

## Leopardo

CÓMO LUCIR EL ESTAMPADO DE MODA EN TU DÍA A DÍA

11 recetas para **CELEBRAR EL VERANO**

**Art Maratón Solidario**

Arte y cultura contra la **VIOLENCIA DE GÉNERO**

**¡Ven el 13 de julio!**

(Pág. 14)

**ESPECIAL**

**Mía sorteá**

**81 regalos**

**pensados para ti**

Descubre cómo participar en la pág. 16

**Dossier**

**Hidroterapia**

**DESCUBRE EL PODER CURATIVO DEL AGUA**

**Viaje**

Los rincones más auténticos de la

**COSTA DEL SOL**

**Clara Lago**

“Llevo más de siete años siendo vegana y estoy mejor que nunca”

# Deco práctica

# IDEAS PARA DISFRUTAR DE TU CASA SIN CALOR



ENLACE AL CANAL

x.com/bynontelegram

o escanear el código QR

YA EN TU QUIOSCO  
**¡ADIVINA TU FUTURO!**



**LOS ADINKRAS, EL PARCHÍS, LAS  
RUNAS, LOS DADOS, EL DOMINÓ...**  
DISFRUTA CON LOS MEJORES JUEGOS  
PARA DESCUBRIR QUÉ TE  
DEPARA EL DESTINO.

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





## AGUA: SALUD Y BIENESTAR

Aunque en verano, más que en otra estación del año, el agua es un medio habitual en el que disfrutamos y nos refrescamos, en esta ocasión dedicamos nuestro dossier al agua como elemento que nos aporta salud y bienestar, porque hablamos de la hidroterapia, como ya habían descubierto en el antiguo Egipto o en Persia. Por eso, si aún no has escogido destino vacacional, te recomendamos que repases con atención los beneficios del agua para la salud y escojas uno de los destinos que te recomendamos. Como también te recomendamos, si vives en Madrid o alrededores, que visites el próximo sábado 13 de julio el Art Maratón Solidario, un evento gratuito y solidario contra la violencia de género que ofrece arte, música, talleres para niños, charlas, conciertos y un rincón gastronómico. El Art Maratón Solidario es una iniciativa las revistas Mía y Marie Claire. ¿Te apuntas?

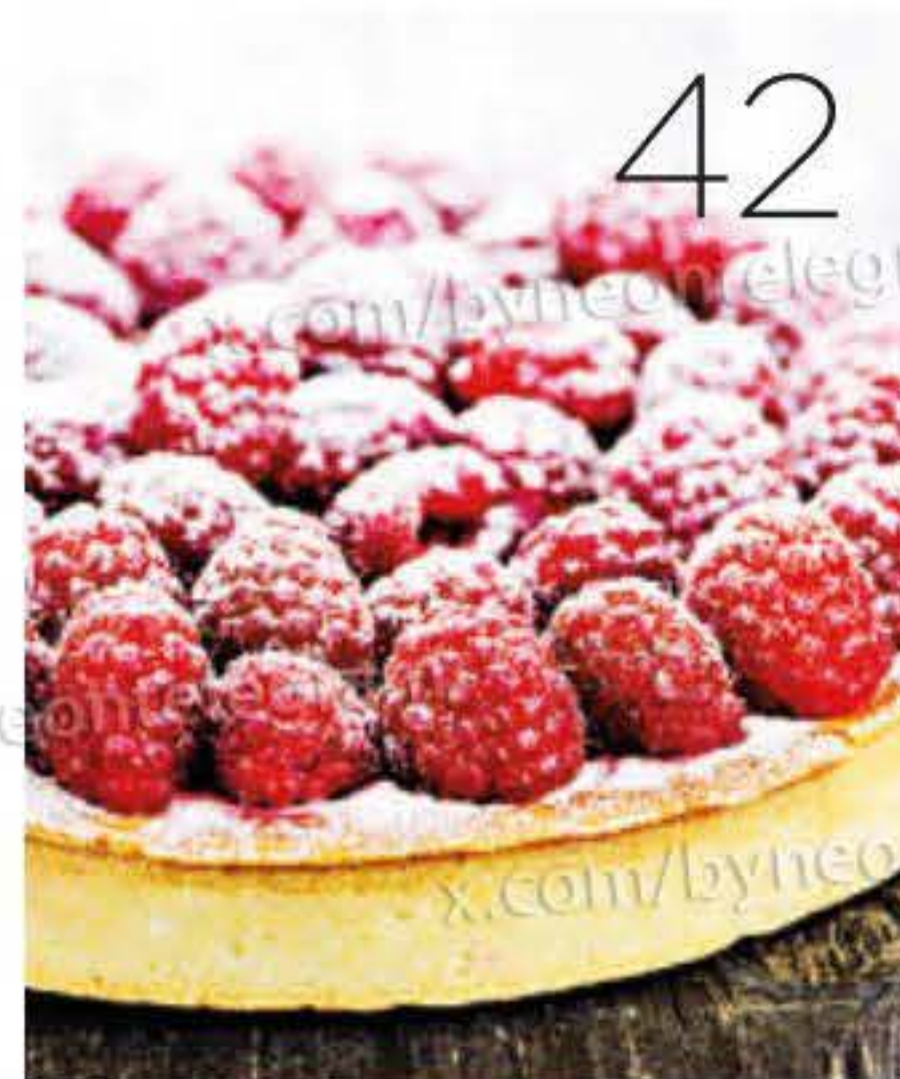
**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA

# 19

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

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.263 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



# ESTA SEMANA

DEL 10 AL 16 DE JULIO DE 2024

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Leopardo. Cómo lucir el estampado de moda en tu día a día.
- 12 EN PORTADA**  
Clara Lago.
- 14 VIVE MÍA**  
Art Maratón Solidario.
- 16 VIVE MÍA**  
Mía sortea 81 regalos pensados para ti.
- 31 DOSSIER**  
Descubre el poder curativo del agua.
- 38 DECO**  
Ideas para disfrutar de tu casa sin calor.
- 42 COCINA**  
Recetas para celebrar el verano.
- 50 VIAJE**  
Los rincones más auténticos de la Costa del Sol.



## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
María Vázquez.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Ana Crespo.
- 10 MODA**  
Bolsos de rafia para ir a la oficina y a la playa
- 15 VIVE MÍA**  
Art Maratón Solidario. Nuevos artistas se suman a la causa.
- 22 EXPERTOS**

## SALUD-PSICO

- 25 SALUD**  
¿Puede dañar el cloro la piel?
- 26 SALUD**  
Dudas sobre los tapones en los oídos.
- 28 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

## BELLEZA

- 36 BELLEZA**  
Perfumes cítricos, los reyes del verano.

## HOGAR

- 48 MASCOTAS**  
Consejos para proteger a tu perro del calor.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Frida Kahlo.

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





NACIDA EN VIGO, María Vázquez se mudó a Madrid a los 18 años para estudiar danza, aunque finalmente el destino quiso que se convirtiera en actriz.

# María Vázquez

## REBELDE Y NATURAL

Esta gallega de pura cepa lleva décadas al pie del cañón en el mundo de la actuación, enamorando a la cámara y al público con su talento y carisma. **Tras triunfar recientemente con 'Matria' y 'Los pequeños amores', ahora estrena 'Alumbramiento'.** POR SILVIA RUEDA

A simple vista, cualquiera podría pensar que María Vázquez (Vigo, 1979) es todo ternura y dulzura. Su físico y su voz así lo transmiten. Pero las apariencias con frecuencia engañan de buenas a primeras y una vez que se ve a esta actriz en acción o en alguna entrevista, enseguida se vislumbra un fuerte carácter, rebelde y reivindicativo, que se fusiona a la perfección con la sensibilidad que desprende. Tal y como contaba hace

unos meses en la revista *Vogue*, su apodo es "guindilla", lo que sin duda da muchas pistas de cómo es esta gallega, que lleva décadas conquistando a la cámara y al público con su talento y carisma. Su capacidad para meterse en los personajes que encarna hasta la médula y la enorme naturalidad que transmite son dos de sus grandes virtudes como actriz. Dos virtudes que no han pasado desapercibidas ni para la industria audiovisual y teatral, ni para los espectadores, y que son, junto

**"CREO QUE LOS PERSONAJES ME ELIGEN A MÍ Y, DENTRO DE MIS POSIBILIDADES, ESCOJO A LOS QUE REALMENTE CREO QUE PUEDO APORTAR ALGO".**

a su compromiso, tesón y profesionalidad, las grandes responsables de que Vázquez se haya labrado, paso a paso, una fructífera trayectoria profesional. En su tierra, Galicia, es profeta, y fuera de ella no hay duda de que es una de las intérpretes más reconocidas de su generación. Por si esto fuera poco, puede permitirse el lujo de escoger proyectos. "Creo que los personajes me eligen a mí. Vivo en un pueblo, no necesito mucho para vivir, me encanta mi trabajo, pero no quiero currar todo el rato; entonces, dentro de mis posibilidades, elijo los que realmente creo que les puedo aportar algo", explica en una entrevista en *El País*.

### UNA AMPLIA TRAYECTORIA

Las series *Raquel busca su sitio*, *Padre Casares*—en la televisión pública gallega— y *Vivir sin permiso*, y las películas *Silencio roto*, *Deseo*, *La dama boba*, *Matabaris*, *La playa de los abogados* y *Quien a hierro mata* son algunos de los títulos más destacados de su currículum. A los que se unen dos de sus últimos éxitos, los filmes *Matria*—por el que fue candidata al Goya a Mejor actriz— y *Los pequeños amores*. Ahora la podemos ver en *Alumbramiento*, actualmente en cartelera.



↑ EN 'ALUMBRAMIENTO', de Pau Teixidor, María Vázquez da vida a la madre de una adolescente que se queda embarazada a comienzos de los años 80.



## LA HIPERGAMIA: ¿LEYENDA O REALIDAD?

La palabra 'hipergamia' se ha puesto de moda después de que la psicología evolucionista -corriente que defiende que la conducta social se basa solo en la genética y la biología- la haya popularizado. La hipergamia consiste en buscar parejas de mayor nivel social o económico y, por norma general, se atribuye a las mujeres. Determinados sectores abiertamente misóginos como el de los célibes involuntarios, con gran influencia en internet, han abrazado efusivamente este término y lo usan con cada vez más frecuencia en sus discursos. No obstante, la hipergamia en nuestros tiempos no es tendencia. Numerosos estudios recientes aseguran que en aquellos lugares en los que las mujeres tienen niveles educativos y económicos similares o superiores a los de los hombres, eligen como pareja a gente con una posición igual o inferior.

## DROGAS Y ALCOHOL, RIESGOS AL VOLANTE

Tal y como acaba de señalar recientemente el Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses, el 13 % de los conductores fallecidos en 2023 en accidentes de tráfico a los que se les realizó un test toxicológico dieron positivo en cocaína, dato que ha aumentado un 54% en la última década. Además, el 52% de los conductores



que perecieron en la carretera habían consumido drogas, alcohol o psicofármacos, siendo el perfil más habitual de este tipo de conducta el de un hombre de entre 35 y 54 años que circulaba en coche o moto.

# ENDEUDADOS POR LAS VACACIONES MÁS CARAS

Uno de cada diez españoles pide un crédito para viajar

Tal y como señala la OCU, este verano va a ser un 36,5 % más caro que el de 2019 -la última antes de la pandemia-. Si un hotel de categoría media costaba 80 euros la noche por aquel entonces, ahora el precio se ha elevado hasta los 103 euros. Lo mismo ocurre con los alquileres de los pisos turísticos, un 10 % más caros que el año pasado. De media, por siete días en este tipo de alojamiento se paga 1.160 euros. Pese a ello, hay gente que no está dispuesta a quedarse en casa y prefiere pedir un préstamo para irse de vacaciones. Concretamente, una de cada diez personas en nuestro país recurre a esta vía para poder disfrutar de unos días de asueto.



## ¿EVITAN LAS PICADURAS DE VERDAD?



La humedad y el aumento de temperaturas propios del verano provocan que proliferen más mosquitos y, con ellos, haya más picaduras. Evitarlas es un reto para muchas personas, que recurren a diversos métodos para conseguirlo. Uno de ellos son las pulseras anti-mosquitos, que contienen esencias naturales como citronela, geraniol o lavanda, repelentes químicos como el DEET, o una mezcla de ambos. No obstante, tal y como señala la OCU, según la evidencia científica, "independientemente del repelente que usen, son ineficaces para ahuyentar a los mosquitos".

## PESCADOS MENOS RECOMENDADOS

El atún rojo no se aconseja para niños y embarazadas por sus altos niveles de mercurio. La panga tampoco cuenta con el beneplácito de los expertos, ya que suele contener un herbicida que puede afectar la salud. Y la tilapia no es recomendable porque sus ácidos se convierten en grasas 'trans' al freírse.



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

**POR** TRINI CALZADO

# Ana Crespo

## PRIMERA PRESIDENTA DE LA REAL ACADEMIA DE CIENCIAS

**A** sus 76 años, Ana María Crespo (Santa Cruz de Tenerife, 1948) ha hecho historia al convertirse, el pasado 26 de junio, en la primera mujer en presidir la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de España (RAC) en sus 177 años, tras obtener el 80% de los votos. “Daba por hecho que habría una segunda o incluso una tercera vuelta”, comentó al respecto Crespo, ya que se necesitan dos tercios de los votos para ser presidente en una única ronda.

### SUS INICIOS

Esta eminente figura en el ámbito científico de nuestro país ha labrado su trayectoria en la investigación y la academia. Se licenció en Biología en la Universidad Complutense de Madrid (1970) y, tres años después, se doctoró en Ciencias Biológicas, también en la UCM. En la Facultad de Farmacia de esta misma universidad, consiguió su cátedra en Botánica (1983) y ha ejercido como profesora emérita del Departamento de Farmacología, Farmacognosia y Botánica, además de profesora asociada del Museo Field de Chicago, una de las instituciones mundiales más notables en ciencias naturales.

### INVESTIGADORA RECONOCIDA

Ana, que cuenta con 250 artículos científicos publicados, de los cuales más de 110 en revistas internacionales de prestigio, se ha dedicado, principalmente, a la investigación de los

líquenes (una simbiosis de hongos y algas) y buena parte de lo que sabemos de ellos se lo debemos a su trabajo. Sus investigaciones han sido pioneras en el reconocimiento de especies y han influido significativamente en la modernización de la sistemática evolutiva de los hongos. Por ello, ha sido reconocida tanto en nuestro país, con la Medalla de Honor individual de la Universidad Internacional Menéndez y Pelayo (1993), como fuera de nuestras fronteras, con la medalla Acharius, la máxima condecoración individual por mérito científico que otorga la International Association for Lichenology, (2012).

### POR LA IGUALDAD

Ahora, a esta mujer que dirigió la Comisión Nacional Evaluadora de la Actividad Investigadora le toca seguir abriendo camino, en esta ocasión, desde una institución que estuvo cerrada a las mujeres durante mucho tiempo: la primera académica, Margarita Salas, no fue escogida hasta 1986. La propia Ana Crespo fue la tercera mujer en ingresar y lo hizo 24 años después, en 2010. “Las mujeres somos inasequibles al desaliento y



su avance en la ciencia es imparable, pero es importante seguir avanzando en igualdad y proteger lo conseguido para que no se pierda”, asegura la nueva presidenta de la RAC. Otro de los retos a los que se enfrenta es “luchar contra los bulos”, recuerda, para asegurar que “hemos de actuar con contundencia y decisión ante la desinformación”.

**“Si no se fuerza la máquina, no hay igualdad. Se buscan hombres para puestos de liderazgo porque tradicionalmente son más visibles, por eso hay que encontrar a mujeres que tengan una valía equivalente para los cargos”, recuerda Ana.**

## DEPORTE

### Barcelona quiere fomentar el uso de los circuitos deportivos entre las mujeres

Respondiendo a las dificultades que un 36,5 % de las mujeres encuestadas experimentan en el espacio público, el Ayuntamiento de Barcelona se ha propuesto encontrar soluciones que garanticen la igualdad, la seguridad y la autonomía en el uso de los circuitos deportivos urbanos para andar y correr. Para ello, han lanzado un concurso de ideas para mejorar la percepción de seguridad en estos espacios, teniendo en cuenta factores como el diseño, la iluminación o la visibilidad. La iniciativa es un compromiso municipal para promover la igualdad de género y crear espacios deportivos más seguros y accesibles para todas.



## PREMIO

### Núria Espert, galardonada con el Premio MAX de Honor 2024

Por su legado en las Artes Escénicas y su capacidad como gestora y empresaria teatral, la actriz Núria Espert, Premio Nacional de Teatro (1985) y Premio Princesa de Asturias de las Artes (2016), ha sido galardonada con el Premio MAX de Honor 2024. La también directora, gestora cultural y empresaria recogió este reconocimiento de sus compañeros en la ceremonia de entrega de los 27.º Premios Max, celebrados el pasado 1 de julio en el Auditorio Adán Martín de Tenerife. Con este galardón, Espert completa un más que prolífico palmarés, en el que también está la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes (1983).



Foto: @premiosmaxoficial.

**SOLO EL 23% de los puestos ministeriales de todo el mundo están ocupados por mujeres. En 141 países representan menos de un tercio del total de ministros y, en 7, no cuentan con ninguna mujer en sus gabinetes.**

Fuente: ONU Mujeres.

## PREMIOS



### Segunda edición de los Premios Innova en Salud de la Mujer en modelos asistenciales

El pasado 15 de junio, y coincidiendo con la celebración del 30.º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina General y de Familia (SEMG), que transcurrió en A Coruña, se entregaron los galardones de la segunda edición de los Premios Innova en Salud de la Mujer. Esta es una convocatoria impulsada por la SEMG, en colaboración con Italfarmaco, para estimular y reconocer la puesta en práctica de iniciativas que persigan la mejora de la calidad de vida y salud de las mujeres. Mientras que en la categoría de proyectos implementados, el proyecto ganador fue el 'Programa asistencial de rehabilitación cardio-oncológica en mujeres con cáncer de mama', en la categoría de proyectos por implementar, el premio recayó en el proyecto 'Más allá de las escalas tradicionales: evaluación holística con dinamómetro del riesgo cardiovascular en mujeres'. Y, como premio especial para los residentes, el ganador fue 'Prevención primaria y secundaria de depresión perinatal en Atención Primaria'.

# LEOPARDO

## CÓMO LUCIR EL ESTAMPADO DE MODA EN TU DÍA A DÍA

El 'animal print' o estampado de leopardo se sitúa. se sitúa como el estampado más deseado de la temporada. Te enseñamos varias fórmulas para apostar por esta tendencia de forma atractiva y sencilla.

POR ANNA PARDO

En materia de estampados, hay motivos que regresan a primera línea de forma cíclica. Desde los clásicos lunares hasta las delicadas flores, pasando por los bohemios dibujos *paisley* hasta los atrevidos estampados animales, la moda sigue cediendo lugar a los *prints* de siempre. Odiado y amado a partes iguales, el estampado de leopardo es más fácil de combinar de lo que parece a simple vista. Las más atrevidas pueden jugar a mezclar estampados, mientras que las más tímidas pueden adoptar este *print* en complementos como sandalias o bolsos.

Si crees que el motivo de leopardo no es apto para ir a la oficina o para una comida con amigas, te recomendamos que tomes nota de estos estilismos con los que es prácticamente imposible fallar.

Zara (29,95 €).



Enaguas (79 €).



Cala Jewels (60 €).



Mauska (235 €).



Gaimo (59 €).

C&A (35,99 €).



Acus (32 €).



Leandra (259,90 €).



Martinelli (89,95 €).



Sure Jewels (24,90 €).



@conceptosdeestilo

### PARA IR AL TRABAJO EN PLENO VERANO

Con el fin de no pasar frío con el aire acondicionado, es mejor decantarse por un pantalón largo ligero, una blusa que cubra los hombros y unas cómodas bailarinas. El bolso (un capazo muy veraniego) y los pendientes suman elegancia al *look*.

### UN VESTIDO QUE DEJA SIN ALIENTO

Si eres del equipo vestido, lo tienes muy fácil para decir "sí" a esta tendencia. Un modelo camisero de *animal print* encuentra en los complementos negros sus amigos más fieles.

LA CLAVE RESIDE EN COMBINARLO CON COLORES NEUTROS PARA OFRECER TODO EL PROTAGONISMO AL ESTAMPADO.



## CUANDO LA SOFISTICACIÓN ESTÁ EN LOS DETALLES

Los complementos de motivo de leopardo, como las sandalias planas tipo pala, nos permiten ir a la moda sin dejar a un lado la funcionalidad (ya que son pocas las que se manejan con facilidad por las alturas).



**Yerse** (89,99 €).



@clarafmolina



## EL NEGRO NUNCA DEFRAUDA

Ante la duda, decantarse por el negro como color estrella de un estilismo suele ser la respuesta favorita de las expertas en moda. Para romper con la monotonía, podemos sumar un pantalón de corte ancho y *animal print*.

## COORDINARLO CON BLANCO O NEGRO NUNCA FALLA.



**C&A**  
(11,99 €).



**H&M**  
(19,99 €).



**Pitillos** (74,95 €).



**Singularu**  
(25,99 €).

## UNA FALDA PARA CUALQUIER OCASIÓN

Si unimos "falda *midi*" y "estampado animal" obtenemos una prenda versátil que nos puede salvar en cualquier momento. Además, al añadir una camisa con mensaje al estilismo, bajamos revoluciones. En cambio, con una camisa negra dibujamos una opción más formal.

# BOLSOS DE RAFIA

## PARA IR A LA OFICINA Y A LA PLAYA

Tienen el tamaño perfecto, combinan con tus 'looks' playeros, pero también con tus alpargatas y vestidos más femeninos.

POR LAUREN IZQUIERDO

A la hora de escoger tus mejores complementos de verano, los bolsos de rafia son un infalible que arrasa a cualquier edad por ser versátiles, ponibles, y perfectos para cualquier escenario.

Durante décadas han sido el compañero más elegante de nuestros looks para ir a la playa y la piscina, pero desde hace ya unos años, y gracias a las que van un paso más allá en cuanto a tendencias, hoy es común convertirlos en nuestros bolsos de oficina. Además, opciones hay muchas. No obstante, nuestro consejo es que escojas los más atemporales que no pasen de moda en función a tus necesidades.



**Gioseppo**  
(44,95 €).



**Mustang**  
(39,95 €).



**C&A** (12,99 €).



@CAPUCINERQLLRT

**OPCIONES HAY MUCHAS, PERO NUESTRO CONSEJO ES QUE ESCOJAS LOS MÁS ATEMPORALES, PARA QUE NO PASEN DE MODA.**

### BOLSOS 'SHOPPER' DE RAFIA

Son los clásicos, los más atemporales y con los que conseguirás looks sencillos y sin complicaciones. Si vas a la playa, combínalos con unas chanclas y un caftán. Si vas a la oficina, añade unas alpargatas y un vestido amplio con unos pendientes y tendrás un look de diez.

**Kbas** (55 €).



**MC2 Saint Barth**  
(169 €).

**Pinko**  
(290 €).

### RAFIA DE COLORES

Son los favoritos de aquellas que van buscando siempre un toque distinto con el que marcar la diferencia. Te recomendamos que los combines con tonos neutros como el negro, marrón, blanco, beige o azul marino.

