

Vestidos otoñales

que favorecen mucho

8

TÉCNICAS DE COCINA AVANZADA

para probar en casa

Viaje

GRAZ

La joya más desconocida de Austria

RECETAS DE **POSTRES IRRESISTIBLES** con resultado de **CHEF**

Cómo decorar con gracia los **ESPACIOS MINI**

¿Y después del ejercicio qué? **Recupérate SIN MOLESTIAS NI LESIONES**

← Malena Alterio

“Si supiese que se acaba el mundo, le daría un beso a mi gente y no haría nada”

¿Tienes más de 50?

TRUCOS DE MAQUILLAJE MUY PRÁCTICOS PARA TI

ENLACE AL CANAL

x.com/byeonitegram

o escanea el código QR



YA EN TU QUIOSCO

GRANDES LECTURAS

ESPALDA SANA

Acaba con el dolor siguiendo los consejos del doctor Kovacs

POR SOLO
4,99€

miaBOOKS

DESCUBRE CÓMO ALIVIAR Y PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA
GANA CALIDAD DE VIDA
SIGUIENDO LAS PAUTAS DEL
DOCTOR KOVACS

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





MAESTRAS DE LA COCINA

Los realities televisivos, las publicaciones de Instagram o el gran trabajo de comunicación de nuestros cocineros más mediáticos han logrado que la cocina vaya más allá de la pura supervivencia, como ocurría hace solo unos años, cuando se comía, básicamente, para vivir. También ha hecho que incorporemos a nuestro léxico términos como roner, agar-agar o esferificación. Hoy en día, quien más, quien menos, todas podríamos cocinar un bacalao a baja temperatura, esferificar o crear aires de líquidos, o deconstruir tortillas de patatas. Te damos todas las pistas sobre las nuevas técnicas avanzadas en la cocina en nuestro dossier. En este número, además, encontrarás los mejores trucos de maquillaje para verte más joven, las técnicas más eficaces para evitar molestias o lesiones después de hacer ejercicio, y los vestidos otoñales que más te favorecerán, tanto si tienes eventos como si no. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA



ESTA SEMANA

DEL 18 AL 24 DE SEPTIEMBRE DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Vestidos otoñales que favorecen mucho.
- 12 ENTREVISTA**
Malenia Alterio.
- 29 DOSSIER**
Ocho técnicas de cocina avanzada.
- 34 BELLEZA**
Trucos de maquillaje muy prácticos para ti.
- 36 EN FORMA**
No más molestias ni lesiones tras el ejercicio.
- 38 DECO**
Decora con gracia los espacios mini.
- 42 COCINA**
Postres irresistibles con resultado de chef.
- 50 VIAJE**
Graz. La joya más desconocida de Austria.

ENLACE AL CANAL

www.miarevista.es

Escanea el código QR



ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Winona Ryder.
- 6 MUJER GLOBAL**
Teresa Perales.
- 10 MODA**
Los vaqueros que más estilizan y adelgazan.
- 14 LEGAL**
¿Sabes qué es el silencio administrativo?
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 19 SALUD**
Es seguro el consumo de metamizol.
- 20 SALUD**
¡Atención fumadores! Así es la enfermedad de Buerger.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 24 PSICO**
"Mi hija no puede tener hijos y no sé cómo ayudar".
- 26 BIENESTAR**
Claves para atraer el éxito en la vida.

HOGAR

- 48 GASTRO**
Frutos secos, tesoro de la naturaleza.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Sophia Loren.

34

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.278 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.

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



EL ESTILO de Winona ha sido muy característico desde sus inicios en el cine. Su fusión entre lo gótico, *grunge*, *vintage* y moderno ha cautivado a mucha gente.

“HE TENIDO ALTOS Y BAJOS, PERO HE APRENDIDO A VALORAR CADA EXPERIENCIA; NO VEO ESTE NEGOCIO COMO UN TRABAJO, SINO COMO MI PASIÓN”.

titiva como la de Hollywood. A lo largo de su carrera, Ryder ha sabido reinventarse y mantenerse vigente, incluso en momentos difíciles. Tras unos años de ocaso, su regreso por todo lo alto al estrellato con la serie *Stranger Things* es la mejor prueba de su don para conectar con nuevas generaciones, al mismo tiempo que sigue siendo un referente para aquellos que la siguen desde sus inicios. “He tenido altos y bajos, pero he aprendido a valorar cada experiencia. Creo que lo que me ha mantenido en este negocio es mi amor por lo que hago. Nunca lo he visto como un trabajo; siempre ha sido mi pasión”, explicaba en una reciente entrevista en *Harper's Bazaar*.

UN PERSONAJE DE CULTO

Ahora, Ryder regresa a uno de los roles que la catapultaron a la fama en la esperada *Bitelchús, Bitelchús*, dirigida por Tim Burton. En esta película, la actriz vuelve a encarnar a Lydia Deetz, una joven gótica y excéntrica que se ha convertido en una figura de culto para muchos. “Interpretarla de nuevo ha sido como reencontrarme con una vieja amiga”, ha asegurado en *Entertainment Weekly*.

Winona Ryder

LA ETERNA MUSA

Icono que ha marcado a varias generaciones con su talento y carisma, ha protagonizado filmes inolvidables que la han consagrado como una figura clave del séptimo arte. **Ahora, con ‘Bitelchús, Bitelchús’, regresa a uno de sus papeles más emblemáticos.** POR SILVIA RUEDA

Desde su debut en los años 80, Winona Ryder (Winona, Minnesota, 1972) siempre ha destacado por su capacidad para encarnar personajes profundos y complejos, lo que sin duda le ha permitido construir una carrera llena de éxitos. Películas como *Bitelchús*, *Eduardo Manostijeras*, *La edad de la inocencia* y *Bocados de realidad* la consolidaron como una actriz versátil y talentosa, capaz de moverse con soltura entre

géneros tan diversos como la comedia, el drama y la fantasía. Su presencia en la pantalla siempre ha sido sinónimo de calidad, y su influencia se ha extendido más allá del cine, convirtiéndola en todo un icono de moda y cultura. El éxito de Ryder no es fruto del azar. Su cuidada elección de papeles, su autenticidad y la intensidad con la que vive cada personaje han sido fundamentales para su longevidad en una industria tan compe-



↑ **EN ‘BITELCHÚS, BITELCHÚS’**, dirigida por Tim Burton, Winona comparte cartel con Michael Keaton, Jenna Ortega, Monica Bellucci y Willem Dafoe, entre otros.



LAS ENFERMERAS YA PUEDEN HACER RECETAS

Las infecciones de orina, como la cistitis o la pielonefritis, son uno de los problemas de salud que más llevan a la gente a visitar los centros de Atención Primaria. Se calcula que afecta a más del 50% de las mujeres en algún momento de su vida y su incidencia aumenta con la edad y la comorbilidad, entre otras cosas. Su tratamiento con antibióticos es clave para aliviar los síntomas y erradicar la infección de manera rápida y eficaz. Y cuanto antes se comience la medicación, mejor. Por eso, tal y como ha publicado el Ministerio de Sanidad en el Boletín Oficial del Estado (BOE), a partir de ahora, las enfermeras también podrán recetar antibióticos indicados para estas infecciones tan comunes a mujeres mayores de 14 años, salvo en los casos que sean complejos o que afecten a personas mayores o embarazadas, en los que será necesaria la atención médica.

SE VENDE LA CASA DE 'POLTERGEIST'

Por primera vez en 45 años, la legendaria casa en la que se rodó la terrorífica película *Poltergeist* está a la venta. Situada en el número 4267 de la calle Roxbury, en Simi Valley, California, la vivienda cuenta con cuatro habitaciones, tres baños, piscina y jacuzzi. Su precio asciende a 1.174.999 dólares y, según el portal inmobiliario a través del cual se puede comprar, sus futuros compradores pueden estar muy tranquilos, porque no hay rastro de maldición al-



guna. "Este encantador hogar está limpio, ¡de verdad lo está!, y listo para dar la bienvenida a una nueva familia, sin travesuras fantasmales, lo prometemos", reza el anuncio.

VIVIMOS LA EDAD DE ORO DE LA BICICLETA

Más de la mitad de los españoles de 14 a 70 años la usa

Andar en bicicleta es un ejercicio físico estupendo con numerosos beneficios para la salud y un fantástico método de desplazamiento. Lo saben bien todas esas personas que han caído rendidas a los encantos de este vehículo de dos ruedas que no contamina, las cuales cada día son más. Desde la pandemia, el uso de la bicicleta se ha popularizado mucho, tanto que más de la mitad de los españoles de entre 14 y 70 años la utiliza cada semana, ya sea para practicar deporte, para hacer turismo o como medio de transporte. "Las bicicletas se han convertido en objetos imprescindibles en muchos hogares españoles" explica José Óscar Plaza, profesor de la Universitat Oberta de Catalunya.



¿EN QUÉ CONSISTE EL 'MINDFUL EATING'?



El nuevo método de moda para comer bien y sano se llama *mindful eating*, que en español significa 'alimentación consciente'. ¿En qué consiste? Pues bien, lejos de ser una dieta, se trata de darse cuenta de lo que nos rodea y pasa antes, durante y después de cada ingesta. Eso incluye, por ejemplo, prestar atención a los alimentos que compramos y a cómo los cocinamos, o a cómo se siente nuestro cuerpo. De este modo, es más fácil diferenciar entre hambre fisiológica y emocional. La primera es cuando el organismo pide ser alimentado de manera gradual; la segunda, en cambio, surge de manera repentina y normalmente con antojos.



MINIPERROS EN AUGE

Según las inscripciones de la Real Sociedad Canina de España (RSCE), cinco de las diez razas de perros más demandadas el año pasado eran de canes pequeños. Algo que encaja con que en España, al contrario que ocurre en otros países europeos, se vive más en pisos que en casas. Concretamente, un 66% de la población reside en ellos.

