *Factor X*, en Telecinco.

PLACERES Y PECADOS

Su último álbum, *Placeres y pecados*, sigue perforando las profundidades de nuestras emociones, pero sorprende aún más por su libertad creativa. Desde la primera nota, se puede sentir que la artista se ha liberado más que nunca, una libertad que ella misma describe siguiendo la filosofía de Lola Flores: “Yo no soy una croqueta para gustarle a todo el mundo”. Martín comparte su proceso creativo, revelando que, cuando se enfrenta a la creación de un nuevo disco, se deja llevar por el flujo de la música y la colaboración con productores y músicos diversos. Su objetivo es claro: emocionarse, disfrutar y vibrar con cada nota. Y cuando alcanza esa conexión auténtica consigo misma, sabe que esa emoción se amplifica para quienes se acercan a su música.

RECHAZA LAS ETIQUETAS

Martín, conocida por su aversión

4

DATOS SOBRE...

VANESA MARTÍN

● **VOZ DE BANDAS SONORAS.** Ha puesto voz a la banda sonora de producciones como la serie *Las chicas del cable* o la película *Sevillanas en Brooklyn*.

● **PASIÓN POR LAS MASCOTAS.** A través de sus redes ha compartido diversas campañas que promueven una adopción segura para las mascotas que no tienen hogar y es socia de la Protectora de Animales de Málaga.



● **SUS MAESTROS** Considera a Joaquín Sabina y Marifé de Triana como sus maestros en la música y en la vida. A través de charlas y risas asegura que le han enseñado a ver la vida desde una perspectiva diferente.

● **TODO CORAZÓN.** Vanesa está involucrada en proyectos sociales. En tiempos de pandemia, los artistas se unieron para crear obras significativas. Entre ellas, sobresalió *Un canto a la vida*, una canción compuesta por la propia artista y David Santesteban y en colaboración con Cruz Roja. Los beneficios de esta canción se destinaron a ayudar en la lucha contra el coronavirus.



Foto: @vanesamartin_

VANESA MARTÍN considera a Joaquín Sabina como su maestro. Para ella, él y Marifé de Triana son una inspiración en la vida y en la profesión.

a las etiquetas, rechaza cualquier intento de encasillarla: “Huyo de las etiquetas porque me dan rabia, porque yo soy tan libre... ¡cada vez más!”, asegura la cantante. Para ella, la libertad es primordial, tanto en su vida personal como en su carrera artística. Este espíritu libre se refleja en su proceso creativo, donde se aventura a explorar nuevos territorios y colaborar con una variedad de talentos, incluso viajando a Miami para trabajar en su último disco. Además de participar en *La Voz* con Laura Pausini, la cantante ha colaborado con Manuel Carrasco, Sara Baras, Joaquín Sabina, Morat o Aitana.

LA MÚSICA COMO TERAPIA

En su vida diaria, Vanesa Martín encuentra placer en desafiar las normas y superar los límites autoimpuestos, ya sea disfrutando de la comida, aprendiendo, viajando

Para ella la música es una forma de terapia. Sus letras profundas y honestas invitan a la reflexión.

➔ **VANESA ADORA** a las mascotas y siente un cariño muy especial por Bruno, su perro.

o explorando su sexualidad. Pero también reconoce su necesidad de desconectar y recargar energías, buscando apoyo en su familia y reconociendo la importancia de cuidar de su salud mental.

Para la cantante, la música es más que una profesión; es una forma de terapia tanto para ella como para sus seguidores. Sus letras profundas y honestas invitan a la reflexión y proporcionan consuelo a quienes se identifican con sus experiencias emocionales. En un mundo donde la vulnerabilidad a menudo se percibe como debilidad, Martín es una artista que se entrega plenamente a sus emociones y experiencias.

LA FAMILIA: APOYO Y REFUGIO

Para la artista, su familia es un refugio de apoyo y amor incondicional. Recuerda con cariño las lecciones de vida impartidas por su abuela: «era una persona sabia, irónica, inteligente, con un humor negro increíble. Aprendí de ella todo, la verdad». Esta conexión con sus raíces familiares se refleja en su música.

Foto: @vanesamartin_

PLANIFICAR LA ECONOMÍA CUANDO

LA FAMILIA CRECE

La llegada de un recién nacido al hogar conlleva una serie de gastos que pueden desequilibrar la economía familiar. Pero también existen maneras de ahorrar sin descuidar las cosas esenciales.

POR ROSA MESTRES



Desde hace años, el índice de natalidad está cayendo en picado en España y parece que no se ven indicios de que la situación vaya a remontar. Una de las causas que provocan que las parejas se lo piensen dos veces antes de plantearse tener un hijo es, evidentemente, el elevado coste que representa la crianza. Aunque se dice que los bebés llegan con un pan bajo el brazo, lo cierto es que el nacimiento de un niño supone un gran desequilibrio económico en el hogar, ya que hay que comprar pañales, ropa, todo tipo de muebles y artilugios, productos farmacéuticos...

Si estás planteándote tener un bebé o ya viene en camino, piensa que existen muchas maneras de ahorrar. Por suerte, una vez sepas que estás embarazada, todavía tendrás unos meses para hacerte una idea de todo lo que

HABLA CON AMIGOS Y CONOCIDOS QUE HAYAN TENIDO UN BEBÉ HACE POCO... SEGURO QUE TIENEN COSAS GUARDADAS PRÁCTICAMENTE NUEVAS.

vas a necesitar y empezar a moderar tus gastos. Durante esos meses, es importante, además, que escribas una lista con todos los artículos que el bebé necesitará durante sus primeros meses de vida, descartando sobre todo los que sean superfluos, y establezcas los que son esenciales. Aquí te damos algunas estrategias para conseguirlos sin que tu economía se resienta.

● **Pide prestado.** Habla con amigos y conocidos que hayan tenido un bebé hace poco y pregúntales si te pueden dejar el cochecito, la bañera, la cuna... Como los niños crecen muy rápido, muchas de sus cosas acaban guardadas en los trasteros prácticamente nuevas, y seguro que no les importará prestártelas o regalártelas. Lo mismo pasa con la ropita. Y si no consigues todo lo que necesitas o no conoces a nadie que te pueda prestar esas cosas, también puedes comprar los artículos de segunda mano. En Internet encontrarás muchas webs especializadas en este tipo de productos.

● **Aprovecha los regalos.** Seguro que ante el nacimiento del bebé muchos amigos querrán regalarte cosas para el recién nacido. Antes de que eso suceda, no tengas apuro y pídeles lo que necesitas. O de lo contrario, te puedes encontrar con cosas iguales o que no

↑ **AUNQUE** la crianza de un bebé supone un gran coste económico, hay algunos que puedes llevar a cabo para ahorrar.

entren en tus planes. Todo el mundo sabe lo caros que son estos tipos de artículos y seguro que estarán encantados de ayudarte.

● **No compres demasiada ropa ni juguetes.** No hace falta tener muchas prendas porque en poco tiempo ya no se las podrás poner. Y por la misma razón, evita la ropa excesivamente cara. Respecto a los juguetes, no hay que volverse locos comprando muñecos y peluches. Además, los bebés suelen entretenerse con cualquier cosa.

● **Busca las ofertas.** La compra de pañales representa uno de los gastos más importantes cuando hay un recién nacido en casa. A la hora de adquirirlos, revisa las ofertas que ofrezcan los distintos supermercados. Si estás atenta, seguro que conseguirás ahorrar algo de dinero. Respecto a la alimentación, si tu bebé ya ha empezado con las papillas, pide muestras en farmacias o directamente a las empresas. Será una buena manera de probar ese alimento y, así, comprar lo que realmente le va bien a tu hijo.

A Irma Soriano se la conoce así desde que empezó su carrera en la tele, pero... ¿sabes cuál es su sorprendente (y largo) nombre real?



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

tp



Sigue cada semana nuestro 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. ¡Si eres fan de la tele, 'TP' es tu revista!

¡Con póster incluido!



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿CUÁNDO SE RECOMIENDA LA NUTRICOSMÉTICA?

RESPUESTA: La alimentación es un factor decisivo para mantener la salud y prevenir enfermedades. Y la piel (el órgano más extenso del cuerpo) se beneficia de un correcto aporte nutricional, también del extra que puede dar un suplemento concreto. Sin embargo, el objetivo de cualquier suplementación es apoyar al metabolismo y los procesos fisiológicos. Tanto si se toma para promover el crecimiento capilar saludable o aportar antioxidantes para el control del acné. Y no por tomar dosis adicionales de determinados nutrientes o micronutrientes, si ya estás bien de ellos, el organismo va a funcionar mejor o la piel va a resplandecer más. Entonces, ¿cuándo hay que incorporar suplementación, especialmente cuando hablamos de nutricosmética? En el día a día, con el ajetreo de la vida moderna, seguir una dieta equilibrada que cubra todos los requerimientos nutricionales puede ser complicado. Requerimientos fácilmente incrementados por el



estrés y la multitarea, por el consumo de ultraprocesados que desplace, en mayor o menor medida, el de otros alimentos saludables o porque necesites un extra de nutrientes debido a la práctica deportiva intensa, al estrés intelectual, convalecencias u otras situaciones debilitantes.

La suplementación es una buena ayuda en todos estos casos. Pero ten en cuenta esta premisa: no sirve para suplir deficiencias si sigues malos hábitos alimenticios. Así, antes de tomar un suplemento o nutricosmético,

lo primero y más importante es realizar ajustes de mejora en tu dieta habitual. A partir de aquí, si vas corta de algún nutriente o micronutriente, sí podrás beneficiarte del plus que dan los suplementos. Eso sí, siempre tras una correcta evaluación y asesoramiento profesional.



MAR SANTAMARIA.
Responsable de Atención Farmacéutica de PromoFarma by DocMorris (promofarma.com).

¿EN QUÉ PILARES SE FUNDAMENTA LA MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO?



RESPUESTA: La longevidad, la buena forma física y la mejora del aspecto son objetivos de la medicina antienvjecimiento. El gran público, sin embargo, suele ignorar que el rejuvenecimiento externo se basa en un estilo de vida y unas pautas profesionales que detienen la inflamación orgánica asociada al paso de los años. Sobre todo, con un enfoque preventivo.

Cuatro son los pilares de la medicina antienvjecimiento: desinflamar, desintoxicar, desensibilizar y desoxidar. Se consigue con tratamientos

personalizados, pero con elementos comunes para todos los pacientes: suplementos, terapia hormonal y la administración de fármacos destinados al abordaje de enfermedades comunes, pero prescritos, en este caso, con un propósito rejuvenecedor.



DRA. SÁNCHEZ SOTELO. Experta en endocrinología, obesidad y medicina preventiva en Clínica Neolife (neolifeclinic.com).

M^N MARNYS[®]

LA CONCENTRACIÓN

DE COLÁGENO

QUE SE NOTA



FÓRMULA COMPLETA · RÁPIDA ABSORCIÓN

TU RUTINA BEAUTY EN 3 SEGUNDOS



De venta en herbolarios, farmacias y parafarmacias. Más en marnys.com

¿DE QUÉ MANERA AYUDA LA PSICOGERIATRÍA?



RESPUESTA: Los tres grandes problemas de salud mental de la población mayor son la depresión, la ansiedad y la demencia. Estos problemas se agravan, en ocasiones, por la estigmatización que rodea a dichas afecciones y puede hacer que las personas sean reacias a buscar ayuda. En este sentido, el objetivo de la psicogeriatría es incrementar la calidad de vida, considerando una adecuada salud mental y anímica. Los mayores que están en resi-

dencias pueden experimentar, a veces, sensación de soledad, ausencia de objetivos y pérdida de autonomía e independencia. Otras veces, la toma de conciencia de que se va perdiendo memoria por causa de una demencia genera ansiedad y decaimiento. El trabajo diario de los psicólogos consiste en reforzar la salud mental del mayor ante estas situaciones.

● **El trabajo colectivo** es muy importante para el mantenimiento de su capacidad cognitiva a través

de actividades lúdicas, orientadas y agrupadas según gustos y capacidades. Por ejemplo, las sesiones que se hacen en el exterior (visitas culturales, a museos y exposiciones) hacen que los mayores vuelvan a la residencia renovados y proponiendo planes para la próxima excursión. Otras sesiones muy positivas son las organizadas en torno a terapia asistida con animales o visitas de escolares de algún colegio cercano.

● **Para realizar sesiones individuales**, los mayores son más reticentes, pero la ventilación emocional, la generación de vínculos dentro de la residencia y la búsqueda de soluciones conjuntas son los grandes beneficios de la terapia grupal psicológica en la tercera edad.



MAGDALENA GARCÍA. Psicóloga en ORPEA (orpea.es).

¿QUÉ PUEDE INDICAR LA SALIVA SOBRE LA SALUD?

RESPUESTA: La saliva es una sustancia que solemos dar por sentada, pero su importancia para la salud es fundamental:

- **Digestión.** La saliva contiene enzimas fundamentales para descomponer azúcares complejos y grasas durante la digestión.
- **Lubricación e hidratación.** Mantiene húmeda la cavidad oral y juega un papel crucial en la hidratación del tracto digestivo, asegurando su correcto funcionamiento.
- **Acción antibacteriana y antifúngica.** Gracias a la secreción de inmunoglobulinas y otros compuestos, activamente hongos y bacterias, protegiendo la salud bucal y digestiva.
- **Estimulación del gusto.** Al disolver los alimentos y activar las papilas gustativas, la saliva permite disfrutar plenamente de los sabores.
- **Equilibrio del pH oral.** Protege los dientes de sustancias ácidas y previene la desmineralización del esmalte.
- **Regeneración de la mucosa oral y esofágica.** Contribuye a la reparación y regeneración de los tejidos de la boca y el esófago, promoviendo su salud general.



La saliva se genera en varias glándulas salivales a lo largo del día en respuesta a estímulos como la ingesta de alimentos o el pensamiento sobre comida. Ciertos síntomas indicarían problemas en estas glándulas:

- **Obstructivos.** Afectan principalmente a las glándulas submaxilares y pueden causar un aumento temporal del volumen de la zona. Esto puede manifestarse repetidamente o generar quistes.

- **Infecciosos.** Dolor, aumento de volumen, enrojecimiento y presencia de saliva purulenta son signos de infección. Puede requerir tratamiento con antibiótico y, en casos graves, drenaje quirúrgico.
- **Inflamatorios.** Aumento del volumen de todas las glándulas salivales, típicamente más evidente en las parótidas, indicaría enfermedades autoinmunes o infecciosas.

Además, la xerostomía, o sequedad en la boca, puede deberse a efectos secundarios de ciertos tratamientos, enfermedades sistémicas (síndrome de Sjögren), o causas locales, como la sialoadenitis crónica. Y la sialorrea, o hipersalivación, puede ser causada por enfermedades neurológicas, efectos secundarios de medicamentos, exposición a compuestos tóxicos, infecciones o problemas gástricos.



DR. IVÁN MALAGÓN. Odontólogo y director de Iván Malagón* Clinic, Madrid (ivanmalagonclinic.com).



¿EN QUÉ CONSISTE LA DISTONÍA CERVICAL? ¿TIENE CURA?

RESPUESTA: La distonía cervical es un trastorno neurológico que afecta los músculos del cuello, causando contracciones musculares involuntarias. Esto puede provocar posturas anormales del cuello y la cabeza, como inclinación lateral, rotación o flexión excesiva. Como resultado, los pacientes pueden experimentar dolor, rigidez y dificultad para mantener la cabeza en una posición normal. Además, esta afección puede afectar la calidad de la voz, haciendo que esta suene ronca, entrecortada o débil.

● **La recuperación de la voz, si se ve afectada,** puede ser un proceso gradual y multifacético. En primer lugar, es fundamental trabajar en estrecha colaboración con un equipo de profesionales de la salud, que puede incluir foniatras, terapeutas del habla y fisioterapeutas, para desarrollar un plan de tratamiento individualizado.

● **La terapia vocal desempeña un papel crucial** en la recuperación de la voz. Los terapeutas del habla pueden enseñar técnicas de respiración, relajación y ejercicios específicos para fortalecer los músculos vocales y mejorar el control vocal. Estas técnicas pueden ayudar a reducir la tensión muscular en el cuello y la garganta, lo que a su vez puede mejorar la calidad de la voz.

● **Además, los ejercicios de rehabilitación** guiados por un fisioterapeuta pueden ser beneficiosos para estirar y fortalecer los músculos del cuello y la garganta, lo que puede ayudar

a reducir la tensión muscular y mejorar la coordinación.

● **En algunos casos, se pueden utilizar medicamentos** para controlar los síntomas de la distonía cervical, lo que puede contribuir indirectamente en la mejora de la voz al reducir la tensión muscular.

● **Finalmente, es importante mantener una actitud positiva** y buscar apoyo emocional durante el proceso de recuperación. La distonía cervical puede tener un impacto emocional significativo, y el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo puede ser fundamental para superar los desafíos emocionales asociados con la condición.

En resumen, la recuperación de la voz después de una distonía cervical puede ser un proceso gradual que requiere la colaboración de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud y el compromiso del paciente con el tratamiento y la rehabilitación. Con el tiempo y el esfuerzo adecuados, muchas personas pueden experimentar una mejora significativa en la calidad de su voz y en su calidad de vida en general.



DR. ANTONIO NARVÁEZ. Jefe del servicio de traumatología del Hospital Vithas Xanit Internacional (vithas.es).

¿QUÉ ZONAS COMUNES TIENEN DAÑOS POTENCIALES MÁS FRECUENTES?

RESPUESTA: Además de analizar la calidad de la construcción y los posibles vicios ocultos de una futura adquisición, también hay que analizar las zonas exteriores.

Esto es imprescindible en caso de chalets o viviendas con terrazas o balcones, para analizar el ruido zonal, el aislamiento térmico de la vivienda y las zonas visibles y accesibles.

Los garajes y sótanos son zonas comunes que también se inspeccionan, ya que suelen presentar problemas de humedades o ventilación debido a que casi siempre se encuentran bajo el edificio. Y un problema de humedad pue-



de producir una patología estructural que afecte al resto de la vivienda. Otra de las zonas comunes que son imprescindibles de inspeccionar son las cubiertas planas de edificios o viviendas unifamiliares. Y es que, por su morfología, pueden presentar problemas de impermeabilización o de falta de mantenimiento que, con las copiosas lluvias, podrían producir humedades en las viviendas situadas en los últimos pisos o áticos.



IVÁN SAMANIEGO. Arquitecto colegiado y socio director de Revicasa (revicasa.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



¿SABES QUÉ ES LA BLEFARITIS?



Se trata de una afección ocular muy común que provoca inflamación de los párpados. Es una enfermedad crónica y la limpieza es el mejor hábito para evitar que aparezcan complicaciones. Si sufres de ojo seco o es común que te salgan orzuelos, esta información te interesa. **POR INMA COCA**

“**E**s una enfermedad muy común y muchos pacientes no son conscientes de que la tienen. En muchas ocasiones, lo vemos cuando vienen a consulta por cualquier otro motivo, sin que ellos hayan notado síntomas específicos. Incluso hay casos

en los que llegan a consulta con un problema derivado o relacionado con esa blefaritis, sin saber que esta existe”. Destaca la doctora Ángeles Giménez-Almenara, de la Clínica Baviera de Córdoba, quien nos desvela todos los detalles de esta enfermedad tan desconocida como habitual.

Podemos definir la blefaritis como la inflamación del párpado y existen muchísimas causas que están detrás de esta patología crónica como son problemas de la piel (psoriasis o rosácea), problemas hormonales (por eso es más frecuente en la menopausia) o la propia edad. También es muy habitual en personas que abusan de las lentes de contacto, así como de aquellas que se someten a tratamientos largos por otra patología, destacando en este punto a los pacientes de glaucoma o aquellos que se han sometido a cirugías y, como no podía ser otro modo, a todo el que abusa de las pantallas.

EN UN PROCESO DE BLEFARITIS PUEDE HABER O NO ORZUELOS, PERO LO COMÚN ES QUE EN TODOS LOS CASOS DE ORZUELOS SE DESCUBRA UNA BLEFARITIS.



¿ES IGUAL QUE EL OJO SECO?

Para la doctora Giménez-Almenara esta es una pregunta a la que contesta casi a diario y la respuesta es que “la blefaritis es una causa del ojo seco”. Para entenderlo hay que saber que en el párpado hay unas glándulas secretoras llamadas glándulas de Meibomio que segregan una especie de líquido graso que ayuda a que la lágrima no se evapore. Pero, por diferentes causas, ese líquido se vuelve más espeso y obstruye su propia salida. Esto, además de generar problemas como orzuelos, provoca que la lágrima se evapore antes y el ojo se seque.