### CON EL ASA CORTA

Es probable que los hayas visto en redes sociales porque son los favoritos de las famosas. Apuesta por uno que te combine con todo. Llévalo en tu día a día con bermudas y blusas de lino; y a la playa con tus estilismos de chiringuito más cómodos.

**Roberto Verino**  
(84 €).

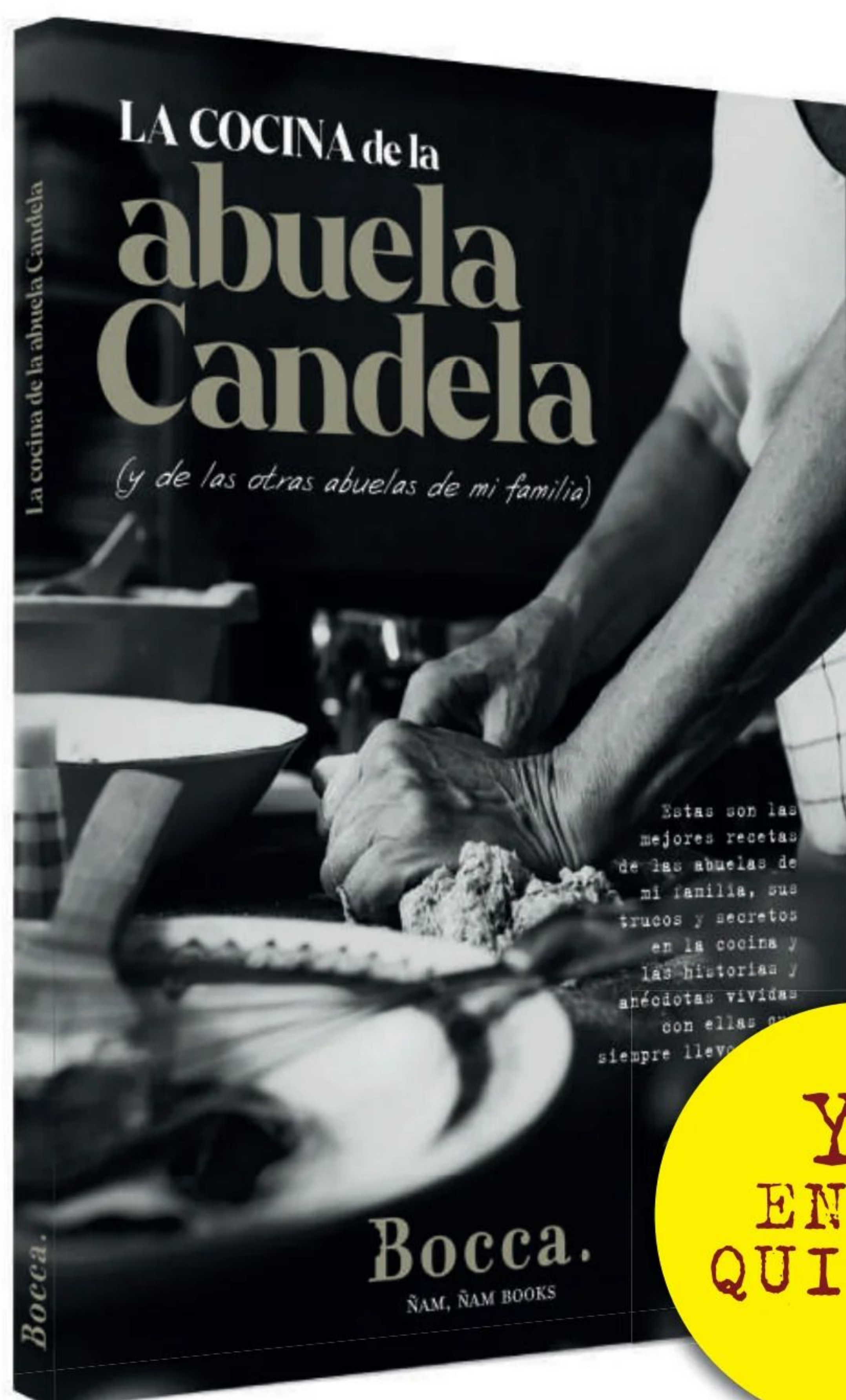
**Parfois**  
(23,99 €).



**Tous** (159 €).

# No hay nada como la cocina de la abuela

*Vuelve a sentir el placer de los platos de toda la vida. 185 recetas hechas con el corazón.*



**Los platos de siempre aderezados con historias que sentirás como tuyas**

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

*Alma Vidal*

**YA  
EN TU  
QUIOSCO**

# CLARA LAGO

“LLEVO MÁS DE SIETE AÑOS SIENDO VEGANA Y ESTOY MEJOR QUE NUNCA”

Actualmente, está triunfando en la serie ‘Clanes’ de Netflix. Profundamente ecologista y animalista, Clara está involucrada a través de su fundación en proyectos para mejorar la vida de las personas.

POR M. T. PASCUAL

**CLARA LAGO,** saltó a la fama con su papel de Amaia en *Ocho apellidos vascos*, ese trabajo fue su trampolín como actriz.

Fotografía: Carlos Alvarez/Getty Images



Clara es una firme defensora de los animales y en su restaurante admite mascotas.

A sus 34 años, esta actriz y activista ha sabido ganarse un lugar en el corazón del público, combinando su talento interpretativo con una personalidad arrolladora que inspira a mujeres de todas las edades. El viaje de Clara en el mundo de la actuación comenzó en televisión con su primer papel de peso en la serie *Compañeros*. En 2002, dio el salto al cine protagonizando *El viaje de Carol*, dirigida por Imanol Uribe, un papel que le valió la nominación al Goya como Mejor actriz revelación. Desde entonces, ha alternado papeles tanto en televisión como en cine. Su filmografía es extensa, destacando trabajos en series como *Hospital Central*, *Los hombres de Paco* y *LEX*. En cine, ha participado en películas como *El juego del ahorcado* (2008), *Primos* (2011) y *¿Quién mató a Bambi?* (2013).

## EL SALTO A LA FAMA

Sin embargo, el gran salto a la fama de Clara llegó en 2014 cuando protagonizó, junto a Dani Rovira, *Ocho apellidos vascos*, interpretando a Amaia. Esta película no solo la consolidó como una de las actrices más talentosas de su generación, sino que también le brindó una conexión especial con el público. La relación profesional con Dani Rovira trascendió a algo más personal, y aunque su romance



Fotografía: Netflix

**LA SERIE 'CLANES'**, que protagonizan Clara Lago y Tamar Novas, lidera actualmente el *ránking* de series más vistas en Netflix de habla no inglesa.

terminó, ambos mantienen una excelente amistad. Clara fue un gran apoyo para Dani cuando al actor le diagnosticaron Linfoma de Hodgkin, enfermedad que ha superado.

#### FIRME ACTIVISTA SOCIAL

El compromiso de Clara con las causas sociales es palpable. Junto a Dani Rovira, fundó la *Fundación Ochotumbao*, una organización dedicada a colaborar en proyectos que mejoran la vida de los más desfavorecidos, protegen el medio ambiente y defienden los derechos de los animales. En su primer año, realizaron campañas de apoyo a Save the Children, la investigación del Síndrome de Rett y diversas asociaciones animalistas. Además de su prolífica carrera en la actuación, Clara Lago se destaca por su activismo y estilo de vida comprometido. En 2017, adoptó

Además de cuidar su alimentación, Clara entrena a diario para mantenerse sana y en forma.

→ **CLARA LAGO** y José Lucena, su pareja, en el restaurante que han abierto.

una dieta vegana por razones éticas y ecológicas, lo que le ha aportado una gran energía y bienestar. «Llevo más de siete años siendo vegana, entreno a diario y estoy más sana y más fuerte que nunca. Lo recomiendo mucho para ayudar a desmentir ciertos mitos», declara Clara, promoviendo un estilo de vida saludable y consciente.

#### RESTAURANTE VEGANO

Recientemente, se ha embarcado en una nueva aventura empresarial. Junto a su pareja, José Lucena, y el chef Víctor Pinacho, ha abierto su primer restaurante vegano, un reflejo de sus valores y compromiso con el medio ambiente.

En su tiempo libre, Clara disfruta de la bicicleta, una afición que le sirve como vía de escape de su ajetreada agenda de rodajes. «Odiaba el *spinning*, pero me enganché», confesó en una entrevista. También ha compartido su interés por la psicología, una pasión que habría seguido profesionalmente de no haberse dedicado al cine.

# 4

## DATOS SOBRE... CLARA LAGO

### ● APASIONADA DE LA FILOSOFÍA Y LA PSICOLOGÍA.

Si no hubiera sido actriz, Clara asegura que se habría dedicado a la psicología, porque es una disciplina que le fascina y lee a menudo sobre estos temas.

### ● HA TRABAJADO EN EL CINE DE ANIMACIÓN.

Fue la voz de Mavis en la versión al castellano de *Hotel Transilvania* (2012) y *Hotel Transilvania 2* (2015).



Fotografía: Instagram

### ● CRECIÓ EN UN ENTORNO ARTÍSTICO.

Es hija de un diseñador gráfico y una cuentacuentos profesional. Con 9 años, una noche de luna llena pidió ser actriz. Al día siguiente, hacía una prueba y grababa un capítulo de *Manos a la obra*.

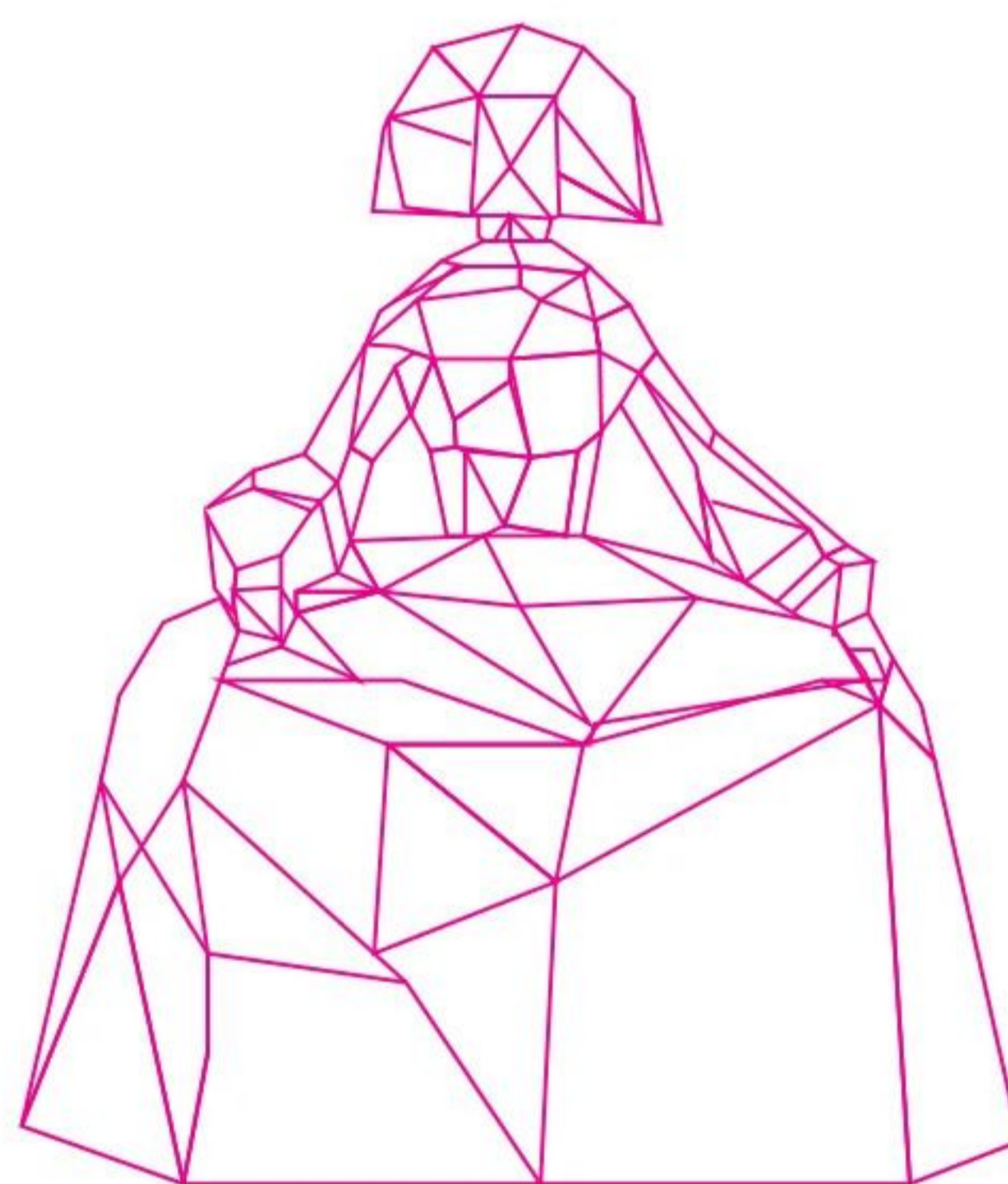
### ● LE GUSTA VER SERIES CUANDO HACE EJERCICIO.

A la actriz le encanta hacer ejercicio y dice que está enganchada al *spinning* (ejercicio sobre bicicleta estática). Cuando lo practica en casa le gusta ponerse Netflix y ver series en bucle como *Friends* de la que es muy forofa.



13 de julio 18:00h Teatro Real Retiro

# MARATÓN SOLIDARIO



PARA LA CONCIENCIACIÓN  
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Consigue tu entrada gratis en: [www.artmaraton.es](http://www.artmaraton.es)



ORGANIZAN:

**marie claire**  
**mia**

CON EL APOYO DE:



PATROCINADORES:



COLABORADORES:

**Alcampo**

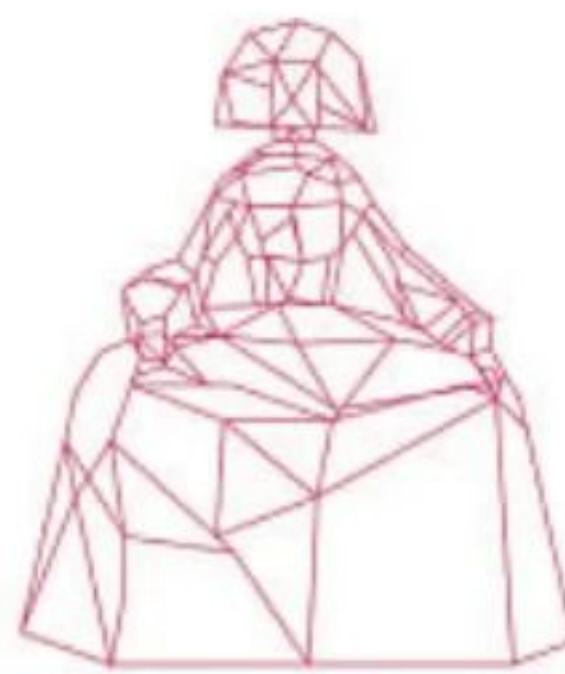
**Coca-Cola**





**MARATÓN  
SOLIDARIO**

PARA LA CONCIENCIACIÓN  
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



**¡El sábado 13 de julio no te lo pierdas!**

# ART MARATÓN SOLIDARIO

**NUEVOS ARTISTAS SE UNEN A ESTE EVENTO PARA FRENAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO, CON EL ARTE Y LA CULTURA COMO PROTAGONISTAS.**

La lista de rostros conocidos que participarán en el Art Maratón no para de crecer, pues son muchos los que quieren aportar su granito de arena para **la concienciación contra la violencia de género. Ya solo nos faltas tú.**

POR TRINI CALZADO

**E**ste sábado 13 de julio, no será necesario que te calces las zapatillas de correr como cada año, pero igualmente tienes una cita contra la violencia de género. De la mano de las revistas *Mía* y *Marie Claire*, del Grupo Zinet Media, tendrá lugar la primera edición del Art Maratón Solidario, un evento gratuito y solidario en el que queremos concienciar contra la violencia de género a través del arte y la cultura. Y al que no puedes faltar.

## MUCHO POR DESCUBRIR

Para construir un presente y un futuro libres de violencia de género, hemos organizado una jornada para que tanto mayores como pequeños disfruten y aprendan. Tendremos exposiciones de arte, música en directo, distintas charlas y talleres



A dos velas.



Amistades peligrosas.

infantiles, además de un rincón gastronómico. Y, para recaudar fondos para la causa, una subasta de las obras que los artistas participantes han donado y una rifa solidaria.

## NUEVAS CONFIRMACIONES

En semanas anteriores, te contamos los artistas y cantantes que habían confirmado su presencia en el Art Maratón. En este número, tenemos el placer de anunciar que la lista sigue creciendo y que, a la cantante Rozalén, también se han unido como embajadoras Mabel Lozano, escritora, productora y directora de cine con compromiso social, especialmente volcada en denunciar la trata de mujeres y niñas y la prostitución, y Susana Antequera, abogada especializada en Derecho de Familia y Penal Familiar, nominada al Premio Excelencia Práctica Jurídica 2020.

## Y MÁS MÚSICA

Tampoco han dudado en sumarse Amistades Peligrosas, el dúo formado por Alberto Comesaña y Cristina del Valle en 1991 y que, en 2021, regresaron a los escenarios para celebrar su 30 aniversario con una gira que recorrió nuestro país, Estados Unidos y Latinoamérica. Su último éxito es *A medio gas*, una versión del tema de Jacob Dylan, todo un tributo a sus fans chilenos.

También contaremos con la presencia de A Dos Velas, grupo gaditano formado por los hermanos Cuco y Manolo Hernández Polo y José Romero. Su estilo único fusiona el pop con la esencia andaluza. *Vale la pena volver* es su último sencillo, un tema de Manuel Alejandro que han adaptado a su inconfundible estilo.

**Te esperamos el próximo 13 de julio, a las 18 h, en el Real Teatro de Retiro. Consigue tu entrada gratuita en [artmaraton.es](http://artmaraton.es).**

#QuieroEstosRegalos

# CONCURSO DE VERANO

## GANAR REGALOS DE TUS MARCAS FAVORITAS

En pleno julio, las vacaciones están a la vuelta de la esquina, si es que no las has disfrutado ya, y esto significa que te traemos de vuelta nuestro concurso de verano. Solo tienes que pensar qué regalo (o regalos) deseas y entrar en nuestro perfil de Instagram (@mia\_revista) el día indicado para cada marca. **Empieza el 11 de julio y cada sorteo se mantendrá activo una semana. ¿Tienes claros tus favoritos? ¡Participa!**





## ALTA PROTECCIÓN DURANTE MÁS TIEMPO

Sun Care, de **MartiDerm**, es la primera gama de fotoprotectores que, gracias a su exclusiva tecnología Photo-Active Shield Tech®, se potencian al exponerse a la radiación UV. *Sea friendly* y *water resistant*, gracias a su fotoestabilidad, mantienen una alta protección durante más tiempo.

El protector solar facial **Active [D] Fluid SPF50+** es de textura fluida, libre de alcohol y de rápida absorción.

También con textura fluida y rápida absorción, el protector solar corporal **Active [D] Body Lotion SPF50+**, ideal para toda la familia (a partir de 3 años), ofrece un acabado invisible.



Entra en @mia\_revista el 11/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 50,60 € cada uno!

## CON EL GRANERO, LO NATURAL ES DISFRUTAR

En **El Granero**, llevamos más de 40 años ofreciéndote una amplia variedad de productos ecológicos y naturales, tan ricos y sorprendentes que comer bien será un placer.



Nuestro nuevo lanzamiento, las **Tortitas PROTEÍN de Lentejas**, ecológicas, veganas y sin gluten son el tentempié perfecto para toda la familia que satisface el hambre entre horas. Excelente fuente de fibra, altas en proteína y con bajo contenido en azúcares, las nuevas tortitas, de tan solo 3 ingredientes, se han convertido en el Snack Ecológico del Año (*Organic Food & Eco Living*).

Entra en @mia\_revista el 13/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 200€!

## RITUAL DE BELLEZA

Con el poder regenerador y único del aceite de camelia bio, extraído de su propia plantación en las húmedas tierras gallegas, el pack **Acemelia** lo componen:

**Aceite.** Ligero y de rápida absorción, rejuvenece desde el interior actuando sobre las capas profundas de la piel.

**Jabón Facial.** Limpia e hidrata profundamente gracias al poder hidratante de los aceites de camelia, oliva y coco.

**Crema Facial.** Penetra hasta las capas más profundas de la piel y restaura la función barrera, retrasando los signos de envejecimiento. Ultrahidratante para todas las pieles.

**Capullos de seda.** Utilízalos como un suave exfoliante. Nutren la piel y la dejan cómoda, flexible y brillante.



Entra en @mia\_revista el 12/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 65 € cada uno!

  
Käthe Wohlfahrt®  
Rothenburg ob der Tauber

## DECORACIÓN NAVIDEÑA

En ocasiones, la vida cotidiana navideña puede resultar bastante estresante. Por eso es aún más importante tomarse un pequeño descanso con regularidad. ¿Qué mejor lugar para hacerlo que en el Käthe's Café? Con estos dos adornos para el árbol en forma de *capuccino* y *cupcake*, encontrarás todo lo que tu corazón desea. Elaborados a mano, con cristal soplado artesanalmente, visten tu casa durante todo el año.



Entra en @mia\_revista el 14/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 49,90 € cada uno!

# #QuieroEstosRegalos

## ALIVIO CONTRA LAS PICADURAS



**Pranarom**, laboratorio de aromaterapia científica y médica desde 1991, es el experto indiscutible de soluciones innovadoras y naturales elaboradas a partir de aceites esenciales quimiotipados, 100 % puros y orgánicos.

Ideal para el verano, en caso de picadura, **Postpicaduras**, de **Aromapic**, alivia inmediatamente el picor. Los aceites esenciales de espliego macho, de manzanilla romana, de katrafay, de menta de campo y de hierba lombriguera, además del aceite vegetal de caléndula, suman sus virtudes apaciguantes y calmantes. En formato *roll-on*, este gel es ideal para llevar en el bolso. Y, ahora, con este práctico neceser de regalo.

Entra en @mia\_revista el 15/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 12,40 € cada uno!

## ELEGANCIA, EFICIENCIA Y FUNCIONALIDAD



**SMEG**, marca de electrodomésticos de alto rendimiento que combinan tecnología y estilo, te ofrece una pieza imprescindible para tu cocina: su cacerola.

Extremadamente práctica, combina estilo y eficiencia. Está fabricada con un cuerpo de aluminio forjado en frío y con la base patentada en acero inoxidable, lo que garantiza una excelente conductividad térmica.

Los mangos y asas de acero inoxidable soportan altas temperaturas, para que puedas usarla en el horno. Además, es muy fácil de limpiar.

Entra en @mia\_revista el 16/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 cacerolas valoradas en 179 € cada una!

## REVITALIZA TU PIEL

Con ingredientes 99 % de origen natural, Labeau Organic trabaja para que tengas una piel más sana a través de una cosmética natural y orgánica.

El **Pack Facial Rejuvenecedor** contiene cuatro productos esenciales que la revitalizan y cuidan:

El **Gel to Milk Desmaquillante con aceite de almendras** limpia el rostro de forma suave y mimosa la piel.