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

POR TRINI CALZADO

Teresa Perales

LA DEPORTISTA ESPAÑOLA PARALÍMPICA MÁS LAUREADA



Foto: @teresaperales.

A los 19 años, una neuropatía hizo que Teresa Perales (Zaragoza, 1975) perdiera la movilidad de las piernas. Su nueva realidad la obligó a adaptarse a hacer todo de un modo distinto. También aprendió a nadar sin el impulso de sus piernas: “En el agua, todos estamos a la misma altura”, dice siempre. Y ella se sentía tan bien en la piscina que, a los pocos meses, ya empezó a destacar en las competiciones en las que participaba.

UN PALMARÉS INIGUALABLE

Desde su debut en Sídney 2000, donde consiguió cuatro bronce y una plata en distintos estilos, Perales ha sido una figura dominante en la natación paralímpica. En Atenas 2004, se hizo con sus dos primeros oros, a los que sumó también una plata y tres bronce. De hecho, entre Juegos, Mundiales y Europeos, suma 92 metales, además de cinco marcas que fueron récord del mundo. Sin embargo, estas mieles tan merecidas no han estado exentas de otras hieles que, a la mayoría, les hubieran hecho tirar la toalla. Pero no a Teresa.

OTRO REVÉS

Después de ganar una plata en Tokio 2020, Perales sufrió convulsiones y

crisis espásticas con fuerte hiperactividad muscular que le impedían controlar su cuerpo, por las que estuvo ingresada en la capital nipona tres semanas. Aunque se recuperó, tuvo que ser operada del hombro izquierdo por una luxación causada por un espasmo muscular. Además, durante este ciclo olímpico (“el más difícil de mi carrera deportiva”, asegura), su neuropatía ha agravado el estado de su brazo, que apenas puede mover. “He tenido que aprender a nadar por tercera vez en mi vida”, recuerda, esta vez impulsada por un único brazo.

OBJETIVO: HACER HISTORIA

Con todo en contra, Teresa Perales se fue a París no solo a participar en sus séptimos Juegos, sino que acudió a la cita con un objetivo: conquistar su medalla 28 en una cita paralímpica para, así, igualar en lo más alto a Michael Phelps, el deportista olímpico más laureado de la historia. “Cuando tuve la oportunidad de conocerle, me dijo que si estaba loca

por intentar hacer siete Juegos”. Y loca o no, a sus 48 años, no renuncia a participar en Los Ángeles 2028: “No me gusta cerrar puertas, me gusta dejarlo todo abierto”.

POLIFACÉTICA Y REFERENTE

Diplomada en Fisioterapia y experta en *coaching* personal y deportivo, Teresa Perales ha desempeñado diferentes cargos de responsabilidad pública. Entre otros, fue diputada en las Cortes de Aragón y directora general de Atención a la Dependencia del Departamento de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón. Además de impartir conferencias y seminarios, escribió *La fuerza de un sueño* y es embajadora del deporte inclusivo en España. En 2021, recibió el Premio Princesa de Asturias de los Deportes: “Es el logro de mi carrera que más intensamente he vivido. Es algo no buscado, yo no me presento ni puedo competir por conseguirlo como una medalla”, recuerda.

“Mi forma de dar gracias a la vida es aprovechar las oportunidades y, si tengo la oportunidad de seguir nadando, quiero seguir intentándolo, aunque tengo que ir paso a paso”, afirma Teresa.

IGUALDAD

En Europa no hay la paridad que debería esperarse

La Comisión Europea no es ajena a la realidad del continente y, aunque son varios los países punteros en materia de igualdad y reducción de la brecha de género, también hay miembros, como Hungría, en el que ninguna mujer ocupa una cartera en su Gobierno. Por ello, no son de extrañar las dificultades que Ursula von der Leyen, presidenta de la Comisión, está teniendo para constituir un colegio de comisarios más igualitario. Sin embargo, pese a la negativa de varios países a ceder en las negociaciones, otros han presentado a sus candidatas, con lo que ya son nueve las mujeres nominadas por los Estados miembros, frente a 17 hombres. La lista definitiva se conocerá en los próximos días.



CINE

Exposición sobre las 'Insoumuses', feministas del audiovisual francés

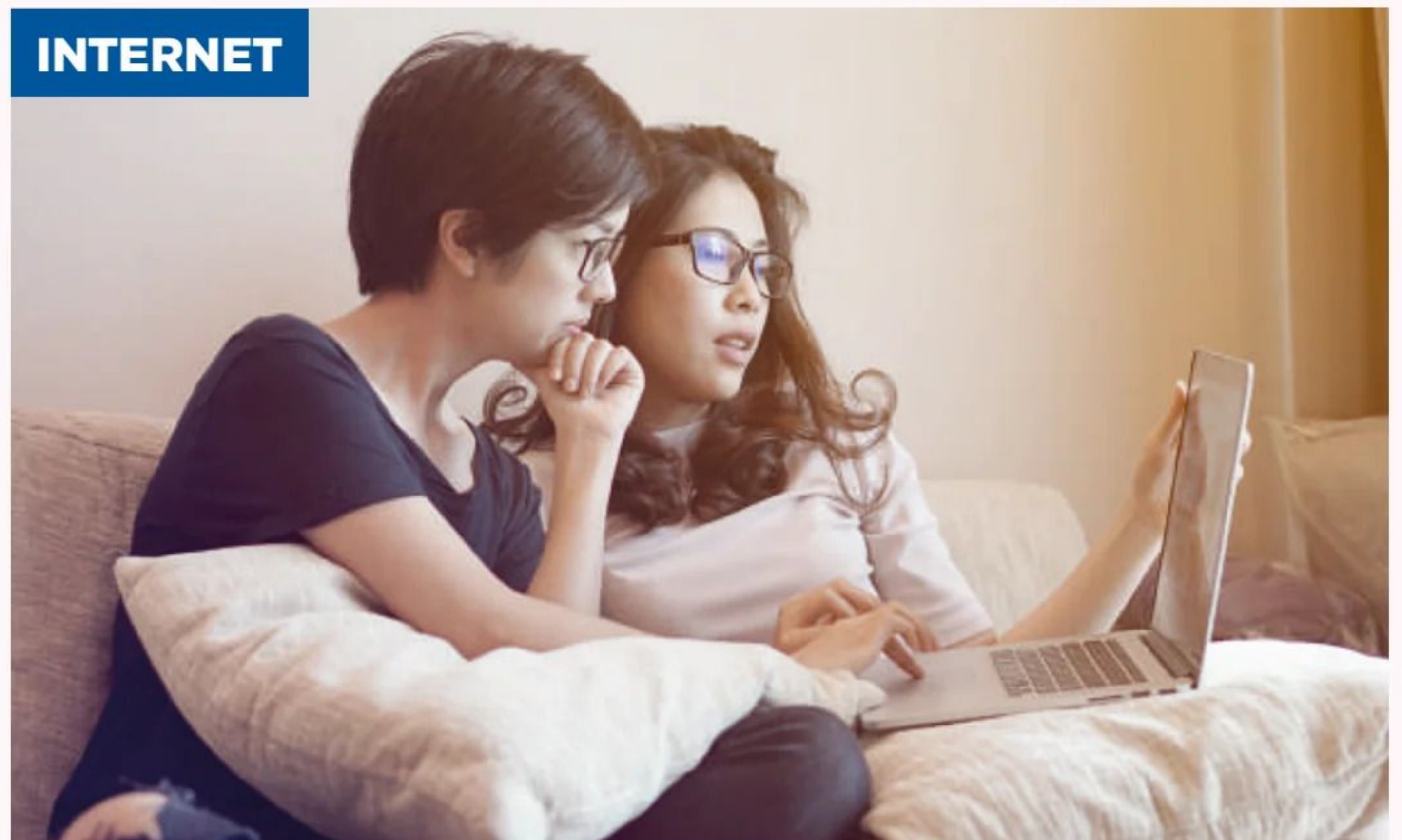
Hasta el 17 de noviembre de 2024, puede visitarse gratuitamente en la Filmoteca de Catalunya la exposición *Precursoras: feminismes, càmera en mà i arxiu a l'espatlla* (*Precursoras: feminismos, cámara en mano y archivo a la espalda*). La muestra explora la historia cultural y visual del feminismo en la Francia de los años 70 y 80 a través de la fundación del Centro audiovisual Simone de Beauvoir por tres mujeres (Delphine Seyrig, Carole Roussopoulos e Ioana Wieder, que firmaron varios vídeos bajo el nombre colectivo de 'Les Insoumuses' -las musas insumisas-), estableciendo un contrapunto con la creación contemporánea. La propuesta recoge las luchas de la época, como fueron el derecho al aborto y la libertad sexual o la guerra de Vietnam, y propone un diálogo entre generaciones de cineastas y artistas feministas que va más allá de la escena francesa.



EL 57 % de las mujeres entre 25 y 34 años en España tienen estudios terciarios (estudios superiores que se realizan después de la educación secundaria obligatoria), frente al 44,1 % de los hombres.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

INTERNET



Denuncia masiva de 'deepfakes' sexuales en las escuelas de Corea del Sur

En Corea del Sur, mujeres jóvenes y adolescentes llevan semanas denunciando en redes sociales que están siendo las protagonistas de *deepfakes*, es decir, imágenes sexuales falsas y explícitas creadas con inteligencia artificial en las que se combinan el rostro de una persona real con un cuerpo falso. Las imágenes están siendo difundidas en canales de Telegram, al que los hombres, compañeros de clase y familiares, acceden después de aportar nuevo material. Según estimaciones, al menos hay 220.000 usuarios de estos grupos, que se extienden al 70 % de los centros escolares del país. A pesar de que los medios de comunicación y las autoridades surcoreanas no han mostrado demasiado interés en el caso, la repercusión internacional que ha tenido en las redes sociales parece haber hecho reaccionar a Yoon Suk Yeol, el presidente surcoreano: "hay que investigar a fondo y abordar estos delitos sexuales digitales para erradicarlos".