EL 40% DE LA POBLACIÓN SUFRE LA BLEFARITIS, AUNQUE MUCHAS PERSONAS NO LO DESCUBREN HASTA QUE ACUDEN A UNA REVISIÓN OFTALMOLÓGICA.

Así aparece esa descamación en los bordes de los párpados, que en un principio puede incluso pasar desapercibida para el propio paciente. Además, sus síntomas, en una fase temprana, son muy inespecífica y suelen confundirse con el ojo seco, ya que incluye picor, enrojecimiento y molestias. También es habitual levantarse con sensación de ojos sucios o con cuerpos extraños, ardor y la presencia de un orzuelo.

En casos más severos es en los que el borde del párpado presenta un tono rojo y engrosado, llegando incluso a inflamarse el párpado al completo cuando hablamos de una blefaritis aguda.

CRÓNICO

Pero con épocas de valles en las que sus síntomas pueden ser inapreciables, pero durante las cuales hay que seguir con el tratamiento establecido por el oftalmólogo. Los picos pueden estar causados por diferentes factores, pero, la doctora Ángeles destaca algunos momentos que

¿CÓMO ME CUIDO LOS OJOS SI SUFRO BLEFARITIS?

ESTAS SON LAS RECOMENDACIONES de la doctora Ángeles Giménez-Almenara:

- Muy buena higiene, sobre todo por el margen interno del párpado con productos específicos. Algunos tienen desinfectantes para evitar un sobrecrecimiento bacteriano y que se genere una infección.
- ¿Maquillaje? Esta es una pregunta muy repetida. Desaconsejo totalmente la raya por dentro, pero el resto, como el rímel, incluso es bueno, ya que al desmaquillarse se suele limpiar en profundidad, mucho más que si no se ha maquillado.
- Dieta rica en ácidos grasos Omega 3 o incluso suplementar. La alimentación es básica, incluso a la hora de cuidar nuestros ojos.
- Cuando hay molestias e inflamación ayudan mucho los paños

tibios para disolver esa grasa que se forma.

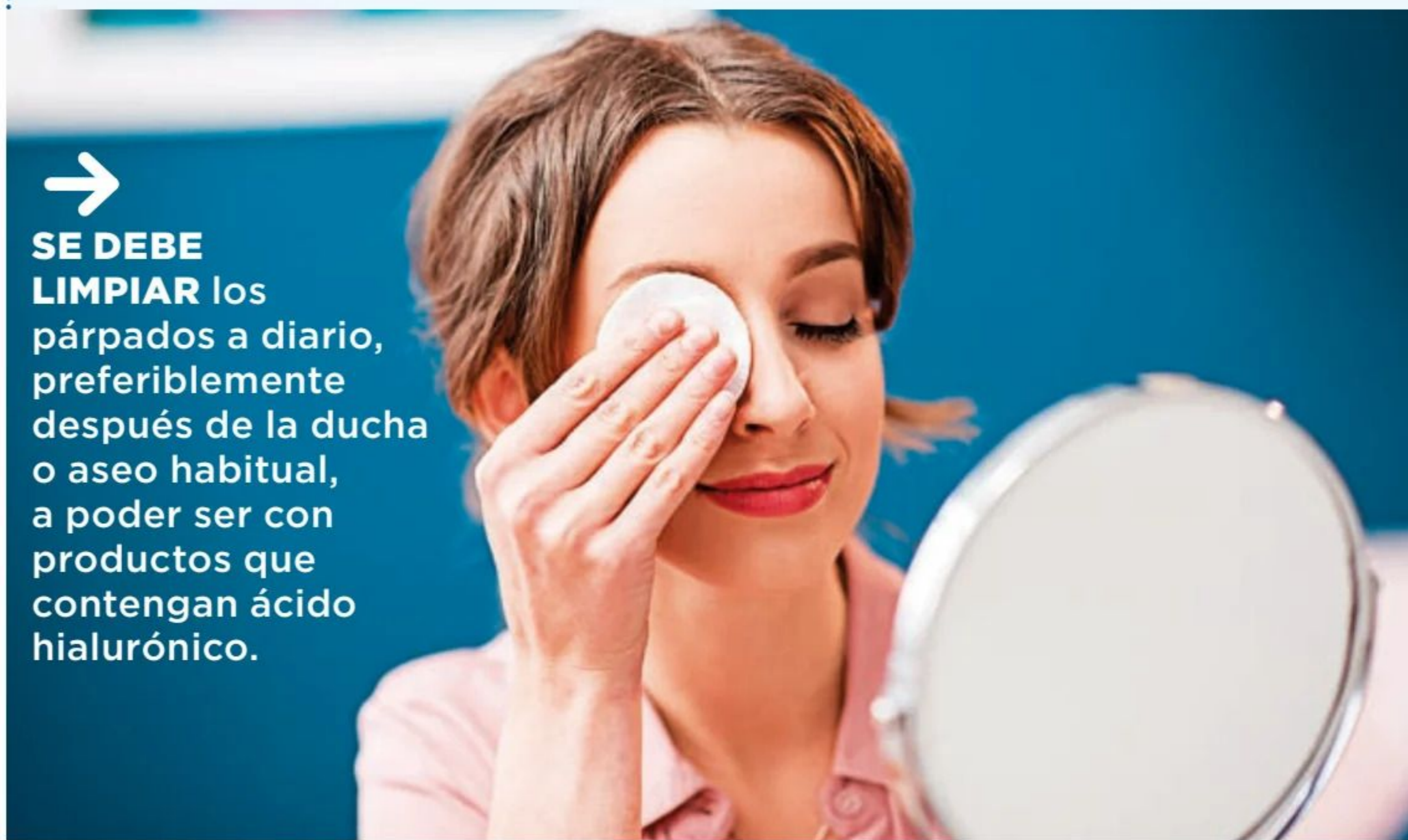
- También ayudar el darse un masaje para que baje la posible inflamación.

LA GRAN NOVEDAD

“Cada día se está utilizando más la luz pulsada de alta intensidad, ya que se están demostrando todos sus beneficios día a día. Eso lucha tanto con las bacterias que se forman como ayuda a disolver la grasa acumulada y rebaja la inflamación”, destaca la doctora Ángeles Giménez-Almenara. Se trata de un tratamiento que se realiza en consulta y requiere unas cuatro sesiones. “De momento, a todos los pacientes les está funcionando de maravilla y ayuda incluso a prevenir complicaciones que puedan afectar a la visión”.



SE DEBE LIMPIAR los párpados a diario, preferiblemente después de la ducha o aseo habitual, a poder ser con productos que contengan ácido hialurónico.



puede ser más complicados como el otoño y la primavera, épocas del año que son más propensas, así como cambios hormonales importantes en la mujer, motivo por el que la llegada de la menopausia puede generar más problemas oculares.

“Cuando se lo explico a mis pacientes les pongo el ejemplo de caspa. Una persona siempre tiene caspa, si se trata se elimina, pero si dejas ese tratamiento vuelve. Con la blefaritis es igual, es algo crónico”, explica la experta. Y es que, aunque existan momentos en los que la blefaritis

parece olvidada, “las recomendaciones básicas se tienen que mantener todo el año, ya que hay una predisposición a que empeore”.



LA EXPERTA

DRA. ÁNGELES GIMÉNEZ-ALMENARA CB Córdoba

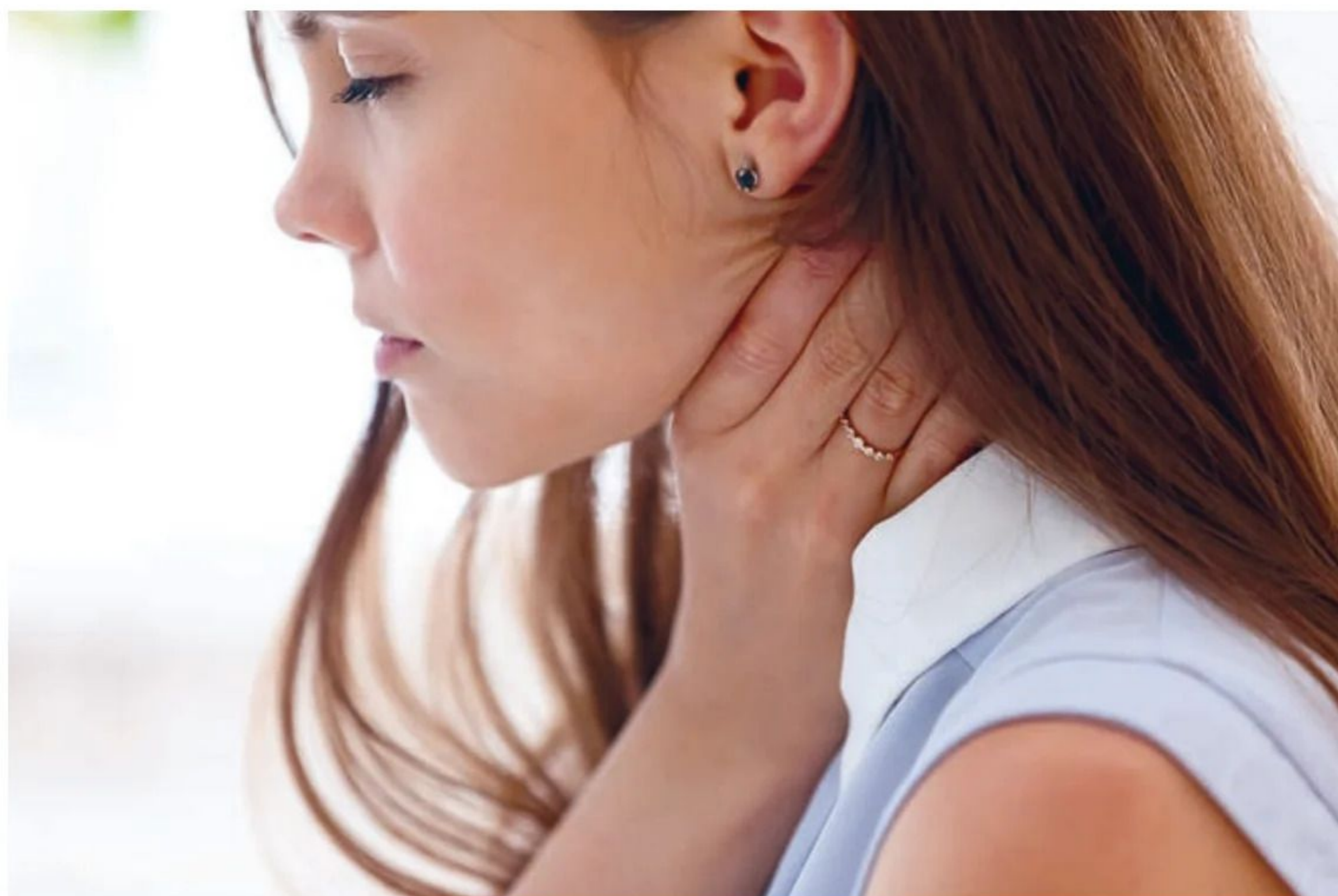
¿OTRA VEZ AFÓNICA?

La voz es la principal herramienta que tenemos para comunicarnos, pero no siempre la cuidamos como se merece, ya que damos por sentado que siempre está ahí lista para que la utilicemos.

POR MARÍA GARCÍA

Las cuerdas vocales son un delicado instrumento en el escenario de nuestras vidas que nos permiten comunicarnos. Existe profesiones más expuestas que otras, como el caso de los profesores, donde hasta un 35 % sufren problemas relacionados con su voz. La mayoría de los trastornos de la voz se deben a la sobreutilización, ya que por culpa del roce entre ambas cuerdas vocales se forman alteraciones anatómicas.

Pasamos mucho tiempo usando nuestras cuerdas vocales, pero muy poco cuidándolas, al creer que nuestra voz es indestructible. Sin embargo, al igual que otros músculos, pueden dañarse por un uso excesivo o un mal uso. Concretamente, esa es la



LA VOZ es el instrumento por excelencia para comunicarse entre las personas, además de un medio de trabajo y de expresión artística, según recuerda la Federación Internacional de Sociedades de Otorrinolaringología.

causa del 80 % de los trastornos. Por ello es importante realizar controles periódicos con el otorrinolaringólogo o el foniatra, además de acudir a la consulta en caso de sufrir cualquier alteración de la voz que dure más de dos semanas, sin estar acatarrado. No hacerlo, o ser irregulares en el cuidado, puede hacer que la ronquera acabe en disfonías funcionales persistentes, lesiones y, en el caso de existir hábitos como el tabaquismo, se pueden desarrollar incluso tumores.

LAS MÁS COMUNES

En la consulta de otorrino hay algunas patologías relacionadas con la voz que siempre se repiten y estas son las más comunes:

- **Afonía.** Provoca la pérdida de la voz. Esto puede ocurrir de forma lenta o también de manera repentina. Puede deberse a distintas causas, como problemas o daños en la zona de la laringe que pueden ser el resultado de alguna enfermedad.

- **Laringitis.** Aunque el término denomina una acumulación de líquido inflamatorio en toda la estructura del órgano, siempre las más afectadas son las cuerdas vocales. Las causas son, casi siempre, infecciosas y puede durar hasta tres semanas.

- **Nódulos.** Son formaciones benignas en forma de bulto o callo en las dos cuerdas vocales. Se ubican en los límites de las mismas y cierran el espacio por donde debería pasar el aire.

- **Pólipos o edemas de Reinke.** Son más grandes que los nódulos, con forma de ampollas y aparecen en una o las dos cuerdas vocales, obstruyendo aún más el espacio por donde debería pasar el aire.

CONSEJOS PARA CUIDAR TUS CUERDAS VOCALES

Algunas de las afecciones más comunes pueden prevenirse siguiendo estos útiles consejos:

- **Evita hablar de más** para que la voz no se canse demasiado.
- **No hables en lugares donde el ruido sea muy alto** para evitar gritar.
- **Elimina el hábito de carraspear constantemente;** esto puede resultar perjudicial para las cuerdas vocales.

- **No fumes.** El cáncer en las cuerdas vocales es más frecuente en fumadores.

- **Limita el consumo de bebidas con alcohol o cafeína,** ya que actúan como diuréticos, produciendo pérdida de líquido, que contribuye a secar la voz. Además, el alcohol irrita la mucosa que recubre la membrana que protege la garganta.

- **Mantén hidratadas las cuerdas vocales** ingiriendo abundantes líquidos durante el día.

- **Si es necesario,** usa un humidificador en casa para mantener la humedad en un 30 %.

- **No utilices enjuagues bucales que contengan alcohol o químicos irritantes.** En caso de necesitarlo, recurre a una solución con agua y sal.

Bref^{WC}

¡Tu WC siempre limpio, fresco y aún más brillante!

PREMIUM:
Nuestra solución brillante para tu WC



Espuma
limpiadora



Protector contra
la suciedad



Perfume
fresco



Brillo
radiante



GEL BRILLANTE

DESCUENTO

1€

1,00€ de descuento en la compra de cualquier producto Bref.

ENTREGA ESTE CUPÓN EN CAJA Y CONSIGUE TU DESCUENTO.

ESTIMADO CONSUMIDOR: El importe de este vale le será descontado por la compra de cualquier producto Bref, presentándolo en su establecimiento habitual. Sólo se aceptará un vale por compra y producto adquirido. No acumulable con otras ofertas. **ADVERTENCIA AL CONSUMIDOR:** El establecimiento se reserva el derecho de no aceptar este vale descuento. **SR. COMERCIANTE:** Henkel Ibérica, S.A., a través de savi Marketing Solutions, S.L., le reembolsará 1,00€ más una gratificación por su colaboración, por cada vale que sea redimido en su establecimiento, enviándolos a savi al Apdo. de Correos 101 - 28300 Aranjuez (Madrid), antes del 30/10/2024. Para cualquier información sobre este vale, llame al teléfono: 91 892 94 90.

IMPORTANTE: La utilización de este vale en un producto que no sea cualquier producto Bref es fraudulenta, constituye infracción punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.

PROMOCIÓN VÁLIDA:
del 26/04/2024 al 30/07/2024

CÓDIGO NCH: 030-72112-0



9 910020 025420



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

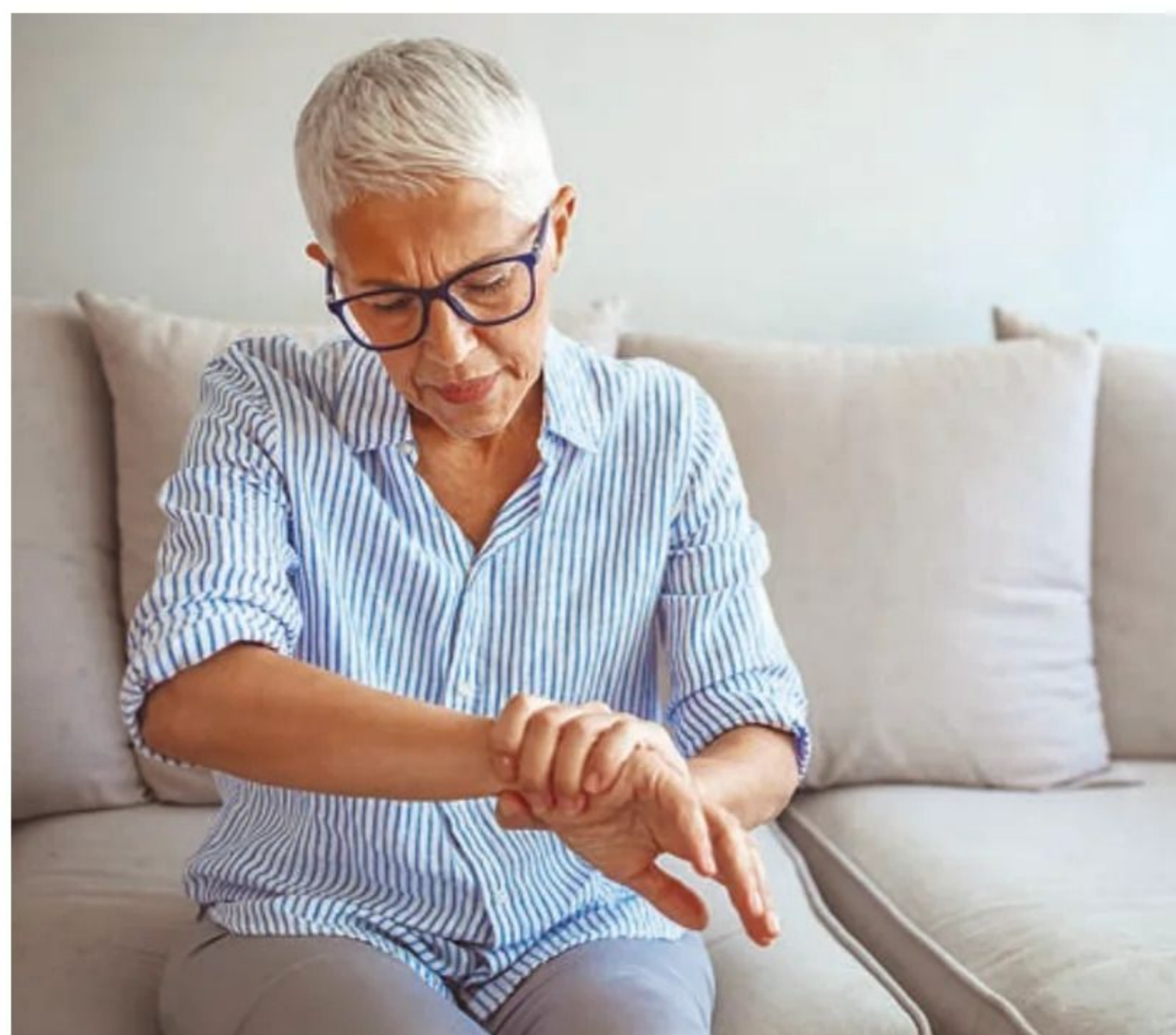
POR TRINI CALZADO

¿TENGO YO TAMBIÉN ARTROSIS?