El **Contorno de Ojos con centella asiática** trata la delicada zona de alrededor de los ojos.

El **Sérum Reparador con aceite de Tamanu** estimula los mecanismos de defensa de la dermis.

La **Crema Well Aging** ofrece una solución completa para prevenir, reparar y proteger la piel.



Entra en @mia\_revista el 17/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 156 € cada uno!

## LO MEJOR DE LA NATURALEZA BAGÜES



Revitaliza tu piel con los productos de la línea **Patagonia de Bagües**, cuidadosamente elaborados con ingredientes naturales provenientes de esta majestuosa región de Argentina. Sumérgete en la pureza y frescura de la naturaleza patagónica y descubre el poder renovador.

Hidrata, nutre y protege con la frescura y la pureza de las montañas. Entre otros ingredientes naturales, contienen aceite puro de rosa mosqueta, ideal para pieles secas, deshidratadas, maduras y con problemas de descamación.

Completa tu rutina de cuidado facial con el **Sérum Facial**, la **Emulsión de Limpieza**, la **Bruma Facial**, la **Crema Facial de Día** y la **Crema Facial de Noche**.

Entra en @mia\_revista el 18/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 3 lotes valorados en 94,50 € cada uno!

## UN OASIS DE PAZ

**Son Sabater by Zafiro Hotels** es una finca mallorquina del siglo XVI convertida en un precioso hotel de agroturismo. Rodeado de un idílico entorno natural, este oasis de paz cuenta con 12 habitaciones y 3 villas de diseño actual y moderno, en las que vivir una experiencia única de turismo *slow*. Cuenta con piscina exterior y un exclusivo restaurante en el que prima el respeto por el producto local.

El premio son 2 noches para 2 personas con desayuno incluido, válido de septiembre de 2024 a junio de 2025, está valorado en 750 €. Para optar al sorteo, sigue su cuenta de Instagram: [@zafiroboutiquecollection](https://www.instagram.com/zafiroboutiquecollection).



Entra en [@mia\\_revista](https://www.instagram.com/mia_revista) el 19/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 2 noches para 2 personas valoradas en 750 €!

## EL CUIDADO QUE TU PIEL MERECE

Tu piel se verá suave, hidratada y joven con los cuidados que proporcionan los productos de IM CLINIC, la clínica de cirugía plástica y medicina estética más avanzada de Europa.

Pensando en qué imprescindibles ayudan a mimar la piel, ha preparado un lote de productos compuesto por el **Lifting Absolute Cream Bocaré**, **L'huile** (aceite de rosa mosqueta 100 % puro) y un labial hidratante, además de un delicado coiletero para el pelo.



Entra en [@mia\\_revista](https://www.instagram.com/mia_revista) el 20/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 140 € cada uno!

## LA DEPILACIÓN MÁS NATURAL

**Daen ECODEPIL** es una gama de depilación que cuida la piel y respeta el medioambiente. Todos los productos han sido formulados con ingredientes de origen natural, sin colorantes, perfumes, alérgenos o parabenos. Además, cuentan con el sello Vegan, expedido por la Vegan Society, y es la primera compañía que ha incluido el concepto *ecofriendly* en su gama de productos, marcando un antes y un después en el sector de la depilación.

El lote se compone de bandas depilatorias a la cera fría corporales, bandas depilatorias a la cera fría faciales, crema depilatoria y cera depilatoria para microondas en tarro compostable.



Entra en [@mia\\_revista](https://www.instagram.com/mia_revista) el 21/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 20 € cada uno!

## MÁXIMO CONFORT



**Burrito Blanco** se anticipa al fin del verano y te ofrece un juego de cama elaborado con Velvelina®, un tejido técnico de última generación, que presenta una extraordinaria suavidad derivada del perchado a doble cara.

El lote se compone de 1 juego de sábanas de Velvelina® (sábana bajera ajustable, 2 fundas de almohada y sábana encimera) y 1 funda nórdica azul lisa confeccionada con algodón 100 % percal de 180 hilos. Para cama de 150/160 cm.

Entra en [@mia\\_revista](https://www.instagram.com/mia_revista) el 22/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 123,40 € cada uno!

# #QuieroEstosRegalos

## ¡ESCÁPATE UN FIN DE SEMANA DONDE QUIERAS!

¡Gana una estancia de fin de semana con easyHotel en cualquiera de sus hoteles en Europa!

**Condiciones del premio:** El premio, de hasta 300 €, deberá reclamarse en un plazo máximo de hasta 30 días desde la notificación a la persona ganadora. El crédito debe ser usado *online* y no se realizará ningún cambio ni devolución, ni reembolso en efectivo.

easyHotel



Entra en @mia\_revista el 23/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos un vale valorado en 300 €!

## PROTEGE TU PIEL Y EL PLANETA

La gama solar Sun Care, de Selvert Thermal, protege tu piel de la exposición solar, a la vez que preserva el ecosistema marino gracias a su fórmula Reef Friendly.

Toda la gama ha sido formulada con la revolucionaria tecnología Full Light Protection y con Pro-Vitamina D®, activo que favorece la síntesis de la Vitamina D en la piel, ayudando a mejorar su función barrera.

Con un delicioso perfume con notas cítricas y vainilla, protege contra rayos UVB y UVA, radiación infrarroja y luz azul, además de ser resistente al agua.



El lote está compuesto por la crema Sun Care SPF 50, el gel-crema Sun Care Gel-Cream SPF 50 y el spray Sun Care hydro-Flash SPF 30.

Entra en @mia\_revista el 24/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 105,5 € cada uno!

## SABOR SIN FILTRO

Las mermeladas de La Vieja Fábrica Cero azúcar refinado están elaboradas solo con endulzante 100% natural. En esta gama, se ha sustituido el azúcar refinado por un endulzante obtenido mediante el prensado de manzana y algarroba. Es por ello que generan un índice glucémico bajo y un menor aporte calórico, conservando todo el sabor auténtico de La Vieja Fábrica. La alternativa más natural, sin conservantes ni colorantes. Sabor sin filtro.

El lote se compone de una caja repleta de 6 mermeladas Cero azúcar refinado.



Entra en @mia\_revista el 25/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 20 € cada uno!

## HIDRATACIÓN, CALMA Y PROTECCIÓN

Sublime Oils te invita a empoderar tu belleza natural con la cosmética científica orgánica que tu piel necesita. Este *pack*, ideal para el verano, está formado por **Hydrating Mist**, una bruma facial multifuncional que aporta una agradable sensación de alivio y frescor, dejando la piel hidratada, luminosa y suave, y el **Serum Omega 3**, altamente nutritivo, que refuerza y recupera la barrera cutánea aportando calma y confort y evitando el fotoenvejecimiento.



Entra en @mia\_revista el 26/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 100 € cada uno!

## HIDRATACIÓN COMPLETA

**BRITA** ofrece la mejor tecnología en filtración de agua tanto para tu hogar como para llevar contigo a todas partes. Por eso, participando en este sorteo podrás ganar:

• **Jarra de Cristal BRITA** que incluye 1 filtro de agua BRITA MAXTRA PRO ALL-IN-1. Con un diseño mucho más elegante, está fabricada con materiales duraderos y sostenibles. Su sistema de filtración permite reducir los pesticidas, herbicidas y residuos farmacéuticos, además de otras sustancias que pueden afectar al sabor y al olor del agua.

• **Botella de Agua con Filtro BRITA Modelo Vital** que incluye 2 filtros de agua MicroDisc. Puedes mantenerte hidratado en cualquier lugar, ya que filtra el agua mientras bebes hasta 60 litros o durante 4 semanas.



Entra en @mia\_revista el 27/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 78 € cada uno!

**BY CITY**  
Motorcycle technical garment

## PROTEGIDA Y A LA ÚLTIMA

**Circula en moto con toda la protección y el máximo estilo** con Roadster II Pink, un casco integral con calota de fibra y relleno multidensidad. Con entradas de ventilación, su interior es desmontable y lavable e incluye bolsa para casco y preparado para Bluetooth.

Además, los guantes son una edición limitada en colaboración con Agatha Ruiz de la Prada. Fabricados con tejido antiabrasión, tienen protecciones rígidas en los nudillos, así como función táctil en el dedo índice.



\* Casco Roadster II Pink, talla S, y guantes Glam Lady Pink Agatha, talla XL.

Entra en @mia\_revista el 28/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 1 lote valorado en 259,90 €!

## CUIDADO DE DÍA Y NOCHE




**Siente la piel fresca e hidratada** incluso en las capas más profundas y durante todo el día con estos dos productos de la **línea Hydra, de Patyka Paris**.

**El Sérum Hydra-Booster**, de textura fresca y fundente, hidrata intensamente y revitaliza, gracias al agua del glaciar del Mont Blanc y al ácido hialurónico puro y natural de alto peso molecular. Proporciona alivio a las pieles secas y deshidratadas.

Tras el sérum, aplica la **Crema Láctea Hidratante Calmante**, de textura ligera, sedosa y fresca. Hidrata intensamente y proporciona un aspecto inmediato de frescura y vitalidad.

Entra en @mia\_revista el 29/07/2024 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 lotes valorados en 68,90 € cada uno!

**mia**

Elige qué premio quieres, mira qué día se sortea y entra en nuestro perfil de Instagram. 

**¡Cada día un nuevo sorteo!**

**¡Y que el móvil no te eche humo!**



# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿QUÉ CUIDADOS ESENCIALES HAY QUE TENER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR?

**Respuesta:** Al exponerte al sol, lo haces a los rayos ultravioleta de tipo A y B, responsables de quemaduras, formación de queratosis actínica, melanoma y otros tipos de cáncer de piel, además de problemas en los ojos y el sistema inmunitario.

La mejor forma de protegerte es evitar la exposición, quedarte en la sombra, pero, aun así, es recomendable utilizar protector solar, porque la piel está expuesta a los rayos ultravioleta a través del reflejo de otras superficies.

También puedes protegerte con la ropa y los protectores solares. Si dudas sobre qué protección solar utilizar y sobre cuándo aplicarla, ten en cuenta:

- **Comprueba.** Asegúrate de que se trate de un protector de radiación tanto UVB como de UVA.

- **Protección.** Usa crema solar con factor de protección 50. Los estudios muestran que ofrecen un 20 % más de protección respecto a un factor de protección 30 o menor. Además, si la exposición va a ser intensa, replícalo con frecuencia.

- **Cuándo usarlo.** Aplícate el protec-

tor 20 minutos antes de exponerte al sol y replícatelo cada 2 horas o después de sudoración intensa, frotarte la piel, secarte con una toalla o nadar. En cuanto a los errores comunes sobre protección solar, recuerda:

- **Vitamina D.** Muchos creen que, al ponerse protección solar, inhiben la activación de la vitamina D en la piel. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los protectores solares permiten una muy buena síntesis de vitamina D.

- **Temporada.** El protector solar suele incluir una nota sobre cuántos meses es válido después de abrirlo. Si no incluye fecha de vencimiento, utiliza el sentido común: si no huele bien o si la consistencia no es la adecuada, deséchalo. El protector solar vencido es menos efectivo, aumentando el riesgo de sufrir quemaduras solares.

- **Después de un día al sol,** hidrátate bien tanto con ingesta de agua como con cremas hidratantes. Realiza una revisión periódica de los lunares y comenta la aparición de nuevas manchas con tu médico de cabecera.



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



## ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DE UN PELO SANO Y BONITO?

**RESPUESTA:** Los enemigos de un pelo sano y bonito pueden variar en función de diversos factores, como, por ejemplo, la genética o el estilo de vida. Entre los principales, la falta de cuidado adecuado, el uso frecuente de herramientas de calor, el uso de productos químicos agresivos, el estrés, la malnutrición, la falta de hidratación, los factores ambientales,

el frote del cabello con fuerza, o mantener el cabello recogido en tensión durante largos períodos de tiempo.



**PEDRO ABRIL.** Artista, peluquero profesional y cofundador de abril et nature (abrilnature.pro).

## ¿CÓMO EVITAR PROBLEMAS BUCALES EN VERANO?



**RESPUESTA:** El aumento de las temperaturas en verano, los cambios en los hábitos alimenticios y una higiene bucal inadecuada favorecen la proliferación de bacterias. Para evitar el riesgo de caries, hipersensibilidad dental, halitosis o sangrado de encías, ten en cuenta:

- 1 Refuerza tu rutina de higiene.** El calor facilita la proliferación de bacterias. Cepilla los dientes meticulosamente y usa hilo dental.
- 2 Frutas y verduras frescas.** Están llenas de antioxidantes

beneficiosos para tu salud dental.

- 3 ¡Sol y vitamina D!** La vitamina D que se obtiene del sol es vital para mantener los huesos y dientes fuertes. Eso sí, toma el sol de manera responsable.
- 4 Hidratación constante.** Para proteger tu salud bucal y que no disminuya la producción de saliva, que deja los dientes vulnerables. ¡Bebe agua!
- 5 Cuidado con lo muy frío.** Estos alimentos y bebidas pueden causar sensibilidad dental y dolor.

**6 Modera las bebidas carbonatadas y el alcohol,** sus ácidos desgastan el esmalte dental e inflaman las encías.

**7 Controla el consumo de dulces.** Los azúcares son los mayores culpables de las caries. Limita su consumo y no olvides cepillarte después de disfrutarlos.

**8 Chicle sin azúcar.** Si no puedes cepillarte después de una comida, masticar chicle sin azúcar es una buena alternativa para estimular la producción de saliva y limpiar tu boca temporalmente.

**9 El cloro de las piscinas** puede causar acumulación de sarro. Enjuaga la boca con agua después de nadar para mitigar sus efectos.

**10 No compartas helados** para no transferir bacterias que causan caries.



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

## ¿DE QUÉ MODO SE PUEDEN COMBATIR LAS 'FAKE NEWS'?

**RESPUESTA:** El término 'fake news' se ha convertido en uno de los extranjerismos de mayor uso en nuestro país. Se traduce como 'noticia falsa' o 'bulo' y es común en internet y en redes sociales.

**Sin embargo, la fake news en sí misma no es un delito.** Por mentir no se contraviene la ley e intentar prohibir ciertas publicaciones que contienen bulos sería un recorte de derechos y libertades incompatible con un Estado como el nuestro.

Aun así, se espera que **la redacción de la ley europea** que incluye aspectos relevantes relacionados con la transparencia de los procesos, la titularidad de los medios y la asignación de publicidad de fondos públicos esté lista en agosto de 2025.

Es necesario saber la titularidad de quien publica falsas noticias y evitar que, además, se financien con recursos del Estado.

En este sentido, **el medio o la plataforma que publique un bulo puede ser responsable civil y penal**, ya que la Ley de Servicios de la Sociedad de



Información y de Correo Electrónica dice que, en caso de se publique una noticia incierta, inexacta y que vulnere algún derecho, se incurre en una responsabilidad.

Así, Facebook y YouTube, por ejemplo, están obligados a adoptar las medidas oportunas para restringir la circulación de bulos, como las herramientas de verificación para evitar contribuir a la propagación de noticias falsas.

**Existe el delito de estafa**, al publicarse una información errónea con objetivos económicos. También el de odio, que consiste en inventar una situación o falsear datos para incitar

a la sociedad hacia el odio a determinados colectivos, como ocurre cuando se asegura que los menores no acompañados son los responsables de la criminalidad.

**El delito contra la integridad moral y de injurias y calumnias** se da cuando la falsa noticia busca atacar contra el honor de determinada persona o atribuirle públicamente algún tipo de conducta que puede ser constitutiva de delito.

**Se puede castigar la noticia falsa** también por revelación de secretos, si se publican datos personales reales para darle credibilidad a la misma. Menos conocidos son los delitos contra la salud pública (falsa información sobre productos con propiedades curativas) y los desórdenes públicos (falsos anuncios de desastres naturales o de atentados terroristas).



**ESTHER ROMERO.**  
Abogada de Le Morne Brabant, Madrid (lemornebrabant.com).



## ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UNA RINOPLASTIA Y UNA RINOMODELACIÓN?

**RESPUESTA:** La nariz es el rasgo más prominente del rostro y, además, ocupa el centro. Su apariencia puede afectar la armonía del rostro y, en ese caso, a la autoestima, convirtiéndose en foco de preocupación o complejos.

Existen dos procedimientos que, aunque tienen como objetivo embellecer la nariz, son técnicas muy diferentes en procedimiento, duración, recuperación y resultados.

**1 La rinoplastia** es una cirugía que mejora la forma, tamaño y apariencia de la nariz, permitiendo reducir o aumentar sus dimensiones, cambiar la forma de la punta o el dorso, mejorar la apertura de los orificios nasales, retocar su anchura y el ángulo entre la nariz y el labio superior o la frente, corregir defectos congénitos, y mejorar problemas respiratorios (rinoplastia funcional). Esta cirugía también incluye la septoplastia cuando se retoca el tabique nasal.

En función del alcance de la cirugía y de la técnica utilizada, esta intervención puede durar entre 1 y 3 horas y se realiza bajo anestesia general. Suele requerir un par de semanas para recuperarse y volver a la vida cotidiana con normalidad. Aunque los primeros resultados son inmediatos, pueden observarse pequeños cambios durante el primer año después de la cirugía. Y los resultados son permanentes.

**2 La rinomodelación**, también conocida como rinoplastia no quirúrgica, es un procedimiento mínimamente invasivo que utiliza rellenos dérmicos, como el ácido

hialurónico, para alterar la forma de la nariz. Este tratamiento es ideal para quienes desean cambios sutiles y no están dispuestos a someterse a una cirugía.

La rinomodelación permite corregir pequeñas irregularidades, levantar el puente nasal, elevar la punta, mejorar estéticamente un pequeño caballete o equilibrar leves asimetrías. Pero no alterará la estructura ósea o cartilaginosa de la nariz, por lo que no puede mejorar su funcionalidad (respirar mejor), corregir problemas como una desviación del tabique nasal, modificar el tamaño, afinar una punta demasiado grande o cualquier otro retoque que suponga un cambio importante en la estructura o la estética de la nariz.

La rinomodelación no suele requerir anestesia, en todo caso, anestesia local. Es un procedimiento mínimamente invasivo que dura entre 20 y 30 minutos y que permite reincorporarse al día a día de manera prácticamente inmediata.

Se suelen requerir entre 2 y 3 sesiones para conseguir el resultado buscado y los resultados son temporales: suelen durar entre 6 meses y 2 años, después hay que repetir el tratamiento para mantener los resultados.



**DR. IVAN MAÑERO.** Cirujano plástico, fundador y CEO de IM CLINIC (imclinic.com).

## ¿CÓMO AFECTA LA MENOPAUSIA A LA SALUD DEL CORAZÓN?

**RESPUESTA:** Esta etapa en la vida de la mujer implica una serie de cambios hormonales, sobre todo a nivel de estrógenos, unas hormonas que cumplen un papel protector de la salud cardiovascular y que disminuyen de forma significativa durante esta etapa. Esto deriva en un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La presión arterial se ve alterada debido a que se pierde el efecto vasodilatador del estrógeno, lo que puede conducir a la hipertensión. Pero, además, suele haber cambios en el perfil lipídico, al incrementarse los niveles de colesterol 'malo', el LDL, y



disminuir los niveles de colesterol 'bueno', el HDL, lo que puede contribuir a la acumulación de placas en las arterias y aumentar el riesgo de arterioesclerosis. También cambia el metabolismo de la glucosa, incrementando el riesgo de diabetes, y puede haber un aumento en el peso corporal que contribuya al sobrepeso u obesidad. Ambos casos son factores de riesgo cardiovascular que tener en cuenta en esta etapa. Por otro lado, también se reduce el efecto anticoagulante natural de los estrógenos, incrementándose el riesgo de coágulos sanguíneos y, como consecuencia, de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



**DRA. LETICIA FERNÁNDEZ-FRIERA.** Impulsora del Movimiento Corazón de Mujer y fundadora de Atria Clinic (corazondemujer.org).

### TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

**¡Estamos contigo!**

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



# ¿PUEDE DAÑAR EL CLORO LA PIEL?

La respuesta es sí y la pregunta también es válida si hablamos del cabello. Por eso, ahora que empieza la temporada de piscina, **es bueno apuntar ciertas recomendaciones para evitar daños mayores.** POR INMA COCA



El hecho de que el cloro sea un básico en el mantenimiento de las piscinas tiene una razón que es muy importante. El cloro mata bacterias y eso en un agua estancada, en la que se bañan muchas personas al día, es algo tremendamente necesario. El cloro nos salva de muchas infecciones, algunas graves como la salmonela o la E. coli.

No todo es perfecto con el cloro y ese químico que nos salva de bacterias peligrosas tiene otras consecuencias. Aun así, el beneficio siempre será mayor al riesgo, por lo que el cloro es imprescindible para que una piscina sea segura.

## IRRITANTE

Es una de las palabras que mejor definen el efecto del cloro en nuestro cuerpo. Lo más evidente y puede que también lo más molesto en un primer momento es el picor en los ojos. Solo con meter un segundo la cabeza en una piscina ya podemos saber si esa piscina tiene mucho

**UTILIZA PROTECTORES CAPILARES PARA EVITAR SU DESHIDRATACIÓN. TAMBIÉN ES RECOMENDABLE EL USO DE GORROS DE BAÑO.**

## CÓMO EVITAR QUE EL CLORO DAÑE MI PIEL

**1** Tras cada baño es necesaria una ducha (por eso están colocadas en las entradas de las piscinas). Con este gesto, que además es muy refrescante, lograremos retirar el cloro que permanece en la piel.

**2** Repetir la aplicación de protector solar. Además de la cantidad de crema que se pierde en el baño, hay que recordar que el sol deja nuestra piel más expuesta a los rayos solares, por lo que es importante volver a aplicar una buena cantidad de protector.

**3** Hidratar en profundidad. Al llegar a casa es aconsejable darse una buena ducha para retirar el cloro que pueda quedar, así como el protector solar que hemos aplicado. Con la piel limpia y seca es el momento de hidratar para reforzar la barrera cutánea que ha salido algo perjudicada tras el día de piscina.

cloro o no. Los ojos se irritan con facilidad y es habitual terminar con los ojos rojos tras un día de baños. Sobre todo, los niños, a los que no les frena un poco de picor a la hora seguir con sus juegos.

Pero la piel también sufre lo suyo y es habitual sentirla mucho más

seca, tirante e incluso sentir picor. Esto es debido a que el cloro elimina la humedad de nuestra piel con un fuerte efecto deshidratante. Además, daña la barrera protectora, dejando la dermis más débil y mucho más expuesta a las agresiones externas, entre las que se incluye la radiación solar.

Este efecto es común a todos las partes del cuerpo, siendo más evidente en la piel del rostro porque es más fina, pero también afecta al resto, así como al cabello y al cuero cabelludo.

## ALTERA EL TINTE DEL CABELLO

Este dicho al hablar de los cabellos teñidos tiene una base científica. Y es que cualquier persona que se haya teñido de rubio en verano ha podido comprobar como tras semanas de baños su cabello comenzaba a mostrar un tono más verdoso.