VESTIDOS OTOÑALES

QUE FAVORECEN MUCHO

Fáciles de combinar, los vestidos tienen **la capacidad de ser el centro de cualquier estilismo.** En función de la ocasión, podemos decantarnos por un tono liso, un llamativo 'print' floral o por un original estampado de alma retro.

POR ANNA PARDO

El inicio del otoño está al caer y esta nueva estación del año trae consigo una transición sutil en el armario. Atrás quedarán las prendas ligeras del verano, mientras que los abrigos y las botas aún tendrán que esperar a la llegada del frío más intenso. En este complicado momento del año para acertar con nuestro *look*, los vestidos (estampados o no) se convierten en aliados clave para destacar sin complicarnos la vida en exceso.

Estas piezas, repletas de vida y personalidad, añaden una dosis de sofisticación y originalidad a los *outfits* de día o de noche. Tanto si los combinamos con unos sofisticados zapatos de tacón o con unas bailarinas planas, los vestidos son capaces de transformar un estilismo sencillo en una declaración de moda de alto voltaje.



UN 'LOOK' PARA UNA COMIDA CON AMIGAS

Una comida con amigas es el mejor plan de toda la semana y eso lo sabemos todas. Aunque este tipo de citas permiten defender *looks casual*, a nosotras nos gusta sacar a relucir lo mejor de nuestro armario. Si damos alas a un estilismo con un toque formal, no hay problema alguno si la cosa se alarga y acabamos en una coctelería elegante.

UN ESTILISMO PARA SER UNA INVITADA ESTELAR

Septiembre y octubre son dos meses clave en el calendario nupcial. Poco a poco, son más las parejas que huyen de la clásica primavera para dar el gran paso. Con el fin de acertar en una boda o una cena especial en entretiempo, es fundamental escoger un vestido *midi* de tafetan monocolor, como el verde o el fucsia.



UN 'TOTAL LOOK BLACK' (CON UN GIRO) PARA CUALQUIER OCASIÓN

El negro es el color comodín para casi todas las citas. En realidad, deberíamos dejarlo a un lado en eventos de mañana, pero a partir de la tarde no hay problema para defender un *total look black*. Para romper con el efecto monocromo, podemos jugar con un vestido estampado que dote de textura al estilismo.

EL 'OUTFIT' DEFINITIVO PARA LAS MUJERES AMANTES DEL ESTILO BOHEMIO

El estilo *boho-chic* es fácil de lucir los 365 días del año. Tan solo necesitamos un vestido largo con bordados o un estampado bohemio para dejar claro que nuestro fuerte es la moda. Además, este tipo de prendas son geniales tanto para el día como para la noche. Para la mañana es más recomendable dejarse conquistar por los tonos claros, mientras que la luna pide a gritos colores intensos y oscuros.



Vidal & Vidal (38€).



Hug&Clau (42,99€).



La Mansa (95€).



Cala Jewels (78€).



Gaimo (95€).



C&A (29,99€).



Stradivarius (29,99€).



Kalk (59,99€).



Patri Cadenas (190€).



Deichmann (29,99€).



@SUSIREJANO

Woman El Corte Inglés (69,99€).



C&A (8,99€).



Vera Blonde (72€).

UN VESTIDO BLANCO Y AZUL MARINO PARA LAS VACACIONES EN SEPTIEMBRE

Aunque los meses de julio y agosto siguen siendo los más demandados para viajar, septiembre y octubre están ganando mucha popularidad en los últimos años. Dejarse caer por una isla en la época de entretiempo nos permite disfrutar de las playas con menos turistas. Para un paseo tardío, nada mejor que un estilismo que mezcle un vestido cómodo y un capazo para darle un toque estival al conjunto.

Vidda Jewelry (95€).



Pitillos (74,95€).

LOS VAQUEROS QUE MÁS ESTILIZAN

No pasan de moda, favorecen a todo tipo de cuerpos, edades y estilos; y combinan con todo. **POR** LAUREN IZQUIERDO

Hay tipos de vaqueros que sientan bien a todo tipo de siluetas, edades y estilos. Son modelos que tienen por objetivo estilizar: recogen tus caderas, marcan la cintura y aplanan el vientre; y lo mejor es que combinan con todo y siempre están dispuestos a arrasar; tanto en tu día a día, como en las ocasiones más especiales.

Nuestro consejo es que te decantes por los más atemporales y por tonos oscuros (son los más favorecedores). Además, recuerda que en función de cómo los combines, está la clave para ver tu figura equilibrada: opta por zapatos sin pulsera, recoge tu melena en peinados sencillos que despejen la zona del cuello y aboga por conjuntos del mismo color que aporten verticalidad.



@ASHLEYGRAHAM

Couchel
(20€).



H&M
(39,99€).



Tommy Hilfiger Curve
(49,95€).

VAQUEROS 'SKINNY' CON LYCRA

Este tejido elástico se adapta a tus curvas sin apretar ni marcar demasiado. Es perfecto para aquellas que busquen resaltar la silueta de manera natural. Podrás presumir de una figura espectacular en *looks* modernos.

C&A
(20,99€).



Elena Miró
(70€).

Zara
(19,95€).



Fiorella Rubino
(62,30€).



Massimo Dutti
(19,95€).



Mango
(29,99€).

VAQUEROS DE CORTE RECTO

Nunca pasan de moda. Son un diseño versátil que ayuda a crear un resultado equilibrado, evitando que el vaquero se ajuste demasiado en áreas que puedan resultar problemáticas. Son imprescindibles en cualquier armario cápsula.

VAQUEROS DE CINTURA ALTA

Estos vaqueros definen la cintura y te harán parecer más alta, creando una silueta más equilibrada y estilizada. Además, suavizan las curvas y hacen que tus piernas se vean mucho más largas.

CÓMO LOS COMBINES ES CLAVE PARA VER TU FIGURA EQUILIBRADA.

¡NUEVO COLECCIONABLE GRATIS
CON LA REVISTA **Supertele**!!

**CARISMÁTICO.
MAGNÉTICO.
DURO...**

...PERO CECEABA.

Sí, **Humphrey Bogart** tenía un ligero ceceo que afectaba a su forma de hablar, pero que contribuyó a su estilo único de actuar.

Esto y mucho más te lo contaremos en la nueva colección de la revista **Supertele CINEMA CLASSICS**.

Cada semana, una nueva entrega gratis dedicada a uno de los actores o actrices que marcaron el séptimo arte.

Cada entrega incluye un **fascinante recorrido por la vida y la carrera de estos mitos del cine**, acompañado de anécdotas, curiosidades, imágenes impactantes y un **póster central** que podrás coleccionar.

¡No te pierdas esta oportunidad de conocer mejor a las estrellas que definieron una era dorada del cine!



CADA SEMANA
GRATIS EN

Supertele

1.ª ENTREGA
**HUMPHREY
BOGART**



MALENA ALTERIO

“Si supiese que se acaba el mundo, le daría un beso a mi gente y no haría nada”.

POR LAUREN IZQUIERDO

QUIÉN ES

Malena Alterio (Buenos Aires, 1974) es una actriz argentina que cuenta con un gran bagaje sobre los escenarios, y en la pequeña y gran pantalla. Es conocida por éxitos de televisión como *Que nadie duerma*, *En fin* o *Aquí no hay quien viva*. También por obras de teatro como *Los amigos de ellos dos*.

POR QUÉ AHORA

La actriz argentina estrena junto a José Manuel Poga la serie *En fin*, disponible en Prime Video a partir del 13 de septiembre.

Malena Alterio suena agradable al otro lado del teléfono. Tiene mucho que contar. Este es su año. Recién galardonada con el Goya a Mejor actriz protagonista 2024 por su papel en *Que nadie duerma*, estrena nueva serie en Prime Video: *En fin*. Una comedia apocalíptica donde interpreta a Julia, una mujer que empieza a vivir su vida después del no-apocalipsis.

¿Qué pensaste cuando leíste el guion de ‘En fin’?

El proyecto no me fue indiferente. *En fin* es una historia tan bizarra, tan extraña y también tan actual, que me recordaba a la época de la pandemia, a los encierros, al aislamiento

de un mundo apocalíptico... De alguna forma, sentía que entendía la historia y, de alguna forma, sentía que todos lo habíamos vivido.

Pero, como dices, es una historia muy bizarra, ¿cómo se vive eso dentro de un rodaje?

Todo estaba muy bien organizado, aunque es cierto que leía las descripciones de las escenas y me preguntaba a mí misma “pero esto ¿cómo lo van a hacer?”. La serie la grabamos en Sevilla hace un año. Pasamos un calor horroroso, pero el rodaje fue muy divertido y todo el trabajo de la posproducción ha hecho posible que hayamos podido recrear escenas como las que hemos hecho. Creo que ha quedado una cosa muy chula.

¿Crees que si el mundo se acabara ahora, la sociedad actuaría así?

Quiero pensar que no. O sea, habría de todo, pero la serie está enfocada de una manera muy *punky*, muy drástica, y muy canalla también. Es la visión de David Sainz y Enrique Lojo (cocreadores). Al final, en *En fin* hay de todo: hay risa, pero tiene su parte dramática. Siento mucha curiosidad por saber cómo será recibida esta historia tan especial.

Tu personaje, Julia, siempre

Foto: Miguel Zaragoza.

ha vivido con un freno de mano puesto, pero al recibir una segunda oportunidad, empieza a tomar decisiones y hacer cosas nuevas.

¿Por qué?

Julia hace lo que quiere. Es consciente de que en cualquier momento puede pasar lo que anuncian que iba a suceder y se da cuenta de con quién está y de quién es su marido. Es un empoderamiento tardío. Trata de tomar las riendas de su vida y de perseguir sus deseos, aunque luego la pobre también se equivoca y comete cagadas y torpezas. Pero por lo menos lo intenta, y el resumen es ese: en cualquier momento la vida se acaba y uno tiene que hacer lo que le apetece y siente.