→ **Son varias las personas de mi familia que tuvieron artrosis, entre ellas, mi madre, mi abuela... Como he empezado a sentir algunas molestias en la muñeca derecha, me da miedo de que sean señal de que yo también sufra la misma enfermedad degenerativa. ¿Podría ser otra cosa, doctor? • Nagore Arnáiz, Vitoria-Gasteiz.**

RESPUESTA: Nagore, la artrosis, u osteoartritis, es una enfermedad degenerativa articular muy frecuente caracterizada por el desgaste del cartílago que recubre y amortigua los extremos de los huesos. Al rozarse los huesos, se produce el dolor. Por lo que describes, sí que podría tratarse de artrosis, pues la pérdida de fuerza y de movilidad en la muñeca pueden ser síntomas de esta enfermedad. Así que para salir de dudas cuanto antes, pide cita en tu centro de salud, para que tu médico de cabecera valore

tu caso y compruebe si se trata de esa enfermedad degenerativa o a otro motivo, como, por ejemplo, el síndrome del túnel carpiano. En cualquier caso, como los antecedentes familiares son uno de los factores de riesgo de la osteoartritis, no se puede descartar que sea lo que te pasa a ti. Aun así, hasta que no tengas un diagnóstico claro, mantén la calma. Lo importante en estos momentos es obtener un diagnóstico para determinar qué tratamiento puede reducir el dolor y mejorar la movilidad de la mano.



¿EL SARPULLIDO EN LAS MUÑECAS ES POR ALERGIA A LAS NUECES?

→ **Hace algunas semanas, me salió un sarpullido un tanto molesto cerca de las muñecas después de comer nueces y avellanas. Al principio, no le di importancia, pero me ha vuelto a ocurrir, incluso simplemente tocándolas. Pensaba que los síntomas de alergia aparecían solo en la boca o en el estómago. ¿Soy alérgica? • Manuela Fresno, Salamanca.**

RESPUESTA: Las alergias alimentarias causan picazón y erupciones alrededor de la boca y malestar estomacal, pero también es posible experimentar síntomas similares en las manos. En tu situación, Manuela, parece que estos síntomas aparecen inmediatamente después de estar en contacto con ciertos frutos secos, lo cual sugiere la posibilidad de una intolerancia. Evita consumir nueces y avellanas y concierta una cita con tu médico de cabecera para que te efectúe las pruebas necesarias.



¿EL INFARTO Y LA ANGIO...



¿A SU EDAD AÚN PUEDE FORTALECER SU CUERPO?



→ A pesar de que mi madre conserva una mente lúcida, a sus 91 años, su cuerpo ya no responde de la misma manera. Intentamos que camine un poquito a diario con su andador, pero me gustaría saber si puede hacer algo más para fortalecer sus músculos y huesos sin demasiado esfuerzo. ● Margarita Peña, Santander.

RESPUESTA: Dado que tu madre, Margarita, ya tiene una edad considerable, es excelente que mantenga el hábito de salir a caminar diariamente con su andador, algo que le resulta crucial para prevenir caídas y permitirle descansar cuando sea necesario. Además de mantener esta saludable rutina física, sería beneficioso que incorporara algunos ejercicios específicos para aumentar su fuerza

y preservar su masa muscular, que son esenciales en esta etapa de su vida. Por ejemplo, podría usar una banda de resistencia o levantar pesas ligeras. Sin embargo, por su edad, es crucial que recibáis asesoramiento profesional sobre los ejercicios más adecuados para su condición física y, sobre todo, que los realice con cautela y moderación, evitando cualquier esfuerzo excesivo.

¿HAY ALGÚN MODO DE REDUCIR LOS SOFOCOS?

→ Imaginaba que, cuando me llegara la menopausia, sufriría episodios de sofocos, pero lo cierto es que son más intensos de lo que pensaba: duran bastante más de lo que esperaba y me afectan en la vida diaria y el descanso. No sé si es posible evitarlos, pero ¿lo es posible reducirlos o mitigarlos? ● Diana Álvarez, Logroño.

RESPUESTA: Si los sofocos afectan a la calidad de vida, ya sea impidiendo el descanso o en cualquier otra situación, hay que acudir a la consulta del especialista. Tu ginecólogo valorará cuál es la mejor opción para disminuir tus sofocos entre los diversos tratamientos que existen, Diana: el tratamiento con la terapia hormonal o los antidepresivos ayudan



bastante a reducirlos, pero hay que valorar cuál puede funcionar mejor según tu historial médico. Por otro lado, no pierdas de vista que tanto el consumo de tabaco como tener sobrepeso perjudica este síntoma propio de la menopausia.

¿TENGO UNA INFECCIÓN EN EL ESTÓMAGO?

→ Llevo un par de meses con dolor de estómago, es bastante intenso incluso sin haber comido nada. También tengo náuseas, de vez en cuando, muchos eructos y ardores. Es la primera vez que me pasa algo así. En la farmacia me dijeron que puede ser una infección por helicobacter. ¿Qué tengo que hacer, entonces? ● Sandra Quereda, Avilés.

RESPUESTA: Sandra, esos síntomas pueden deberse a varias causas, entre ellas, como te dijeron, a la infección por *helicobacter pylori*. Si no remiten, acude cuanto antes a tu centro de salud, para que valoren tu caso y te efectúen diferentes pruebas de diagnóstico. Por lo general,



empezarán por análisis de sangre y heces. Quizá también una prueba de aliento. En algunos casos, también es preciso realizar una endoscopia. La infección por *helicobacter* se suele tratar con antibióticos, para lo cual has de ser muy rigurosa con las tomas.

¿ANGINA DE PECHO SON PARECIDOS?



→ Tengo entendido que la angina de pecho y el infarto presentan síntomas parecidos, ¿es así? En caso afirmativo, ¿qué diferencia a un infarto de una angina de pecho? ¿Las actuaciones posteriores han de ser también distintas? ● Rafi Corona, Almendralejo.

RESPUESTA: Ciertamente, los síntomas del infarto y de la angina de pecho son similares: un dolor agudo en el centro del pecho. Junto a esa sensación de opresión, pueden darse también vómitos, náuseas, sudores, palpitaciones y malestar general. La angina dura 5-15 minutos y suele desaparecer al estar en reposo. El infarto, en cambio, persiste durante más tiempo y es irreversible. Si sientes esos síntomas, Rafi, no dudes en acudir a urgencias de inmediato.



PERDERÁS CENTÍMETROS si consigues perder volumen, y eso lo conseguirás evitando la retención de líquidos.

PLAN PARA PERDER VOLUMEN

¡Adelgazarás!

¿La báscula te dice el peso que quieres ver, pero el pantalón sigue sin cerrar?

El problema es que estás hinchada y eso provoca que aumente el volumen y que no te sientas a gusto con nada, ni ancho ni estrecho. Te proponemos una dieta antivolumen que es fácil de seguir y muy eficaz. **POR MARÍA GARCÍA**

El primer paso antes de comenzar una dieta es tener claro el objetivo, y es que no es lo mismo querer perder kilos, que marcar músculo o recortar volumen. Dependiendo de la meta, se planteará de una forma u otra radicalmente diferente.

En este caso, nos centramos en la pérdida de volumen, es decir, no vamos a mirar el peso sino los centí-

metros, ya que, en muchísimas ocasiones, el problema por el que no nos sentimos a gusto con nuestro cuerpo es la hinchazón. ¿Te ha ocurrido que un día te aprieta mucho el pantalón y resulta que pesas lo mismo que el día que te quedaba perfecto?

ADEMÁS DE DIETA ES NECESARIO UN POCO DE EJERCICIO, TANTO DE FUERZA COMO DE CARDIO, PARA QUE SE NOTEN LOS RESULTADOS AL SACAR EL METRO.

VARIOS MOTIVOS

Las razones por las que nuestro cuerpo se hincha pueden ser muy variadas. Una de las más comunes está relacionada con las hormonas. La cantidad de estrógenos varía en función de la etapa del ciclo menstrual, así como al llegar la menopausia, donde decae radicalmente y esto tiene una repercusión directa en nuestra figura.

Otra razón por la que nuestro cuerpo se hincha como un globo es una dieta poco equilibrada, en la que predominan los hidratos de carbono simples (pan blanco, pasta, azúcares...) y otros que hinchan y producen gases de forma natural como

TRES MENÚS CON LOS QUE EMPEZAR LA DIETA ANTICENTÍMETROS DE MÁS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	Té verde + yogur con frutos secos	Café + tostada de aguacate	Infusión de hinojo + tostada integral con pavo
TENTEMPIÉ	Kiwi	Infusión de jengibre + nueces	Yogur con muesli
COMIDA	Pescado blanco con espárragos verdes a la plancha	Pollo al limón con ensalada de tomate y cebolla	Salmón a la plancha con patata cocida
MERIENDA	Tostada integral con queso	Melón	Batido de leche de almendras con frutos rojos
CENA	Tortilla de espinacas	Salteado de brócoli + pimientos con arroz integral	Gazpacho con pepino + revuelto de setas



EL YOGUR Y OTROS LÁCTEOS FERMENTADOS AYUDAN A REDUCIR VOLUMEN, AL IGUAL QUE FRUTAS COMO EL KIWÍ O EL PLÁTANO.

son las legumbres y otras verduras crucíferas como la col o la lechuga. En este caso hay que aprender a escuchar a tu cuerpo, ya que muchas de las verduras que producen gases también son muy diuréticas, por lo que ayudan a eliminar líquidos y, por lo tanto, rebajar volumen.

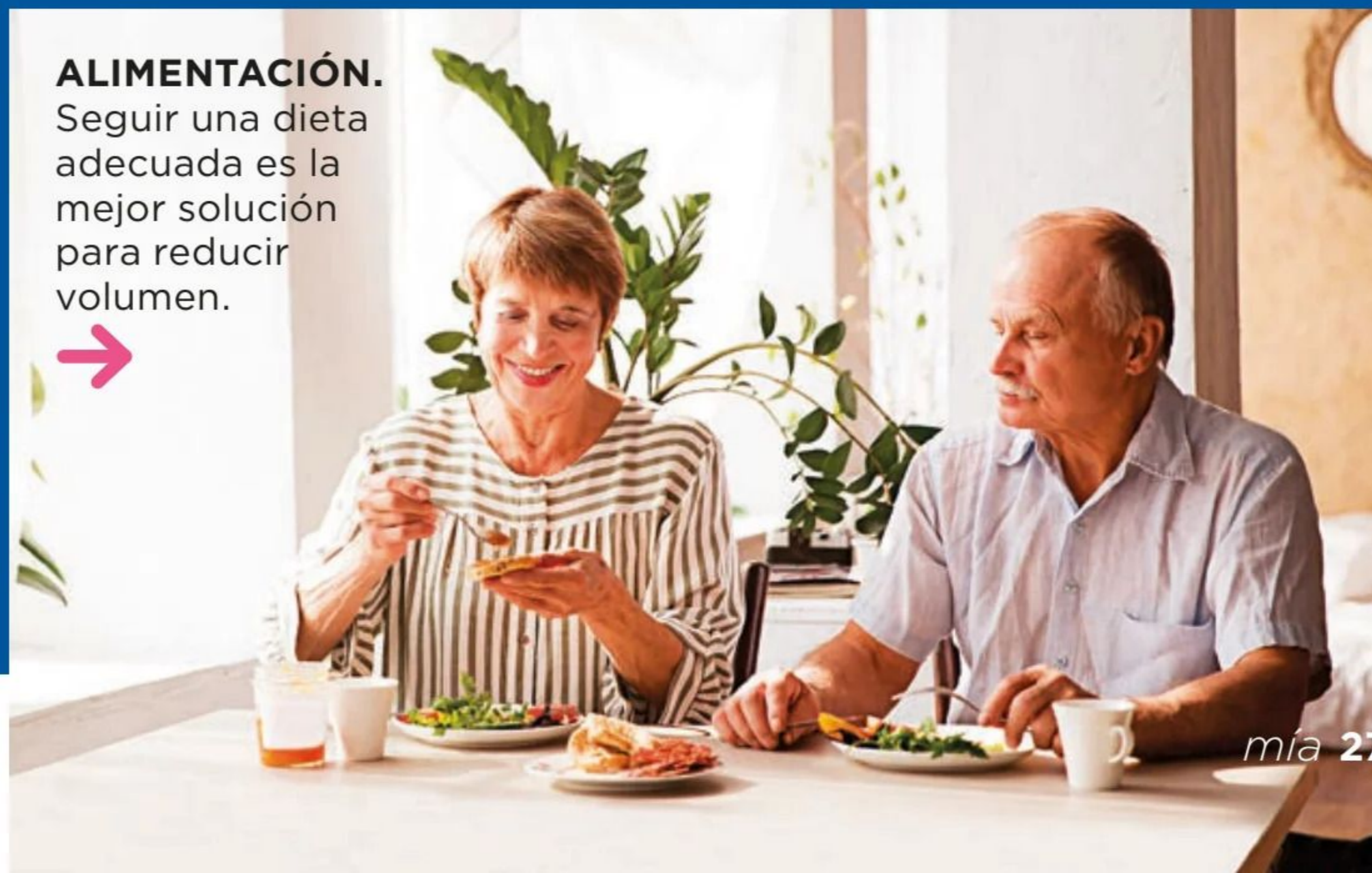
Y así llegamos a otro de los motivos por los que solemos hincharnos, la retención de líquidos. Algo muy común con la llegada del calor y también estrechamente relacionado con la vida sedentaria.

CONSEJOS PARA PERDER VOLUMEN

- **Reduce el consumo de sal.** No hay producto que interfiera más en la retención de líquidos y que nos haga sentir hinchadas.
- **Más fibra.** Tanto las frutas como las verduras ayudan a mover el tránsito intestinal, evitando de nuevo esa sensación de hinchazón. Aumentar el consumo de fibra nos ayuda a regular la digestión y sentirnos más ligeras.
- **Comer con tranquilidad.** Masticar es el primer paso de la digestión y puede afectar en que esta sea más pesada y lenta. Triturar bien los alimentos en la boca y empaparlos de saliva, ayuda a que el estómago trabaje mejor. Además, comer rápido genera muchos más.

ALIMENTACIÓN.

Seguir una dieta adecuada es la mejor solución para reducir volumen.



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!

12 RUTAS POR NUESTROS PARQUES NACIONALES

Visitar un parque nacional y explorar sus alrededores es una actividad especialmente enriquecedora. **En España, tenemos 16 parques nacionales de todo tipo**, desde zonas de alta montaña y densos bosques hasta marismas y espacios cuyo origen es volcánico. Aquí seleccionamos algunos. ¿Cuántos conoces?

POR TRINI CALZADO

Los parques nacionales son áreas protegidas de significativa importancia natural y cultural, designadas y gestionadas por el Estado para preservar su belleza, biodiversidad y valor histórico. En España, estos espacios protegen algunos de los ecosistemas y paisajes más impresionantes del país y también

sirven como centros de investigación científica y educación ambiental. La catalogación como parque nacional implica un reconocimiento de la necesidad de mantener estos entornos para las futuras generaciones, asegurando que tanto la flora como la fauna continúen prosperando en un hábitat no perturbado por el avance del desarrollo urbano.

1 PICOS DE EUROPA

Asturias, Cantabria y Castilla y León

FUE EL PRIMER PARQUE NACIONAL, establecido en 1918. Este parque es famoso por sus impresionantes montañas calizas, profundos valles y una rica diversidad de flora y fauna, pues en él viven el lobo ibérico y el oso pardo. El nombre no es casualidad: aquí, las formaciones rocosas son verdaderamente impresionantes. Hay más de 30 rutas autoguiadas y otras con guía gratuito que varían en dificultad, como la famosa ruta del Cares, conocida por sus vistas espectaculares. Desde sus 17 miradores, te enamorarás de las espléndidas vistas.

● **Puntos de interés:** No pueden pasarse por alto las visitas a Potes y Covadonga (y sus lagos), el teleférico de Fuente Dé o el mirador del Tombo. Y, por supuesto, disfrutar de la excelente gastronomía de cualquiera de los 11 pueblos entre los que se distribuye, con mención especial para sus quesos azules o la fabada asturiana.



➔ Así, el objetivo principal de un parque nacional es triple: la conservación de la naturaleza, el fomento de la investigación y ofrecimiento de un espacio para el disfrute y educación del público visitante. Estas áreas ofrecen una escapada perfecta para quienes buscan reconectar con la naturaleza, experimentar la serenidad del entorno natural y conocer sus alrededores.

PARAJES ÚNICOS

Nuestros parques nacionales están repartidos por todo el territorio: once están en la península, cuatro en las islas Canarias y uno en Islas Baleares. Con cuidado y respeto por un entorno único, todos se pueden visitar. Descubrirlos es una experiencia, casi siempre, inexplicable. Tienes que vivirlo.

2 ORDESA Y MONTE PERDIDO

Aragón

Es famoso por su paisaje de montaña, cascadas impresionantes y altos picos, como el Monte Perdido, que da nombre al parque. Gracias a su excepcional geología y diferentes ecosistemas, en pocos metros, se pasa del verdor extremo hasta el blanco de la nieve de las cumbres. Tiene tres centros de visitantes, cinco puntos de información y hasta 22 rutas con 380 kilómetros de recorrido, de dificultad variable y señalizadas. No te olvides ni de llevar ropa cómoda y adecuada para frío y lluvia ni de los prismáticos, los necesitarás para no perderte ningún detalle.

● **Puntos de interés:** Dos pueblos medievales cerca del parque son puntos de partida comunes para explorar

LOS PARQUES NACIONALES SON ÁREAS PROTEGIDAS DE SIGNIFICATIVA IMPORTANCIA NATURAL Y CULTURAL Y SE PUEDEN VISITAR.



la zona: Aínsa, con su castillo bien conservado y su plaza mayor, y Torla, con su ambiente rústico y vistas al valle. Las bodegas del Somontano ofrecen una excelente oportunidad para degustar algunos de los mejores vinos de la región.

3 AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Cataluña

En el corazón del Pirineo catalán, este parque tiene más de 200 lagos glaciares, ríos serpenteantes, cascadas impresionantes y picos que superan los 3.000 metros de altura. Es un santuario de biodiversidad y geología, donde todo gira alrededor del agua. Els Encantats (Los Encantados), dos picos casi gemelos, ofrecen una de las panorámicas más espectaculares. Cuando los mires, quizá veas también alguna águila real o algún quebrantahuesos. A pie, tienes 27 rutas señalizadas, así como 13 para ir en bicicleta, tanto sencillas como exigentes.

● **Puntos de interés:** Cerca tienes Boí Taüll, famoso por su estación de esquí y su conjunto de iglesias románicas patrimonio de la humanidad, el Valle de Arán y su Parador de Vielha o los balnearios de Caldes de Boí.

4 DOÑANA

Andalucía

Es uno de los humedales más importantes y bellos de Europa y un sitio crucial para las aves migratorias que viajan entre África y el norte de Europa. Doñana es un mosaico de ecosistemas que incluyen marismas, bosques de pinos, dunas móviles (algunas de más de 30 metros de altura), playas vírgenes y lagunas. Hay senderos peatonales y para bicis, pero, para otro tipo de visita, al estar restringido el acceso para preservar el ecosistema, reserva alguno de los itinerarios guiados que ofrecen: en todoterreno, a caballo, en bicicleta...

● **Puntos de interés:** El Rocío, conocido por su romería anual. En Huelva, Moguer, Jerez de la Frontera o Sanlúcar de Barrameda disfrutarás tanto de un buen vino de Jerez como de unas gambas de Huelva.





a pie y 13 para recorrer en bicicleta, todos señalizados tanto en dificultad como longitud. Sus pistas de esquí son de las mejores de España, adecuadas tanto para principiantes como para expertos.

● **Puntos de interés:** Imprescindible es tanto conocer la Alpujarra y sus pueblecitos moriscos como bajar hasta la ciudad de Granada a pasear por sus callejas, dejarse embriagar por la magia del Albaicín y enamorarse de las vistas desde y hacia La Alhambra, también visita obligada. ➔

5 SIERRA NEVADA

Andalucía

Destaca por ser el parque más grande de la península (85.883 km²) y tener la cumbre más alta, el Mulhacén (3.482 m). Es un lugar de excepcional belleza y rica biodiversidad, con numerosas especies de flora (la manzanilla de la sierra) y fauna endémicas. Su paisaje varía desde deslumbrantes picos nevados en invierno hasta valles y ríos que florecen en primavera y verano. Ideal para visitar todo el año, cuenta con 25 itinerarios

6 ARCHIPIÉLAGO DE CABRERA

Islas Baleares



19 ISLAS E ISLOTES forman el archipiélago, una zona de aguas cristalinas, fondos marinos ricos en biodiversidad y un ecosistema bien conservado. Su litoral es prácticamente virgen y las grutas y cuevas bajo las rocas, como la Laguna Azul, son uno de sus mayores atractivos, además del esnórquel, el buceo o los paseos en barco. Sus ocho rutas no son demasiado exigentes, pero sí obligan a una extrema protección solar. También se hace imprescindible la visita al Castillo de Cabrera, una fortificación de finales del siglo XIV.