Además de que la exposición constante al cloro logra que el cabello se vuelva seco y quebradizo, hay que añadir otros factores y también otros químicos. Para teñir, sobre todo si es necesaria la decoloración, se utilizan otra serie de productos igualmente agresivos. Estos, además de que pueden dañar la cutícula del cabello haciéndolo más poroso, también reaccionan de una forma determinada al entrar en contacto con el cloro y uno de los posibles efectos es un cambio de tono.

# 5 DUDAS SOBRE LOS TAPONES EN LOS OÍDOS

Son molestos y, aunque no revisten gravedad, **pueden terminar perjudicando nuestra salud y afectarnos en el día a día.** Hablamos sobre las cuestiones que más se repiten en consulta para evitar problemas.

POR MARÍA GARCÍA



Los tapones en los oídos son una de las primeras causas por las que los pacientes piden cita en el otorrino y uno de los motivos más comunes de consulta médica en atención primaria. A pesar de ser tan frecuentes, existen muchas dudas sobre el porqué se forman o cómo quitarlos. Aquí van las más repetidas con sus correspondientes respuestas para despejar todas las dudas.

## 1 ¿POR QUÉ SE FORMAN?

Los tapones están formados por cerumen, una sustancia que el oído crea para defenderse de posibles agresiones, ya sea de virus u hongos. Antes del oído medio encontramos las glándulas ceruminosas y las glándulas sebáceas, que fabrican y secretan dos sustancias que forman el cerumen junto a células muertas, polvo, pelos y otros restos. La función principal es defensiva y por eso siempre debe haber una cantidad de cerumen en nuestros oídos.

Con el mismo gesto de mover la mandíbula (ya sea para hablar o comer) ese cerumen se desplaza hacia fuera y termina cayendo por sí mismo o después de una higiene básica. Pero en algunos momentos, esto no ocurre como debiera y forma una acumulación de cerumen.

↑ **CON LOS AÑOS**, no solo es más fácil que se formen tapones, también es habitual que se tarde más en sentir sus síntomas. Por eso, ante la primera duda hay que consultar.

**ESTÁN  
DESACONSEJADOS LOS  
BASTONCILLOS, YA QUE  
PUEDEN EMPUJAR EL  
CERUMEN Y DAÑAR EL  
TÍMPANO.**

## **2 ¿LOS TAPONES SON POR FALTA DE LIMPIEZA?**

La falta de higiene no siempre está detrás de la aparición de tapones. De hecho, en ocasiones es precisamente el no limpiar los oídos como se debe lo que puede ocasionar estos problemas. Aquí, los expertos acusan directamente a los bastoncillos de oídos. Un producto de higiene personal que suele causar más problemas de lo que creemos. Al utilizarlos, en muchas ocasiones, empujamos ese cerumen que ya está casi fuera y más seco de lo normal. Así, al oído le es más complicado terminar de expulsar todo el cerumen y se acumulará con mayor facilidad.

Usar una toalla para secar los oídos después de lavarlos con agua es suficiente para dejarlos limpios.

## **3 ¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN?**

Aunque cueste creer, los hay asintomáticos o que no dan síntomas hasta que el tapón es ya demasiado grande. De ahí la importancia de la limpieza y también de las revisiones. Por lo general, el primer síntoma de un tapón es la dificultad de oír. Esta suele ser primero parcial (que puede pasar desapercibida) hasta llegar a ser total. También pueden aparecer problemas de vértigos o acúfenos. Los primeros están relacionados con que el equilibrio está ubicado en el oído, el segundo porque esos tapones pueden provocar la aparición de ruidos o simplemente que oigamos nuestros sonidos interiores con más intensidad (por ejemplo, si te tapas ahora un oído es probable que oigas más claramente tu respiración o el ruido al masticar).



## **4 ¿HAY PERSONAS MÁS PROPENSAS?**

En general, los tapones son más frecuentes en niños y en personas mayores. La razón la encontramos en esas glándulas que fabrican el cerumen y que estas dos fases de la vida pueden no funcionar tan bien como deberían, aunque por diferentes motivos.

**PARA RETIRAR  
TAPONES SECOS, ES  
PRECISO PONERSE EN  
MANOS DE UN MÉDICO,  
PORQUE ES MUY FÁCIL  
DAÑAR EL TÍMPANO.**



## **5 ¿CÓMO LOS RETIRO?**

A la venta encontramos muchísimos productos, pero no todos están avalados por expertos en la salud auditiva y hay que tener cuidado. Por eso, ante cualquier duda, el mejor consejo es pedir cita con tu médico de medicina general para que valore la situación. En personas sanas, sin ninguna dolencia o cirugía en la zona, basta con irrigar agua para que se derrita el cerumen y pueda caer por sí mismo. En casos en los que el tapón ya está más seco, es probable que se requiera la ayuda de pinzas u otros instrumentos para extraerlos. Esto sí que debe realizarlo solo un especialista, ya que es muy fácil dañar el tímpano.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

## ¿SE PUEDEN EVITAR LOS HONGOS DE LOS PIES?

→ **Por más cuidadosa que soy, tengo tendencia a tener hongos en los pies, algo que en verano se acentúa. Creo que me sé la teoría para evitarlos, pero me gustaría que me apuntara qué consejos considera que debería seguir, por ver si es que estoy haciendo algo mal y realmente puedo librarme de ellos.** ● **Nacha Hidalgo**, Nerja.

**RESPUESTA:** Como bien apuntas, Nacha, aunque lo cierto es que los hongos pueden afectar a los pies en cualquier momento del año, es en verano cuando su prevalencia aumenta. Esto sucede porque su principal causa, la humedad, es más frecuente en verano. Así pues, para dificultar su aparición, es muy importante evitar tanto como se pueda la sudoración y la humedad: asegúrate de que mantienes una buena higiene de tus pies y pon atención estricta al secado, en especial, incidiendo entre los dedos. Si practicas deporte, utiliza

calcetines de algodón, que transpiran bien. En cuanto al calzado, si es cerrado, ha de ser transpirable, fabricado con fibras naturales y no sintéticas. No olvides utilizar chanclas en piscinas y zonas comunes con agua estancada (gimnasio, ducha, vestuario), ni compartas toallas o artículos de higiene con otras personas. Ten en cuenta también que no únicamente los hongos de los pies proliferan en verano, sino que la candidiasis vaginal también lo hace, así que quítate el bañador o el bikini mojado, no esperes a que se seque puesto.



## ¿ES MEJOR TRABAJAR SENTADA EN UNA PELOTA DE PILATES?

→ **Mi mejor amiga me ha recomendado que sustituya la silla de oficina con la que trabajo en casa por una pelota de pilates para mejorar mi postura y trabajar la zona del suelo pélvico, entre otras cosas. Siguiendo su consejo, llevo un par de semanas trabajando sobre una pelota de estas y no acabo de hacerme a ella. Quizá yo soy un poco torpe, pero no estoy cómoda y, de momento, no le veo ninguna ventaja. ¿Continúo con ella?** ● **Estíbaliz Urrutia**, Bilbao.

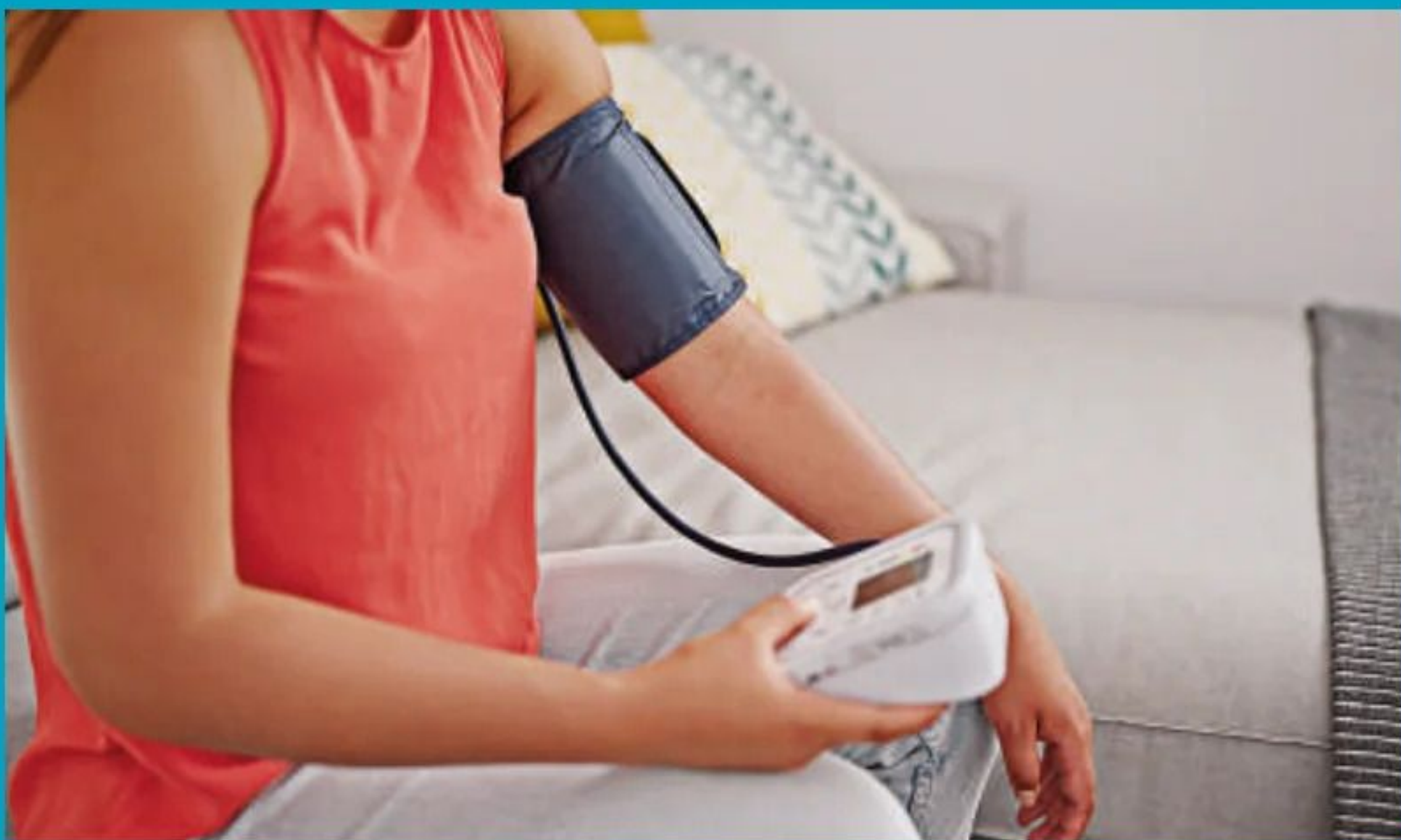
**RESPUESTA:** Estíbaliz, esto de trabajar sobre una pelota es realmente más una moda que otra cosa. Lo que te resultará más idóneo, en todo caso, es usar una buena silla con respaldo y ergonómica para estar varias horas delante del ordenador y utilizar la pelota para hacer ejercicio en tu tiempo libre.



## ¿POR QUÉ SE MAREA?



## ¿TENGO QUE TOMARME LA TENSIÓN CADA DÍA?



→ Quiero (y necesito) empezar a tomarme realmente en serio el tema de mi hipertensión, por lo que me gustaría saber cada cuánto debería tomarme la tensión y en qué debo fijarme para detectar si hay alguna anomalía en los valores que presente. ● Arancha Santaolalla, Pamplona.

**RESPUESTA:** Arancha, cuando se sufre de hipertensión, es muy importante controlar la presión desde casa y hacerlo a diario, de modo estricto, para prevenir cualquier riesgo. Además, estas mediciones te servirán para saber si el tratamiento que tengas pautado y la dieta son suficientes para tenerla controlada. Ten en cuenta que resulta imprescindible que midas tu presión arterial a la misma hora cada día y,

mejor aún, si lo haces por la mañana, antes de desayunar o tomar nada. Para asegurarte de que lo has hecho bien, haz una segunda medición. Anota siempre el resultado, porque es el modo más sencillo y efectivo de comparar con el resto de días y ver qué evolución llevas. Y si detectas un aumento inusual de tu presión arterial, entonces no dudes en acudir a tu médico para comprobar a qué se debe.

## HASTA CASI CAER AL SUELO?



→ Mi suegra siempre ha tenido la tensión un poco baja, pero se está tratando desde hace años. Por eso, no entendemos muy bien qué ha provocado que se maree hasta el punto de caerse en varias ocasiones en los últimos meses. Tiene ya 83 años y, hasta ahora, siempre se había manejado bien ella sola, pero tenemos miedo de que esto que le ha pasado sea síntoma de algo grave. ● Cristina López, Valencia.

**RESPUESTA:** Las causas de que tu suegra se maree hasta el punto de perder el equilibrio pueden ser muchas. Una de ellas es la tensión baja o, más bien, una bajada brusca de tensión. Lo importante es descubrir por qué le está pasando esto tan a menudo, así que llevadla al médico de inmediato.

## ¿LAS MANCHAS BLANCAS SE IRÁN SOLAS?

→ En estas últimas semanas he comenzado a notar la boca un poco seca y algo estropajosa. Además, me han aparecido unos puntitos en la lengua, mayormente, que parecen pequeñas llagas, aunque no me duelen ni me molestan. Me compré un enjuague bucal que me recomendaron en la farmacia y pensaba que se me irían con el paso de los días, pero ahí siguen, por lo que he comenzado a preocuparme un poco. ¿Debería ir al médico?

● Marina Ramírez, Barberà del Vallès.

**RESPUESTA:** Esas manchas blancas de la lengua que describes pueden tener diversas causas, por norma general, de carácter benigno. No obstante, es im-



portante descubrir su origen para determinar un tratamiento que las elimine y descartar que se trate de un síntoma de algo grave. Para ello, pide consulta en tu centro de salud cuanto antes. No lo dejes correr más, Marina.

## ¿PUEDO IR DESCALZA POR CASA CON TRANQUILIDAD?

→ De niña, tenía la costumbre de llevar zapatillas de casa porque mi madre era costurera y no era negociable no llevarlas, ya que existía el riesgo de pincharse con un alfiler. Sin embargo, desde que soy adulta y vivo en mi propio piso, prefiero ir descalza. Mi pareja lleva insistiendo años en que es perjudicial para mi salud, pero yo no veo por qué va a serlo. ¿Lo es?

● Valentina Moreno, Fuenlabrada.

**RESPUESTA:** Caminar

descalza por casa no solo no es perjudicial para tu salud, Valentina, sino que puede aportarte beneficios. Para empezar, libera el pie tras haber estado encerrado en el calzado durante toda la jornada, permite estirar bien todos sus músculos y regular la humedad. Además, mejora la circulación, libera el estrés y reduce la tensión general del cuerpo. Lo único negativo que puede tener es que se te ensucien más, pero ese ya es otro tema.



# La próxima semana con la revista **mia** llévate las novelas románticas más cautivadoras.



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

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

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

# HIDROTERAPIA

## DESCUBRE EL PODER CURATIVO DEL AGUA



**LOS BALNEARIOS** suelen estar en lugares privilegiados, con lo que, a los beneficios del tratamiento, hay que sumar que la experiencia se da en un entorno único.

Desde las antiguas civilizaciones hasta la modernidad, **el agua ha sido una fuente constante de rejuvenecimiento, prevención y tratamiento de enfermedades y lesiones.** Este método terapéutico utiliza las propiedades físicas del agua, como la temperatura, la presión y la composición mineral, para promover la salud y tratar diversas dolencias.

**POR** TRINI CALZADO

La hidroterapia, una de las formas más antiguas de tratamiento médico, abarca una variedad de tratamientos que aprovechan las cualidades del agua para fines terapéuticos, como aliviar dolores y tratar diversas afecciones de salud. Estos tratamientos pueden variar ampliamente, desde inmersiones en aguas calientes hasta aplicaciones

de vapor y compresas frías. Lo que todos tienen en común es el objetivo de aprovechar las propiedades curativas del agua para mejorar la salud física y mental. Cada una de estas técnicas se adapta según las necesidades del paciente y las recomendaciones del terapeuta.

### **AGUAS MINEROMEDICINALES**

Tal y como define el Ministerio de

Sanidad, “son aquellas aguas que, por su composición química, física y físico-química, tienen propiedades terapéuticas”. Emergen de fuentes subterráneas y son reconocidas por su riqueza en minerales y otros elementos disueltos que poseen propiedades terapéuticas. A lo largo de la historia, diversas culturas han atribuido a estas aguas la capacidad de curar y rejuvenecer, lo que ha →

→ llevado a la creación y desarrollo de balnearios y centros de hidrotterapia en lugares donde estas aguas son accesibles.

Como decimos, estas aguas se distinguen de las aguas comunes por su alta concentración de minerales, como sulfatos, carbonatos, magnesio, sodio, hierro, calcio, radón o azufre, entre otros. La composición específica depende de la geología de la región por donde el agua ha viajado antes de brotar a la superficie, disolviendo minerales de las rocas por las que se filtra. En función de su composición, cada tipo de agua ejerce una acción diferente sobre el organismo.

Alguna de estas aguas mineromedicinales son termales, puesto que, al brotar, lo hacen a una temperatura superior al lugar de donde afloran. Esto es porque el agua se calienta al circular entre las distintas capas subterráneas, que se encuentran a altas temperaturas. Así, las aguas termales son también mineromedicinales, pero no todas las aguas mineromedicinales son termales, ya que también existen aguas mineromedicinales frías: las aguas frías tienen una temperatura inferior a 20 °C, mientras que las templadas oscilan entre 20 °C y 35 °C y las calientes sobrepasan los 35 °C.

#### UNA TERAPIA MUY APRECIADA

En cuanto a las propiedades beneficiosas para la salud de las aguas mineromedicinales, son varias, pero



↓ **CON LAS DUCHAS** y chorros a presión, se masajean y estimulan zonas específicas del cuerpo, lo que alivia el dolor y mejora la movilidad.

### LAS AGUAS TERMALES EMERGEN A LA SUPERFICIE EN UNA TEMPERATURA SUPERIOR.

se recomienda aprovecharlas en el lugar en el que emergen, ya que intervenir en su almacenamiento o transporte haría que se perdieran:

**1 Propiedades antiinflamatorias.** Minerales como el azufre son conocidos por sus efectos antiinflamatorios, siendo especialmente beneficiosos en el tratamiento de condiciones musculoesqueléticas como la artritis y la fibromialgia.

**2 Mejora de la circulación sanguínea.** El alto contenido mineral de esta agua puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea, lo cual es

esencial para la oxigenación y nutrición de los tejidos del cuerpo.

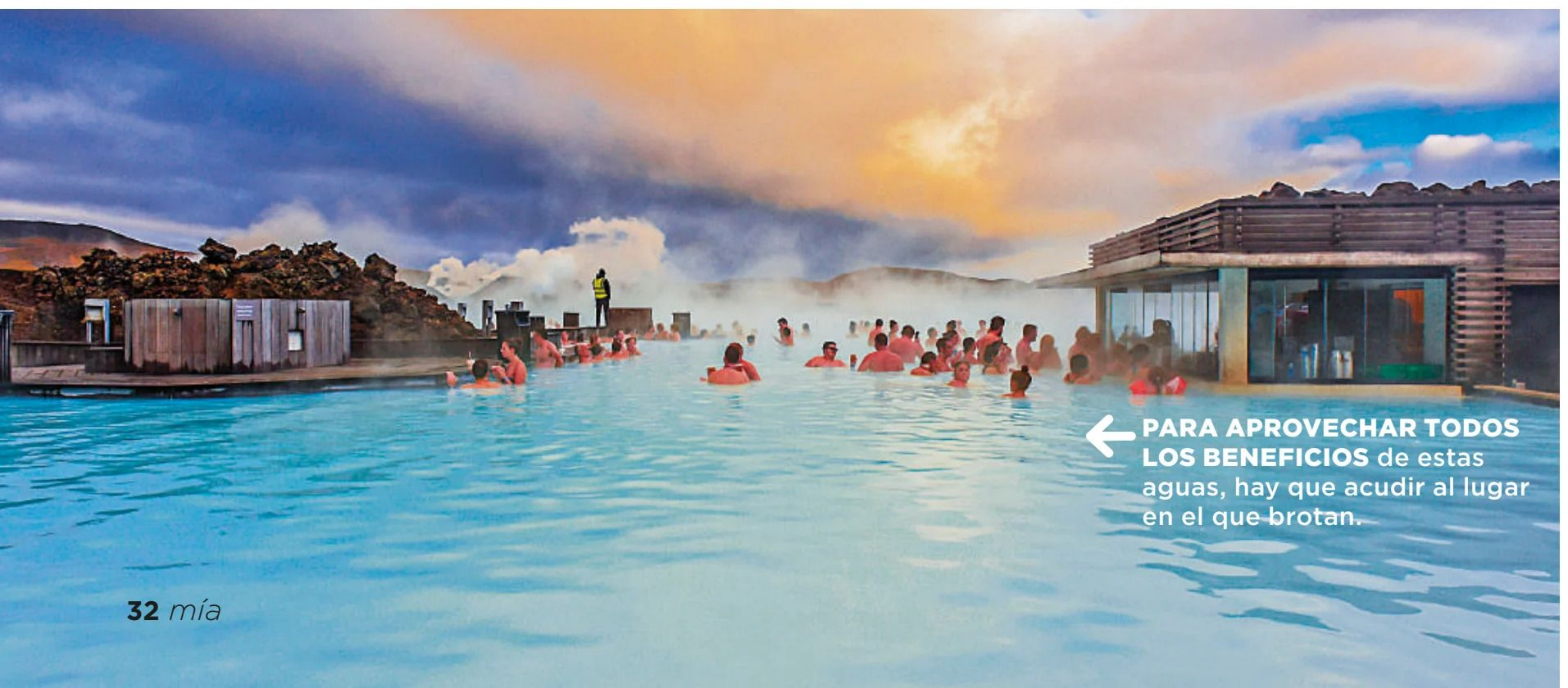
**3 Efectos depurativos.** La capacidad de estos minerales para ayudar en la eliminación de toxinas del cuerpo a través de la transpiración es otra razón por la que las aguas mineromedicinales son valoradas en diversos tratamientos.

**4 Relajación y reducción del estrés.** La presencia de litio y otros puede tener un efecto calmante en el sistema nervioso, ayudando a reducir el estrés y promoviendo un estado de relajación general.

**5 Estimulación del sistema inmune.** Las aguas termales fortalecen las defensas del organismo y estimulan el sistema inmune, que se pone en alerta para combatir enfermedades e infecciones.

#### TIPOS DE AGUAS Y USOS

Las aguas mineromedicinales se cla-



← **PARA APROVECHAR TODOS LOS BENEFICIOS** de estas aguas, hay que acudir al lugar en el que brotan.



sifican según su contenido mineral y la temperatura a la que emergen de la fuente. Cada tipo de agua tiene propiedades específicas que pueden ser beneficiosas para tratar diferentes afecciones de salud. Los principales tipos de aguas minero-medicinales y sus recomendaciones terapéuticas son:

● **Sulfuradas.** Contienen azufre en diversas formas, lo que les confiere ese característico olor a huevo podrido. Son antiinflamatorias, queratolíticas y antibacterianas, por

los cálculos renales y enfermedades metabólicas.