Hace poco te vi en 'Los amigos de ellos dos'. Teatro y televisión son dos mundos completamente distintos, ¿tú cuál prefieres?

Son mundos complementarios, y me siento muy afortunada de poder ir mezclando, ir descansando de uno y habitando el otro. Hacen que me sostenga, que me estimulen y que no me cansen ni de un lado ni del otro. Aunque, si tuviera

“**Hay un hábito dentro de mi trabajo. Es peculiar, pero no tiene que ver con el glamur.**”

que elegir, el teatro me parece más artesano, es un lugar donde soy más dueña de lo que hago.

Es curioso cómo la gente tiende a pensar que los actores tenéis una vida glamurosa...

Ah, pero si yo vivo en el Ritz, ¿no te lo he dicho? (risas). Claro que la gente fantasea con nuestro día a día, pero yo me considero bastante normal y cotidiana. Tengo una casa bonita, pero voy en bus y en metro.

Entonces, ¿tu trabajo es como cualquier otro?

Sí. La cuestión es que hay un hábito dentro de mi trabajo. Cambio de proyectos, pero hay una rutina, y aunque es peculiar, esa peculiaridad no tiene que ver con el glamur.

Después del Goya, ¿Malena Alterio se encuentra en una época dulce a nivel laboral?

Sí, y trato de gozarlo sin culpa. No quiero pensar que con todo lo

bonito que me ha pasado puede venir algo que no lo sea.

Hombre, seguro que no.

Siempre dicen que aparece un fantasma cuando te dan un premio, pero bueno, creo que ha llegado un momento mío de madurez. Tengo 50 años y mucho trabajado.

Aunque todos sigamos teniendo en mente a Belén (Aquí no hay quien viva)...

Belén me trajo muchas cosas bonitas. Yo sé que soy parte de la historia de la televisión de este país y que después de veinte años que hice esa serie, sigue siendo atemporal.

Es que todas somos un poco Belén López...

Claro, todas alguna vez nos hemos sentido el “patito feo”, hemos sentido que la vida es injusta con nosotras o que no tenemos al hombre que creemos... Creo que el perfil de Belén estuvo muy bien escrito y también pertenecer a *Aquí no hay quien viva* fue muy bueno para mí.

¿Qué te gusta hacer cuando no estás trabajando?

No tengo grandes aficiones. Estar con mi familia, estar tranquila, dar una vuelta, viajar, regar las plantas... No sé. Me encantan las películas, y ahora que soy académica, también tengo la posibilidad de verlas antes que nadie. Eso es muy guay.

Y como pregunta final: si te enteras de que el mundo se acaba mañana, ¿qué harías?

Pues mira, cogeme una cervecita y unas aceitunas, un platito de jamón... Es broma. No sé lo que haría porque no quedaría mucho tiempo, pero le daría un beso a mi gente y me dedicaría a no hacer nada. Creo que ese es un gran plan.



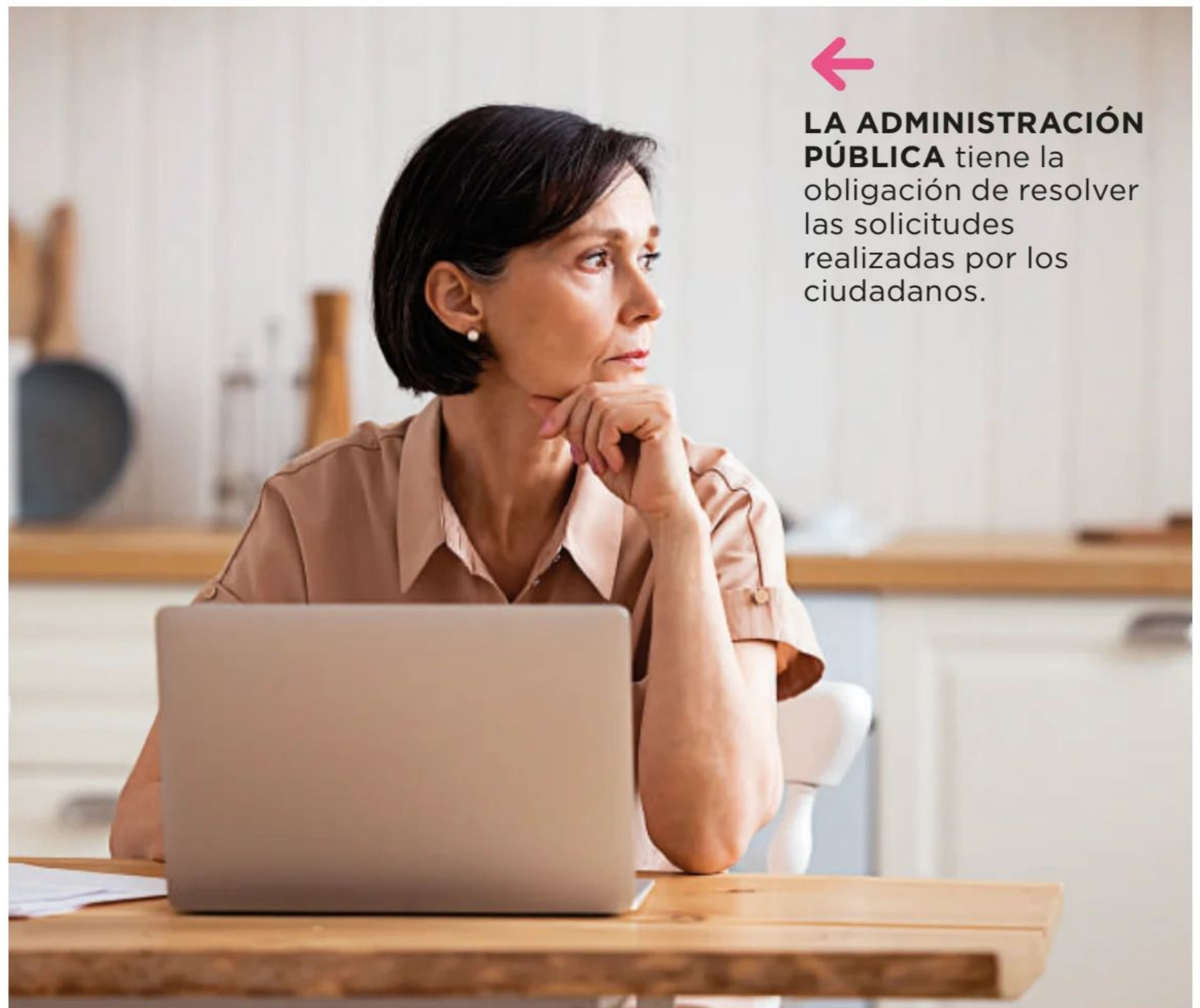
↑ **'EN FIN'** tiene seis capítulos de aproximadamente media hora cada uno y se estrena el 13 de septiembre en Prime Video.

¿SABES QUÉ ES EL SILENCIO ADMINISTRATIVO?

Seguro que alguna vez has oído hablar de este concepto jurídico, pero quizás no sepas qué significa exactamente. Aquí te desvelamos en qué consiste, los plazos y los tipos que existen.

POR ROSA MESTRES

La Administración Pública tiene la obligación de resolver las peticiones y reclamaciones realizadas por los ciudadanos en un plazo establecido, pero, a veces, esta respuesta no se produce y no emite ninguna sentencia, es entonces cuando entra en efecto la figura del silencio administrativo. En definitiva, el silencio administrativo es un mecanismo que protege a los ciudadanos ante los incumplimientos que se produzcan por parte de la Administración Pública y que asegura que estos no queden indefensos. Por lo que se refiere a los plazos que tiene la Administración para resolver las solicitudes de los ciudadanos, en la mayoría de los casos suele ser de tres meses, aunque existen circunstancias en las que este periodo puede ampliarse hasta los seis meses.



LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA tiene la obligación de resolver las solicitudes realizadas por los ciudadanos.

TIPOS DE SILENCIO ADMINISTRATIVO

Dentro del concepto de silencio administrativo, se distinguen dos tipos, el negativo o el positivo, y se establecen en función de lo solicitado o requerido y de los efectos que produzca.

- **Negativo.** En este caso, la ley entiende que la Administración ha rechazado la solicitud. El silencio negativo permite que el ciudadano pueda acudir ante la siguiente instancia administrativa o ante los juzgados y tribunales de lo contencioso administrativo. No existe un plazo determinado para hacerlo.

- **Positivo.** Significa que, ante la falta

de respuesta o resolución y vencido el plazo en el que la Administración debería responder, se concede la petición que el ciudadano hubiese hecho. La estimación por silencio administrativo tiene a todos los efectos la consideración de acto administrativo finalizador del procedimiento. Únicamente, en el caso de que considere que el acto es ilegal y que perjudica los intereses públicos, podrá iniciar una revisión de oficio.