● **Puntos de interés:** La Colonia de Sant Jordi y Ses Salines, en Mallorca, son los puntos de partida para las excursiones a Cabrera y también ofrecen hermosas playas, como Es Trenc, famosa por su arena blanca y aguas turquesas.

6



→ 7 EL TEIDE

Tenerife

Famoso por su impresionante volcán, el pico más alto de España (3.718 m), su diverso paisaje está formado por cráteres, ríos de lava petrificada y variada vegetación, incluidas 58 especies que solo existen en la región, como la violeta del Teide, una flor morada que nace a 2.500 metros. Sube a la cima del Teide a pie o en el teleférico, que ofrece vistas espectaculares de Tenerife y, en días claros, de las demás islas canarias. El parque cuenta con 41 rutas bien señalizadas de distinta dificultad y longitud. Y es un sitio excepcional para la observación de estrellas y otros fenómenos celestes. Descubre sus *tours* nocturnos y actividades de astronomía.

● **Puntos de interés:** La Orotava y Villaflor son pueblos cercanos con encanto histórico. Las Américas y Los Cristianos son playas ideales para relajarse después de un día de excursión.

8 TIMANFAYA

Lanzarote

Único por su entorno volcánico casi lunar, creado por las erupciones volcánicas de hace 300 años. El paisaje se compone de vastas extensiones de lava solidificada, conos volcánicos y campos de ceniza en los que la vida se sigue abriendo paso. Debido a la fragilidad del entorno, la mayor parte del parque solo se puede



explorar a través de *tours* guiados en autobús en la conocida como la Ruta de los Volcanes, aunque también hay un par de rutas a pie. La Cueva de los Naturalistas es una galería subterránea de kilómetro y medio formada por el paso de la lava.

● **Puntos de interés:** En el restaurante El Diablo cocinan los alimentos con calor geotérmico. Visita también los Jameos del Agua, una formación volcánica intervenida por César Manrique habilitada como centro de arte y cultura.

9 GARAJONAY La Gomera

REPLETO DE BARRANCOS y bosques de laurisilva, de origen prehistórico, el microclima aquí es responsable de un lugar de ensueño para los amantes del ecoturismo. El parque cuenta con 18 rutas, la mayoría de las cuales son sencillas y accesibles. Recórrelas por tu cuenta, con una audioguía, o realiza una de las rutas guiadas. Además de frondosos bosques, pasearás entre impresionantes formaciones rocosas. Desde el punto más alto, el Alto de Garajonay (1.457 m), divisarás toda la isla.

● **Puntos de interés:** Visita los pintorescos pueblos de Agulo y Hermigua. Desde Valle Gran Rey, con suerte, avistarás delfines y ballenas. Y en su Playa del Inglés, disfrutarás de la calma de sus tranquilas aguas y del atractivo de su arena negra volcánica.





LA EXPERIENCIA SERÁ COMPLETA SI, ADEMÁS DE CONOCER UN PARQUE NATURAL Y EMPAPARTE DE NATURALEZA, VISITAS SUS ALREDEDORES.

10 LAS TABLAS DE DAIMIEL

Castilla-La Mancha

Su papel es especialmente importante en la conservación de aves acuáticas y como refugio para la biodiversidad acuática y terrestre en un área mayoritariamente árida. Tiene tres itinerarios por las pasarelas, dos lineales y un tercero circular, los tres son cortos y sencillos. Además de la observación de todo tipo de aves, en algunas épocas del año también ofrecen paseos en barca.

● **Puntos de interés:** Aprovecha la escapada para conocer la ruta del Quijote, Ciudad Real y Almagro, conocido por su emblemático Corral de Comedias y su Festival Internacional de Teatro Clásico (la edición de este año tendrá lugar en julio).

11 MONFRAGÜE

Extremadura

Sus vastos bosques mediterráneos, así como el paso de los ríos Tajo y Tiétar, que lo atraviesan y crean un ecosistema ideal para la fauna, especialmente las aves rapaces, lo convierten en un lugar único. El buitre negro es uno de los grandes

protagonistas de este lugar, pero no el único: también surcan sus aires el águila imperial ibérica y el buitre leonado. Ver a estas aves desde el mirador del Salto del Gitano es toda una experiencia. Cuenta con diversas rutas a pie de diversa longitud y dificultad, itinerarios en coche y rutas organizadas por el propio parque los fines de semana.

● **Puntos de interés:** Se encuentra entre Plasencia, Trujillo y Cáceres, de visita obligada. También al Valle del Jerte, lugar de peregrinación durante su impresionante floración de cerezos, en primavera.

12 ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

Galicia

Este parque incluye cuatro archipiélagos: Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada. Cada uno con su propia singularidad y belleza natural y conocidos por sus impresionantes playas de arena blanca, aguas cristalinas y ecosistemas ricos tanto en flora como en fauna, como importantes colonias de aves marinas y una diversa vida submarina. El entorno ofrece playas, cuevas marinas y varias rutas señalizadas, asequibles y de poco nivel. Si buscas un paisaje inigualable, sube al Monte Faro, en las Cíes, desde allí tendrás una sensacional panorámica completa.

● **Puntos de interés:** Cómo no disfrutar en Galicia de su excelente gastronomía, basada en mariscos y vinos gallegos. En Ons, por ejemplo, el pulpo *á illa* es una especialidad local que no probarás en otro sitio.



LA HIDRATACIÓN es la base de una boca bonita y jugosa. Esta se consigue con una buena alimentación y con un buen cuidado.

CUIDA Y LUCE ASÍ TUS LABIOS

El maquillaje es el último paso de una rutina de cuidado completa. **Para presumir de una boca de ensueño hay que empezar por un buen cuidado desde dentro. Así nos lo explican las expertas.**

POR MARÍA VILLAR

Una boca jugosa y bien definida se podría considerar un buen sinónimo de belleza. Para lograrla, no basta con aplicarse un *gloss* que duplique el tamaño de nuestros labios, sino que hay que empezar por el principio. “La genética es el factor más importante porque si tenemos una función barrera peor estructurada, su barrera hidrolipídica no les crea —a los labios— un aceite graso que les permita sujetar el agua dentro del labio”, apunta la dermatóloga Carmen Galera. No obstante, hay mucho que sí podemos hacer. “Las grasas de la barrera hidrolipídica necesitan vitaminas C y E para formarse, por

tanto, debemos tomar alimentos que contengan minerales y vitaminas. Un grupo de alimentos ricos en estos, que es de los que más suele escasear, son las frutas y las verduras”, recuerda la especialista que también insiste en la importancia de beber una cantidad adecuada de agua.

A la alimentación se añaden otros factores, como el clima, que si es especialmente extremo puede herir la piel de los labios; o el tabaquismo, pues la nicotina produce una vaso-

constricción de los vasos y cuando no llega suficiente irrigación, estos van a estar más resecos.

Una vez que controlemos estos factores también es conveniente escoger un producto de hidratación adecuado. “Intentaremos utilizar bálsamos labiales muy hidratantes y regeneradores, que tengan ceramidas, manteca de karité, aceite de rosa mosqueta y que no lleven elementos irritantes como perfumes, alcohol o mentol. En el cui-

LAS GRASAS DE LA BARRERA HIDROLIPÍDICA NECESITAN VITAMINAS, POR TANTO, DEBEMOS TOMAR ALIMENTOS QUE LAS CONTENGAN.

dado facial diario, podemos usar un exfoliante para exfoliarnos el labio y luego aplicarnos el bálsamo” señala la dermatóloga.

UNA SOLUCIÓN MÁS

Tanto Galera como la doctora Irene Ruiz Corbalán apuntan a las inyecciones de ácido hialurónico como otra solución a los labios permanentemente deshidratados. Eso sí, debemos tener en cuenta que la forma no permanecerá intacta. “Al infiltrar ácido hialurónico estás hidratando, pero al inyectarlo, modificas el volumen y la forma. Puedes hacerlo –según la técnica que se use– de una forma más o menos sutil, pero siempre modifica algo”, subraya la odontóloga. A pesar de que no hay requisitos mínimos para solicitar este servicio, las características del labio serán

valoradas por el profesional a la hora de acometer la infiltración. “En un labio fino, se va a necesitar más ácido hialurónico. Al mismo tiempo que se necesita más, también se va a disolver antes, porque suelen estar menos hidratados. En unos labios gorditos se asienta mucho mejor”, explica la experta en infiltraciones de este tipo. “Si optas por modificar su forma, deberás repetir el proceso, al menos una vez al año, para mantener los resultados”. En cuanto a incompatibilidades, según explica la experta en estética perioral, “no existe ninguna enfermedad con la que esté contraindicada, a excepción a los alérgicos al ácido hialurónico. Como precaución, las mujeres gestantes suelen esperar a dar a luz para practicarse estos tratamientos”, explica Ruiz Corbalán.

AL INFILTRAR ÁCIDO HIALURÓNICO, ESTÁS HIDRATANDO, PERO MODIFICAS EL VOLUMEN Y LA FORMA DEL LABIO.

EL MAQUILLAJE COMO GRAN ALIADO

LA TENDENCIA MARCA QUE SE LLEVAN LOS LABIOS ‘XL’, y para lograrlos sin recurrir a las infiltraciones, los productos de maquillaje pueden ser una gran opción. En concreto, el dúo ideal para conseguir este efecto de boca grande es el formado por un *gloss* y un perfilador. “Un truco que ayuda a que el labio quede mejor definido es aplicar el perfilador justo después de maquillarlos, de esta manera tendremos dibujada la forma del labio y nos resultará más sencillo definirla con el lápiz labial”, apunta María Miranda, maquilladora de Kiko Milano. La experta también afirma que una de las tendencias de la temporada son los labios *nude* y este efecto se logra escogiendo con precisión el perfilador adecuado para cada boca. “Es importante tener claro si nuestro labio es más pigmentado y tiene un tono más rosado o violáceo, o si, por el contrario, es más blanquecino”, explica. En función de esto aplicaremos un perfilador u otro.



- ➔
1. **Juicy Glow.** Mascarilla para labios, **EsSENCE** (2,59 €).
 2. **Bálsamo labial, Suavina** (2,99 €). 3. **Reis Peeling.** Exfoliante facial con frambuesa, **Nivea** (15,99 €). 4. **Plush Puddin.** Mascarilla de labios, **Fenty Skin** (20,99 €). 5. **Gloss para labios, Kiko Milano** (13,99 €). 6. **Kind& Free.** Hidratante labial, **Rimmel London** (6,98 €). 7. **Letibalm.** Hidratante labial, **LetiPharma** (5,95 €). 8. **Pink Lemonade.** Mascarilla de labios, **Laniece** (25,95 €). 9. **Duck Plump.** Labial con efecto repulpante, **Nyx** (10,75 €). 10. **Shine Bomb.** Labial fijo, **Catrice** (4,13 €). 11. **Pincel para labios, Beter** (3,99 €). 12. **The Automatic Lip Pencil.** Perfilador de labios, **3ina** (10,35 €).



EL CICLISMO es un tipo de actividad cardiovascular que se adapta a todos los niveles, lo que la hace accesible. Además, es muy efectiva.



EJERCICIOS DE CARDIO QUE PUEDES HACER EN CASA

Aunque el envejecimiento es un proceso natural e inevitable, la forma en que vivas este período variará significativamente en función de tu actividad física. Entre las diversas formas de ejercicios disponibles, **el cardio destaca por abordar múltiples aspectos del envejecimiento de manera efectiva y beneficiosa.**

POR SILVIA ROJO

A medida que avanzamos en edad, algunos cambios físicos y hormonales suponen desafíos que pueden afectar en mayor o menor medida a la salud y la calidad de vida. Para evitar sus efectos negativos, mantener una rutina de actividad física regular se convierte en fundamental.

ALÍATE AL CARDIO

El concepto del ejercicio cardiovascular, conocido comúnmente como cardio, trasciende los típicos entrenamientos extenuantes que muchas veces se asocian con la juventud y la alta intensidad. En realidad, el cardio puede adaptarse para ser suave y accesible y, aun así, extremadamente

efectivo, cubriendo desde caminatas ligeras hasta natación y ciclismo, lo que lo hace ideal a cualquier edad. De hecho, a partir de la menopausia es crucial mantener una pauta de ejercicio que no solo se enfoque en la preservación de la fuerza física y la masa muscular, sino que también promueva la funcionalidad cardiovascular y pulmonar.

POR QUÉ PRACTICARLO

El ejercicio regular ayuda a mitigar los efectos del envejecimiento, mejora la movilidad y la independencia y reduce significativamente el riesgo de numerosas enfermedades crónicas. El cardio es particularmente valioso, entre otras cosas, por:

● **Mejora de la salud cardiovascular.**

El ejercicio cardiovascular fortalece el corazón, permitiéndole bombear sangre más eficientemente. Reduce la presión arterial y mejora la circulación, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, más comunes a medida que envejecemos, especialmente después de la menopausia. Mantener un corazón saludable mediante el ejercicio regular puede significar una vida más larga y activa, con un riesgo reducido de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

● **Mejora de la función pulmonar.** El cardio aumenta la demanda de oxígeno en el cuerpo, fortaleciendo los pulmones y mejorando su eficiencia, con lo que la energía y la vitalidad no se ven mermadas. Esto es esencial también para realizar actividades diarias sin fatiga excesiva, lo que asegura la independencia y una mejora de la calidad de vida.

● **Control de peso.** Caminar, nadar o andar en bicicleta son excelentes para quemar calorías y gestionar el peso. Un peso saludable evita enfermedades asociadas a la obesidad y la inactividad. También ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, mejora la movilidad y reduce la carga en las articulaciones, especialmente importante para prevenir la artritis y otros problemas musculoesqueléticos en la edad avanzada.

● **Prevención y manejo de enfermedades crónicas.** Practicar cardio de forma regular ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y a mejorar la sensibilidad a la insulina, esencial para la prevención y manejo de la diabetes. También reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis al mejorar la densidad mineral ósea a través del impacto moderado y el movimiento.

● **Salud mental.** El cardio libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, que pueden combatir la depresión y la ansiedad. También promueve mejoras en la calidad del sueño y reduce los niveles de estrés. El impacto a largo plazo del ejercicio cardiovascular es un mejor estado de ánimo general y una mayor capacidad para manejar el estrés.

RUTINA DE CARDIO EN CASA PARA PRINCIPIANTES

Para aquellas interesadas en integrar el cardio en su vida diaria sin la necesidad de acudir un gimnasio, aquí proponemos una rutina simple que puede ser realizada en la comodidad de casa tres veces por semana. Tiene como objetivo mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad de forma gradual y segura:

1 CALENTAMIENTO (5 MIN)

Empieza con una marcha suave en el lugar para aumentar gradualmente la circulación y preparar el cuerpo para el ejercicio. Levanta ligeramente las rodillas y balancea los brazos al ritmo de tu marcha. Incorpora movimientos suaves: giros de brazos, rotaciones de muñecas, elevaciones de hombros y estiramientos laterales del torso. Esto ayuda a soltar las articulaciones y a preparar los músculos para el ejercicio.

2 BLOQUE PRINCIPAL DE CARDIO (20 MIN)

Caminata energizada. Camina a paso ligero por tu casa o en el lugar, si el espacio es limitado. Incrementa poco a poco la intensidad, mantén una postura erguida y activa los brazos.