● **Sódicas.** Tienen una alta concentración de sodio, favorecen la hidratación y tienen efectos depurativos, por lo que son adecuadas para tratamientos de hidratación y para mejorar la función renal.

● **Ferruginosas.** Ricas en hierro, son efectivas en el tratamiento de anemias y en la revitalización del organismo y se recomiendan a personas con deficiencia de hierro y para mejorar la vitalidad general.

ello, están indicadas en disfunciones digestivas, hepáticas y renales, así como en la prevención y tratamiento de la arterioesclerosis y enfermedades cardiovasculares.

● **Fluoradas.** Aguas ricas en flúor. Recomendadas de forma especial para pacientes con problemas óseos en general, como es el caso de osteoporosis asociada a la menopausia.

Mediante baños inmersivos (sumergirse en piscinas), aplicaciones de compresas calientes en áreas doloridas o inflamadas, baños de vapor y duchas y chorros a presión (utilizadas para masajear y estimular áreas específicas del cuerpo, ayudando a aliviar el dolor y mejorar la movilidad), las aguas minero-medicinales se indican en una variedad de contextos terapéuticos, como:

● **Dolencias dermatológicas.** Afecciones como la psoriasis, el eccema y otras irritaciones de la piel pueden ser aliviadas gracias a las propiedades curativas y suavizantes de aguas



## LAS AGUAS MINEROMEDICINALES TOMAN EL NOMBRE DEL MINERAL QUE MÁS CONTENGAN EN SU COMPOSICIÓN.

lo que son ideales para afecciones dermatológicas (psoriasis, dermatitis y acné), problemas respiratorios, reumáticos y artríticos.

● **Cloruradas.** Ricas en iones de cloruro, especialmente sodio, tienen propiedades antisépticas y estimulantes de la circulación, por lo que van bien para tratamientos de rehabilitación, después de cirugías, para afecciones respiratorias y para problemas de piel.

● **Bicarbonatadas.** Contienen bicarbonato en cantidades significativas y tienen un efecto alcalinizante que ayuda a neutralizar la acidez del cuerpo. Son beneficiosas para problemas digestivos como la gastritis y el reflujo gastroesofágico, así como

● **Radiactivas.** Contienen radón, que tiene efectos antiinflamatorios y analgésicos, o elementos radiactivos en baja concentración. Usadas en el tratamiento de dolores crónicos, condiciones reumáticas y algunas enfermedades de la piel.

● **Carbogaseosas.** Contienen dióxido de carbono disuelto y estimulan la circulación sanguínea, además de tener efectos relajantes musculares. Son beneficiosas para enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y trastornos circulatorios periféricos.

● **Magnésicas.** Ricas en magnesio, presentan acción purgativa, ya que facilitan el tránsito digestivo y la función renal, y vasodilatadora. Por

termales ricas en azufre y zinc, que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y cicatrizantes.

● **Problemas musculares y articulares.** El calor y los minerales trabajan conjuntamente para aliviar el dolor asociado con lesiones deportivas, tensiones musculares y condiciones crónicas como la artritis. También mejoran la movilidad, al relajar los músculos y reducir la inflamación.

● **Enfermedades respiratorias.** Los baños de vapor y los vahos que utilizan estas aguas pueden ayudar a limpiar las vías respiratorias y aliviar los síntomas de afecciones como el asma, la sinusitis y la bronquitis crónica, así como promover la expectoración.

● **Recuperación posoperatoria.** La hidroterapia con aguas mineromedicinales puede acelerar el proceso de curación al mejorar la circulación y reducir la inflamación.

● **Enfermedades cardiovasculares y circulatorias.** El calor del agua dilata los vasos sanguíneos, mejora el flujo sanguíneo y reduce la presión arterial, con lo que contribuyen al tratamiento de problemas de circulación periférica, hipertensión o varices.

### NO SON LO MISMO

Aunque haya quien utilice indistintamente los términos 'balneario' y 'spa', lo cierto es que tienen significados y funciones distintas en el ámbito del bienestar y la terapia. Igual ocurre con los centros de talasoterapia. Todos ofrecen tratamientos que utilizan agua para la relajación y el cuidado personal, pero sus enfoques, servicios y ambientes varían significativamente. Elegir entre ellos dependerá de las necesidades personales de salud, bienestar y relajación de cada cual.

● **Balneario.** Es un establecimiento que utiliza aguas mineromedicinales naturales declaradas de utilidad pública, provenientes de fuentes termales, para ofrecer tratamientos de salud y bienestar. Estos lugares están frecuentemente ubicados en sitios donde las propiedades terapéuticas de las aguas son el foco principal, de ahí que su enfoque sea médico y terapéutico, con servicios proporcionados o supervisados por profesionales de la salud, como fisioterapeutas y médicos. El



LOS EFECTOS ANTIINFLAMATORIOS de minerales como el azufre son especialmente beneficiosos para tratar la artritis o la fibromialgia.

### MIENTRAS QUE LOS BALNEARIOS UTILIZAN AGUAS MINEROMEDICINALES CON FINES DE SALUD, LOS 'SPAS' UTILIZAN AGUA CORRIENTE Y SE CENTRAN EN EL BIENESTAR Y LA BELLEZA.

ambiente es a menudo más tranquilo, ideal para personas que buscan tratamiento para condiciones específicas o una mejora en su bienestar físico y mental a largo plazo. Al centrarse en la salud integral, los balnearios ofrecen una variedad de tratamientos que aprovechan las cualidades curativas del agua mineral: baños termales, hidromasaje, peloidoterapia (tratamiento con lodos), inhalaciones de vapor mineral, fisioterapia y rehabilitación acuática...

● **'Spa'.** A diferencia de los balnearios, los *spas* se centran más en el relajamiento, la belleza y el bienestar general en un entorno no médico. Estos centros ofrecen una amplia gama de servicios diseñados para promover la relajación y el bienestar (masajes, tratamientos faciales y

corporales, aromaterapia... además de servicios de belleza, como manicuras y pedicuras). Mientras que los balnearios se enfocan en la salud a largo plazo y en tratamientos médicos, los spas están diseñados para proporcionar beneficios inmediatos de relajación y rejuvenecimiento, con tratamientos o sesiones de relajación cortas. No necesariamente utilizan aguas mineromedicinales, por lo que se pueden encontrar en hoteles urbanos, centros comerciales y gimnasios.

● **Centro de talasoterapia.** La talasoterapia utiliza el ambiente marino, incluyendo agua de mar, algas, barro marino y otras sustancias extraídas del mar, para promover la salud y el bienestar. Este método terapéutico se basa en la premisa de que los elementos del mar, especialmente el agua de mar, son beneficiosos para la piel y el cuerpo por su alto contenido en minerales y oligoelementos. Entre sus beneficios, la mejora de la circulación sanguínea, efectos antiinflamatorios para condiciones como la artritis o problemas musculoesqueléticos, tratamientos de afecciones dermatológicas (eccema, psoriasis, acné), relajación y reducción del estrés o la eliminación de toxinas.



LA TALASOTERAPIA utiliza elementos marinos, como el agua, las algas o el barro, para promover la salud y el bienestar.



## UNA ESCAPADA DE SALUD

**UNA ESCAPADA** a un balneario puede ser la manera perfecta de desconectar, revitalizar el cuerpo y calmar la mente. Ya sea en los pintorescos paisajes nacionales o en exóticos destinos internacionales, los balnearios ofrecen una combinación única de relajación natural y tratamientos terapéuticos que atraen a viajeros en busca de bienestar. En España, tenemos más de cien balnearios para escoger, lo que significa que fácilmente tendremos alguno a unos pocos kilómetros. Entre tanta oferta, algunos de los más destacados son el de **Mondariz** (Pontevedra), uno de los mejor valorados de Europa, con más de siglo y medio de historia; **Las Caldas**

**Villa Termal** (Asturias), conocido por su enfoque integral de salud, con programas de salud y nutrición; **Panticosa** (Huesca), perfecto para los amantes de la montaña y el aire puro; **Archena** (Murcia), un hotel de auténtico lujo ideal para tratamientos reumatológicos y de belleza; o

### CUANDO NECESITES REVITALIZAR EL CUERPO Y CALMAR LA MENTE, ACUDE A UN BALNEARIO.

**Lanjarón** (Granada), con distintos manantiales particularmente beneficiosos para el sistema digestivo y para aliviar el estrés.

Pero si estas vacaciones sales de nuestras fronteras, comprueba si cerca de tu destino hay algún balneario en el que darte los cuidados que mereces. En Italia, están las **Terme di Saturnia** (Toscana), unas termas naturales en medio de un idílico entorno toscano que hacen de este lugar un destino de ideal para tratar

la piel y el bienestar general. **Pamukkale** (Turquía), es un lugar de gran belleza natural conocido como 'Castillo de algodón', por sus terrazas de minerales blancos y aguas termales. Por su parte, **Szechenyi** (Hungría) está en el corazón de Budapest y es uno de los balnearios más grandes de Europa y también de los más visitados, al igual que ocurre con el **Blue Lagoon** (Islandia), un lugar que ofrece una experiencia rejuvenecedora, además de vistas espectaculares de paisajes volcánicos. Y en Costa Rica está **Tabacón**, un resort situado en la base del volcán Arenal, donde las aguas termales naturales fluyen a través de jardines tropicales.



# PERFUMES CÍTRICOS

## LOS REYES DEL VERANO

**Los aromas frescos y con un toque ácido son los más populares cuando suben las temperaturas.** Del ácido limón a la refrescante naranja, pasando por la delicada bergamota o la vibrante mandarina, los perfumes de la familia olfativa cítrica (y todas sus posibles variantes) encuentran en el verano la época del año estrella para brillar.

POR ANNA PARDO

**P**ese a que en el mundo de los aromas no hay leyes escritas, es cierto que hay notas que tienen la capacidad de transportarnos a una estación del año u a otra. Las flores nos permiten viajar a la primavera, mientras que la canela o la madera son propias del otoño. El verano, en cambio, destaca por los tintes marinos y los acordes cítricos (elementos que nos trasladan a oasis como el

mar Mediterráneo en pleno agosto). Mientras que en invierno se imponen los perfumes profundos e intensos, durante los meses estivales el cuerpo pide bajar revoluciones. Los perfumes cítricos se asocian con un lugar limpio y fresco, al igual que tienen un efecto positivo en quienes los perciben.

**VITALES Y REFRESCANTES, LAS NOTAS CÍTRICAS NOS TRANSPORTAN A UN PLÁCIDO DÍA VERANO.**

Sandra Lucas, perfumista de Iberchem, destaca que “las notas cítricas se caracterizan por ser frescas y ligeras. El toque ácido de esencias tan conocidas como limón, pomelo o bergamota aportan un toque chispeante a las composiciones”. Además, “está demostrada la influencia de estos perfiles olfativos en el estado de ánimo, siendo responsables de crear sensación de energía y vitalidad. Por lo que no es de extrañar que, en las épocas más calurosas del año, estos perfiles sean los favoritos, ya que, por un lado, nos provocan una sensación energizante, y por otro, tienen coherencia con nuestro estado de ánimo en la temporada estival, que la solemos relacionar con tiempo de desconexión, disfrute y vacaciones”.

**LOS PERFUMES CÍTRICOS SON ESTUPENDOS PARA LAS AMANTES DEL CLÁSICO OLOR A LIMPIO CON UN PUNTO MODERNO.**

Uno de los principales aspectos a tener en cuenta cuando nos proponemos comprar un perfume son las distintas fases por las que atraviesa. Las notas de salida, corazón y fondo conviven para dar su carácter propio a cada perfume. Lo importante para acertar con nuestra apuesta es no dejarnos guiar por el primer impacto, ya que las notas de salida apenas se perciben unos pocos minutos. Las notas de corazón y de fondo son las que realmente permanecen, así que es interesante aplicar la fragancia en la muñeca (sin frotar, este detalle es clave para no alterar la composición) y descubrir cómo evoluciona a lo largo de las horas. De este modo, podemos conocer si su durabilidad es alta y si su esencia nos gusta de verdad.

## ¿CÓMO ENCONTRAR EL PERFUME CÍTRICO QUE MEJOR ENCAJA CONTIGO?

Pese a que las notas cítricas están presentes en una amplia gama de fragancias, es cierto que, para ciertas personas, pueden resultar aromas complejos de defender.

Dar el primer paso en el mundo de los cítricos es sencillo y Mylène Thioux, experta perfumista de Equivalenza, nos explica los pasos fundamentales. “Si todavía no estás familiarizada con las notas cítricas, pero deseas empezar con algo más ligero, te recomendaría comenzar con la bergamota. Este cítrico es delicado y suave, con un aroma fresco y ligeramente floral”, explica la experta. Además, señala que “la bergamota es muy versátil y se combina bien con otras notas, como las florales (melocotón, manzana, pera o frutos rojos), orientales (ámbar, incienso, mirra, vainilla o especias exóticas) o *gourmand* (caramelo, chocolate, miel o praliné)”. Finalmente, destaca que “el limón o la naranja pueden resultar más intensos y ácidos si no estás acostumbrada a sus aromas”.

Así que, si quieres lanzarte al universo cítrico y quieres pisar sobre seguro, la bergamota lo tiene todo para ser tu mejor amiga. Una vez que hayas acostumbrado a tu nariz, puedes incluir en tu colección aromas con limón o naranja. Aunque, como siempre, el mejor consejo que podemos darte para escoger fragancia es probarla en tu propia piel.

## FRAGANCIAS QUE VAN DE LOS 10 A LOS 30 EUROS

Tener un presupuesto limitado no significa renunciar a las esencias cítricas. En estos casos, la mayoría de opciones son *eau de toilette*, que tienen una concentración de aceite mezclado con alcohol de un 5% a un 15%. Además, son geniales para el verano y cuentan con una duración bastante aceptable (de 3 a 5 horas).



1.

2.

3.

**1. Aguas esenciales Pura Vida. Vitalidad y optimismo.** *Eau de toilette* fresca y estimulante creada con jengibre, fresa y aceite esencial de bergamota. **Victorio & Lucchino** (15,95 € / 250 ml). **2. Citrus Vert 713.** Fragancia luminosa con notas de bergamota, jengibre, vetiver, almizcles, benjuí y musgo. **Equivalenza** (19,95 € / 50 ml). **3. Pur Blanca Sunshine Bloom.** *Eau de toilette* ligera con notas de bergamota, ylang-ylang y heno. **Avon** (21 € / 50 ml).

## PERFUMES QUE SE SITÚAN ENTRE LOS 30 Y LOS 60 EUROS

Ampliar un poco el límite económico supone abrir una amplia gama de posibilidades. En estos casos, tenemos la opción de optar por tamaños de viaje de perfumes más caros o de quedarnos con medidas estándar de fragancias low-cost.

**4. Vida Loca.** Colonia floral, amaderada y cítrica con mandarina, limón, jazmín y vainilla. **Mandarina Duck** (30 € / 100 ml en Druni). **5. Matcha Lemon.** *Eau de toilette* con aromas vegetales, acordes florales, jugosos cítricos y matices almizclados. **Teaology** (41 € / 100 ml). **6. White Tea Mandarin Blossom.** Fragancia floral y cítrica vibrante con un estallido de naranja radiante. **Elizabeth Arden** (47 € / 100 ml).



5.

4.

6.

7.

8.

9.



## BÁLSAMOS QUE VIAJAN DE LOS 60 A LOS 100 EUROS

Aquellas que busquen un perfume especial con el que destacarse de las demás, lo tienen más fácil con un presupuesto algo más elevado. Estas alternativas son un diez para darnos un capricho en pleno verano y, si nos quedamos las con versiones mini, evitamos cargar peso extra en el neceser.

**7. Rital Date.** Perfume cítrico con bergamota, orégano, naranja amarga, mandarina sanguina o pimienta rosa. **Versatile Paris** (59 € / 15 ml). **8. Sal y limón.** Un coctel cítrico de limón, fresco y efervescente, combinado con lima y bergamota. **Carner Barcelona** (70 € / 30 ml). **9. Sunlit Clementine & Vetiver.** *Eau de toilette* con una mezcla revitalizante de vibrante clementina y ralladura de mandarina. **Molton Brown** (100 € / 100 ml).

# IDEAS PARA DISFRUTAR DE TU CASA SIN CALOR

El verano puede ser una época maravillosa, llena de sol y diversión al aire libre. Sin embargo, cuando las temperaturas aumentan, mantener el hogar fresco y confortable se convierte en un desafío. Afortunadamente, con estrategias simples, **es posible disfrutar de un hogar fresco sin tener que recurrir al aire acondicionado.** Descubre cómo puedes transformar tu casa en un oasis de frescura con estos prácticos consejos. **POR M. T. PASCUAL**



IKEA

**M**antener una temperatura agradable en el interior puede ser difícil, especialmente cuando las olas de calor golpean con fuerza. Sin embargo, no es necesario sacrificar la comodidad ni aumentar significativamente el consumo de energía para lograr un ambiente fresco y acogedor. Con algunos cambios estratégicos en la ventilación, el uso de ventiladores, la selección de plantas de interior, la elección de ropa de casa adecuada, como cojines y sábanas, y el manejo eficiente de electrodomésticos y luces, puedes mantener tu hogar agradablemente fresco durante toda la temporada estival.

↓ **LOS TEJIDOS** en sofás, cojines y cama son una fuente de calor, por lo que en verano merece la pena optar por telas más frescas y aprovechar para dar un cambio a la decoración.



EL CORTE INGLÉS



LEROY MERLIN

↑ **EL USO INTELIGENTE** de las ventanas nos protege del calor en las horas cálidas y puede refrescar la casa cuando cae el sol.

En este reportaje, te ofrecemos una serie de consejos prácticos y fáciles de implementar para que puedas disfrutar de tu hogar incluso en los días más calurosos del verano. Desde aprovechar las corrientes de aire naturales hasta seleccionar las plantas adecuadas que ayudan a purificar y enfriar el ambiente. Además, exploraremos cómo hacer un uso inteligente de los electrodomésticos y luces para minimizar la generación de calor y reducir el consumo de energía. Mantén a raya el calor y convierte tu hogar en un refugio refrescante con estas recomendaciones. ¡Sigue leyendo y descubre cómo lograrlo!

### **VENTILACIÓN CRUZADA PARA REFRESCAR LA CASA**

La ventilación es clave. Abre las ventanas durante las primeras horas de la mañana y al anochecer para permitir la entrada de aire fresco.

**APROVECHA LA VENTILACIÓN CRUZADA ABRIENDO VENTANAS EN LADOS OPUESTOS PARA CREAR UNA CORRIENTE DE AIRE REFRESCANTE.**

Durante el día, cierra las ventanas y baja las persianas o cortinas para evitar que el calor del sol entre en casa. Si tienes ventanas en lados opuestos de la casa, aprovecha la ventilación cruzada para crear una corriente de aire que refresque todas las habitaciones.

Invierte en cortinas térmicas o persianas reflectantes. Estos accesorios pueden reducir significativamente el calor que entra a través de las ventanas. Además, asegúrate de que puertas y ventanas estén bien selladas para evitar que el aire caliente se cuele en tu hogar.

Si no dispones de aire acondicionado, los ventiladores son aliados indispensables. Coloca ventiladores de techo

en las habitaciones más frecuentadas; estos ayudan a mover el aire y crean una sensación de frescura. Los ventiladores de pie también son útiles, especialmente si se colocan estratégicamente para maximizar el flujo de aire. Para un efecto adicional, coloca un recipiente con hielo delante del ventilador; esto ayudará a enfriar el aire que circula.

### **REFRESCA TU CASA CON PLANTAS DE INTERIOR**

Las plantas no solo decoran, sino que también pueden ayudar a mantener el aire fresco. Algunas plantas como la palma de areca, el lirio de la paz o el helecho de Boston son especialmente adecuados por sus propiedades purificadoras. No obstante, las plantas de cualquier especie tienen la propiedad de regular la humedad del aire y transpiran, por lo que aumentan la humedad relativa y pueden hacer que el aire se sienta más fresco. Además, una casa llena de vegetación tiene un efecto calmante y reduce la sensación de calor. →



**LAS PLANTAS** ofrecen frescor y tienen un efecto calmante en las personas.

IKEA

## DECO

### → **LIMITA EL USO DE APARATOS ELÉCTRICOS QUE SEAN FUENTES DE CALOR**

Es fundamental limitar el uso de electrodomésticos que generan calor. Opta por cocinar en el microondas o en la parrilla exterior en lugar del horno durante los días más calurosos. Si necesitas usar la lavadora o la secadora, intenta hacerlo durante las horas más frescas del día, como temprano en la mañana o tarde en la noche. Los ordenadores y televisores también generan calor; asegúrate de apagarlos cuando no los estés utilizando.

En cuanto a las luces, cambia las bombillas incandescentes por LED. Estas no solo consumen menos energía, sino que también generan significativamente menos calor. Además, utiliza luces puntuales en lugar de lámparas de techo para reducir el calor acumulado en las habitaciones. Las lámparas de bajo consumo energético no solo ayudan a mantener el hogar más fresco, sino que también contribuyen a reducir la factura de electricidad.

### **CAMBIA TUS BOMBILLAS INCANDESCENTES POR LED PARA REDUCIR EL CALOR GENERADO Y AHORRAR ENERGÍA.**

### **ELIGE ROPA DE CAMA LIGERA Y TRANSPIRABLE**

Elige ropa de cama ligera y transpirable, como el algodón o el lino. Estos materiales permiten una mejor circulación del aire y absorben la humedad, lo que contribuye a un ambiente más fresco para dormir. Evita las mantas pesadas y opta por edredones delgados y colchas ligeras. Los colores claros también reflejan mejor el calor, ayudando a mantener una sensación de frescura. Además, los textiles de algodón y lino no solo son transpirables, sino que también son suaves y cómodos para la piel, lo que mejora la calidad

**LAS LUCES** indirectas y de baja intensidad reducen la emisión de calor y resultan más relajantes en lugares como los dormitorios.



VIBIA

del sueño en noches calurosas. Estos materiales permiten que el aire fluya más libremente alrededor de tu cuerpo mientras duermes, lo que ayuda a mantenerte fresco.

No olvides los textiles en otras áreas de tu hogar. Cambia las fundas de los cojines y las cortinas por telas ligeras y de tonos suaves. Los colores claros y los tejidos livianos reflejan la luz y el calor, creando un ambiente más fresco y acogedor.

### **UTILIZA MOSQUITERAS PARA DEJAR ENTRAR EL FRESCO Y EVITAR PICADURAS**

Otro consejo esencial para mantener tu hogar fresco en verano es el uso de mosquiteras. Las mosquiteras permiten dejar las ventanas abiertas sin preocuparse por la invasión de insectos, lo que te permite aprovechar al máximo las horas más frescas del día y de la noche para ventilar tu hogar.

Las mosquiteras se pueden instalar fácilmente en ventanas y puertas,

creando una barrera eficaz contra mosquitos, moscas y otros insectos molestos. Esto te permitirá disfrutar de la brisa nocturna sin preocuparte por las picaduras. Además, las mosquiteras son una solución económica y sostenible, ya que no requieren energía para funcionar y ayudan a reducir la necesidad de aire acondicionado.