CERTIFICADO ACREDITATIVO

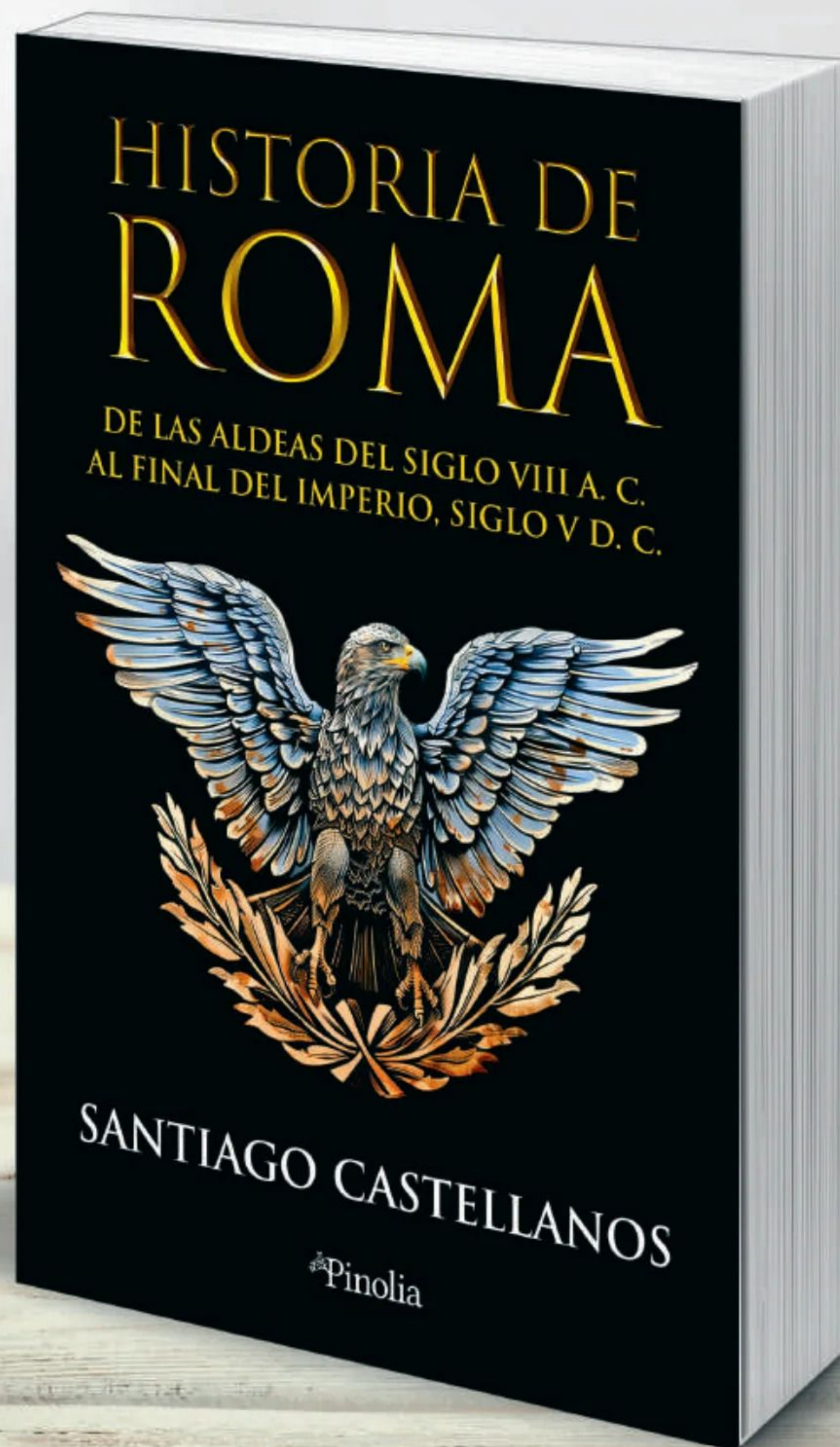
Cabe señalar que, una vez transcurrido el plazo máximo para resolver o notificar la resolución, el ciudadano podrá pedir a la Administración un certificado acreditativo del silencio administrativo, el cual justificará si la solicitud ha sido estimada o desestimada. La administración tendrá un plazo máximo de 15 días para expedir dicho certificado.

ES UN MECANISMO QUE PROTEGE A LOS CIUDADANOS ANTE LOS INCUMPLIMIENTOS QUE SE PRODUZCAN POR PARTE DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Partiendo de los mitos fundacionales de Roma, con Rómulo y Remo hasta la formación de las primeras comunidades, Santiago Castellanos examina la monarquía romana y sus reyes, detalla la transición a la República y analiza las instituciones políticas republicanas como el legendario Senado y los poderosos cónsules.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



 Pinolia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO RECUPERAR EL VOLUMEN FACIAL Y QUE LA CARA NO ESTÉ DELGADA Y CHUPADA?

RESPUESTA: Las mejillas hundidas o cara chupada se caracterizan, principalmente, por la aparición de flacidez de los tejidos blandos subcutáneos al no haber volumen suficiente.

Según envejecemos, los músculos se contraen en volumen y el contorno del rostro va perdiendo su aspecto juvenil. Esa pérdida de volumen aparece principalmente en los pómulos y las mejillas, así como en los pliegues nasolabiales.

La apariencia de las mejillas depende de su forma y volumen y, a su vez, de la genética y del envejecimiento.

A medida que cumplimos años, por un lado, las mejillas van perdiendo volumen, la parte central del rostro bajo los ojos se convierte en más plana, parece vaciarse la zona de debajo de los pómulos; por otro, el tejido de la mejilla se hunde, el contorno se desdibuja, de forma que, en la parte inferior del rostro, la piel presenta flacidez y se van formando pliegues.

Hay diferentes opciones para corregirlo y rellenar una cara delgada, pero, para decantarse por el tratamiento más adecuado, tenemos que conocer las causas que han provocado esas mejillas hundidas.

● **Prótesis de pómulos.** Pueden ser de diferentes materiales y formas (desde implantes de silicona hasta implantes de titanio personalizados en 3D) y ofrecen excelentes resultados.

Se diseñan de forma individual a la medida de cada persona y se colocan con una sencilla cirugía. Además, es un procedimiento reversible.

● **'Lipofilling' facial.** Es una técnica que consigue aumentar el volumen de las mejillas con rellenos de grasa del propio paciente. Este tratamiento proporciona elasticidad, redondez y un efecto rejuvenecedor general.

● **Rellenos faciales con hidroxapatita cálcica.** También podemos utilizar rellenos faciales para corregir las mejillas hundidas, aumentando su



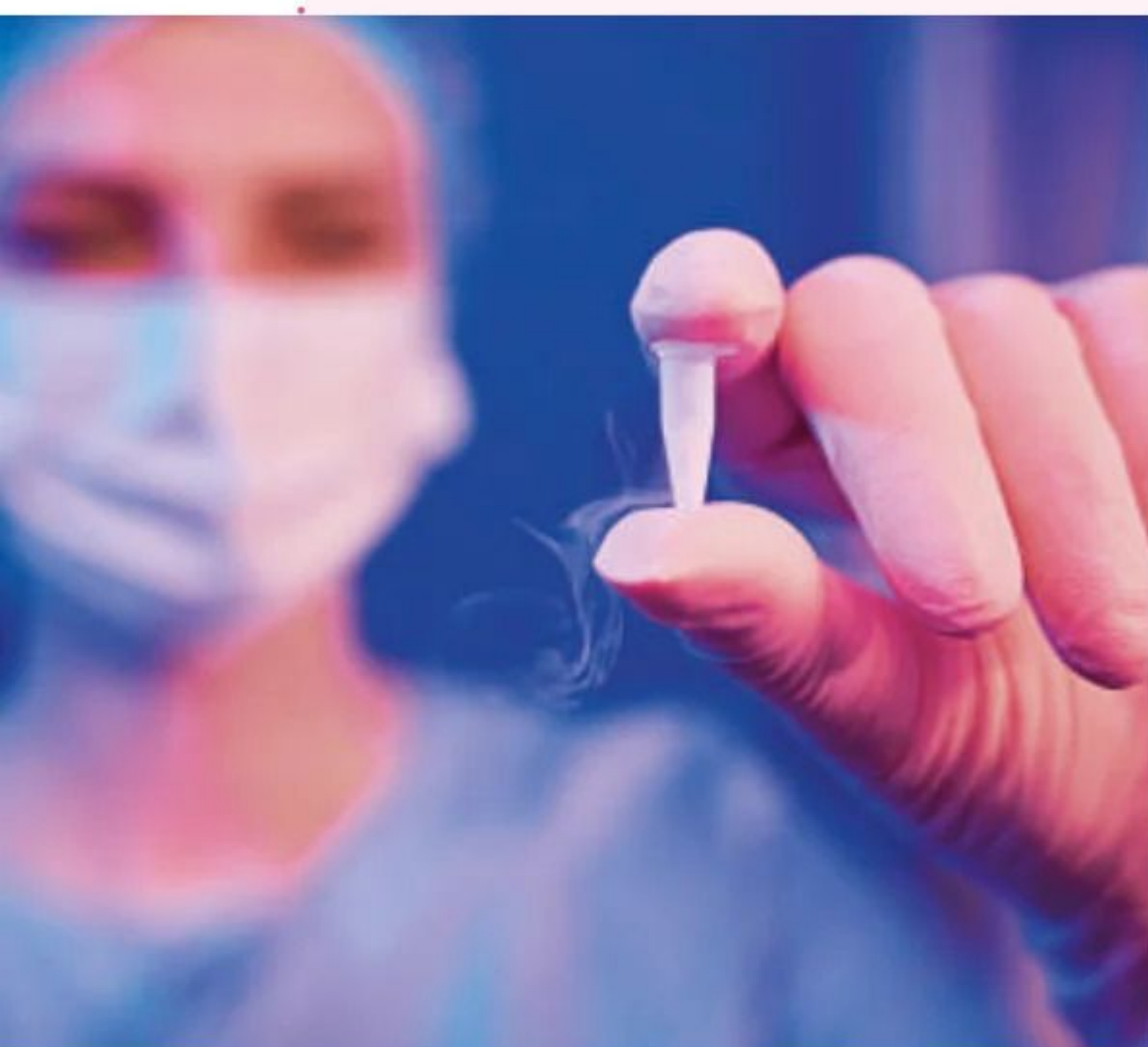
volumen, con rellenos como el ácido hialurónico o la hidroxapatita cálcica.

● **Implantes dentales.** Cuando se pierden dientes y no se reponen con implantes dentales, se produce también un cambio estético en el rostro que también se puede corregir.



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

¿LOS ÓVULOS QUE SE VITRIFICAN ACABAN PERDIENDO SU CALIDAD?



RESPUESTA: Tras el deseo de la mujer de postergar su maternidad se esconden no pocos cambios sociales que tienen ver con la economía familiar y el acceso a puestos directivos. Además, enfermedades como el cáncer de mama o la menopausia precoz están detrás del aumento de la demanda este método.