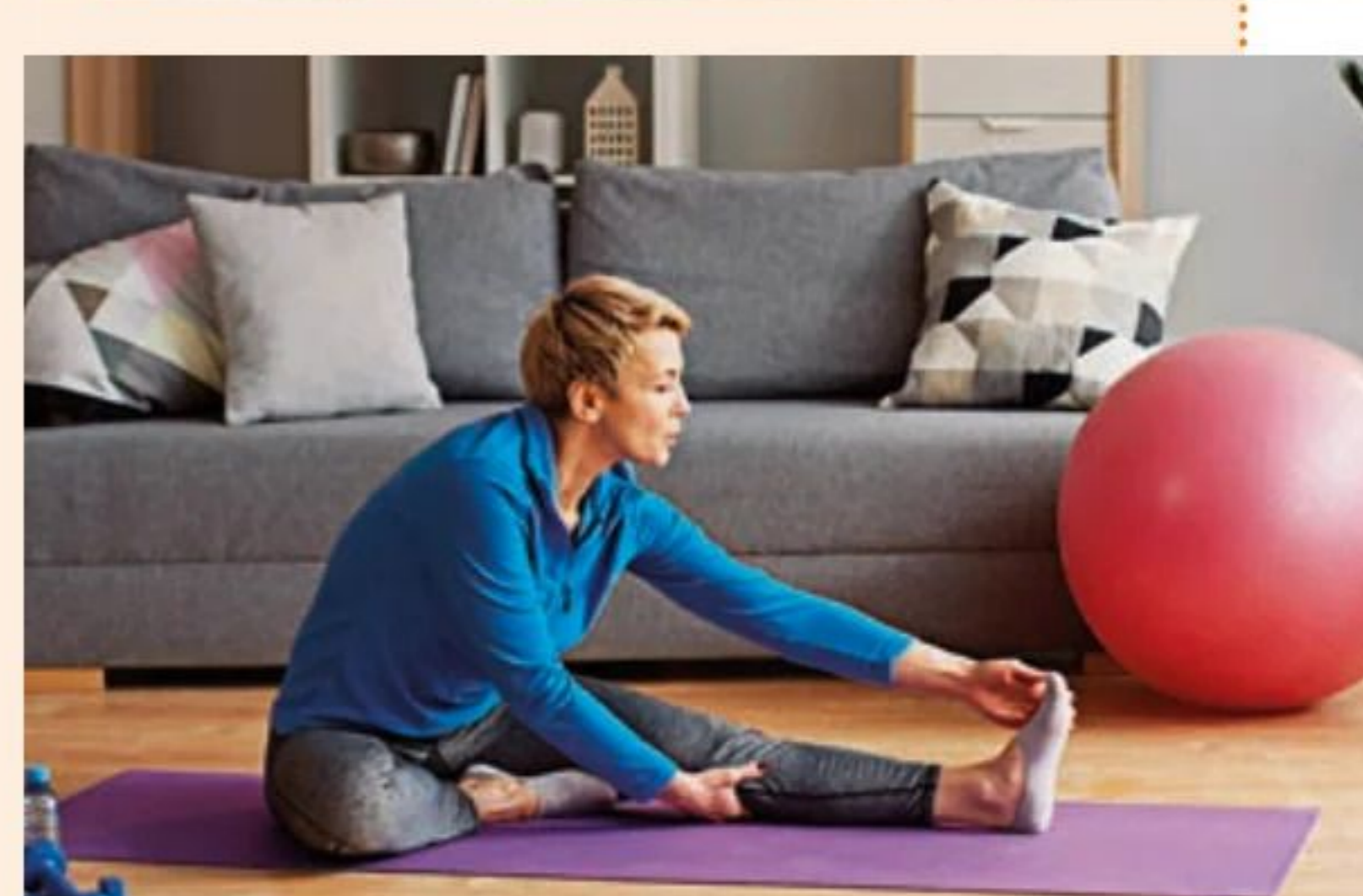
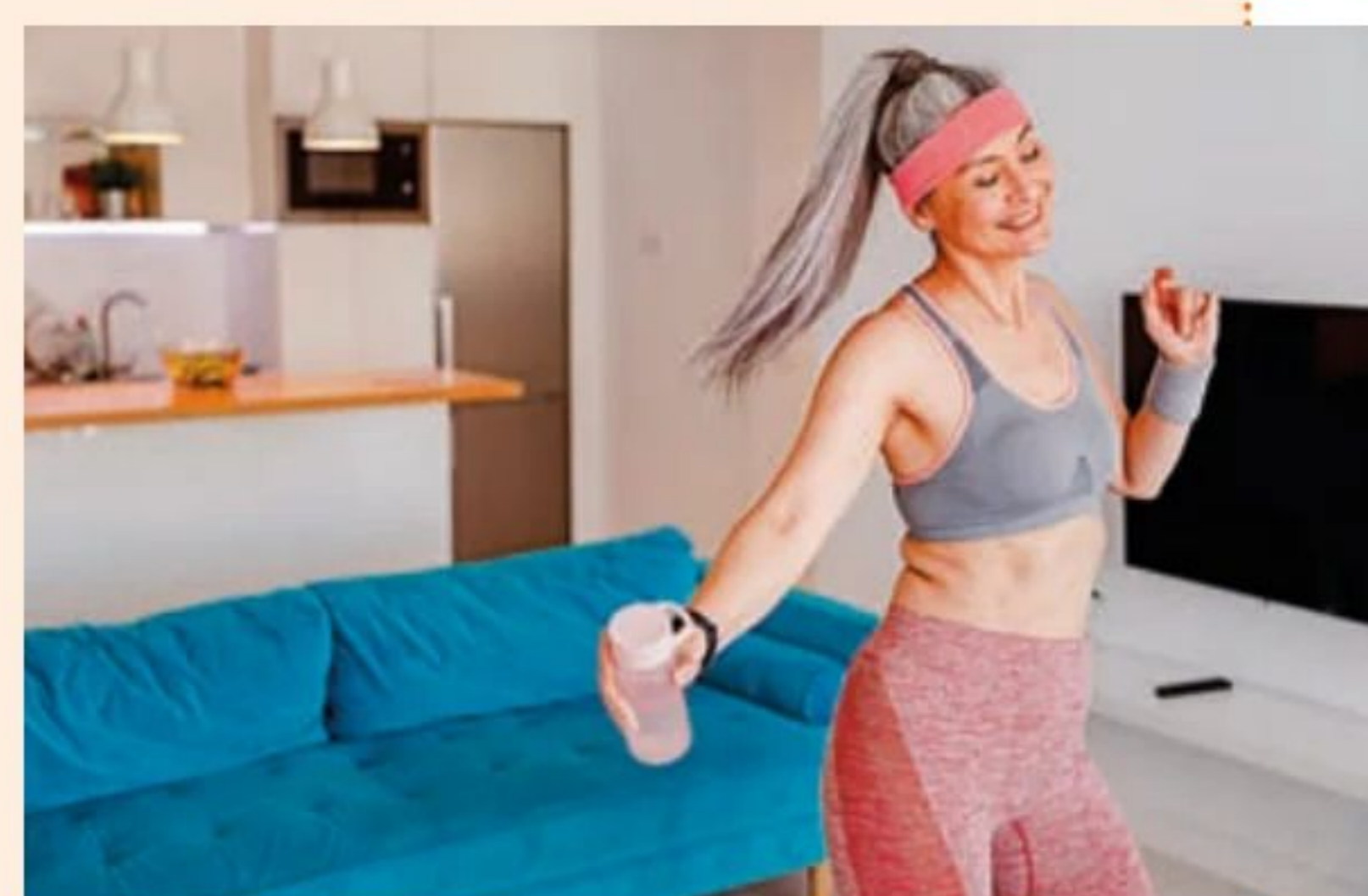
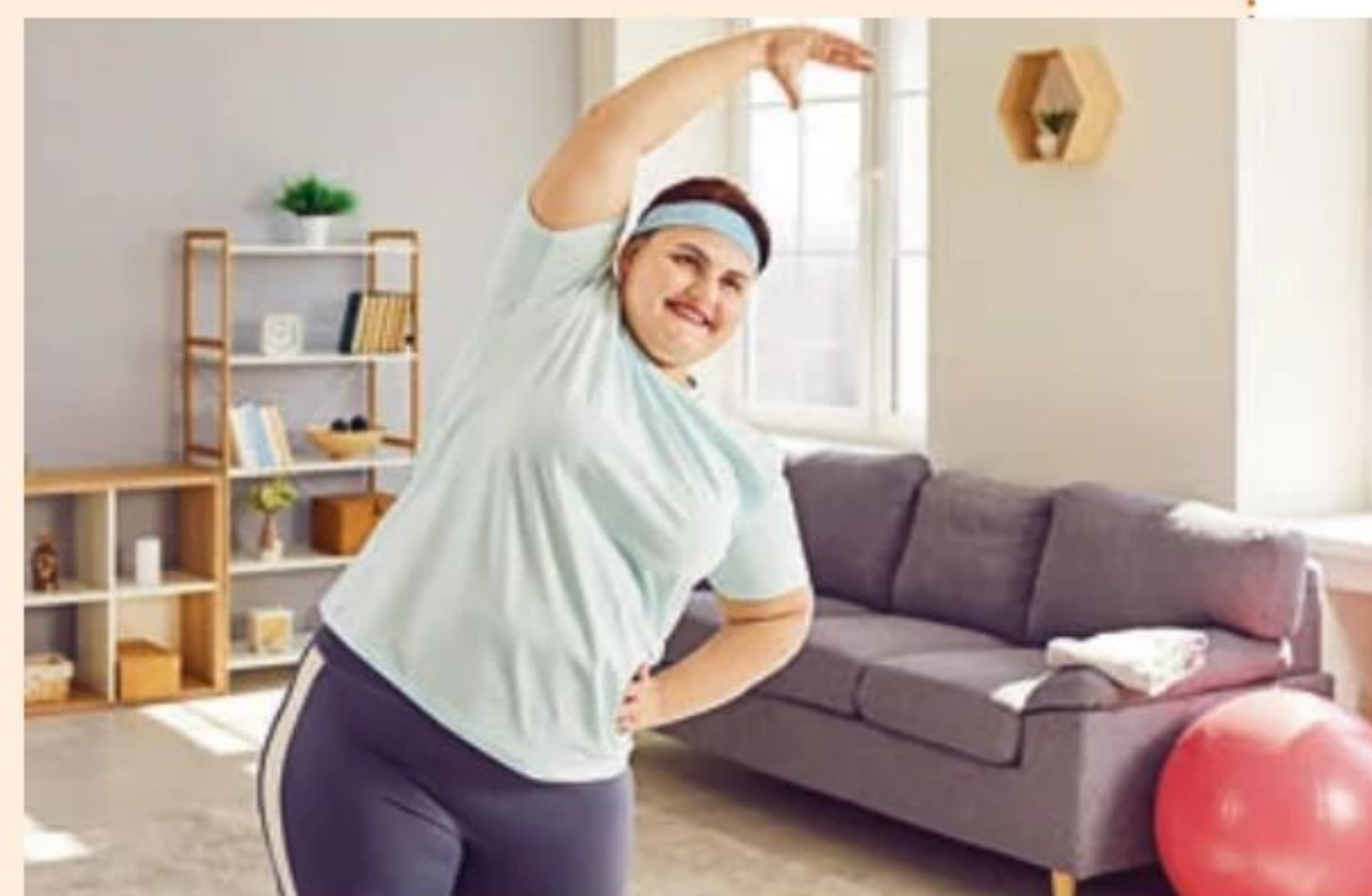
Elevaciones de rodillas. De pie, eleva alternativamente cada rodilla al pecho tan alto como te sea cómodo, mientras mantienes el equilibrio. Hazlo al ritmo de una música motivante para mantener un buen ritmo.

Baile libre. Bailar no solo es una excelente forma de hacer cardio, sino que también eleva el ánimo y reduce el estrés.

Sentadillas suaves. De pie, con los pies a la anchura de los hombros, realiza sentadillas suaves. Fortalecen las piernas y el core, además de añadir un componente de resistencia a tu rutina.

3 ENFRIAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS (5 MIN)

Reduce gradualmente el ritmo de la actividad que estuvieras haciendo a una marcha lenta, permitiendo que tu frecuencia cardíaca disminuya de forma natural. Enfócate en estiramientos suaves y mantenidos para los músculos grandes del cuerpo (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, espalda y brazos). Esto ayudará a mejorar la flexibilidad y a reducir la tensión muscular.





ESTE SALÓN tiene un marcado estilo natural con muebles de madera de líneas rectas y sencillas y un estilo atemporal.

HUMUS.

SEIS ESTILOS DECORATIVOS EN AUJE

¡INSPIRATE!

Hoy exploramos una variedad de estilos que pueden transformar tu hogar para adaptarlo a tu personalidad y gusto. Te guiamos, a través de cada estilo, mostrándote **cómo puedes recrear su estética en tu propio hogar con ideas prácticas** que se adapten a tu estilo y presupuesto.

POR M. T PASCUAL

Te presentamos algunas propuestas de estilos decorativos que seguramente captarán tu atención. Ya sea si estás buscando una renovación completa o simplemente quieres agregar un toque de frescura a tu hogar, este reportaje te ayudará a descubrir el estilo que mejor se adapte a tu vida y personalidad. Nuestras propuestas incluirán espacios decorados con el encanto relajado del estilo casual clásico, hasta la sofisticación del *glam vintage*, pasando por la frescura del estilo costero y la calidez del *shabby chic* con aires del sur. Descubre cómo puedes recrear fácilmente cada *look* en tu propio hogar y escoge el estilo

que mejor se adapte a tu personalidad y espacio. ¡Prepárate para inspirarte y transformar tu entorno con estos emocionantes estilos!

ESTILO CASUAL CLÁSICO

Es un estilo que combina la simplicidad de lo clásico con una línea más refinada y moderna, que se inspira en lo natural. Una de sus características es su elegancia atemporal. Es un estilo sin estridencias que soporta

EL ESTILO CASUAL CLÁSICO TIENE UNA ELEGANCIA ATEMPORAL POR SU SIMPLICIDAD.



LERROY MERLIN

↑ **LAS LÁMPARAS** *vintage* y los muebles claramente retro marcan el estilo de este salón.



LERROY MERLIN

ESTE SALÓN respira naturalidad y calidez con sus muebles de madera, los detalles artesanales y los estampados con motivos étnicos.

bien el paso del tiempo. En este estilo no pueden faltar los muebles sólidos y atemporales como una mesa de centro de madera o un sofá neutro con reposabrazos. Puedes combinarlo con alguna pieza especial para dar un toque rupturista, por ejemplo, una pieza heredada o un mueble reciclado o fabricado por ti.

Los colores de este estilo son los neutros y suaves, nada llamativos. Materiales como la madera en su estilo más natural, la cerámica artesanal, los tejidos naturales como el lino, son complementos perfectos para acabar de vestir el espacio.

ESTILO 'VINTAGE GLAM'

Este estilo está inspirado en el *art déco*. Se caracteriza por incorporar piezas retro y muebles que destacan por sí solos por su estilo inspirado en piezas de décadas pretéritas. Es un *look* sofisticado donde no pueden faltar los muebles con formas redondeadas y remaches metálicos, piezas tapizadas en tejidos cálidos como el terciopelo e incluso el uso de papel pintado en paredes.

Una de sus señas de identidad es el protagonismo de los elementos de metal dorado incorporados en lámparas y mobiliario. Los espejos y los estampados geométricos son una combinación perfecta para los complementos de este estilo. La mezcla de dorados con mármol o piedra blanca es un recurso muy empleado en esta tendencia que prima la mezcla de contrastes.

INSPIRADO EN EL 'ART DECÓ', EL ESTILO 'VINTAGE GLAM' INCORPORA MOBILIARIO RETRO.

ESTILO 'BOHO' ÉTNICO

Es un estilo desenfadado y bohemio al que le encanta mezclar diversos estampados de estilo étnico. Si te gusta esta tendencia y quieres replicar en casa un estilo parecido, elige una gama cromática que →



↑ **EL ESTILO NÓRDICO** se caracteriza por la búsqueda de la luz a través del blanco y por el diseño de muebles que combinan practicidad y estética.

→ destaque sobre una base neutra. Puedes elegir tonos intensos como el fucsia o el verde, o si te gusta una cosa más atemporal, el negro o el gris son colores fantásticos y muy elegantes para combinar con motivos étnicos sobre una base crema. Mezcla tus estampados en cojines y alfombras. No pueden faltar las alfombras de tejidos naturales y las piezas artesanales como complementos al estilo. Cualquier cosa trenzada a mano, piezas de fibra o cuero son accesorios que funcionan a la perfección con este estilo.

EL ESTILO 'BOHO' ES MUY DESENFADADO. EN ÉL TRIUNFAN LOS ESTAMPADOS ÉTNICOS

Apuesta por piezas compradas en viajes y reserva un espacio destacado a las plantas, que es otra clave de esta tendencia. Entre los materiales de este estilo está la piedra, la madera o las fibras. Los muebles pintados a mano también quedan muy bien, incluso aunque se vean desgastados por el paso del tiempo.

ESTILO NÓRDICO, PRÁCTICO Y ACTUAL

El estilo nórdico es una tendencia que sigue teniendo fuerza y ha sido la inspiración de muchos hogares. Se caracteriza por apostar por muebles ligeros y funcionales como base de su interiorismo. El estilo nórdico busca la luz y la armonía, pero diseña piezas que se rigen sobre todo

por la practicidad y la estética. El blanco siempre ha sido la marca de este estilo, igual que la madera clara como el pino y el abedul que se ha utilizado para la fabricación de suelos y muebles.

Algunos de sus aparadores y sillas icónicas, creadas en los años 50, siguen siendo diseños muy actuales. Esta tendencia también se asocia con el concepto de diseño popular, aunque el concepto nórdico va mucho más allá. Si te gusta este estilo, puedes combinarlo bien con tonos pastel, lámparas metálicas y estampados geométricos.

'SHABBY CHIC' CON AIRES DEL SUR

El estilo *shabby chic* se caracteriza



EL CORTE INGLÉS

↑ **ESTE SALÓN COMEDOR** respira una estética natural, romántica y femenina con la profusión de estampados florales y los muebles de madera, mimbre y tejidos naturales.

EN EL ESTILO 'SHABBY CHIC' DESTACAN LOS MUEBLES RÚSTICOS Y ENVEJECIDOS.

por ser muy romántico y femenino. Las piezas estrella de este estilo son los muebles envejecidos y los muebles rústicos. No en vano es una tendencia que se inspira en las viejas casas de campo inglesas y que en nuestro país se ha visto más influenciado por un estilo más sureño. Es femenino y muy acogedor. Mezcla piezas nuevas y antiguas que combina con materiales artesanales como la fibra, el mimbre o la forja. Los estampados de flores no pueden faltar en este estilo, especialmente en complementos como cojines y tejidos. Otra característica

es el empleo de papel pintado en las paredes, en muchas ocasiones con motivos florales. El estilo *shabby chic* usa mucho color pastel y blanco. En nuestra versión más sureña, se utilizan algunos colores más alegres como contraste, en especial rojos y verdes.

ESTILO COSTERO

Ideal para apartamentos junto al mar o casas de campo que buscan capturar la esencia del océano, este estilo ofrece una paleta de colores refrescantes, donde los tonos azules desempeñan un papel protagonista.



EL CORTE INGLÉS

↑ **EL ESTILO COSTERO** que mezcla tonos beige, blancos, azules intensos y madera es ideal para apartamentos y casas de playa.

Combinados con blancos nítidos y cremas suaves, estos tonos crean una atmósfera luminosa y aireada que invita a la calma y la relajación. El mobiliario se caracteriza por líneas simples, con mesas y sillas de madera natural y sofás acolchados en telas suaves y cómodas. Los materiales naturales como la madera a la deriva, el mimbre y el lino se utilizan en abundancia para agregar textura y calidez al espacio. Si quieres potenciar el encanto costero, puedes añadir detalles decorativos que incluyan elementos marinos como conchas, redes de pesca, faroles y motivos náuticos, que añaden un toque de encanto costero. Las telas estampadas con motivos de rayas, anclas o peces complementan la estética marinera.

RECETAS NUTRITIVAS CON FRUTOS SECOS

Son las estrellas del picoteo. Gustan a casi todo el mundo, sacian y son un poco más saludables que otros snacks de bolsa. **Pero su presencia no solo se reduce al aperitivo o a la comida entre horas, sino que también tienen su lugar en recetas elaboradas, aunque a veces pasen desapercibidos.** Con estas propuestas podrás incorporarlos y mejorar sustancialmente tus menús ¡Toma nota!

POR CARMEN LÓPEZ



DETALLE

Ponle algunas hierbas aromáticas como la menta y la salvia y potenciarás su frescor.

ENSALADA DE FRESAS Y NUECES CON ESPINACAS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 bolsa de espinacas lavadas • 100 g de fresas • 80 g de nueces • 100 g de queso fresco • vinagre balsámico • aceite de oliva • sal.

● **Lava bien las hojas de espinacas** y quítales los rabitos si fuera necesario. Luego absorbe un poco el agua de las hojas con papel de cocina. Ponlas en

un bol y reserva.

● **Limpia las fresas**, retira la parte verde y córtalas en láminas. Miga las nueces y trocea el queso fresco. Añade los tres ingredientes al bol con las espinacas.

● **Aliña la ensalada** con el vinagre, el aceite y la sal al gusto. Remueve para mezclar y sirve.

FINGERS DE BRIE CON FRUTOS SECOS

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 cuña de queso brie • 1 huevo • 1 taza de desayuno de avellanas • 2 cucharas soperas de semillas de sésamo • perejil fresco • aceite de oliva • sal.

- **Corta en tiras el queso brie** y mételas en el congelador durante media hora.
- **Tritura las avellanas** en la picadora hasta que queden en trocitos muy pequeños, pero no en polvo.
- **Mézclalas** con las semillas de sésamo para que sirvan como empanado. Reserva.
- **Bate un huevo.** Saca las tiras de queso del congelador.
- **Pasa el queso** por el huevo y después por la mezcla de empanado. Fríe en fuego fuerte, como unas croquetas. Sirve calientes.

ACOMPAÑAMIENTO

Sírvelos con diferentes salsas para mojarlos.



SE RECOMIENDA UTILIZAR FRUTOS SECOS SIN TOSTAR Y SIN SAL AÑADIDA, SON MÁS SALUDABLES Y NUTRITIVOS.

ALTERNATIVA

Cambia el coco por copos de avena o incluso por fideos de chocolate, si quieres darle un toque más dulce.

BOLITAS DE NUECES Y DÁTILES

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 40 g de nueces troceadas • 50 g de dátiles sin hueso • 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete • 2 cucharadas de coco deshidratado rallado.

- **Pon las nueces** en un triturador o procesador de alimentos y pícalas muy finamente.
- **Agrega los dátiles** y la mantequilla de cacahuete y procesa hasta conseguir una masa. Pon el coco en un plato llano. Haz bolitas con la pasta y rebózalas con el coco.
- **Mételas en la nevera** 20 minutos para que se endurezcan y tomen consistencia.



VARIOS

Puedes hacer estos bombones con el tipo de chocolate que quieras y llevar una bandeja variada a tus anfitriones.



BOMBONES DE CHOCOLATE BLANCO CON FRUTOS SECOS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de chocolate blanco • 50 g de pistachos • 50 de arándanos • 25 g de orejones troceados • 50 g de cacahuets • 50 g de avellanas • 50 g de pasas moscatel sin semillas • 50 g de nueces troceadas • 50 g de mantequilla sin sal.

- **Derrite la mitad** del chocolate blanco al baño María junto con la mantequilla. Reserva unos cuantos pistachos y añade el resto de frutos secos. Remueve la mezcla

hasta que todos los ingredientes se hayan integrado bien.

- **En una fuente**, coloca papel antiadherente y, con la ayuda de una cuchara sopera, coge una porción de crema de chocolate y deja que se enfríe. Luego, derrite la otra mitad del chocolate blanco y échalo por encima.
- **Trocea los pistachos** y colócalos en la parte superior de los bombones. Deja que el chocolate se enfríe antes de servirlos.

TRUCHA ASALMONADA CON ALMENDRAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 filetes de trucha • 3 cucharaditas de sal • 3 cucharaditas de aceite • ralladura y zumo de 2 limones • 85 g de almendras sin cáscara ni piel • 70 g de perejil • pimienta negra.

- **Pica las almendras** y el perejil en trozos grandes. Echa 2 cucharaditas de aceite en una sartén a fuego alto. Salpimenta la trucha.
- **Pon dos filetes** en la sartén con la piel hacia arriba. Reduce el fuego y cocina durante 5 minutos, hasta que la parte de abajo esté dorada. Dale la vuelta a los filetes y cocina durante 2 minutos más. Repite la operación con los otros 2 filetes.
- **Limpia la sartén** y añade otras 2 cucharaditas de aceite. Incorpora las almendras a fuego medio y cocina durante 1 minuto, hasta que se doren.
- **Retira del fuego** y añade el perejil y la ralladura de limón rápidamente. Remueve para que se junten. Después, vierte el zumo de limón y ponlo de nuevo en el fuego.
- **Cuando empiece** a burbujear, reparte la salsa por encima del pescado. Sirve a continuación.



INFO

Aunque las almendras sean calóricas, la cantidad es muy pequeña y además aportan energía y saciedad.