Existen varios tipos de mosquiteras, desde las fijas hasta las enrollables o magnéticas, adaptándose a diferentes necesidades y estilos de ventana. Instalar mosquiteras es una inversión que proporciona confort y tranquilidad.

### **ELIGE ROPA DE CAMA LIGERA Y TRANSPIRABLE, COMO EL ALGODÓN O EL LINO, PARA MANTENER UNA TEMPERATURA AGRADABLE MIENTRAS DUERMES.**





**LOS TEJIDOS** suaves y coloridos de materiales como el algodón o el lino no emiten tanto calor y resultan más frescos en verano.

IKEA



LEROY MERLIN

**MOSQUITERA DE CORTINA**, ideal para puertas que den a espacios exteriores, dejan paso al aire fresco al tiempo que protegen contra los molestos mosquitos.

### CREA UN ESPACIO DE RELAJACIÓN EN LA TERRAZA

Transforma tu terraza en un paraíso personal con algunos elementos para sentirte cómoda. No puede faltar una buena hamaca, un brezo para ocultar miradas ocultas y ¿qué tal un cómodo balancín?

Opta por cojines de colores vivos y telas resistentes al agua para mantener un ambiente alegre y práctico. Añade algunas plantas en macetas para un toque de naturaleza y disfruta de la lectura de un buen libro o una siesta reparadora bajo el sol.

Este espacio se convertirá en tu refugio ideal para desconectar del estrés diario y también puede ser un lugar perfecto para reuniones con amigos. Especialmente si lo complementas con algunos pufs que sirvan como asientos auxiliares para sentarse a tomar algo.

Además, considera la posibilidad de agregar una sombrilla o un toldo retráctil para proporcionar sombra durante las horas más calurosas del

### CON MUEBLES CÓMODOS Y LUCES CÁLIDAS, UNA TERRAZA O BALCÓN PUEDE SER UN REFUGIO PARA DISFRUTAR DE LA NOCHE ESTIVAL.

día. Las plantas trepadoras, como la buganvilla o el jazmín, no solo añaden belleza, sino que también pueden ofrecer sombra adicional y un aroma encantador.

Si tienes espacio puedes incorporar una pequeña fuente de agua para refrescar el ambiente, su sonido también resulta muy relajante.



LEROY MERLIN



**ESTE OASIS** tropical en plena ciudad se ha creado con césped artificial, brezo, alfombras de fibra y un par de muebles de exterior.

# 11 RECETAS PARA CELEBRAR EL VERANO

Incluso quienes dicen disfrutar más del invierno, hallan en el verano alegrías para el paladar innegables. Las ensaladas ponen color a la mesa, los postres fríos refrescan además de ser placenteros y **las frutas pasan a tener un protagonismo especial gracias a la variedad que trae la temporada estival.** Todo son ventajas en cuanto a sabores y poder nutricional, así que ¡a disfrutar!

POR CARMEN LÓPEZ

## CACAO IRLANDÉS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 l de leche • 250 g de chocolate negro (70% de cacao) rallado • 50 g de azúcar • 1 cucharada de canela • 1 rama de vainilla para aromatizar • 1 cucharadita de soja en polvo • maicena (para espesar) • whisky a gusto.

- **Cuece la leche** con el azúcar, la rama de vainilla y la cucharada de canela. Cuando llegue a ebullición, quítala del fuego. Deshaz el chocolate al baño maría.
- **Mezcla la leche** con el chocolate y deja cocer hasta obtener la textura deseada. Añade la soja.
- **Si te gusta más espeso**, puedes utilizar maicena y suplir la vainilla por la piel de una naranja si también te gusta más.
- **Guarda la mezcla** en la nevera en una jarra con tapa. Cuando se haya enfriado, sírvela en una copa con la cantidad de whisky que desees.

### PROPUESTA

Pon un poco de nata montada fría por encima para que se parezca más al cóctel en el que está inspirado, el café irlandés.



## OPCIÓN

En lugar del feta, puedes utilizar un queso blanco fresco como el de Burgos 0%.

## ENSALADA DE AGUACATE Y GARBANZOS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 k de garbanzos cocidos • 3 aguacates grandes • 250 g de queso feta • ¼ de cucharadita de comino en polvo • 1 cucharada de perejil fresco picado • zumo de ½ lima • aceite de oliva • vinagre de vino blanco • sal • pimienta negra.

- **Quita el hueso** de los aguacates y extrae la pulpa lo más entera posible, para poder cortarla en dados pequeños.
- **Corta el queso feta** también en dados. Disponlo en un bol junto con los garbanzos. Después, añade el perejil, el comino y salpimenta al gusto. Remueve con cuidado.
- **Aliña con una vinagreta** ligera hecha con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de vino blanco y el zumo colado de la media lima.

**LAS ENSALADAS BASADAS EN LEGUMBRES Y FRUTAS TE AYUDARÁN A MANTENER LA LÍNEA GRACIAS A SU PODER SACIANTE.**

## ENSALADA DE HIGOS RELLENOS DE QUESO DE CABRA

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 12 higos • 1 rulo de queso de cabra • 300 g de berros • miel • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Lava los higos** con agua y corta el tallo de la fruta. Con un cuchillo, pártelos en cuatro, pero sin llegar hasta el final, dejándolos unidos por la parte inferior.
- **Tritura el rulo** de queso de cabra y colócalo en un bol. Añade aceite de oliva, sal, pimienta y dos cucharadas de miel. Mézclalo bien y rellena los higos con la mezcla.
- **Sitúa los higos** en una fuente y hornéalos durante 8 minutos a 180 °C. Déjalos enfriar. A la hora de servir, añade los berros y salpimentar al gusto.



## SUTIL

El dulzor del higo combinará perfectamente en esta ensalada con el ácido de unos gajos de naranja o mandarina.

## TARTA 'LIGHT' DE FRAMBUESAS

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** Para la masa: 150 g de harina de trigo • 1 huevo • 2 cucharaditas de margarina light • 2 cucharaditas de vino blanco semidulce • 1 sobre de levadura. **Para el relleno:** 400 ml de leche desnatada • 1 plátano • una pizca de jengibre • 3 láminas de gelatina neutra • 1 cucharadita de estevia. **Para decorar:** 350 g de frambuesas.

- **Sobre una superficie** haz un volcán con la harina y pon en el centro el vino, el huevo, la margarina derretida y el azúcar. Amasa hasta integrar todos los ingredientes. Tapa con film de cocina y deja reposar 1 hora.
- **Vierte la leche** en un cazo y ponla a calentar junto con el jengibre, el edulcorante y el plátano, pelado y troceado. Lleva a ebullición, retira del fuego, deja enfriar y reserva.
- **Estira la masa** con un rodillo y forra un molde. Pincha la superficie con un tenedor

Como toque final, espolvorea un poco de azúcar glas por encima de la tarta. Estará un poco más dulce y más atractiva.



para que no se abombe o pongarbanzos. Hornea a 180 °C durante 15 minutos. Saca y deja enfriar.

- **Incorpora la gelatina**, previamente desleída en agua fría, a la preparación reservada y rellena la base horneada. Deja en la nevera hasta que cuaje. Al servir, decora con las frambuesas.

**SI A LOS TUYOS LES  
CUESTA COMER  
FRUTA, CAMÚFLALA  
EN ELABORACIONES  
VISTOSAS COMO  
LAS BROCHETAS O  
LAS TARTAS.**



### MARIDAJE

Acompaña estas brochetas con una infusión de rooibos a la vainilla.

## BROCHETAS DE FRUTAS CON TOFFEE DE MELÓN

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** frutas variadas: fresas, plátano, naranja, uva, kiwi y manzana • 1 nuez de mantequilla • 4 cucharadas de nata • 1 vaso de licor de naranja • 2 cucharadas de agua • 1 cucharada de azúcar blanco • 1 cucharada de azúcar moreno • canela.

- **Corta una rodaja de melón** en 4 trozos y ponlos en un bol. Añade una cucharada de azúcar moreno y un chorrito de licor de naranja.
- **Lava, pela y trocea** las frutas y ensártalas en los palos de brochetas al gusto.
- **Preparar el toffe:** en una sartén, vierte el líquido de macerar el melón y deja que se caliente unos minutos. Añade una cucharada de azúcar blanco y agua. Cuando haya cogido un poco de color, agrega una nuez de mantequilla y vierte la nata poco a poco. Deja que se vaya haciendo durante unos 2 minutos a fuego lento, hasta conseguir una textura espesa.
- **Para emplatar**, pon un poco de caramelo en la base del plato, coloca encima las brochetas y, sobre ellas, añade una pizca de canela y el resto del toffee.

## ENSALADA CAPRESE CON ALBAHACA

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 bola de mozzarella fresca • 2 tomates grandes • sal • pimienta negra • ¼ de taza de aceite de oliva • albahaca fresca.

- **Lava los tomates**, retírales el ramillete y córtalos en rodajas de un centímetro de grosor. Luego, con la ayuda de un cuchillo bien afilado, corta en láminas la mozzarella, de un tamaño similar al de las rodajas de tomate.
- **En un plato**, monta una torre alternando el queso y el tomate. Aliña con un chorro de aceite y salpimenta al gusto. Añade también unas hojas de albahaca fresca, lavadas previamente.



### ACOMPAÑAMIENTO

Prepara un picadillo con aceitunas negras, alcaparras y tomate seco italiano hidratado en aceite y ponlo alrededor de la torre de tomate y mozzarella.

### SORPRESA

Estos raviolis son estupendos para tener a mano siempre un postre especial. Para prepararlos, cuécelos al vapor y después espolvorea un poco de azúcar glas por encima.



## RAVIOLIS DE FRESA CON SALSA INGLESA

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** láminas de pasta wonton • 300 g de fresas • 500 ml de leche • 5 yemas de huevo • 125 g de azúcar • 1 rama de canela • 1 vaina de vainilla.

- **Prepara la salsa inglesa:** poner a hervir la leche con la canela y la vainilla (abierta por la mitad y sin semillas).
- **En un bol aparte**, mezcla las yemas con el azúcar. Retira la leche del fuego, cuélala y añade poco a poco las yemas azucaradas. Pon la mezcla de nuevo en el fuego y, sin dejar de remover, espera a que haya espesado, pero sin que llegue a hervir. Retira el cazo del fuego y reserva la crema.
- **Lava las fresas**, quítales la parte verde y córtalas en cubitos. Añádeles unas cucharadas de salsa inglesa y mezcla bien.
- **Coloca láminas** de pasta sobre la encimera y pon una cucharadita de fresas en cada una. Moja los bordes de la pasta con agua y coloca otra lámina encima. Presiona las láminas para cerrarlas bien y recorta cada ravioli con un cortapastas.



## HAMBURGUES DE ATÚN Y MAÍZ



20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 85 g de pan blanco desmigado • 200 g de maíz dulce escurrido • 400 g de atún en lata escurrido • 25 g de queso cheddar rallado • 3 cebolletas • 1 huevo • 2 cucharadas de aceite de oliva.

- **Pica muy finas las cebolletas.** Bate el huevo. Tritura el pan en un procesador de alimentos y ponlo en un bol. Haz lo mismo con la mitad del maíz.
- **Mezcla el pan** con el maíz picado, el maíz entero, el atún, el queso y las cebolletas.
- **Agrega el huevo** poco a poco e ir removiendo, hasta conseguir una masa consistente para poder darle forma de hamburguesa.
- **Dora en una sartén** antiadherente por ambas caras.

### SALSA

Casa perfectamente con mayonesa o con una mostaza a la miel. Unas hojas de lechuga le dan el acabado perfecto.

## MAYONESA DE LECHE

10 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 80 ml de leche fría • 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco • 1 cucharadita de mostaza Dijon • 4 gotas de salsa tabasco • 160 ml de aceite de semilla de uva • sal • 16 g de perejil picado.

- **Pon en un bol** la leche fría, el vinagre, la mostaza y el tabasco. Mezcla con la batidora hasta conseguir una salsa suave y espumosa.
- **Rocía lentamente** el aceite en la mezcla mientras se sigue batiendo hasta que se espese.
- **Sigue hasta terminar** el aceite y la mayonesa esté en el punto óptimo. Agrega sal y perejil al gusto y remueve. Guarda en un recipiente hermético y mete en la nevera. Sirve a temperatura ambiente.

### TÉCNICA

El truco está en añadir el aceite lentamente, no echarlo de golpe. Puedes comprarlo en herbolarios o en supermercados especializados online.



## CHIPIRONES SALTEADOS SOBRE LECHO DE VERDURAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 3/4 kg de chipirones pequeños • 2 tomates rojos • 1 cebolleta • 1 calabacín • 2 pimientos morrones • 1 pimiento verde • 1 berenjena • 3 dientes de ajo • tomillo fresco picado • pimienta molida • sal.

- **Pela y trocea los tomates.** Pela y pica la cebolleta. Lava el calabacín y la berenjena y corta ambos en dados. Abre los pimientos a lo largo y córtalos en tiras finas. Pocha ligeramente la cebolleta en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Añade los ajos pelados y enteros.
- **Salpimenta y cuece 10 minutos.** Saltea los pimientos en 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos. Incorpóralos a la cazuela. Calienta otras 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehoga la berenjena y el calabacín. Incorpora los tomates, saltéalos y agrégalos a la cazuela. Salpimenta y cuece 5 minutos a fuego suave. Espolvorea con el tomillo.
- **Limpia los chipirones** y pásalos por agua. Seca y salpimenta al gusto. Dóralos en un poco de aceite. Sírvelos sobre el lecho de verduras.

### VERSÁTIL

Este plato puede servirse caliente o frío y también es una buena opción para la cena.



## LA PLANCHA ES UNA DE LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN MÁS ADECUADAS PARA LAS ESTACIONES MÁS CALUROSAS.

### INFO

La salsa hoisin es típica de la cocina oriental, se sirve normalmente junto a los rollitos de primavera. Es fácil adquirirla en cualquier supermercado.



## BROCHETAS DE POLLO AL LIMÓN

90 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 pechugas de pollo • 4 cucharadas de semillas de sésamo • el zumo de 1 limón • 2 cucharadas de salsa hoisin • 1 puerro • 1 cebolleta • 1/2 achicoria • 1 pepino • 1 rabanito edulcorante • sal • pimienta.

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Mezcla la mitad del zumo de limón con las semillas de sésamo, la salsa hoisin, sal, pimienta y edulcorante. Corta las pechugas en dados y ponlas a macerar en la preparación anterior durante 1 hora.
- **Pela el pepino** y córtalo en tiras finas. Lava el puerro, retira las hojas verdes y corta el tallo blanco en tiras finas. Haz lo mismo con la cebolleta. Corta la achicoria en juliana fina. Parte el rabanito en forma de flor y resérvalo en agua con hielo.
- **Pon los trozos de pollo** con un poco de salsa sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Rocía con un poco de aceite y asa en el horno, dándole la vuelta a la carne de vez en cuando, hasta que esté hecha y dorada. Pincha los dados de pechuga en brochetas. Sírvelas con las verduras sazonadas con un poco de zumo de limón.

# CONSEJOS PARA PROTEGER A TU PERRO DEL CALOR

Nuestras mascotas son muy sensibles a las temperaturas extremas. Pueden sufrir **deshidratación y fuertes golpes de calor**. La prevención es clave.

POR LAURA VALDECASA



**A**l igual que a los seres humanos, las altas temperaturas también afectan a las mascotas. Como explica la veterinaria Patricia Puente Sanchidrián, al tener más calor, aumenta el jadeo, la respiración y la frecuencia cardíaca, o están más somnolientos. Como cuidadores suyos tenemos que estar alerta.

## QUÉ NO HACER ANTE EL CALOR

- **No los dejes nunca en el coche solos**, ni en verano ni en invierno.
- **Si tu perro debe llevar bozal, evita usar los de tela**, que les impide jadear. Mejor uno de plástico que tenga aperturas, porque los perros termorregulan su temperatura a través del jadeo.
- **Rapar a los perros para evitar el calor puede ser contraproducente**, porque el pelo les sirve como una especie de “cúpula térmica”.

## QUÉ HACER ANTE EL CALOR

- **Procura que siempre tengan sombra** para refugiarse.
- **Existe crema solar para perros**. Es recomendable que los perros para perros con pelo de color blanco o albino, que no tengan pigmentación.

## SÍNTOMAS PARA ESTAR ALERTA

- **Un excesivo jadeo o fuerte**. Si llevan la lengua a un lateral, en vez hacia adelante, significa que tienen estrés térmico.
- **Un babeo excesivo**, o la baba es espesa, puede ser un signo de deshidratación.

**RAPAR A LOS PERROS PARA EVITAR EL CALOR PUEDE SER CONTRAPRODUENTE.**

## QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR

**BUSCA UN LUGAR CON SOMBRA** y un ambiente tranquilo donde resguardarle y mojarle con agua, hidratando abdomen, axilas e ingles. No uses toallas empapadas por encima del cuerpo, impiden la eliminación completa del calor, ni tampoco apliques placas de hielo porque pueden provocar quemaduras en la piel.

## CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN Y EN LOS PASEOS

- **INTRODUCE** más cantidad de agua en su día a día.
- **DALES** pienso húmedo o comida húmeda, para evitar el riesgo de que se deshidraten.
- **PREPÁRALE HELADOS** caseiros, siempre con productos naturales. Pueden hacerse con fruta o con yogur, siempre sin lactosa o lácteos fermentados.
- **LOS PASEOS** han de ser preferiblemente a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.
- **RESTRINGE** un poco la intensidad del paseo. No dejes que se agoten.
- **REFRÉSCALO** con agua antes de salir. Especialmente la zona del pecho, la tripa o las almohadillas.
- **ANTES DE SALIR** a pasear, comprueba la temperatura del asfalto con el dorso de la mano. Si aguantas quince segundos, podéis salir.
- **EXISTEN** protectores para las almohadillas, o se les puede poner vaselina.





LA SERIE QUE QUERÍAS VOLVER A VER

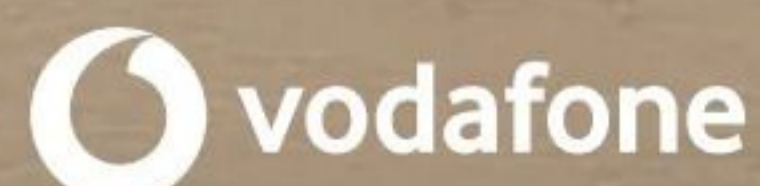
# VERANO AZUL

DESDE EL 10 DE JULIO  
L-V 15:00

Enfamilia  
EL CANAL DE TV PARA TODOS



Canal de TV disponible en:



MÁSMÓVIL





**CON 15 METROS DE ALTURA,** la cascada de Maro es una gran sorpresa, sobre todo cuando la ves desde el mar.

## LOS RINCONES MÁS AUTÉNTICOS DE **LA COSTA DEL SOL**

Destino de referencia para amantes del sol y la playa de todo el mundo, el litoral malagueño se llena de turistas cada verano, pero **todavía es posible encontrar lugares nuevos por explorar.** Desde pueblos llenos de encanto hasta paisajes naturales que siguen sorprendiendo. ¿Necesitas una nueva lista? **POR INMA COCA**

### **ESTEPONA**

Dicen que cuando estaban poniendo nombres a los pueblos de la Costa del Sol, se fijaban en lo que se veía a simple vista. Así, donde vieron una fuente que giraba, escribieron Fuengirola y donde dijeron "¡Qué mar más bella!", se quedó con Marbella. Ese mismo cuento dice que llegaron a un pueblo en que solo se escuchó un "En este... pues ná". Sería que se le habían acabado las ideas, ya que Estepona tiene mucho que ofrecer. A la sombra de ciudades más conocidas y visitadas, aquí todavía es posible pasear con calma y detenerse tranquila a disfrutar de las más de 20.000 macetas que decoran el casco histórico. Cada calle principal eligió un color y el resultado es un precioso contraste con las fachadas encaladas.

50 *mía*

### **MIJAS**

No el conjunto de urbanizaciones y hoteles con campo de golf que están junto al mar, sino el pequeño pueblo que corona la montaña. Conocido como Mijas Pueblo, y famoso por sus burro-taxis, aquí

no solo es agradable sentarse en una terraza de su plaza, también es posible perderse entre las calles buscando pequeñas tiendas de artesanía en las que comprarse unas cuñas de esparto o una cartera de piel fabricada casi en directo.



**EL OLOR A LAS BRASAS** es un clásico de los veranos en Málaga.

## EN PLENA COSTA DEL SOL

todavía es posible disfrutar de paisajes naturales protegidos. Las dunas de Artola son uno de ellos. Debajo, imagen del centro de Mijas con la iglesia de San Sebastián como protagonista. Un paseo en burro o en coche de caballos es un plan clásico. Por último, las calles de Estepona llenas de flores, algo que convierte un tranquilo paseo en algo mucho más especial.

### DUNAS DE ARTOLA

Junto a la animadísima playa de Cabopino destaca uno de los paisajes más excepcionales de la costa. Eso sí, que el nombre no te engañe, son dunas mediterráneas, por lo que en parte están cubiertas de vegetación. Se trata de un lugar muy especial, ya que hablamos de uno de los últimos reductos del sistema dunar de la costa malagueña. Hoy, para poder visitarlos, existen varias opciones de senderos bien señalizados. Hacerlo al caer la tarde, después de un buen día de playa, se convertirá en uno de los mejores recuerdos de tus vacaciones.

### ACANTILADOS DE MARO

Y de la arena y las dunas, nos vamos a un perfil muy diferente en el que la roca y la altura marcan la diferencia. Junto a Nerja, uno de los pueblos más visitados de la Costa del Sol, destaca este impresionante paisaje. Por un lado, es imprescindible disfrutar de este paisaje desde arriba, buscando uno de los muchos miradores que hay habilitados. Y para completar la visita, después hay que meterse en el agua para apreciar la otra perspectiva. Desde abajo, una de las paradas más bellas es la de la Cascada de Maro.

### UN CHIRINGUITO

Si enumeramos rincones auténticos y especiales de la Costa del Sol, no se puede saltar el encanto de los chiringuitos, sobre todo aquellos que tienen en su puerta la típica barca llena de brasas y espetos. Este plato de sardinas (pescado más habitual) es un ritual en Málaga y algo que hay que probar sí o sí. Además de sabroso, se trata de una comida bastante económica y muy saludable. En definitiva, no hay excusas para no ir buscando donde degustar el próximo.



# 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’

### Fusión italocastiza

En pleno centro de Madrid, **Caluana presenta una propuesta única en la capital** al mezclar lo mejor de la gastronomía italiana con lo mejor de la nuestra.



#### La Atalaya de Mayte

Amor y tiempo. Esos son los dos ingredientes principales de la cocina y la premisa de este restaurante santanderino (Panamá, 1) en el que comer es una delicia. Desde las anchoas de Santoña y los caracoles Mariuca, hasta el bonito en piperada, pasando por la codorniz escabechada. Todo en este espacio gastronómico te deja siempre con ganas de repetir.



#### Ulía

Este clásico de Benidorm, ubicado en el número 15 de la avenida Vicente Llorca Alós, no solo es el lugar perfecto para disfrutar de una buena comida o cena con vistas al mar. La carta cuenta con platos tan apetecibles como las tellinas de la bahía, los chopitos salteados con habas, las quisquillas hervidas, la fritura de pescado, las chuletillas de lechazo, el arroz meloso de bogavante o el negro.