La vitrificación es la congelación de los ovocitos femeninos en un tanque de nitrógeno líquido, donde conservan *sine die* su estado y capacidad reproductiva, es decir, una vez que se vitrifican, permanecen intactos durante la vida fértil de la paciente (lo que sí que afec-

ta al éxito reproductivo es retrasar la maternidad a edades elevadas). Así, en el entorno controlado del laboratorio, la mujer conserva la posibilidad de ser madre cuando lo considere oportuno. Entonces se procede a la desvitrificación, la descongelación en varios pasos hasta temperaturas fisiológicas.



DRA. ANA DE LA ENCARNACIÓN. Bióloga de las Clínicas EVA (evafertilityclinics.es).

¿LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS SON HEREDITARIAS?

RESPUESTA: Algunas enfermedades cardíacas tienen un componente hereditario significativo, ya que existen numerosos genes identificados que causan diversas enfermedades cardíacas, incluidas en el grupo de las miocardiopatías y canalopatías. Estas condiciones, que pueden afectar hasta a 1 de cada 250 personas, comparten la característica de ser enfermedades familiares de origen genético y requieren herramientas específicas para su estudio y tratamiento, incluyendo electrocardiogramas y ecocardiogramas como pruebas básicas. En muchos casos, para llevar a cabo un diagnóstico más preciso, se necesitan pruebas de imagen cardíaca avanzada, como la resonancia cardíaca, que, junto a la genética, puede dar el diagnóstico definitivo del tipo de enfermedad cardiovascular. El riesgo de transmisión genética puede ser de hasta el 50 % y, a



menudo, la enfermedad puede estar presente sin síntomas evidentes. Por lo tanto, es esencial que quienes tienen antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, incluidos la muerte súbita e infartos en familiares de primer grado (antes de los 55 años, en hombres, o antes de los 65 años, en mujeres), se sometan a revisiones cardiológicas periódicas. Además, la genética también influye en factores de riesgo, como la hipertensión y la diabetes tipo 2, todos ellos asociados con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Aunque el componente

genético es importante, el control de factores de riesgo modificables, como una dieta saludable, ejercicio regular, evitar el tabaco y el alcohol y controlar la presión arterial y la diabetes, sigue siendo fundamental para la prevención y el manejo de estas enfermedades



DR. JORGE SOLÍS.
Cardiólogo miembro del Movimiento Corazón de Mujer y fundador de Atria Clinic (corazondemujer.org).

HACIA LA EQUIDAD CORPORATIVA: **URBASER APUESTA POR LA IGUALDAD EN LA EMPRESA**

Urbaser, empresa líder mundial en ofrecer soluciones medioambientales, está comprometido en promover la igualdad de oportunidades entre todas las personas.

Tanto es así que, en la actualidad, más de 20.000 personas cuentan con Planes de Igualdad en España y más de 35.000 personas se han formado en igualdad y acoso sexual en todo el mundo gracias a las campañas de sensibilización que organizan anualmente. A destacar, Urbaser cuenta tanto con una Política Corporativa de Igualdad y Diversidad como con una Política Corporativa contra el Acoso y, además, forma parte del Acuerdo de Empresas por una Sociedad Libre de Violencia de Género.



Jesús Herranz
Técnico de Diversidad, Igualdad e Inclusión

“Queremos que Urbaser siga siendo un entorno seguro para todas las personas, por ello, hemos elaborado una guía de atención a víctimas de violencia de género. Además, fomentamos la diversidad en todas sus variables alineadas con nuestro propósito Together For Real Change, a fin de que todas las personas se sientan incluidas en nuestra estrategia”



Nazaret Castro
Técnica de Relaciones Laborales

“Formamos parte de una compañía que promueve y desarrolla el talento femenino, apostando por la igualdad de oportunidades y el desarrollo profesional de todos los que trabajamos en ella”.

URBASER PARA MÍA



Raúl Telenti
Director de Organización y Gestión de Personas

“La fuerza de una sociedad se mide por su capacidad para proteger a sus más vulnerables. La violencia de género no solo afecta a las víctimas, sino a toda la sociedad, impactando negativamente en el desarrollo social y sostenible de las comunidades. La sociedad en su conjunto debemos trabajar promoviendo una cultura de respeto, igualdad y dignidad de las personas para erradicar actitudes y estereotipos que perpetúan la violencia, para lo cual es clave la educación. derecho, no un privilegio”.



¿DE QUÉ MODO SE EVITA LA FATIGA VISUAL?

RESPUESTA: La fatiga visual es una sensación de cansancio en los ojos que suele aparecer cuando se realiza un sobreesfuerzo visual durante largos períodos de tiempo, que la visión se vuelve borrosa y aparecen otros síntomas asociados (enrojecimiento, sequedad, dolor de cabeza o lagrimeo). Por ejemplo, al pasar muchas horas seguidas delante de pantallas electrónicas o al conducir extensos trayectos.

Esta sensación de incomodidad se incrementa si el esfuerzo visual se realiza con la visión cercana, si se está en una situación de falta de sueño o de estrés, si se fuerza la vista con unas condiciones de luz deficientes o si se padece algún problema de visión.

La fatiga visual no solo involucra al músculo ciliar, también a los músculos extraoculares, los responsables del movimiento de los ojos. Estos músculos pueden fatigarse cuando se realizan tareas que requieren movimientos oculares repetitivos o prolongados (seguir líneas de texto o cambiar el enfoque entre la pantalla y los documentos en papel).

Para evitar la fatiga visual, se recomienda:

- **Luz natural.** Intenta hacer uso de las pantallas electrónicas para leer y trabajar en lugares con luz natural, ya que la iluminación artificial da lugar en mayor medida a esa fatiga. Evita también que el dispositivo electrónico sea la única fuente de luz.

- **Hidratación.** Mantén los ojos hidratados, aumentando así la frecuencia de parpadeo de manera consciente. También puedes hacer uso de lágrimas artificiales si fuera necesario para aportar esa pequeña cantidad de humedad al ojo.

- **Uso de gafas.** Haz uso de la corrección óptica correcta, en caso de necesitarla. No hacer uso de ella puede incrementar esa sensación de cansancio debido al esfuerzo realizado por obtener una visión nítida.

- **Distancia.** Coloca la pantalla del ordenador a unos 50 centímetros de los ojos y en un ángulo de 45 grados respecto a la altura de estos. En cuanto a los móviles, se recomienda un mínimo de 30 centímetros y de 40 para las tabletas.

- **Descanso visual.** Sigue la norma del 20-20-20 para descansar la vista cada poco tiempo y fijarla en otro lugar. Es decir, para cada 20 minutos para descansar 20 segundos y mirar a una distancia de 20 pies (unos 6 metros).

- **Alimentación.** Llevar una dieta equilibrada y rica en nutrientes te ayudará a prevenir problemas y a conseguir una visión saludable.



DR. FERNANDO LLOVET OSUNA.
Oftalmólogo,
cofundador de Clínica Baviera Madrid
(clinicabaviera.com).

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LOS PROBLEMAS DIGESTIVOS Y EL SUELO PÉLVICO?

RESPUESTA: Es habitual que las personas que sufren problemas digestivos necesiten hacer cambios en su alimentación para reducir los efectos en su organismo. La hinchazón o un incorrecto funcionamiento del tránsito intestinal son las consecuencias más conocidas.

El recto y la cavidad vaginal son zonas adyacentes, por lo que, cuando hay estreñimiento y se acumulan heces, el suelo pélvico se ve obligado a soportar un peso mayor. Además, al volverse duras, los músculos de la zona deben ejercer mucha más fuerza para expulsarlos y el suelo pélvico se puede ver debilitado.



Tampoco se debe olvidar que un suelo pélvico debilitado también puede causar estreñimiento. Si la musculatura está débil, puede interferir a la hora de evacuar, obligando a empujar en el baño. Por el contrario, si la musculatura está muy tensa, puede interferir en la relajación de los esfínteres y ser la causante de problemas, como las fisuras anales o las hemorroides.



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

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

¿ES SEGURO EL CONSUMO DE METAMIZOL?

Esta es la conclusión a la que ha llegado la Agencia Europea de Medicamentos después de meses de investigación y una alta dosis de polémica. **POR INMA COCA**



ESTAR PREVENIDA

EL NOLOTIL, que en España se dispensa sin receta, se suele indicar en casos de dolor agudo, así como para bajar la fiebre cuando otros medicamentos no lo logran.

Según los especialistas de Medialine Plus, los síntomas principales de la agranulocitosis incluyen fiebre, escalofríos, debilidad general, dolor de garganta, llagas en la boca o la garganta, sangrado de las encías, dolor de huesos, presión arterial baja, latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar, neumonía y shock. Ante cualquiera de estas señales, la recomendación es acudir a urgencias lo antes posible para descartar agranulocitosis o, en caso afirmativo, comenzar a tratarla.

En el año 2022 (el último del que se tienen datos completos) Nolotil fue el fármaco más vendido en España: más de 27,8 millones de unidades, muy por encima del segundo, el ultra conocido paracetamol, del que se vendieron 19,4 millones. Con estas cifras, es fácil hacerse una idea de cómo el Nolotil está presente en muchísimos botiquines de nuestro país.

Así ha sido durante más de 50 años y, según las últimas declaraciones de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés), podrían ser otros 50 años más. Y es que, tras una minuciosa revisión durante los últimos meses, se ha decidido que los beneficios del uso de metamizol (principio activo del Nolotil) superan a los riesgos y, por lo tanto, su prescripción no solo está justificada, sino que se considera segura.

En el comunicado emitido por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) se confirma que, tras la investigación realizada, el comité “ha concluido que el beneficio de los medicamentos que contienen metamizol supera los riesgos en las indicaciones autorizadas y refuerza las medidas para facilitar la identificación temprana de los síntomas y el diagnóstico de la agranulocitosis”.