KULFI DE PISTACHO

5 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 2 l de leche • 165 g de azúcar glas • 70 g de pistachos triturados • 8 vainas de cardamomo.

- **Vierte la leche** en una olla grande. Lleva a ebullición y deja hervir durante 3 minutos. Baja el fuego y deja cocer durante 50 minutos, removiendo para que no se pegue en el fondo y no vuelva a hervir.
- **Agrega el azúcar,** los pistachos y el cardamomo. Cocina durante 10 minutos

más, hasta que la mezcla se espese.

- **Viértela en un recipiente** colocado dentro de agua helada y remueve hasta que la mezcla se quede a temperatura ambiente (aproximadamente, 5 minutos). Retira y elimina el cardamomo.
- **Rellena los moldes** con la mezcla de leche, dejando 1 cm en la parte superior. Ciérralos con las tapas y colócalos en el congelador durante 4 horas. Desmolda y sirve.

OPCIONES

Este helado de origen indio puede hacerse de otros sabores y aromas: pétalos de rosa, canela, fresas...



INDICACIÓN

Este plato puedes hacerlo con cualquier pescado blanco como el gallo o la merluza, por ejemplo.



LA MAYORÍA SON CALÓRICOS, ASÍ QUE ES MEJOR NO EXCEDERSE EN LAS CANTIDADES.



LENGUADO CON SALSA DE ALMENDRAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 6 filetes de linguado • 1/2 taza de almendras picadas • 1 barra de mantequilla cortada • 1/4 taza de zumo de limón • sal • pimienta.

- **Sazona los filetes** con sal y pimienta y riega con 2 cucharadas de zumo de limón. Saltéalos en una sartén con 2 cucharadas de mantequilla hasta que se doren. Reserva.
- **En la misma sartén,** echa el resto de la mantequilla y agrega las almendras fileteadas y el zumo de limón restante. Cocina hasta que las almendras estén doradas.
- **Vierte la salsa** sobre el pescado y sirve.

SALAMI DE CHOCOLATE

12 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 200 g de chocolate negro 70 % • 100 g de mantequilla • 2 huevos • 8 galletas de mantequilla • 7 bizcochos de soletilla • 10 g de almendras peladas • 20 g de avellanas • 10 g de piñones • azúcar glas.

- **En una olla** derrite el chocolate con la mantequilla al baño María. Cuando se haya formado una crema suave, retírala del fuego y deja que se enfríe. Añade las yemas de los huevos, remueve bien y reserva.

PLUS

Sírvelo con unas tostadas de pan, un chorro de aceite de oliva y unos cristales de sal Maldon.

- **Corta las galletas** de mantequilla en trozos e incorpóralas a la mezcla con las almendras, las avellanas y los piñones. Amasa hasta formar una pasta. Coloca un rectángulo de papel film encima, extiende la mezcla

encima y dale forma de salchichón. Déjalo durante toda la noche en el frigorífico.

- **Desenvuelve** el salchichón y rebózalo con azúcar glas. Córtao en rodajas antes de servirlo.

MÁS

Añade unas tiras de cecina tostada o de jamón serrano por encima del plato para darle un poco más de gracia.

ALCACHOFAS FRITAS CON AJOBLANCO DE NUECES Y UVAS

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: Para el ajoblanco de nueces: 300 g de nueces peladas • 1 diente de ajo pequeño, pelado y sin germen • 1/2 l de agua • 30 g de miga de pan • 100 ml de aceite de oliva • 20 ml de vinagre de Jerez • sal.

Para las alcachofas: 8 alcachofas • ramas de perejil • aceite de oliva •

Otros ingredientes: 20 uvas blancas peladas • pimienta negra • cogollo de hierbabuena • aceite de oliva virgen extra.

- **Tritura ligeramente** las nueces junto con el pan y el agua. Una vez hecho, déjalo reposar unas horas en la nevera.
- **Añade el ajo** y el vinagre y tritúralo todo hasta formar una pasta homogénea. Incorpora la sal y móntalo con el aceite. Después pásalo a través de un colador fino y reserva.
- **Retira las capas duras** de la alcachofa y quédate

con el corazón. Quita las puntas más duras y el tallo. Vacía el interior con la ayuda de una cuchara vaciadora y pártelo en cuartos. Consérvalas cubiertas en aceite con unas ramas de perejil para evitar que se oxiden.

- **Para cocinar las alcachofas**, puedes usar ese mismo aceite, siempre que retires el perejil. Confítalas a una temperatura suave (unos 80 °C). Cuando estén tiernas, las reservas. Calienta ese mismo aceite y fríe las alcachofas hasta que se doren bien. Escurre sobre papel absorbente y sazónalas ligeramente.
- **Coloca las alcachofas** en un plato sopero dibujando un semicírculo y forma otro círculo más pequeño con las uvas. Sirve el ajoblanco en un plato hondo. Termina con unos cogollos de hierbabuena, unas vueltas de pimienta y un chorro de aceite de oliva virgen en el ajoblanco.

PASTEL DE NUECES Y CHOCOLATE

45 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 250 g de nueces • 60 g de azúcar • 125 g de mantequilla • 4 huevos • 15 biscotes • 2 cucharadas de canela • 1/2 bolsita de levadura • 1 naranja pequeña • 125 g de chocolate • 2 cucharadas de nata líquida.

- **Lava la piel de la naranja** con un cepillo y rállala. Bate las yemas de huevo con el azúcar hasta que la preparación se blanquee. Tritura los biscotes con 200 g de nueces. Luego, agrega la canela, la levadura, la mantequilla y la ralladura de naranja. Mézclalo bien.
- **Incorpóralo a las**

yemas y remueve hasta obtener una consistencia homogénea. Monta las claras al punto de nieve. Añade 2 cucharadas de las claras a la masa preparada, mezcla muy despacio y agrega el resto. Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo ligeramente con harina. Llénalo con la preparación y cuécelo en el horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos. Sácalo y desmolda.

- **Trocea el chocolate** y fúndelo al baño María. Fuera del fuego, añade la nata e intégrala bien. Cubre el pastel con el chocolate, adórnalo con las nueces reservadas y sírvelo templado.

SUMA

Utiliza también nueces de macadamia o de Brasil y dale a este pastel un toque especial.



LOS FRUTOS SECOS APORTAN FIBRA, VITAMINAS E Y B1 ADEMÁS DE HIERRO, CALCIO, MAGNESIO Y ÁCIDO FÓLICO.

TARTELETA DE BOLETUS EDULIS Y PIÑONES

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 500 g de masa de hojaldre • 2 dientes de ajo • 1/2 cucharadita de sal • 1 cucharada de aceite de oliva • 50 g de mantequilla • 280 g de boletus edulis • 1/2 cucharadita de tomillo picado • 50 ml de vino blanco • 200 ml de leche evaporada • 1 huevo • 50 g de piñones tostados.

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Extiende la masa de hojaldre sobre una superficie enharinada, estírala y córtala en 6 piezas rectangulares. Marca un borde interior en cada pieza y hornea durante 12 minutos.
- **Mientras tanto,** pica el ajo y la sal con un mortero hasta conseguir una pasta. Después, mezcla con el aceite. Pásala a una sartén a fuego medio junto

a la mantequilla y, cuando esta se derrita, añade los boletus picados y el tomillo.

- **Saltea durante 6 minutos,** añade el vino blanco y cocina. Cuando el vino se evapore, echa la mitad de la leche evaporada y deja hervir hasta que se reduzca la salsa. Retira del fuego.

- **Saca el hojaldre del horno** y hunde el centro de cada pieza ligeramente. Píntalas con el huevo previamente batido y reparte el resto de la leche evaporada por cada tartaleta.
- **Coloca encima los boletus** y corona con los piñones. Vuelve a meter en el horno durante 10 minutos más. Sirve templadas.

PAREJA

Combinan especialmente bien con una ensalada de rúcula y queso de cabra.



Enfamilia

EL CANAL DE TV PARA TODOS



BATALLA de
MINIATURAS



MUJERCITAS



YA EN  **SELEKT**

DISPONIBLE EN LOS PRINCIPALES
OPERADORES DE TELEVISIÓN DE PAGO

ORGANIZA EN CASA UNA CATA DE VINOS COMO UNA EXPERTA SUMILLER

No es necesario ser un experto en vinos para organizar una divertida cata en casa. Se trata más bien de una actividad lúdica para disfrutar entre amigos del vino y aprender sobre este símbolo de tradición en nuestro país, en el que somos un referente mundial.

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

Según datos de la Federación Española del Vino (FEV), 3 de cada 5 botellas comercializadas en el mundo proceden de la UE, y en España somos responsables del 25 % de la producción de vino en Europa.

La sensorialidad y la subjetividad son dos componentes indisolubles de una cata de vinos, por lo que todas las apreciaciones y percepciones son correctas. “Es común experimentar una ligera tensión al abordar un tema, incluso cuando se cuentan con las herramientas adecuadas. Sin embargo, el disfrute del vino es, en su esencia, una experiencia simple y gratificante que no debería verse empañada por preocupaciones o temores”, asegura Silvia García, Head Sommelier de Mandarin Oriental Ritz Madrid.

3 TRUCOS PARA UNA CATA PERFECTA

1 Existen multitud de tipos de cata diferentes: monovarietales, por bodegas, añadas... pero si es tu primera cata *amateur* escoge 4 o 5 vinos, **mejor si hay blancos, rosados y tintos**, y ve por ese orden. “La razón detrás de esta elección radica en la

gradualidad de la intensidad sensorial: vamos de menor a mayor. De esta manera evitamos sobrecargar nuestros sentidos y podemos apreciar cada fase del proceso, ascendiendo gradualmente hacia una experiencia más enriquecedora”, asegura Silvia García.

2 Sirve cada uno en copas diferentes y no llenes las copas: “deja espacio para poder moverlo y así ver cómo interactúa al contacto con el aire. Para catar bien, mete la nariz en la copa y aspira profundamente. Para saborearlo basta con un pequeño sorbo, que tendrás que mover por toda la boca”, recomienda Almudena Martín Rueda, profesora WSET Diploma.

3 En las catas no se suelen incluir maridajes potentes, pero “los picos de pan resultan una elección sobresaliente, ya que permiten una transición armoniosa durante la cata. Además, el jamón emerge como un aliado excepcional: su jugosa textu-

- 1. Copa de vino tinto.** De cristal pulido, **Vista Alegre** (70 €).
- 2. O Chan.** Vino blanco de la variedad godello, **Bodegas Prieto Pariente** (16 €).
- 3. Larrosa Rosé.** Rosado elaborado a partir de selección de garnachas viejas, **Bodegas Izadi** (8,65 €).
- 4. Cosme Palacio Vino de Laguardia.** Tinto elaborado con tempranillo, **Bodega Cosme Palacio** (18 €).
- 5. Sacacorchos.** Eléctrico y de acero inoxidable, **Arcos** (63,25 €).



LA TEMPERATURA DEL VINO

En el caso de los blancos ligeros y rosados es mejor si se sirven frescos (entre 8 °C y 12 °C). En el caso de **los tintos ligeros** deben servirse frescos (entre 14 °C y 16 °C) y, si es necesario, enfría la botella en el refrigerador durante unos 30 minutos antes de servir. **Los vinos tintos con cuerpo** se disfrutan mejor a temperatura de entre 16 °C y 18 °C. Si el vino está demasiado caliente, podría dar como resultado una sensación alcohólica excesiva, opacando sus sabores y aromas.

ra contrarresta la acidez del vino de manera sublime y, por supuesto, los frutos secos como almendras, piñones o avellanas son una muy buena opción.° El queso merece una consideración más cautelosa, ya que su presencia puede eclipsar los matices del vino, aunque la elección del adecuado puede modificar la ecuación”, asegura Silvia García.

‘EL CASO ASUNTA’

“Aunque hemos hecho escenas muy fuertes, tuvieron un gran disfrute y daría mi vida por volverlas a rodar”, asegura **Candela Peña**, que junto a **Tristán Ulloa** protagoniza la serie española del momento.

POR ROCÍO PONCE



Tristán Ulloa y Candela Peña, durante la presentación de la serie *El caso Asunta*, de Netflix.

Juan Naharro Gimenez/Getty Images for Netflix

Desde que se estrenó el pasado 26 de abril en Netflix, no se habla de otra cosa. La serie *El caso Asunta* ha removido de nuevo la historia de un asesinato del que siempre quedarán muchas incógnitas y que ha marcado la historia negra de nuestro país. Al frente de la ficción, inconmensurables sus protagonistas, **Candela Peña** (interpretando a Rosario Porto) y **Tristán Ulloa** (como Alfonso Bastera), que se meten en la piel de estos padres condenados por matar a su hija. Aunque jamás los comprenderemos, siguen fascinando. Tanto, que la serie no se ha movido del ranking de lo más visto de la plataforma de *streaming*.

En cuanto se anunció comenzaron las polémicas. ¿Tuvisteis claro el participar, desde el principio?

Candela Peña: Me ofrecieron el personaje de la policía, que hubiera aceptado porque no tenía trabajo en ese momento, pero yo pregunté quién haría de Rosario. Cuando me dijeron que no había nadie, vi una rendija de luz y me ofrecí. Hice la prueba con la caracterización desde el primer momento y cuando conseguí convencerles fue cuando pensé “madre mía, me quedan estos 6 capítulos por hacer...”.

Tristán Ulloa: Me costó, pero hubiera sido tonto por mi parte decir que no, viendo después el equipazo y el material que teníamos delante. Venía de un tono más ligero y divertido, y esto suponía un esfuerzo, a veces uno está perezoso... Pero hay que hacerlo porque nos dedicamos a lo que nos apasiona. El material es muy sensible y eso es lo que probablemente más miedo me daba.

¿Afectan o condicionan las expectativas que se despertaron? ¿Por qué nos dan tanto morbo los “malos”?

Candela: Yo bastante tengo con lo mío como para estar pendiente de la mirada ajena, lo he hecho lo mejor que he podido y ahora que lo vean como consideren. El morbo está



“TODOS LOS PERSONAJES TIENEN DERECHO A UN ACTOR QUE LES DEFIENDA”.

porque el ser humano es una cata-pulta de echar caca.

Tristán: Las miserias y los lados oscuros nos fascinan porque hay cosas de nosotros mismos que descubrimos ahí, pero nos produce pudor reconocerlo.

¿Cómo no juzgar y buscar la verdad de estas dos personas que todos conocemos?

Candela: Es la primera clase del primer día de interpretación de cualquier actor, jamás juzgues a quien tengas que interpretar porque si no es ponerte un camino muy en contra.

Tristán: Todos los personajes tienen derecho a un actor que les defienda.

¿Cómo habéis trabajado la imitación de los personajes?

Tristán: Los directores nos dijeron que nos sintiéramos libres y no atados a la imitación. Había escenas ineludibles en las que había que intentar ser fiel, como un bonito ejercicio, pero también había que crear un imaginario de la intimidad de esta pareja. Ahí nos hemos permitido licencias, ficcionar y ser creativos, porque no sabemos cómo se comportaban.

Candela: Ambos tenían una composición física maravillosa para dos actores, son personajes de los que se podía sacar mucho. El pelo de ella, por ejemplo, esas pelucas han sido el 30% del personaje, también sus andares de bailarina, a paso corto, tan chiquitita... A mí me ha ayudado mucho tener que

↑ **CANDELA PEÑA, TRISTÁN ULLOA E IRIS WHU** recrean la última comida de Asunta Basterra.

hacerlo en gallego, tenía miedo a mis *coaches* (bromea) y me costó tantísimo tiempo decir “Alfonso” con el tono que veréis en la serie que había escenas en las que, por no cagarla, me callaba. Me han tenido atada en corto y no he podido distraerme.

Tristán: Pillas dos o tres cositas, la postura de los hombros y de los pies, las bermudas, las camisetas XL... Es difícil porque el miedo era no caer en una caricatura y todo contaba: hacerlo en serio, sin reírte del personaje ni mucho menos, estar comprometido con su forma de hablar, mirar, andar y ¡a tirarse de cabeza!

¿Qué aprendizaje os lleváis como a nivel personal y profesional de ‘El caso Asunta’?

Tristán: Se trataba de no hacer lo que ya se ha hecho con este caso una y mil veces. Para juzgar y decir lo que pensamos, nos quedamos en casa y tuiteamos. Nos parecía más interesante cuestionar y plantear otros razonamientos. ¿Somos infalibles como estado de derecho? Cuando sucede algo así, ¿sabemos asumir la responsabilidad que tenemos todos? Limitarnos a tirar una piedra más en una lapidación colectiva no aportaba nada nuevo. Nos interesaba más el lado menos evidente y menos amable, el que plantea realmente si

las cosas se hacen bien cuando hay que hacerlas bien. Ha sucedido esto, ¿sabemos gestionarlo como sociedad? ¿Es posible que dos personas entren en un juicio ya condenados antes de sentarse? De aquí me llevo haber trabajado con una actriz como la copa de un pino y en unas condiciones de la hostia, además del resto del reparto y del equipo.

Candela: Hemos hecho a Alfonso Basterra y a Rosario Porto, pero hay un personaje que es la intersección de ellos dos, sus verdades, confidencias, sus pactos, los que llevan o no a cabo: su hija y todas las cosas que tienen en común. Había que construirlo y eso ha sido interesantísimo.

¿Cuál ha sido el momento más duro o inolvidable del rodaje?

Candela: Todos en los que estamos los dos es oro molido y ojalá nos llegara otro proyecto donde poder llegar tan lejos como con este. Las escenas de momentos gordos que la gente puede imaginar tuvieron un gran nivel de disfrute porque, aunque fueran fuertes, daría mi vida por volverlas a rodar.

Tristán: Completamente de acuerdo. A veces íbamos a rodar con incertidumbre, como un salto al vacío porque sabíamos dónde empezábamos y dónde íbamos a terminar, pero no lo que iba a pasar por en medio, y eso es una gozada importante.

Candela: Los directores han sido muy generosos porque había escenas que nos daban mucho miedo y reticencias abordar y pedíamos que nos dejaran ver qué pasaba. Habíamos estudiado tanto el caso que pensábamos “nos saldrá desde algún lugar”.

Tristán: Ha habido un voto de confianza muy grande con espacio para jugar que es lo que necesitábamos para transitar esos personajes, en momentos tan complicados.

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'

A ritmo de tango

Una sorprendente y deliciosa cocina fusión y una fantástica coctelería se dan la mano en **Ástor, en pleno corazón del madrileño barrio de La Latina.**



→ El músico y compositor, Ástor Piazzolla revolucionó el mundo del tango abriendo el género a nuevos estilos como el jazz o la música clásica. De él toma su nombre el proyecto gastronómico madrileño de Andrés Olivares y Raquel Choya, que ha sabido fusionar lo mejor de la cocina argentina con las peruanas *nikkei* y *chifa*, la italiana, la francesa y, por supuesto, la española. El primer Ástor abrió sus puertas en el año 2016 en la calle del Almendro, en el corazón del mítico barrio madrileño de La Latina. Y seis años más tarde, llegó el segundo, Ástor Puerta Cerrada, ubicado entre las calles Segovia y Tintoreros. Un amplio espacio, dividido en dos plantas, con capacidad para 81 personas, que mantiene todo el carácter familiar



original del Ástor de Almendro, pero que es mucho más luminoso. Tranquilidad y calma para disfrutar de una experiencia gastronómica única, con una cocina de autor que se fundamenta en productos frescos y de alta calidad con un enfoque innovador y vanguardista. Y con una coctelería excepcional, que va desde los clásicos más emblemáticos hasta innovaciones propias, en la que cada trago es una obra maestra de sabor y elegancia.



Araldo

Con motivo de la Semana de la pizza, este referente madrileño del plato italiano por excelencia -que cuenta con dos locales en la capital, uno en el Barrio de las Letras y otro en Chamberí- ofrece dos tipos de masa distintos. Por un lado, la clásica de Araldo, hecha con harina semi-integral molida a piedra 100 %; por otro, la con Pluma, elaborada con granos antiguos biológicos.