→ Cocina italiana y cocina española, dos en uno. Tradición y modernidad. Esta es la carta de presentación de Caluana, la casa de la gastronomía italocastiza que capitanean los chefs Joaquín Serrano y Jorge Velasco en el número 12 de la calle de la Bolsa de Madrid, a pocos metros de la Puerta del Sol. Concretamente, este restaurante se ubica en el edificio que un día albergó la antigua Bolsa de la capital. Concebido como una villa italiana del Renacimiento, tanto en decoración como en concepto, Caluana guarda además un secreto: la coctelería clandestina Maldita

Gioconda, dirigida por el reputado *bartender* Daniel Álvarez. En la carta destacan aperitivos como la crocchetta di patate, la vieira a la brasa con salsa carbonara, o la parmigiana de calabacín al Idiazábal. En el apartado de platos de “pasta castiza”, triunfan los ravioli de calabaza, la lasaña de rabo de toro, los rigatoni con ragú de ternera o los calamareti con carabineros. Como principales, brillan el pulpo a la brasa, el pargo con costra de pistacho, la pluma ibérica con lechuga a la brasa, la chuleta de vaca madurada a la brasa o el ciervo con duxelle de boletus.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## ‘Libros malditos’

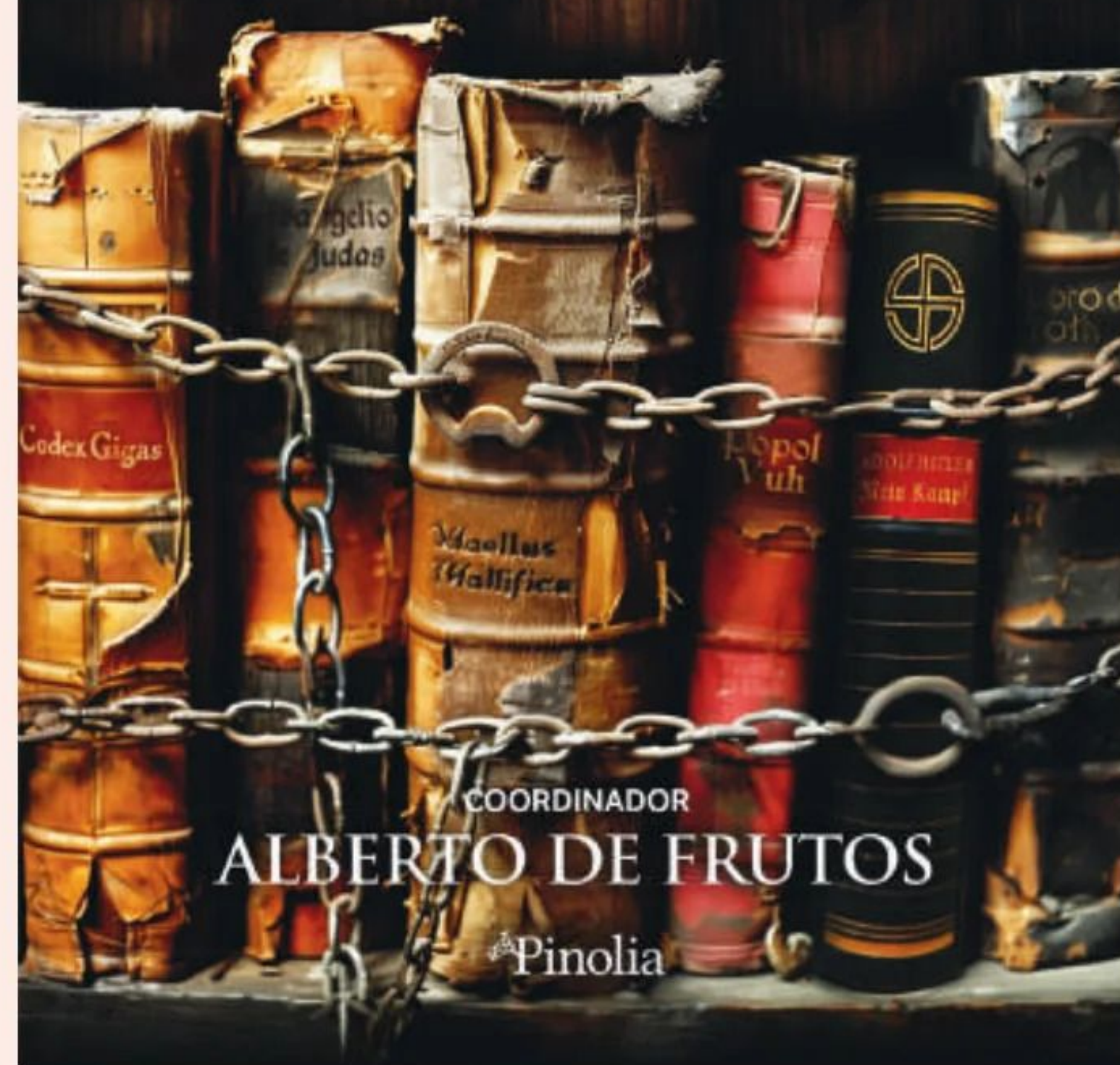
El periodista Alberto de Frutos nos adentra en las páginas de esta interesante obra en **la historia oculta de cómo los manuscritos censurados han forjado nuestra cultura.**

→ *Libros malditos* es un fascinante viaje a través de algunos de los textos más prohibidos e infames de la historia. Desde el impactante relato de Adolf Hitler en *Mi lucha* hasta las ominosas páginas del *Malleus Maleficarum*, este libro revela los secretos y las controversias detrás de estas obras condenadas. Explorando el oscuro legado de la literatura prohibida, esta obra desentraña cómo estos libros desafiaron normas sociales, religiosas y políticas. Desde los evangelios

apócrifos que cuestionan la narrativa tradicional del cristianismo, hasta los tratados ocultistas que alimentaron temores medievales sobre la brujería, cada texto presentado arroja luz sobre los tabúes culturales y las luchas de poder que han moldeado nuestra percepción de la historia. A lo largo de estas páginas, se descubren los motivos detrás de la prohibición de estos libros y cómo su existencia desafió la autoridad establecida. **Pinolia. Edición impresa: 22,95 €.**

## LIBROS MALDITOS

Del Evangelio de Judas al *Mein Kampf*: la historia no contada de cómo los manuscritos censurados han forjado también nuestra cultura



COORDINADOR  
**ALBERTO DE FRUTOS**  
Pinolia



### ‘El bibliotecario de Medina Azahara’

ANTONIO TORREMOCHA

Durante el mandato del sabio califa al-Hakam II, alid ben Idris recibió el honor de dirigir la Gran biblioteca de Córdoba, convirtiéndola en un faro de la cultura que atraía a sabios e intelectuales de todo el mundo conocido. Pero todo cambió con la llegada al poder de Almanzor. **Almuzara. Edición impresa: 21,95 €.**



### ‘Casi todo desaparece’

VERÓNICA RAMÍREZ

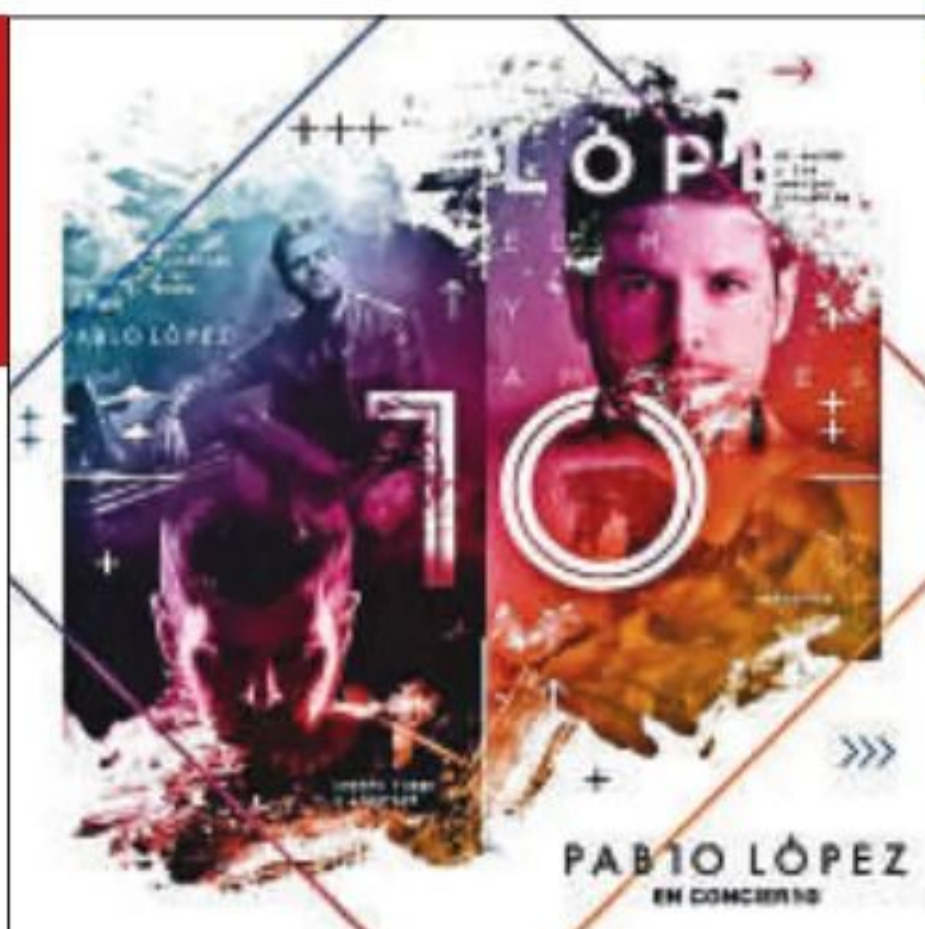
Han pasado décadas desde que Vera tuvo que huir de los estragos de la guerra de su país, pero todavía mantiene muy vivo el recuerdo de todo lo que vivió en su pasado y no puede evitar rememorar los días de infancia junto a sus hermanos. **Alfaguara. Edición impresa: 18,90 €. E-book: 9,49 €.**

# MÚSICA

### ‘PABLO LÓPEZ en Concier10’

PABLO LÓPEZ

El artista malagueño Pablo López celebra el fin de su gira con la publicación de este vinilo de 12" (pulgadas), con el que quiere agradecer la fidelidad a todos sus seguidores por haber estado siempre con él a lo largo de sus diez años de carrera. El disco incluye 6 canciones, como *Te espero aquí* o *Mira cómo bailan*, que han sido arregladas especialmente para esta gira y que suponen para los fans del cantante una experiencia única y renovada de sus éxitos. **Edición Vinilo Single 12": 16,99 €.**



### ‘Una mattina’

LUDOVICO EINAUDI

Reedición del emblemático disco del compositor y pianista italiano en su vigésimo aniversario. Incluye temas como *Una mattina* y *Nuvole bianche*. **Formato CD: 19,99 €.**



### ‘Saltburn’

VARIOS

Banda sonora de la aclamada película *Saltburn*, que incluye las canciones *Murder On The Dancefloor*, de Sophie Ellis-Bextor, y *Perfect*, de Mason vs. Princess Superstar. **CD: 17,99 €.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘Los monstruos de Ponticelli’

El 3 de julio de 1983, en el suburbio napolitano de Ponticelli aparecieron los cuerpos de Barbara Sellini y Nunzia Munizzi. Dos niñas de 7 y 10 años respectivamente, que, según la autopsia, sufrieron abusos y violencia sexuales. Esta serie documental trata sobre este monstruoso crimen que conmocionó a Italia.

**Estreno en Movistar Plus+ el 11 de julio.**



### ‘Sunny’

#### UNA INESPERADA AMISTAD

Suzie es una mujer estadounidense que vive en la ciudad nipona de Kioto. Un día, de repente, pierde a su marido y a su hijo en un misterioso accidente de avión. Para bajar su dolor y desconsuelo, la empresa en la que trabajaba su esposo, le da a Sunny, un robot con el que acabará entablando una gran relación. Tanto que juntos tratarán de descubrir que le pasó realmente a la familia de Suzie.

**Estreno en Apple TV+ el 10 de julio.**



## CINE

### ‘Fly Me to the Moon’

Scarlett Johansson y Channing Tatum protagonizan esta comedia dramática sobre el alunizaje del Apolo 11.

**Estreno en la gran pantalla el 12 de julio.**

→ Año 1969. La trama de esta comedia dramática con toques románticos, protagonizada por Scarlett Johansson y Channing Tatum, nos traslada hasta el histórico alunizaje del Apolo 11, en 1969. Llamados para mejorar la imagen pública de la NASA, las chispas vuelan en todas las direcciones cuando la genial experta en *marketing* Kelly Jones causa estragos en la ya de por sí difícil tarea del director del lanzamiento Cole Davis. Cuando la Casa Blanca considera que la misión es demasiado importante para fracasar, Jones recibe la orden de simular un alunizaje falso como respaldo, comenzando la verdadera cuenta atrás... **Fly Me to the Moon** llega a los cines el 12 de julio.



## MÁS CINE



### ‘Bikeriders. La ley del asfalto’

Kathy se siente atraída por Ben, el miembro más reciente del club de moteros The Vandals, en cuanto lo conoce de manera fortuita en un bar de carretera.

**Estreno el 12 de julio.**

### ‘Nuestro día’

Un día de verano en Seúl, una actriz de 40 años se instala en la casa de una buena amiga y su gato. En la otra punta de la ciudad, un hombre de 70 años, que vive solo, acaba de perder a su minino. Los dos reciben dos visitas que lo cambiarán todo.

**Estreno el 12 de julio.**



# OCIO



LA CITA

## Ópera a quemarropa

LA NUEVA CITA CULTURAL DEL VERANO EN LA COMUNIDAD DE MADRID

El Teatro Auditorio de San Lorenzo de El Escorial estrena la primera de las seis producciones de esta nueva cita cultural que quiere acercar la ópera a todos los públicos y que se desarrolla entre el 12 y el 27 de julio en la mencionada localidad, Alcalá de Henares, Aranjuez, Móstoles y Alcobendas. Y lo hace con la obra *A solas con Marilyn*, del Premio Nacional de Música David del Puerto. La primera edición de Ópera a quemarropa -nombre del festival- abarca desde clásicos de Kurt Weill y Ermanno Wolf-Ferrari hasta piezas contemporáneas de compositores españoles, como María Herrero, Dahooud Salim Álvarez y Aday Cartagena. **Más información en [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid).**

### FESTIVAL

#### Cruïlla 2024

Tal y como señala la organización, el Festival Cruïlla es "libertad, felicidad y fiesta garantizada". Y, este año, más que nunca, es el evento perfecto para "bailar, saltar y disfrutar" con la mejor música, acompañada de arte y comedia. ¿Cuándo? Del 10 al 13 de julio. ¿Dónde? En el Parc del Fòrum de Barcelona, al aire libre y frente al mar. **Cartel y entradas en [www.cruillabarcelona.com](http://www.cruillabarcelona.com).**



### CONCIERTO

#### Luz Casal

La artista gallega actúa el 12 de julio en la Plaza de Toros de Málaga con su última gira, *Las ventanas de mi alma*, dentro del 101 Music Festival Costa del Sol. Una oportunidad estupenda para disfrutar del talento y la voz de esta cantante, que interpretará, entre otros, los temas de su último disco, el más íntimo, personal y autobiográfico de su extensa y aclamada carrera en la industria musical. **Info y entradas en [101musicfestival.es](http://101musicfestival.es).**



### TEATRO

#### 'La señora'

Bibiana Fernández protagoniza esta obra de Pablo Quijona que versiona *Las criadas*, de Jean Genet, desde el punto de vista de la señora. A los 70 años, María, que fue todo un prodigio de la actuación, vive retirada del mundo del teatro, pero sus hijos, aspirantes a directores, desean que su madre regrese a los escenarios con una obra que nunca pudo representar. **Hasta el 4 de agosto en el Teatro Pavón de Madrid. Entradas desde 14 €.**



### MÁS ARTE



#### 'Jano. Medio siglo de carteles e ilustración'

**MADRID.** La Biblioteca Regional de Madrid Joaquín Leguina acoge esta muestra sobre el artista Francisco Fernández-Zarza Pérez. **Hasta el 15 de septiembre.**



#### 'Imperivm. Històries romanes'

**BARCELONA.** ¿Qué fue el Imperio romano? ¿Cómo vivían sus habitantes? ¿Qué herencia nos ha dejado Roma? Descúbrelo en el Museo Arqueológico de Catalunya. **Hasta el 31 de marzo de 2029.**



#### 'Miguel Rio Branco. De Tokyo Blues hacia Gritos Sordos'

**AVILÉS.** Muestra del fotógrafo brasileño Miguel Rio, conocido por sus imágenes cruzadas. **Hasta el 3 de noviembre en el Centro Niemeyer.**

# JUEGOS

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

## SOPA DE LETRAS

➔ **Estos 15 animales pueden presumir de ser de los más inteligentes del reino animal. ¿Lista para encontrarlos?**

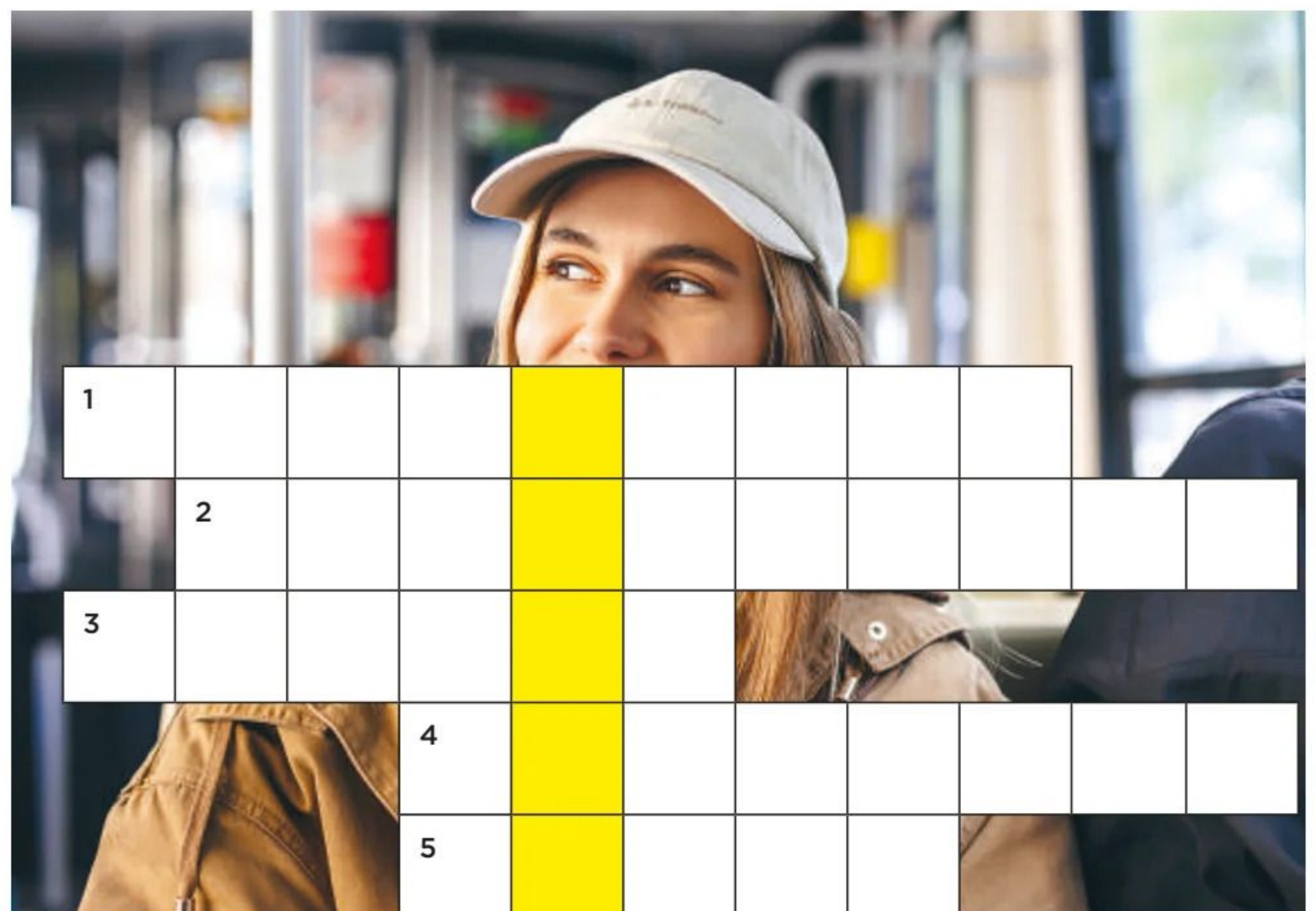
- CHIMPANCÉ
- ELEFANTE
- DELFIN
- ORCA
- LORO
- CABALLO
- CERDO
- GATO
- PULPO
- PERRO
- HORMIGA
- CUERVO
- RATA
- ABEJA
- CACATÚA

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

## CRUCE DE PALABRAS

➔ **Este accesorio que cubre la cabeza, normalmente asociado a entornos deportivos y, sobre todo, a los momentos de turismo, se convirtió en una de las tendencias de moda en la temporada primavera-verano pasada. Para saber de qué se trata, antes deberás dar respuesta a las siguientes preguntas formuladas.**

1. Situación que adopta un personaje público cuando quiere actuar como una persona privada.
2. Golpe de calor que se suele dar ante las altas temperaturas y un exceso de sol.
3. También conocida como pala, es un accesorio de cabeza cuya parte delantera hace de pantalla para proteger los ojos de la luz solar.
4. Resguardar a alguien o a algo de un peligro o un daño.
5. Apellido del tenista mallorquín y uno de los mejores de la historia sobre tierra batida.





## CRUCIGRAMA

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



### HORIZONTALES:

2. Gran masa de agua, normalmente dulce, que se deposita en depresiones de terreno y que está separada del mar.
4. Se dice de aquella persona que siempre llega a la hora.
8. Sexto mes del año.
9. Triángulo cuyos tres lados son iguales.
10. Oposición que se hace a algo cuando esto se considera injusto.
12. Onda de gran amplitud que se forma en la superficie de las aguas. Este elemento es indispensable para practicar el surf.
14. Dar con los pies en un obstáculo mientras se va andando, con riesgo a caer.
15. Es la montaña más alta del mundo y se encuentra en Asia.

### VERTICALES:

1. Numerar o computar las cosas considerando las unidades homogéneas.
3. Instrumento compuesto por varillas de hierro que se coloca sobre los edificios para atraer un rayo y conducir la descarga hacia la tierra.
5. Nombre del río que cruza Roma y el tercero más largo de Italia.
6. Lugar donde se celebran las carreras de caballos.
7. Aeronave de alas giratorias que puede despegar y aterrizar de forma vertical sin necesidad de pista.
11. Es uno de los insectos más molestos del verano y solo pican las hembras, que, al chupar la sangre, producen una picadura acompañada de inflamación y picor.
13. Corteza del alcornoque. Se usa para tapar las botellas.