¿CUÁL ERA EL PROBLEMA?

La duda sobre si es seguro su consumo o no ha surgido (o resucitado, ya que suele ser un tema recurrente en mayor

o menor medida) debido a uno de sus efectos secundarios, una enfermedad llamada agranulocitosis, en la que un tipo de glóbulos blancos desciende de forma brusca, dejando a nuestro sistema inmune indefenso ante infecciones. Esta patología puede ser grave e incluso mortal.

UNO SÍ, PERO OTROS NO

La incidencia de agranulocitosis en pacientes que toman Nolotil es entre 1 y 10 casos por cada millón de pacientes, lo que se considera como muy baja. Pero, si situamos esos casos en un mapa, la distribución de esos afectados no es uniforme, siendo más común en algunos países como Reino Unido o Noruega, que en España. Por este motivo, fue la Agencia del Medicamento de Finlandia la que pidió formalmente a la EMA una revisión completa de este fármaco (prohibido en muchos de estos países) y lograr así entender a qué tipo de personas afecta de forma negativa el metamizol.

Ante esto, la investigación no ha podido arrojar luz y confiesan que: “la información disponible hasta el momento no permite descartar ni confirmar un mayor riesgo en pobla-

ciones con características étnicas o genéticas específicas”.

En cualquier caso, hay que recordar que prácticamente todos los medicamentos tienen efectos secundarios y estos se evalúan a partir de datos estadísticos. A su vez, estos efectos secundarios también se catalogan como leves o graves y por eso es importante informarse ante de iniciar un tratamiento.

EL TABAQUISMO es el factor de riesgo más importante asociado con su desarrollo.



¡ATENCIÓN FUMADORES! ASÍ ES LA ENFERMEDAD DE BUERGER



El tabaco está directamente relacionado con muchas patologías debido a la cantidad de sustancias tóxicas que lo componen. **El cáncer de pulmón es una de las más estudiadas y también más comunes, pero no la única.** La enfermedad de Buerger es una dolencia que afecta a los vasos sanguíneos de los brazos y las piernas y que deberíamos conocer mejor. **POR** MARÍA GARCÍA

Conocida como Tromboangiítis obliterante (TAO), la enfermedad de Buerger es una afección que afecta principalmente a los vasos sanguíneos de los brazos y las piernas. Se caracteriza por la inflamación y la formación de coágulos

sanguíneos en estas arterias y venas, lo que en un estado avanzado de esta dolencia pueden conducir a la obstrucción del flujo sanguíneo. Su incidencia tiene una distribución variable. En Europa representa entre el 0,5 y el 5,6 % de las enfermedades isquémicas que afectan

a los miembros inferiores. Siendo muy superior en otras partes del mundo, con Asia a la cabeza. En cuanto a la edad, el grupo de riesgo que destaca es entre los 20 y los 40, siendo el hecho de ser fumadores importantes el factor que une a todos los enfermos.

LOS COMPONENTES QUÍMICOS DEL TABACO DESENCADENAN UNA RESPUESTA INMUNE ANORMAL QUE CONDUCE A LA INFLAMACIÓN DE LOS VASOS SANGUÍNEOS.

Todavía queda mucho por estudiar sobre esta patología, pero, tal y como asegura la Clínica Mayo: “se cree que los productos químicos en el tabaco pueden irritar el recubrimiento de los vasos sanguíneos”. No obstante, se ha estudiado la posibilidad de que “algunas personas pueden tener genes que las hacen más susceptibles a la enfermedad de Buerger”, como afirman desde esta prestigiosa clínica.

SEÑALES

La palidez, un enrojecimiento o la coloración azulada en los dedos de las manos y los pies es uno de los síntomas más comunes en una primera fase. También es habitual sentir las manos y los pies fríos, sobre todo cuando el ambiente no se corresponde con esa sensación. Esto se puede deber a la falta del oxígeno provocada por obstrucción en las arterias.

En fases más avanzadas, aparece el dolor, primero en manos y pies, que puede comenzar con una sensación de ardor y hormigueo. Después suele subir a los tobillos y las piernas, empeorando la situación cuan-



↑ **EN ESPAÑA**, la tasa de prevalencia de la enfermedad de Buerger es de 3,96 casos por 100.000 habitantes. Todos ellos fumadores.

do se camina.

Por último, otra señal que puede hacer sonar las alarmas son los cambios en la piel y la aparición de llagas dolorosas.

DAR CON EL DIAGNÓSTICO

Desde la clínica EGP confirman que: “Esta afección presenta dificultades para diferenciarlo de otras enfermedades vasculares oclusi-

ADEMÁS DE DEJAR EL TABACO, SE RECOMIENDA EL USO DE MEDICAMENTOS PARA DILUIR LA SANGRE, ASÍ COMO CONTROLAR LA FORMACIÓN DE ÚLCERAS.

vas”. No existe una prueba específica como puede ocurrir con otras patologías, por lo que al diagnóstico se llega después de descartar otras enfermedades. En estos casos, los expertos se suelen apoyar en ciertas pruebas como la arteriografía, que puede detallar el estado de los vasos sanguíneos.

En cualquier caso, ambas son exploraciones invasivas cuya realización no se lleva a cabo de forma sistemática. Por eso, lo habitual es, antes de practicar estas dos exploraciones, descartar otras enfermedades que pueden tener manifestaciones similares como la aterosclerosis periférica, una lesión que cause embolias, una enfermedad inflamatoria, una enfermedad hematológica o alteraciones en la anatomía arterial.

¿EXISTE TRATAMIENTO?

Es importante comprender que la oclusión vascular es irreversible y no se dispone en la actualidad de un tratamiento curativo. Por tanto, el objetivo de paciente y facultativo será que la enfermedad no se desarrolle más. Para ello, es primordial que el afectado abandone el tabaco, ya que el consumo de cigarrillos es la principal causa de esta dolencia. Además, se puede pautar el uso de medicamentos para diluir la sangre

y mejorar el flujo sanguíneo, así como medidas para controlar el dolor y prevenir la formación de úlceras.

En casos avanzados, puede ser necesario recurrir a la cirugía para mejorar el flujo sanguíneo y eliminar posibles coágulos o para amputar partes del cuerpo afectadas por gangrena. Seguir las indicaciones del especialista evitará esto último, que en la actualidad

supone un alto porcentaje, el 40% de los casos.

Por otro lado, se están estudiando diversas estrategias, como la terapia con células progenitoras, pero no se dispone de resultados concluyentes. El pronóstico de la enfermedad de Buerger depende en gran medida del diagnóstico precoz. En pacientes que dejan de fumar y reciben tratamiento, se puede lograr una mejora significativa.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿VOLVERÁ A TENER SU MISMA MELENA?

➔ **A principios de verano, mi sobrina tuvo a su hija. Desde entonces, su cabello se ha debilitado muchísimo, se le cae a mechones. No ha querido ni bañarse en la playa o la piscina, porque se le cae aún más. Se siente fatal y, lo peor, es que no parece mejorar. ¿Necesita vitaminas? ● Aurelia Fernández, Jerez de la Frontera.**

RESPUESTA: Aurelia, esto que le sucede a tu sobrina es un tanto traumático para ella, por el impacto que le supone, pero se trata de algo completamente normal, les sucede a muchas mujeres tras el embarazo. Se conoce como muda posparto y es una caída generalizada e intensa de cabello que se da a los dos o tres meses después de dar a luz. Suele durar unas semanas, aunque puede alargarse meses. A pesar de ello, que se quede tranquila tu sobrina, porque recupe-

rá su cabello. Normalmente, con el tiempo, el pelo vuelve a nacer sano y fuerte, por lo que, en unos meses, recobrará su melena. Es muy humano y comprensible que esté asustada o se sienta mal, la caída capilar es un trago bastante amargo para las mujeres, pero que no se preocupe. En el caso de que observe que, pasados unos meses, la situación continúa igual, entonces que pida cita en su centro de salud, para que su médico compruebe por qué no remite la muda posparto.



¿CÓMO HACEMOS PARA QUE SE TOME LOS MEDICAMENTOS?

➔ **Cada vez que se encuentra mal o está enfermo y necesita un medicamento, mi nieto monta un circo enorme. Alguna vez incluso lo ha vomitado cuando por fin hemos conseguido que se lo tome después de casi perder los nervios. Es verdaderamente desesperante y frustrante no conseguir que ceda. ¿Cómo podemos conseguir que esto no sea un suplicio? Acaba de empezar en la guardería, no hay semana en que no esté enfermo... ● Esperanza Miguez, Sevilla.**

RESPUESTA: Esperanza, mi consejo es que, cuando el niño esté enfermo, le expliquéis tranquilamente que tiene que tomarse el medicamento por su propio bien. Para hacer el mal trago más llevadero, suministrádselo junto a algún alimento o bebida que sea de su agrado. Si lo detecta menos, os facilitará la tarea.



¿DE QUÉ MANERA EVI



¿PUEDE RECUPERAR LA FLEXIBILIDAD PERDIDA?



→ **Mi padre ha perdido flexibilidad. Cada vez está más torpe para vestirse y realizar movimientos básicos del día a día. Calzarse, por ejemplo, le resulta una odisea. El médico dice que no tiene nada grave, más allá de su sobrepeso. ¿Qué puede hacer para mejorar su movilidad?** ● **Magdalena Ceballos**, Torrelavega.

RESPUESTA: Si el médico os ha indicado que tu padre está sano, Magdalena, parece bastante probable que esos problemas de movilidad que presenta se deban a una pérdida de flexibilidad progresiva y al sobrepeso que tiene. Para solucionar lo primero, mi recomendación es que realice ejercicios físicos que le permitan trabajar los músculos y las articulaciones. Dos opciones que van muy

bien en estos casos son el yoga y el pilates, que, además, son disciplinas que se pueden adaptar a su condición física y necesidades. Por otro lado, para adelgazar, lo más aconsejable es que siga una dieta equilibrada y saludable y que se mueva más. Salir a caminar todos los días a paso rápido al menos media hora puede resultarle muy efectivo. Con estos consejos, notará mejoría en todos los sentidos.