Aimia

El chef Jordi Pallàs propone en este restaurante de Lleida (Doctor Combellas, 67) una "cocina con raíces, sabrosa e intuitiva, que busca la armonía entre tradición y modernidad". La coca de boletus con queso cendrat, pera de Lleida escalibada y foie; los caracoles al relámpago; y el steak tartar de vaca con texturas de manzana son solo tres ejemplos de las delicias que se pueden degustar en Aimia.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘Historia de la superstición’

El científico, escritor y fotógrafo, Aníbal Bueno, nos adentra en **los orígenes biológicos y psicológicos de las creencias.**

→ La superstición y el mito son elementos transversales que forman parte de nuestra esencia y de la identidad más íntima que tenemos como especie. La diversidad cultural es uno de los mayores patrimonios de la humanidad, pero oculto tras el exotismo de la diferencia se encuentra aquello indisociable del propio ser humano y que nos equipara a todos: la dotación genética. Esta nos provee de características comunes a nivel físico y cogniti-

vo, y de ella emerge la superstición como uno de estos rasgos colectivos. En esta obra se desgranán los motivos por los que nuestro cerebro tiende a la superstición, a construir falsas representaciones del mundo y a dar por válidas inverosímiles explicaciones. Indaga en el origen evolutivo de los mitos y repasa la historia de las creencias irracionales para concluir con un análisis de las supersticiones actuales. **Pinolia. Edición impresa: 28,95 €.**

HISTORIA de la SUPERSTICIÓN

ORÍGENES BIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS
DE LAS FALSAS CREENCIAS

Aníbal Bueno

Pinolia



‘La undécima plaga’ J.F. CREAGH

¿Qué oscuros secretos se esconden tras los indicios que amenazan la estabilidad de Gibraltar? ¿Y qué peligros acechan en las sombras de la Universidad de Limerick para Daniel Cormack y su hermana Brianna? ¿Lograrán descubrir los secretos que se esconden en los sótanos de la Catedral de Sevilla antes de que se les acabe el tiempo? **Almuzara. Edición impresa: 25,95 €.**



‘El gato que decía adiós’ HIRO ARIKAWA

Los protagonistas de estos deliciosos relatos son siete gatos y sus humanos correspondientes. Uno de ellos es Spin, un felino que enseñará al hombre que lo ha rescatado a enfrentarse a su recién estrenada paternidad y ocuparse de su familia. **Lumen. Edición impresa: 19,90 €. E-book: 9,49 €.**

MÚSICA

‘Cape Forestier’ ANGUS & JULIA STONE

El sexto álbum de estudio del dúo formado por los hermanos australianos

Angus y Julia Stone se presenta como “un libro de cuentos de sus corazones y mentes”, en el que cada canción “se revela como una página diferente”. Los doce nuevos temas musicales del disco hablan de amor, pero también de su visión sobre sociedad y de todo aquella que nos rodea. Entre ellos destacan títulos como *The Wedding Song*, *City of Lights*, *Down to the Sea*, *My Little Anchor* o *I Want You*. **Edición vinilo: 29,99 €.**



‘Jazz Loves Disney’ VAMPIRE WEEKEND

Artistas de renombre del mundo del jazz como Gregory Porter, Melody Gardot o Stacey Kent rinden tributo a los clásicos de Walt Disney. **Edición doble vinilo: 39,99 €.**



‘Speak Like a Child’ HERBIE HANCOCK

En este disco grabado en 1969 en Blue Note, el célebre pianista y compositor añadió a su trío habitual el fliscorno, el trombón bajo y la flauta. **Formato vinilo: 31,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘Escapando a la secta’

La Comunidad Gloriavale vive aislada en medio de la naturaleza en la Isla Sur de Nueva Zelanda. En su seno se llevan a cabo prácticas cristianas fundamentalistas y se promueven las familias numerosas y la sumisión femenina. Con un acceso sin precedentes, esta serie de investigación de tres episodios arroja luz sobre su oscura realidad. **Estreno en Movistar Plus + el 13 de mayo.**



‘Los Bridgerton’

YA ESTÁ AQUÍ LA TERCERA TEMPORADA

Los nuevos episodios de la adictiva serie de época se centra en el romance de Colin Bridgerton (Luke Newton) y Penelope Featherington (Nicola Coughlan). La trama comienza cuando ella tira la toalla en sus intentos de conquistar a Colin y decide que ha llegado el momento de encontrar un marido adecuado para ella, a ser posible alguien que le permita llevar su doble vida como Lady Whistledown. **En Netflix el 16 de mayo.**



CINE

‘Lo que sucede después’

Meg Ryan escribe, dirige y protagoniza esta comedia romántica, en la que tiene como ‘partenaire’ a David Duchovny. **Estreno en la gran pantalla el 17 de mayo.**

➔ Bill y Willa fueron pareja muchos años atrás y no saben nada el uno del otro hasta que, una noche, se reencuentran de la manera más inesperada en un aeropuerto. Sus vuelos han sido cancelados por una tormenta de nieve y no les queda más remedio que pasar allí la noche juntos. Al principio rememoran sus felices días en la universidad, pero a medida que pasan las horas, afloran recuerdos más dolorosos y surge la pregunta de qué habría sido de sus vidas si su destino romántico hubiese sido otro. La reina de la comedia romántica de los 90, Meg Ryan, escribe, dirige y protagoniza la cinta. **Lo que sucede después llega a los cines el 17 de mayo.**



MÁS CINE



‘Caída libre’

Metódica, exigente y autoritaria, la entrenadora nacional de gimnasia rítmica deposita todas sus esperanzas en una recién llegada al equipo, para que triunfe en el Campeonato del Mundo. **Estreno el 17 de mayo.**

‘Disco, Ibiza, Locomía’

España, mediados de los años 80. Un grupo de amigos llega a Ibiza con el sueño de dedicarse a la moda, pero tras encontrarse con un productor, se convertirá en una banda de música de lo más original. **Estreno el 17 de mayo.**



OCIO

PLAN

Un refugio mágico

DESCONECTA EN EL HOTEL LA VELLA FARGA, EN LOS PIRINEOS CATALANES

Situado en el corazón de la naturaleza pirenaica, el hotel La Vella Farga, en Lladurs Solsona (Lleida) es un verdadero santuario para aquellos que busquen evadirse de la rutina diaria y sumergirse en un enclave mágico. Inaugurado en el 2015, este tesoro arquitectónico con más de nueve siglos de historia meticulosamente restaurado es un oasis de lujo montaños que, además de contar con 15 habitaciones de ensueño, ofrece una cocina exquisita y una hospitalidad excepcional. Sin olvidar su fantástico paquete de experiencias como la de 'Desconexión gastronómica', la de 'Relax en pareja' o la 'Romántica'. **Más información y reservas en www.hotelvellafarga.com.**

EN ESCENA

'A tu lado. Un musical con Los Secretos'

Los componentes de Los Secretos se suben al escenario para narrar en primera persona su historia, repasando su trayectoria y las circunstancias que los han convertido en una banda mítica sin la que no es posible entender la historia de la música de las últimas décadas. **Del 14 al 16 de mayo en el Teatro Olympia de Valencia.**



EXPOSICIONES



'Robert Nava'

MADRID. Retrospectiva del artista Robert Nava, conocido por un estilo muy personal relacionado con la "mala pintura", término que se usa para definir aquellas obras que desafían el buen gusto. **Hasta el 22 de septiembre en el Thyssen-Bornemisza.**



'El clima en huelga'

BARCELONA. El Col·lectiu Fotomoviment muestra en esta serie de fotografías las consecuencias del aire tan contaminado que se respira en Barcelona. En el **Centro Cívico Pati Llimona hasta el 15 de junio.**



'Teresa Lanceta. El sueño de la cólcedra'

VALLADOLID. El Museo **Patio Herreriano** acoge esta instalación realizada por Teresa Lanceta, Premio Nacional de Artes Plásticas 2023, para su capilla. **Hasta el 9 de junio.**

ESPECTÁCULO

'Carmina Burana'

La Fura dels Baus presenta esta versión de la emblemática cantata de Carl Orff, *Carmina Burana*. Un trepidante espectáculo sensorial, musical y teatral, vital y energético, que incluye, entre otras cosas, impactantes escenas, efectos especiales e incluso fragancias primaverales; además de la actuación de una orquesta en directo y un elenco de maravillosos artistas. **Hasta el 2 de junio en el Teatro Nuevo Apolo de Madrid. Entrada desde 29 €.**



TEATRO

'Tan solo el fin del mundo'

Louis lleva años alejado por completo de su familia, pero cuando recibe la noticia de que su muerte está próxima, decide regresar a su lado, cual hijo pródigo, para comunicarles que llega su fin sin saber muy bien qué es lo que busca realmente con ello. ¿Cerrar un ciclo? ¿Que lo perdonen por su ausencia? ¿Reencontrarse con la infancia? **En el Teatro Arriaga de Bilbao del 17 al 19 de mayo. Entrada desde 13 €.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ **Indonesia es el país con más islas del mundo: en total, tiene nada más y nada menos que 17.508. Estas son algunas de ellas. ¿Te suenan?**

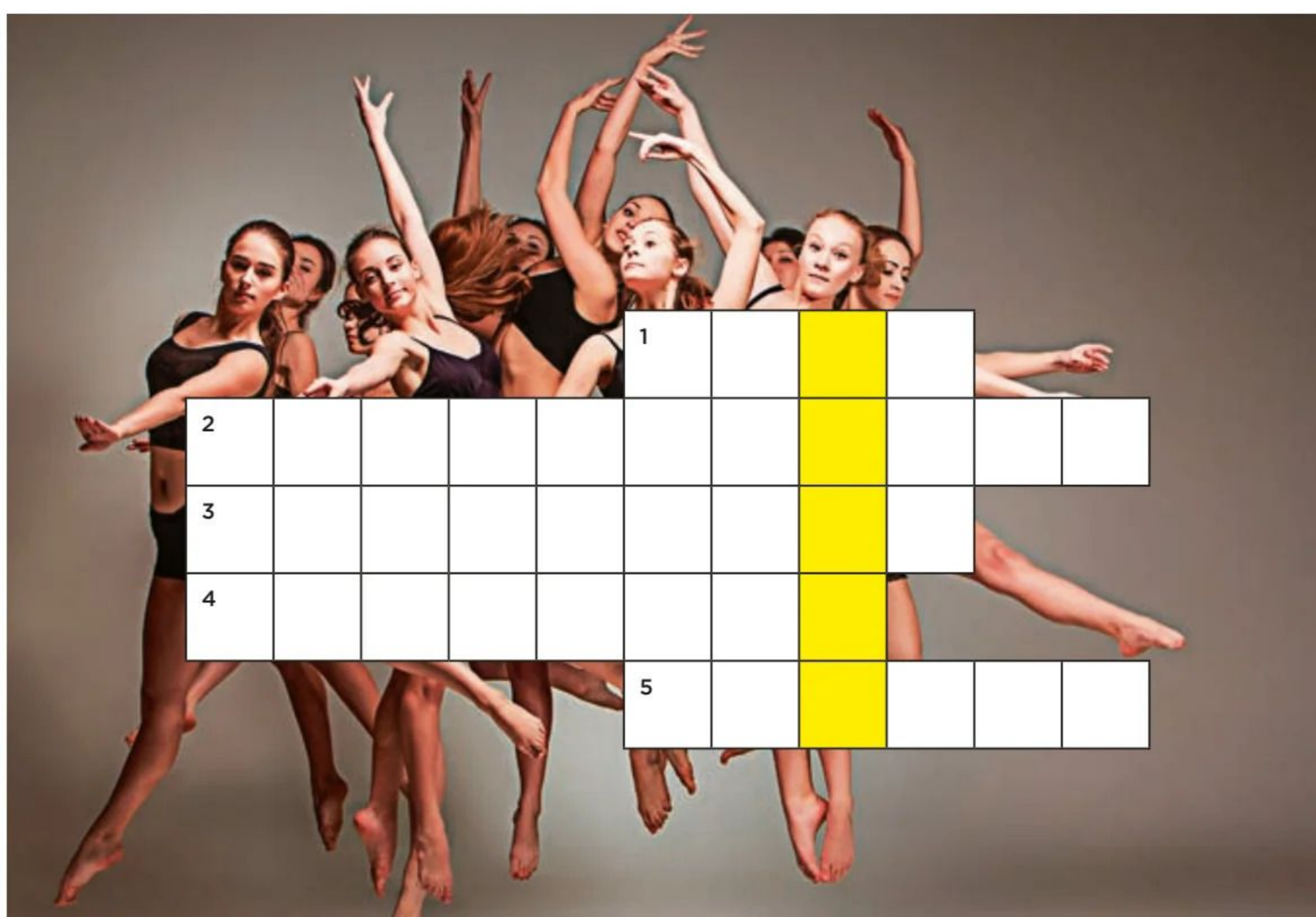
- BALI
- SUMATRA
- LOMBOK
- JAVA
- CÉLEBES
- BORNEO
- KOMODO
- NUEVA GUINEA
- MOLUCAS
- NUSA PENIDA
- SUMBAWA
- RINCA
- TIMOR
- MISOOL
- SALAWATI



CRUCE DE PALABRAS

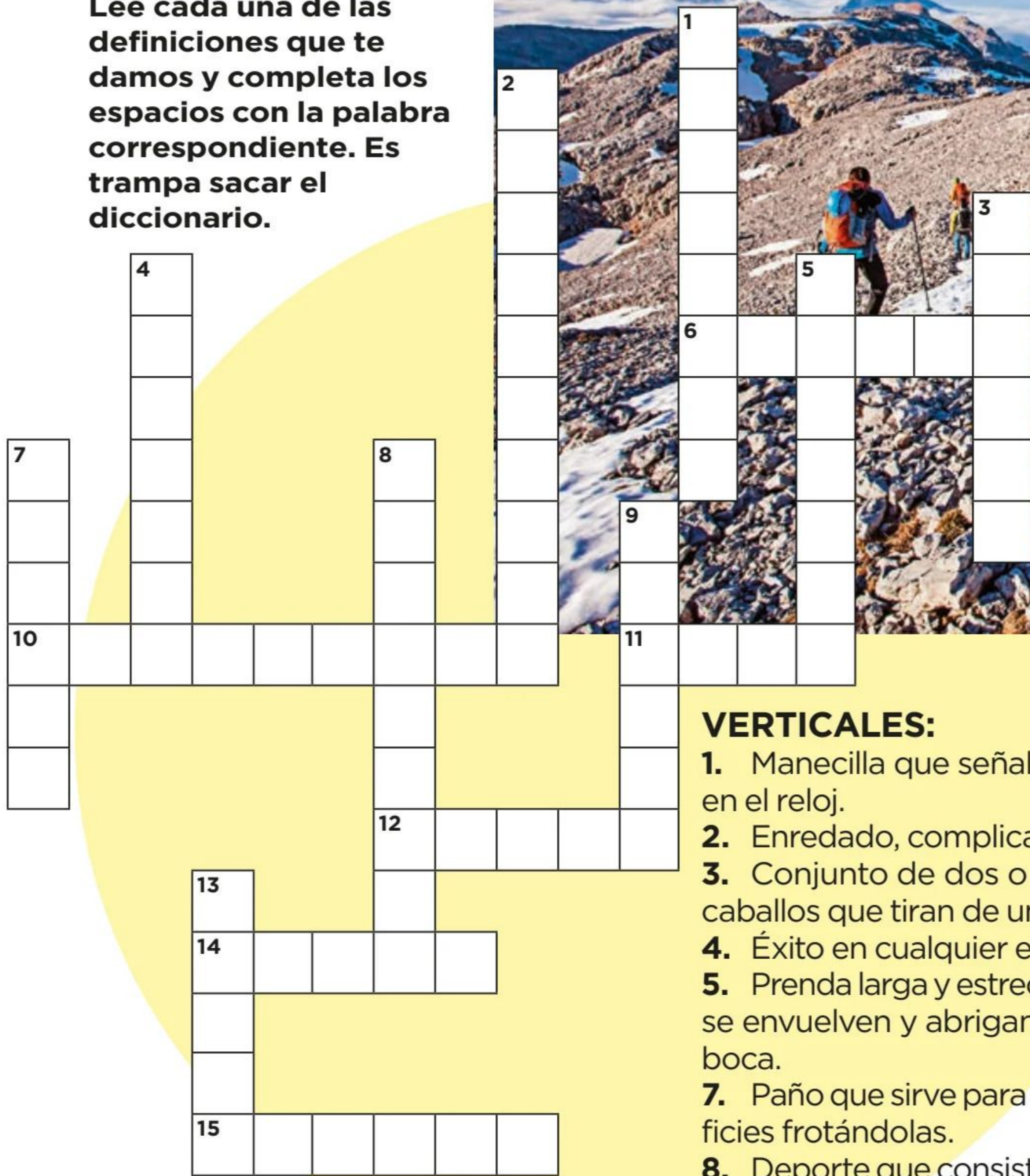
➔ **El movimiento corporal se une al compás de la música para expresar sin palabras sentimientos en esta disciplina, que es una de las más completas, artísticas y antiguas de la humanidad. Además, ha sido y es una parte importante de la interacción social. Responde a todas las pistas para descubrir de qué hablamos.**

1. El final de un *ballet* clásico cuando los bailarines principales salen por separado o con sus acompañantes.
2. Arte de componer bailes.
3. Persona que se dedica al arte de bailar.
4. Español nombrado bailarín estrella del Ballet de la Ópera de París en 1997.
5. Mover los pies rítmicamente mientras se realiza un zapateo musical.



CRUCIGRAMA

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



VERTICALES:

1. Manecilla que señala los minutos en el reloj.
2. Enredado, complicado, confuso.
3. Conjunto de dos o más mulas o caballos que tiran de un carruaje.
4. Éxito en cualquier empeño.
5. Prenda larga y estrecha con la que se envuelven y abrigan el cuello y la boca.
7. Paño que sirve para limpiar superficies frotándolas.
8. Deporte que consiste en la ascensión a las altas montañas.
9. Graduación empleada en diversos instrumentos para medir una magnitud.

13. Potencia intelectual del alma.

HORIZONTALES

6. En ciertos deportes, cada uno de los grupos que se disputan el triunfo.
10. Oculto, reservado.
11. Punto más alto de los montes, cerros y collados.
12. Camino más estrecho que la vereda, hecho por el tránsito de peatones y del ganado menor.
14. Cosa hecha erradamente.
15. Prenda interior femenina, similar a una falda y que se lleva debajo de esta.

AHORCADO

Completa los nombres de estas películas en las que ha actuado y cantado Cher. Se trata de un pequeño repaso de su filmografía.



M_M_A_I_! / _NA / _ / _TR_ / VE_
 H_C__Z_ / _E / _U_A
 _AS / _R_JA_ / _E / _AS_W_CK
 _UR_E__U_
 S_R_N_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, así como en los bloques.

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

LAS SIETE DIFERENCIAS

El centro de Cracovia, una de las ciudades más importantes de Polonia, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Se divide en tres áreas: la colina de Wawel, la ciudad medieval de Cracovia y el núcleo medieval de Kazimierz. Encuentra las diferencias que hay entre estas dos postales.