## AHORCADO

El francés no solo se habla en Francia. Este idioma también es oficial en otros muchos países, como los que vienen a continuación. Completa las letras que faltan para dar con sus nombres.

C\_NA\_Á

\_ADA\_A\_C\_R

S\_NE\_A\_

\_ÉL\_IC\_

C\_ST\_/DE/ M\_RF\_L



## SUDOKU

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

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

**LAS SIETE DIFERENCIAS**

Los helados son uno de los placeres más apetecibles. Refrescantes, sabrosos y, algunos, de lo más originales. Si te animas a prepararlos en casa, aquí tienes algunos de los ingredientes para hacerlos más saludables. Presta mucha atención a las dos fotografías, pues, aunque a primera vista parezcan idénticas, una de ella alberga siete diferencias.



**ADIVINA**

Todos ellos son animales, pero uno se ha colado y no sigue la misma lógica que el resto. ¿Ya sabes de cuál se trata?

Cocodrilo Caimán Serpiente  
Lagartija Tortuga Delfín  
Iguana Camaleón



**RELACIÓN DE ELEMENTOS**



Estas ciudades españolas son reconocidas por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Seguro que alguna has visitado, pero ¿sabrías ubicarlas en el mapa? Relaciona cada localidad con la comunidad autónoma a la que pertenece.

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>Alcalá de Henares 1.</b>          | <b>A. Galicia</b>         |
| <b>Ávila 2.</b>                      | <b>B. Extremadura</b>     |
| <b>Santiago de Compostela 3.</b>     | <b>C. Islas Baleares</b>  |
| <b>Cáceres 4.</b>                    | <b>D. Madrid</b>          |
| <b>Córdoba 5.</b>                    | <b>E. Cataluña</b>        |
| <b>Ibiza 6.</b>                      | <b>F. Castilla y León</b> |
| <b>San Cristóbal de la Laguna 7.</b> | <b>G. Andalucía</b>       |
| <b>Tarragona 8.</b>                  | <b>H. Canarias</b>        |



## FALSO O VERDADERO

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

- Hubo un tiempo en el que en Islandia estuvo prohibido tener perros como mascotas.  
 Falso /  Verdadero
- Venus es el planeta más caliente.  
 Falso /  Verdadero
- Sídney es la capital de Australia.  
 Falso /  Verdadero
- Los tiburones han estado en el planeta más tiempo que los árboles.  
 Falso /  Verdadero
- Si mezclas el color azul y el amarillo sale el naranja.  
 Falso /  Verdadero

## SOLUCIONES

● **Adivina:** Delfín. 5. Falso. 3. Falso, 4. Verdadero, 1. Verdadero, 2. Verdadero.

● **Falso o verdadero:** Canadá, Madagascar, Senegal, Bélgica, Costa de Marfil.

● **Ahorcado:** 11. Mosquito, 13. Corcho, 6. Hipódromo, 7. Helicóptero, 3. Pararrayos, 5. Tíber, 9. Equilibrador, 10. Reclamación, 12. Ola, 14. Tropezar, 15. Everest.

● **Crucigrama: Horizontal:** 2. Lago, 4. Puntal, 8. Junio, 3. Visera, 4. Proteger, 5. Nadal.

● **Crucigrama: Vertical:** 1. Contar, 3. Pararrayos, 5. Tíber, 6. Hipódromo, 7. Helicóptero, 11. Mosquito, 13. Corcho.

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

● **Las siete diferencias:** 

● **Cruce de palabras:** 1. Incógnito, 2. Insolación, 3. Visera, 4. Proteger, 5. Nadal.

● **Sudoku:**

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

● **Sopa de letras:** 



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

## REDACCIÓN

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

## EVENTOS Y RR.PP.

**Claudia Olmeda** (colmeda@zinetmedia.es)

## DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

## DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

Coordinación: **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@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

## SUSCRIPCIONES:

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

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





# Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

Te encuentras en una etapa de descubrimiento personal, de escucharte y concederte. Aunque desde fuera puedan pensar que tu comportamiento es egoísta, bien sabes que no es cierto.

**AMOR.** Has querido mucho, a pesar de no poder decir que has recibido lo mismo. Sin embargo, ahora te estás queriendo de verdad y ese es el primer paso para que otros te quieran bien. **SALUD.** Planifica todo con más margen o cumple lo que te pautas, vivirás mejor bajando las pulsaciones. Siempre vas corriendo de un lado a otro, siempre tarde. Y qué necesidad. **TRABAJO.** Saber separar bien cada parcela y equilibrar a la perfección entre tus relaciones personales y laborales hace que te llegue una gran alegría en este entorno que saltará al personal.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Eres un alma libre, pero su parte terrenal necesita el contacto. Tener a los tuyos cerca es la mejor decisión que podías tomar. **SALUD.** Busca el equilibrio y no pases de cuidarte hasta el mínimo detalle a olvidarte de ti. **TRABAJO.** Tienes claro hacia dónde encaminar los pasos y lo haces de un modo seguro. Sin prisa, pero sin pausa, transmites total confianza.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Las reuniones familiares te dan la vida, nunca te cansas de rodearte de tus seres queridos, quieres compartir todo con ellos. **SALUD.** Vives como si cada día fuera el último y eso, en lugar de agotarte, te llena de más energía. **TRABAJO.** Querer estar bien con todos te honra, pero puede convertirse en una utopía. Si hay rencillas y roces en el trabajo, mantente al margen.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** Has vuelto a conectar con tu pareja como hace tiempo que no hacías. **SALUD.** Cuidarte ha dado sus frutos. Te encuentras bien y las últimas pruebas así lo atestiguan. **TRABAJO.** Rodéate siempre de profesionales que aseguren la calidad del trabajo. Eso sí, para ti es indispensable que sean también buenas personas.

## Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**AMOR.** Ahora que ya no te juzgas con la severidad de antes, es buen momento para socializar. Disfruta plenamente de las relaciones.

**SALUD.** Eres un hervidero de emociones. Prestar atención a tus necesidades hace que te cuides bien. El amor propio como cura es imprescindible. **TRABAJO.** Sigue adelante con tu proyecto de vida tal y como pensabas, lo tienes todo de cara.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** Allá donde vas, es imposible pasar de incógnito. Tu magnetismo se encarga de ello. **SALUD.** Tómate un respiro de todo y de todos y cuídate como mereces. El resto, que espere. **TRABAJO.** Un cambio decorativo ayudará a dar rienda suelta al intelecto y activar tu creatividad.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** Malmeter y desacreditar a alguien nunca fue la solución a nada ni te deja en buen lugar. **SALUD.** Te ayudará a dormir un poco más, pero necesitas descubrir el origen del malestar. Más que cansancio físico, lo tuyo es mental. **TRABAJO.** De un encuentro casual podría salir una relación laboral inesperada, pero muy fructífera.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** No te precipites y, ante la duda, pregunta. Presuponer puede llevarte al equívoco, además de a una posición complicada. **SALUD.** Presta más atención a tu piel, la tienes reseca y con necesidad de una buena exfoliación. **TRABAJO.** Mantén los pies en el suelo, pero parece que encarrilas todo hacia donde quieres.

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** No siempre tendrás la oportunidad de

rectificar. Aprovéchala bien y hazlo. **SALUD.** Un profundo cuidado personal te hará sentir bien por fuera y mejor aún por dentro. **TRABAJO.** Por más que te lleven al límite, ante un momento de alta tensión, medita bien qué decir y dialoga, que no te puedan los nervios.

## Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

**AMOR.** En los momentos difíciles, ves a los tuyos estar a tu lado para apoyarte e impulsarte. Igual que tú haces con ellos. **SALUD.** Otras facetas de tu vida también son importantes, pero no la prioridad que debe ser tu bienestar, sigue trabajando en él. **TRABAJO.** Te sobra energía para sacar adelante cualquier proyecto que te llegue. Lo has hecho antes, por qué no otra vez.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** Estás a tiempo de evitarlo: procura no repetir los mismos patrones del pasado o caerás en los mismos errores de antes. **SALUD.** No es que te apetezca demasiado, pero nunca está de más practicar deporte al aire libre. Plántate en serio, los beneficios son enormes. **TRABAJO.** Por fin te llega un importante respiro, tus asuntos económicos parecen mejorar.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** Alguien de tu entorno está hablando a tus espaldas. Nada de qué preocuparse: no conseguirá lo que anda buscando. **SALUD.** Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura, difícil será que no te acatarres. **TRABAJO.** Puede que pienses que tienes todo bajo control, como en una balsa de aceite. Nada más lejos de la realidad.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 10 de julio, saldrá a las 6:54 h y se pondrá a las 21:47 h. El martes 16, saldrá 5 minutos después, a las 6:59 h, y se pondrá 3 minutos antes, a las 21:44 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 8 minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 10 de julio, la Luna Nueva Visible estará en Virgo. El domingo 14, como Cuarto Creciente, se encontrará en Libra, para pasar, al día siguiente, a Escorpio, ya como Luna Gibosa Creciente.



## TAN SILENCIOSA COMO SIEMPRE, MÁS EFICIENTE QUE NUNCA

La renovada gama de lavadoras **Supreme Silence**, de **Whirlpool**, es la más silenciosa del mercado. Ahora, además, es incluso más eficiente: cuenta con la etiqueta energética A -30 %, lo que significa que ahorra un 30% más de energía en comparación con el mínimo exigido para estar en clase A. Su tecnología 6th Sense y sus sensores inteligentes detectan automáticamente el tipo y la cantidad de carga y seleccionan el ciclo más adecuado, optimizando el uso de recursos y evitando el desperdicio. Por su sistema AutoDose, te asegurarás 26 ciclos de lavado sin recarga de detergente y, gracias al Water Save, ahorrarás agua, pues necesita hasta un 59 % menos en cada lavado. Todo ello, garantizando la máxima higiene y frescura para tus prendas.

## PRESUME DE PIES ESTE VERANO

En verano, usa calzado cómodo y transpirable, para que tus pies respiren, mantenlos secos, bien hidratados y protegidos del sol. La **Crema Reparadora de Pies**, de **Atlantia**, tiene una fórmula completa de acción hidratante y nutritiva, que actúa en profundidad, gracias a su contenido en aloe vera 100 % puro de Canarias. Contiene Keratoline, un exfoliante de acción enzimática que disuelve la queratina y elimina las células muertas. Así, la piel de tus pies quedará suave. **Precio: 10,25 €.**



## ELABORA DEL MODO MÁS SENCILLO RECETAS RICAS, SALUDABLES Y DIVERTIDAS

**nutribullet**, la marca líder en batidoras personales del **Grupo De'Longhi**, cuenta con **nutribullet® Original 600 (84,90 €)**, una batidora compacta pero potente, diseñada para ayudar eficientemente en la preparación de las recetas diarias. La cuchilla extractora está diseñada para garantizar una mezcla homogénea, respetando plenamente los nutrientes de los alimentos. Además, es muy fácil de limpiar. Otra opción para una vida saludable es **nutribullet® Portable (39,90 €)**, una batidora portátil en la que preparar batidos sin cables ni enchufes.



## MUCHO MÁS QUE UN ZAPATO DE 'TREKKING'

**Dolomite** da un paso más en la moda *streetwear* y *lifestyle*. La colección **Nibelia** es mucho más que un zapato de *trekking*. A pesar de destacar por su suela Vibram, sinónimo de **comodidad y amortiguación**, lo que las hace ideales para cualquier ruta de senderismo, lo más especial de este calzado es la capacidad de poder combinarlo con los *outfits* más *streetwear* de este verano. Son la mejor elección para cualquier plan que tengas.



## PARA UNA PIEL RADIANTE

Por su potente acción antioxidante, capaz de neutralizar el fotoenvejecimiento, producido mayormente por la exposición al sol, **VIT-C 1000**, de **Laboratorios MARNYS®**, es el mejor aliado de tu piel. Este suplemento bebible en un cómodo formato en monodosis bebibles con sabor a naranja contiene vitamina C liposomada, que estimula la producción de colágeno. Tu piel lucirá luminosa y radiante y tu sistema inmune estará protegido. **Precio: 19,30 €.**



## LIMPIEZA Y VITALIDAD PARA TU PIEL

**Cleanse**, de **Bio-Therapeutic**, es un suave gel limpiador espumoso a base de agua. Gracias a los extractos cítricos que lo componen, elimina las impurezas y el aceite de la superficie. Sus extractos de limón, toronja y romero vigorizan y revitalizan la piel cansada al mismo tiempo el azuleno la calma. **Precio: desde 39,10 €.**



# Frida Kahlo

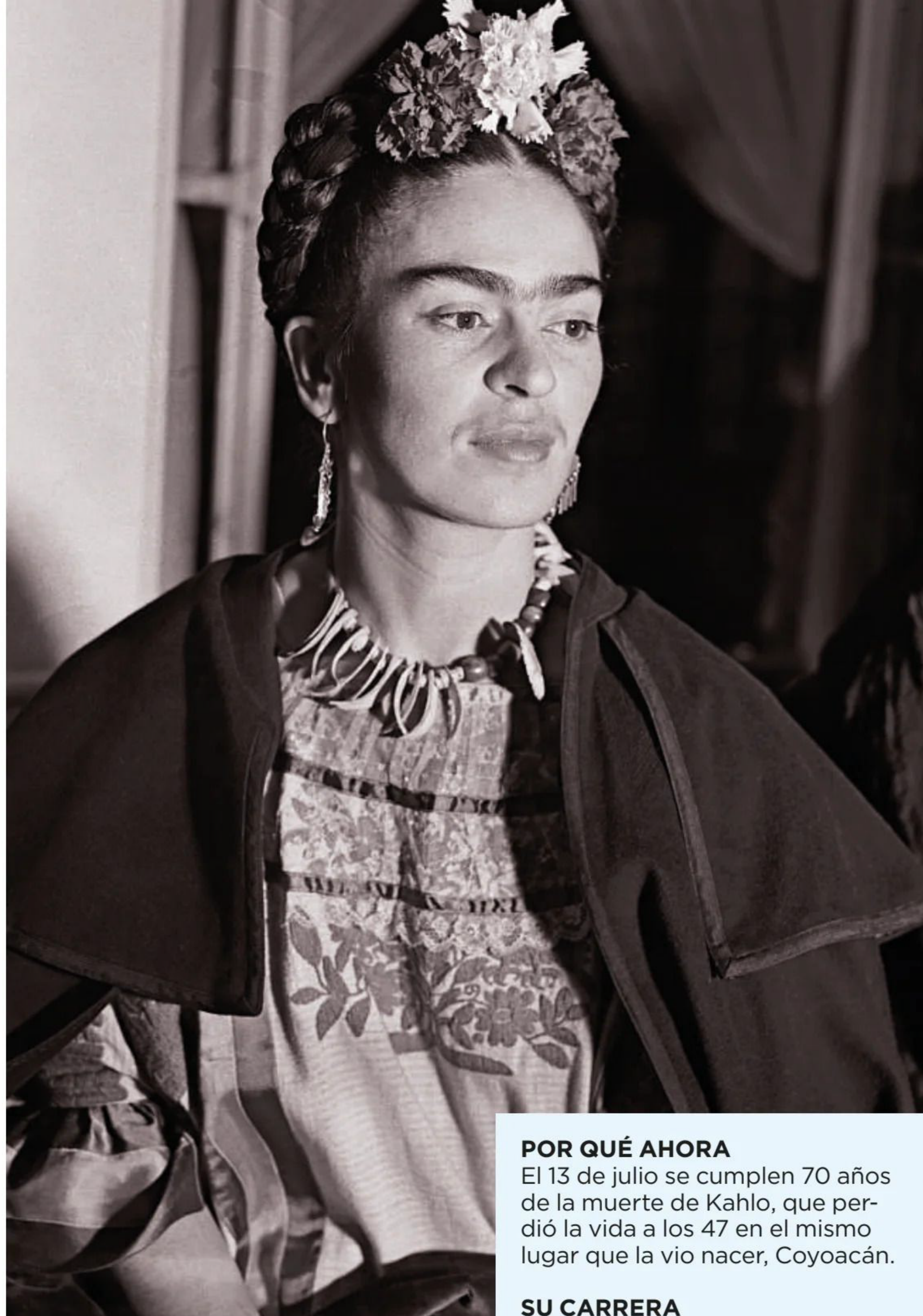
**Con una vida llena de luces y sombras,** consiguió revolucionar el arte del siglo XX.

POR ALBA TARRAGÓ

**R**evolucionó el arte del siglo XX y, en pleno siglo XXI, su figura sigue trascendiendo. El legado de Magdalena Frida Carmen Kahlo Calderón, nombre completo de la artista, hace que se haya convertido en la definición de icono. Más allá de su arte, ha sido su propia imagen, y su filosofía de vida, las que continúan presentes en nuestros días, gracias a sus características cejas y frases inmortales como «Pies para qué los quiero, si tengo alas para volar» o «Pinto flores para que no mueran». A pesar de que su intención era dedicarse a la medicina, pronto descubrió cómo el arte le permitía convertir en belleza sus ansias de libertad minadas por sus problemas físicos, así como el sufrimiento derivado de su tortuoso matrimonio con Diego Rivera y la tristeza de sufrir varios abortos.

## MARCADA POR LA ENFERMEDAD

La artista mexicana nació en 1907 en el seno de una familia de artistas, pero decidió iniciar sus estudios en medicina, que pronto dejó para finalmente dedicarse a la pintura. Gran parte de la culpa la tuvo la enfermedad que sufrió de adolescente y que la postró en la cama, desde donde dio sus primeros trazos, a la edad de



18 años. Su salud volvió a empeorar cuando, más tarde, sufrió un accidente de tráfico que le hizo pasar cerca de 30 veces por el quirófano. Aun así, un caballete especial le permitía continuar pintando desde la cama. Durante su juventud, pronto se interesó por las ideas del nacionalismo revolucionario de su país, hecho que acabó influyendo en su obra. La política, además de inspirarle a incorporar simbología mexicana en sus pinturas, la llevó a conocer a su marido, el también artista Diego Rivera, con quien se instaló en la famosa Casa Azul. Ese fue su hogar y refugio creativo durante la mayor parte de su vida

## POR QUÉ AHORA

El 13 de julio se cumplen 70 años de la muerte de Kahlo, que perdió la vida a los 47 en el mismo lugar que la vio nacer, Coyoacán.

## SU CARRERA

A pesar de que conoció el éxito en vida, tardó en lograr reconocimiento de su obra, que estaba principalmente centrada en la representación de la mujer en la modernidad y en elevar la identidad mexicana. Aunque se la enmarca en el surrealismo mexicano, en sus cuadros llenos de color y simbolismo predomina el autorretrato desde el principio, ya que desde que empezara a pintar, a los 18 años, sus problemas de salud le obligaron a pasar mucho tiempo sola.

y es por eso que, cuatro años después de su muerte, se convirtió en una casa museo.

## UN MATRIMONIO TORMENTOSO

A pesar de declararse polígama y bisexual, la promiscuidad de su marido acabó dinamitando su relación, en la que hubo amor, aventuras con otras personas, un vínculo creativo, odio, un divorcio y un segundo matrimonio.

**“AMURALLAR EL PROPIO SUFRIMIENTO SIGNIFICA ARRIESGARSE A QUE DESPUÉS DE TE DEVORE DESDE EL INTERIOR”.**

# DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 146  
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

## **mia** Horóscopo

**Predicciones  
día a día  
para julio y agosto**

***Viajar con estrella***  
¿Sabes cuál es el  
mejor destino para  
tu signo del Zodiaco?

**Pedimancia**  
¡Deja que hablen  
tus pies!

***Tu futuro***  
Numerología,  
Horóscopo lunar  
y chino, Tarot

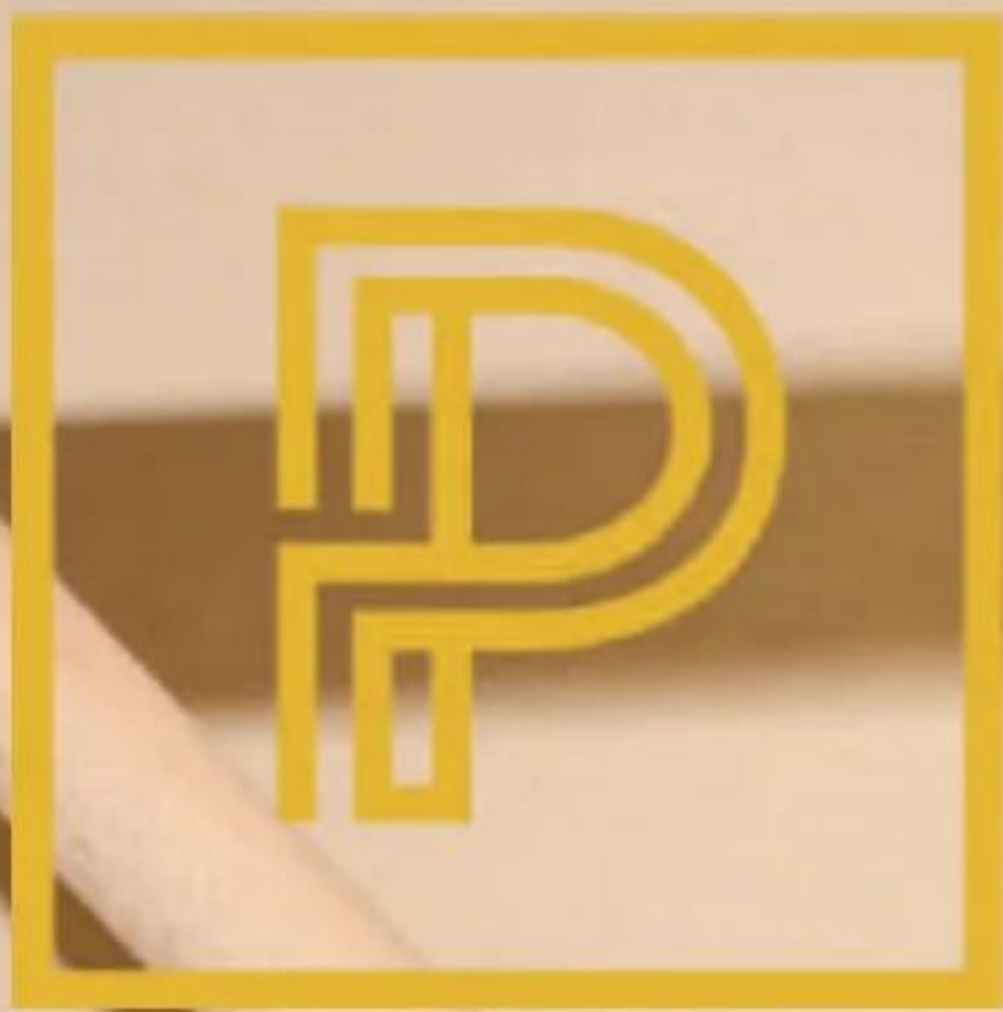
**ECOASTROLOGÍA**  
Disfruta del verano con magia verde

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



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

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



# PITILLOS®

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

[www.calzadospitillos.com](http://www.calzadospitillos.com)



TUS SANDALIAS MÁS  
CÓMODAS, TAMBIÉN  
CON OPCIÓN EN  
ANCHO ESPECIAL.

ENCUENTRÁLAS EN TU ZAPATERÍA DE CONFIANZA\*