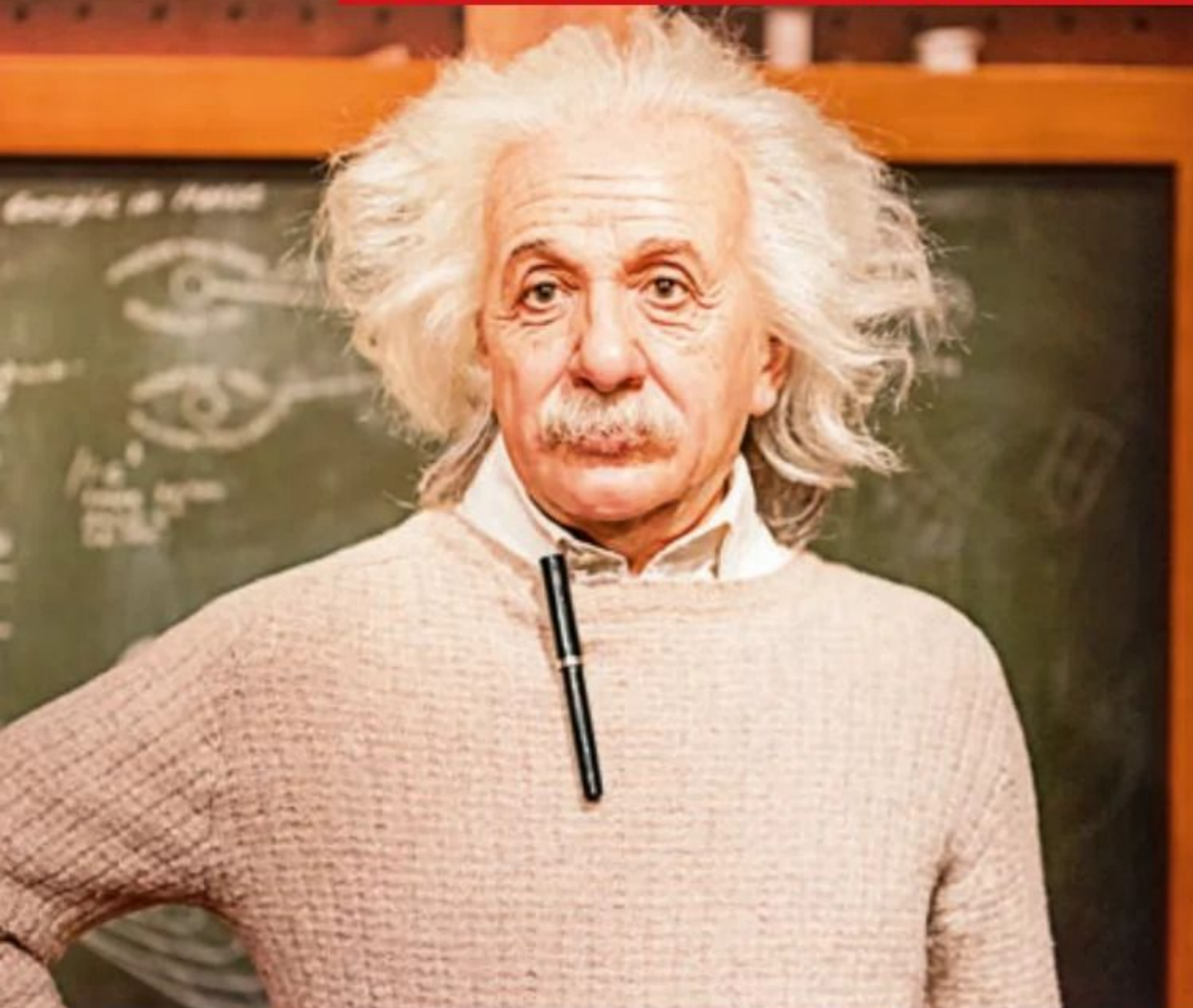


ACERTIJO

Una mujer embarazada te invita a comer. Cuando se sienta, ella llama a sus seis hijos por sus nombres: Domingo, Reynalda, Miranda, Fabiola, Soledad y Laura. ¿Cómo se llamará el bebé que está en camino? Las opciones que baraja son estas: Casimiro, Jacinto, Simón o Alberto.



RELACIÓN DE ELEMENTOS

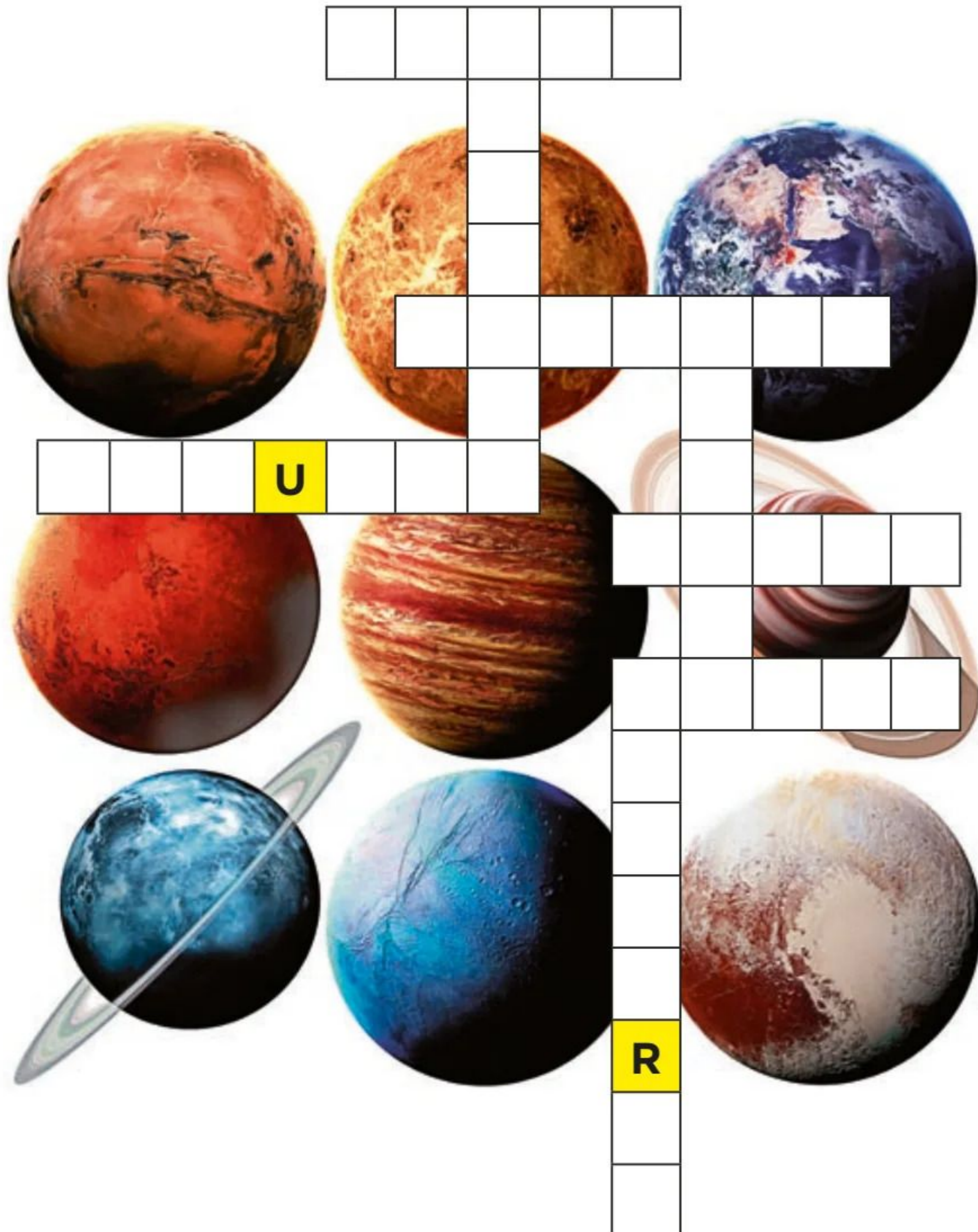


Estos son algunos de los científicos más famosos del mundo. ¿Eres capaz de encontrar el descubrimiento que hicieron?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Alexander Fleming 1. | A. Conjetura de Poincaré |
| Albert Einstein 2. | B. Evolución de las especies |
| Charles Darwin 3. | C. Los rayos X |
| Shinya Yamanaka 4. | D. Penicilina |
| Grigori Perelman 5. | E. Ordenador |
| Benjamin Franklin 6. | F. Electricidad |
| Konrad Zuse 7. | G. Reprogramación celular |
| Wilhelm Roentgen 8. | H. $E = mc^2$ |

PALABRAMA

Rellena los espacios con las palabras que te damos a continuación: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno.



SOLUCIONES

Acertijo: Simón. Sus nombres empiezan con las notas de la escala musical.

Sudoku:

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

Sopa de letras:

Cruce de palabras: 1. Coda, 2. Coreografía, 3. Ballarina, 4. Martínez, 5. Claque.

Crucigrama:

Verticales:

1. Minutero, 2. Intrincado, 3. Tronco, 4. Trunfo, 5. Buranda, 7. Bayeta, 8. Alpínismo, 9. Escala, 13. Mente.

Horizontales:

6. Equipo, 10. Esotérico, 11. Cima, 12. Senda, 14. Error, 15. Enagua.

Ahorcado: Mamma Mai
Una y otra vez, Hechizo de luna, Las brujas de Eastwick, Buresque, Sirenas.

Palabramas:

Relación de elementos:

1-D, 2-H, 3-B, 4-G, 5-A, 6-F, 7-E, 8-C.



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Gatela, Rocio 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**

Brand Development: **Lidia Echeverría de Frutos**

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: **Marianela 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@guadalmidia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





Leo

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

Saber compartir algo que sabes que los demás no, por el mero disfrute de hacerlo, acerca. No caigas en tu propia trampa de creerte más importante, pues eso es algo que genera rechazo, más que admiración.

AMOR. Tienes esta área muy favorecida, hasta el punto de tener las relaciones personales especialmente en alza. Si estás sin pareja, desprenderás una magia especial que no pasará desapercibida.

SALUD. Guíate por tu intuición, estos días vienen marcados por muchas salidas y ya no solo serán encuentros de ocio, porque también podría llegarte una oportunidad de trabajo por esta vía.

TRABAJO. Aunque luego tienes que demostrar el talento y saber hacer, tu osadía te lleva a conseguir lo que quieres. Y te sobra coraje para aceptar cualquier propuesta que te suponga un desafío laboral.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. No descartes que tu situación cambie en las próximas semanas, si estás sin pareja. Al menos, para conocer a alguien con quien ilusionarte. **SALUD.** Para no quedarte atrapada en el bucle. Dale las vueltas que necesites sabiendo cuándo parar. **TRABAJO.** Si lo dejas correr, en un tiempo, será una nueva pérdida que tendrás que afrontar, siendo menos fuerte. Si tienes que pelear lo que te pertenece, hazlo.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Estos días, los tuyos te harán mucho bien. En cualquier reunión que se precie, eres quien vertebrar a todos, los que están y los que no pueden acudir. **SALUD.** Está siendo un período bastante exigente, es importante que sepas encontrar tus ratos para airearte. **TRABAJO.** No porque las cosas no se están dando como esperabas, debes dejarte vencer. Te costará más esfuerzo, menos descanso y más nervios, pero lo harás.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Lo mejor que puede pasarle a tu relación es la madurez que proporciona el hábito bien entendido que demuestras. **SALUD.** Pon coto a todo aquello que te pone la tensión por las nubes, también al estrés que estás viviendo. **TRABAJO.** Ahí están los resultados. Nadie te ha regalado nada, todo lo que tienes y has conseguido es fruto de tu constancia y esfuerzo por ser cada día mejor.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. La única base en la que se asienta lo duradero es el diálogo, todo lo que busques construir, que sea desde ahí. **SALUD.** Cuando los cambios de humor hagan acto de presencia, intenta darle la vuelta y llevarlo a tu terreno. **TRABAJO.** Luego llegan los

apuros y el ver que vas a tener que desdoblarte para hacerlo, pero la adrenalina es tu maná. Que te van los retos es un hecho.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Empieza tu nueva etapa. Es la hora de que dejes de vivir por los demás y apuestes por ti. **SALUD.** La última palabra es la tuya. Tienes a tu alrededor personas que se preocupan, pero aprende a tomar sus consejos como lo que son, consejos, no obligaciones. **TRABAJO.** Revisate y date impulso para lograrlo: hace tiempo que deseas un cambio, pero la realidad es que no has hecho lo necesario para provocar que se dé.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Si quieres cuidar tu relación, deja que fluya. Tienes demasiado presente lo que te ocurrió en el pasado y así es muy difícil que una relación pueda tener futuro.

SALUD. Tan importante como no forzar las cosas es tener la mente serena y no quedar a contrapié.

TRABAJO. Cuando llegue el momento de tomar una decisión, dedica el tiempo que necesites a valorar todas las opciones, porque la que tomes marcará tu camino.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. La coherencia no es solo decir, sino con que tus palabras se acompañen de acciones. **SALUD.** Ahora mismo, eres puro caos. Necesitas tomar distancia y ver si realmente es lo que quieres en tu vida.

TRABAJO. Para llegar donde estás, no basta solo con esforzarte a diario, sino con tener esa capacidad especial de implicar a todo el equipo.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Estás fantásticamente bien con los tuyos, pero eso no quita que haya momentos en los que quieras estar contigo y ya. Esos ratitos te resultan imprescindibles. **SALUD.** La exigencia de estos días te tiene de los nervios y, en consecuencia, aprietas demasiado los dientes. **TRABAJO.** Trabajar contra el reloj es suficientemente complicado como para, encima, tener que salvar los contratiempos de los demás.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Aunque esta área brilla por encima de las demás, no pierdas de vista lo importante y no vayas a remolque de tu pareja, o pronto notarás su malestar. **SALUD.** Presta más atención a tu alimentación, la tienes descuidada y está pasándote factura. **TRABAJO.** Has de saber dónde están los límites de lo personal y lo profesional. Si no los estableces, perderás esa esencia que antes te definía.

Acuario

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Quieres estar siempre con los tuyos bien cerquita, no importa en qué escenario, pero disfrutando cada instante con su presencia. **SALUD.** Una ligera preocupación te sobrevuela y, aunque no quieres darle importancia, tampoco te la quitas. **TRABAJO.** Mantente alerta. Te rondan algunas oportunidades que encajarían con tus aspiraciones.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. No importa de qué ámbito de tu vida o a qué relación atañe, mientras tengas una ilusión, mantendrás cualquier llama encendida. **SALUD.** Das demasiado espacio a personas y situaciones que no te aportan todo lo que esperas de ellas. **TRABAJO.** Te tocará improvisar. Por más que creas tener planeada tu semana, piensa que siempre es posible que los imprevistos se hagan con la agenda.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 15 de mayo, saldrá a las 6:59 h y se pondrá a las 21:25 h. El martes 21, saldrá 5 minutos antes, a las 6:54 h, y se pondrá 6 minutos después, a las 21:31 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 11 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 15 de mayo, el Cuarto Creciente se encontrará en Leo. Al día siguiente, la Luna Gibosa Creciente estará en Virgo. Tras el tránsito por Libra durante el fin de semana, el martes 21 alcanzará Escorpio.



NOCHE SOLIDARIA EN HOTEL MARINA BADALONA

El pasado 26 de abril tuvo lugar una noche de lo más especial. Fue en el **Hotel Marina Badalona** y allí se reunieron diversas personalidades del mundo de la televisión, el deporte o las redes sociales, para aportar su grano de arena en la **1.ª Noche Solidaria**. El evento, que fue conducido con maestría por Elsa Anka, fue una velada destinada a apoyar la lucha contra el cáncer infantil, en concreto, el **Proyecto Realidad Mejorada**. El objetivo era conseguir fondos para la transformación del Área de Hospitalización de Oncología y Hematología pediátricas y para la Unidad de Trasplantes de Médula Ósea del Hospital Universitario Vall d'Hebron, de Barcelona. Un proyecto cuyo coste alcanza los seis millones de euros, cuatro de los cuales ya están recaudados. Durante el evento, se consiguieron **recaudar más de 46.500 €** gracias a la participación y solidaridad de los más de 180 asistentes, entre los que se encontraban Octavi Pujades, Blanca Romero, Cristina Cubero, Raquel Meroño, Ares Teixidó, Thais Enríquez o Enrique Tomás, y a la colaboración de la Asociación Mariona, la Fundación Aladina, Albert Bosch y Fundación Small.

UN MORENO BRONCE INTENSO

La marca de bronceado número 1 en el Reino Unido, **St. Tropez**, tiene la clave para conseguir un moreno bronce intenso. Se trata de su nueva **Mousse Bronceadora Violeta Ultra Dark**, que incluye una base violeta única que eleva tu bronceado a su máximo absoluto, al equilibrar los tonos del bronceado, alejando los reflejos anaranjados para obtener como resultado el subtono de piel oliva muy natural. Ligera y fácil de usar, permite disfrutar de un bronceado sin esfuerzo. Además, su fragancia es absolutamente deliciosa, con notas florales y ambarinas. **Precio: 44 €.**



LA CONCENTRACIÓN DE COLÁGENO QUE SE NOTA

En formato de viales monodosis para beber y sabor a frutos del bosque, **Beauty In & Out Elixir**, de **Laboratorios MARNYS®**, es un suplemento de nutricosmética. Su completa fórmula, que contiene colágeno hidrolizado, ácido hialurónico, semillas de uva, vitaminas y minerales, actúa desde el interior y se absorbe rápidamente en el organismo para combatir los signos del envejecimiento en la piel, atenuando las líneas de expresión, y dando firmeza a la piel de cara, cuello y escote. También ilumina y da vitalidad al cabello y las uñas. **Precio: 45,50 €.**



PARA UN 'LOOK' DE PESTAÑAS POSTIZAS



Con un cepillo aplicador de 3 cm, tamaño jumbo y forma helicoidal trabajada para un efecto pestañas postizas, **Phenomenon Mascara**, de **Skeyndor**, define y da más volumen a tus pestañas. Su fórmula cubriente de alto rendimiento envuelve las pestañas una a una y, gracias a la separación entre fibras, deposita una carga de producto para un *look* extra volumen. **Precio: 24,20 €.**

MEJORA LOS SIGNOS DE LA EDAD

Con el paso del tiempo, la piel comienza a verse más apagada, la aparición de manchas es más frecuente y se detectan las primeras líneas de expresión. **Ferulic+ Vit C + Dmae Concentrate**, de **Bruno Vassari**, es un sérum que mejora los signos de la edad y la luminosidad de la piel. La gran diferencia respecto a otros productos es su formato, compuesto en dos partes que deben mezclarse antes de su uso. Así, la vitamina C extemporánea asegura una mejor conservación de sus propiedades, evitando su degradación y oxidación. **Precio: 69,35 €.**



Victoria Prego

La carismática periodista falleció el pasado 1 de mayo después de una larga enfermedad. **POR CARMEN LÓPEZ**



Hay personas que parecen haber nacido con su oficio marcado en los genes y Victoria Prego fue una de ellas. Hija de periodista y dramaturgo Adolfo Prego de Oliver, llegó al mundo en Madrid en 1948 y se inició en el periodismo con apenas 20 años, tras licenciarse en Periodismo y Ciencias Políticas. Después de pasar por medios como la Agencia EFE o *El Alcázar*, en 1974 llegó a Televisión Española, que fue su casa durante mucho tiempo y en donde realizó algunos de sus trabajos más conocidos. Prego fue una de las que ahora se conocen como “periodista 360”, término que se refiere a su gran capacidad para comunicarse por cualquier canal: prensa escrita, radio, televisión y en los últimos años, Internet.

GRACIAS A SU TRABAJO RECIBIÓ PREMIOS TAN IMPORTANTES COMO LA MEDALLA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS.

HISTORIA DE ESPAÑA

Su primera labor en TVE fue la de redactora de la sección de Internacional del Telediario de la Segunda Cadena, hasta que se fue a cubrir la corresponsalía en Londres de 1977 a 1979. Volvió a España en un momento muy convulso de su historia, con el paso de la dictadura a la democracia, una época que des-

POR QUÉ AHORA

Falleció el pasado 1 de mayo a los 75 años.

SU CARRERA

Ha sido una de las periodistas más conocidas de la televisión española, desde su llegada a TVE en 1974. Además de su labor en los informativos, también presentó programas culturales como *El arte de vivir* en La 1 o el espacio de entrevistas *Españoles*. Dejó su huella en la radio como locutora de *Diario hablado de las 14:00 horas* y en la prensa escrita como columnista en *El Mundo* y articulista en otras cabeceras como *Interviú*. Será recordada siempre por su serie documental *Historia de la Transición española* en la televisión pública, entre otros títulos. En 2018 fue galardonada con el Premio Nacional de Televisión, que concede el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

pués describió en su famosa serie documental *Historia de la Transición española* que se emitió en la televisión pública entre julio y octubre de 1995. Por aquel entonces ya era un rostro más que conocido por el público y había ganado el TP de Oro a la Mejor presentadora por *Al cierre*. Después llegaron otros documentales como *Así murió Franco*, colaboraciones en programas de radio como *A toda radio*, en Onda Cero; su columna en *El Mundo* o la creación y dirección del periódico online *El Independiente*. Además, pasó a la memoria colectiva indudablemente al leer el manifiesto de repulsa al asesinato de Miguel Ángel Blanco en 1997.

DETALLES VITALES

Victoria Prego estuvo casada dos veces. Su primer marido fue Ángel Santa Cruz, periodista de *El País*, con el que tuvo dos hijos. El 1988, contrajo nupcias por segunda vez con Elías de Andrés, compañero en la realización de su reportaje sobre la Transición. En 2010, le diagnosticaron un cáncer de pulmón que superó, pero le reapareció en 2017 y terminó con su vida.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE. Nº 145

mia Horóscopo

Tu futuro
Calendario lunar
Numerología
Horóscopo chino
Tarot

El horóscopo de las flores
¿Cuál es la favorita de cada signo?

Predicciones día a día
para mayo y junio

Horóscopo lunar
Así nos afectarán las fases lunares

¡VIVE EL SOLSTICIO DE VERANO!
Tradiciones mágicas para atraer la buena fortuna en la noche de San Juan

A la venta el 3 de mayo por solo 1,99 €



TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA COMENZAR EL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** Horóscopo en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

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*