¿HAY QUE SALIR A HACER DEPORTE SIN DESAYUNAR?

→ **Me gusta salir a caminar y a correr o nadar en el mar un poquito todas las mañanas porque, aparte de los beneficios que tiene a nivel de salud, me activa y me hace sentir muy bien. El otro día, leí en un artículo de una web que se quema más grasa cuando se hace sin haber desayunado nada. A mí esto me cuesta hacerlo, no puedo salir sin haber tomado al menos algo, porque me faltan energías. ¿Es más saludable hacerlo con el estómago vacío?** ● **Vera Monzón**, Las Palmas de Gran Canaria.

RESPUESTA: Tal y como apuntaba ese artículo que leíste, Vera, hay algunos estudios recientes que aseguran que se quema más grasa si se hace ejercicio en ayuno.



Si tú necesitas desayunar algo antes de salir a ejercitarte, adelante, no hay nada malo en ello. Sí que te aconsejo, no obstante, que dejes un par de horas entre el desayuno y el ejercicio, y que el primero sea ligero.

¿DEBERÍA ACUDIR AL FISIOTERAPEUTA?

→ **Desde que me encargo de cuidar a mi madre dependiente, me duele bastante la espalda. Mis hijos me insisten para que me ponga en manos de un fisioterapeuta, pero a mí me da apuro. No es que no confíe en su profesionalidad o eficacia, pero no creo que, por unos masajes de vez en cuando, se me vaya a solucionar el problema y tampoco me sobra el dinero como para ir derrochándolo...**

● **Marieta Sancho**, Minglanilla.

RESPUESTA: Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios preparados para tratar problemas como los tuyos, Marieta, no te quepa la menor duda. Su trabajo va más



allá de lo que a ti te parece un simple masaje. Así que te animo, al igual que tus hijos, a que acudas a la consulta de uno y a que inviertas en tu salud. Además, también te aconsejo que pidas ayuda para cuidar a tu madre dependiente.

¿PUEDE RECUPERAR LA SEQUEDAD OCULAR?



→ **Trabajo muchas horas delante del ordenador y leyendo libros por motivos laborales. Por ello, tengo la impresión que no es de extrañar que mis ojos se resequen muy a menudo. Estoy convencida de que mi medio de vida es el causante de este problema, pero me gustaría saber cuál si hay alguna manera efectiva de solucionarlo.**

● **Sofía Moleiro**, A Coruña.

RESPUESTA: Sofía, lo mejor que puedes hacer para aliviar la sequedad ocular es aplicarte en los ojos unas gotas de suero indicadas para este problema. Se adquieren libremente en las farmacias. Aun así, también te aconsejo que, ya que tu trabajo te exige ciertos esfuerzos, intentes descansar más la vista a lo largo del día para evitar otros problemas oculares.



“MI HIJA NO PUEDE TENER HIJOS Y NO SÉ CÓMO AYUDAR”

Según la Sociedad Española de Fertilidad, casi un 20% de las parejas de nuestro país presentan un problema de infertilidad. **Tener un caso cerca es cada día más frecuente, por lo que es necesario saber qué hacer y cómo actuar.**

POR INMA COCA

Mucho se ha hablado sobre los motivos por los que cada día sea más fácil encontrar a parejas que no logran tener hijos (de manera natural) siendo la edad de las mujeres una de las primeras causas. Pero, lejos de empezar a buscar al culpable de este gran problema para casi más de 800.000 parejas de nuestro país (y que está detrás de muchísimos casos de depresión), vamos a centrarnos en qué se puede hacer para ayudar a apoyar en las situaciones más complicadas.

UN 40% DE LAS MUJERES QUE NO LOGRAN QUEDARSE EMBARAZADAS SUFRE PROCESOS DEPRESIVOS.

Hay que recordar que solo la mitad de las mujeres logra quedarse embarazada en los tres primeros meses, mientras que la cifra sube hasta el 80% si hablamos de un año. Es decir, hay un gran número de parejas que ven pasar un año sin poder anunciar ese deseado embarazo.

EL IMPACTO EMOCIONAL

Es a partir de esa fecha (como mínimo) cuando hay que plantearse la posibilidad de buscar ayuda profesional y cuando determinadas conversaciones o gestos pueden ser motivo de conflicto o, simplemente, hacer un daño del que muchas veces ni somos conscientes.

“Cuando una pareja intenta conseguir el embarazo sin éxito se produce un gran impacto emocional que afecta sobremanera a ambos miembros de la relación, tanto en la esfera individual

como en la esfera de pareja”, explica Marta Prat, psicóloga de la Unidad de Apoyo Emocional de las clínicas de reproducción asistida Next Fertility. “Ante las situaciones complejas, los seres humanos reaccionamos, también, de forma muy compleja, cada uno con sus particularidades e idiosincrasias, haciendo uso de sus propias estrategias de afrontamiento (búsqueda de ayuda, evitación del conflicto, represión emocional...)”, continúa la experta para que podamos entender que cada persona actúa de una forma totalmente diferente por lo que ponerse en la piel de quién está en esta situación es muy complicado. Esa persona puede estar demandando algo muy diferente a lo que creemos que necesitaríamos, así como en momentos distintos.

“Lo más importante es que la comunicación sea el pilar fundamental y que, además, esta comunicación esté basada en la generosidad y en el respeto”, recomienda Marta.

DAR EL PASO

Cada vez son más las parejas que deciden dar un paso más y acudir a

una clínica de fertilidad para lograr su sueño de ser padres. Se trata de un proceso duro a todos los niveles, sobre todo para las mujeres, que a la carga emocional se suma la parte física.

Aquí también se dan momentos complicados, ya que se trata de algo tan delicado que nunca se sabe si es bueno preguntar o no y, por supuesto, cuándo es buen momento o cada cuánto tiempo puede hacerse.

MANERAS DE EXPRESARLO

“Hay personas que necesitan hablar mucho de lo que les ocurre, mientras que otras son más introvertidas a la hora de buscar ayuda. Los procesos de reproducción asistida son complicados, puesto que someten a las personas a mucha presión, lo que produce irritabilidad, confusión e inestabilidad emocional”,

LAS PERSONAS, EN ESTAS SITUACIONES DIFÍCILES, LO QUE REALMENTE NECESITAMOS ES QUE NOS ESCUCHEN.

destaca la psicóloga. “Lo mejor, es que si conoces a alguien que está pasando por esto, le hagas saber que estás ahí desde la prudencia y el respeto, sin invadir su espacio y sin tratar de conocer más información de la que él o ella quiera proporcionarte. Recuerda que, en la mayoría de los casos, las recomendaciones están sobrevaloradas y lo que realmente necesitamos las personas en momentos difíciles es que nos escuchen y nos presten un hombro para desahogarnos sin juicios o consejos innecesarios”, resume la experta.



LA EXPERTA

MARTA PRAT.

Psicóloga de la Unidad de Apoyo Emocional en Next Fertility. (nextfertility.es)

¿QUÉ PUEDO HACER?

ACEPTAR UNA INFERTILIDAD

conlleva el mismo proceso que un duelo. Así, los sentimientos y las emociones son equiparables a la pérdida de un familiar, un trabajo o un cambio drástico en la vida. La diferencia radica en que, mientras que (más o menos) sabemos qué hacer en estas situaciones e incluso ponernos en la piel y saber qué está sintiendo esa persona, en el caso de la infertilidad no siempre es posible y mucho menos sencillo.

Por eso, Marta Prat nos ayuda con estas pautas:

- **“Hazles saber que te importan y que estás ahí de forma incondicional”**, y hacerlo de manera explícita, es decir, verbalizando las palabras las veces que sean necesarias.
- **“Escucha de forma activa y valida sus sentimientos, evitando frases que frivolan la situación”**. Más que buscar qué

decir, es mejor buscar la forma en la que la otra persona pueda explicar sus sentimientos y hablar libremente del problema. Así, de alguna forma, soltará parte de ese peso. En estas ocasiones lo importante es saber escuchar más que el qué decir.

- **“Nunca preguntes de quién es el problema”**. Eso no va a solucionar nada y sí puede empeorar la situación. Si la otra persona le da importancia a ese hecho (por ejemplo: le come la culpa por ser él/ella) debe ser el interesado el que aporte esa información. Y lo mismo con otras muchas preguntas similares.

- **“Si eres tú quien ha logrado un embarazo, no lo ocultes. Explícalo, pero de manera privada”**, no delante de otras personas. Además, si es alguien cercano a ti, asegúrate de que no sea la última en enterarse, ya que eso podría hacer la situación más dolorosa.

CLAVES PARA ATRAER EL ÉXITO EN LA VIDA

“Abre el camino, demuestra quién eres y las oportunidades surgirán”, afirma Francesc Miralles

POR SONIA MOTOS



¿BUENA SUERTE? Según el autor, todos tenemos una estrella que nos guía, nos da suerte y nos hace brillar. Solo necesitamos activarla.



Francesc Miralles –filólogo, periodista, editor, coach y conferenciante–, lleva años siendo un exitoso autor de libros de desarrollo humano. Su pasión por las tradiciones ancestrales le ha llevado a escribir maravillosas historias transcurridas en Japón y en la India. Recientemente, nos ha deleitado con la bonita fábula, *Mazal. El secreto ancestral de la fortuna*, inspirada en la tradición judía y el Medio Oriente, donde aborda los secretos de las personas capaces de tener éxito en aquello que se propongan.

Mazal significa buena estrella o buen destino.

Así es. Es una palabra semítica que significa estar en el lugar adecuado, en el momento adecuado, haciendo la acción adecuada. De hecho, el judío americano Woody Allen decía que el 90% del éxito es estar ahí. Es decir, las personas que se quedan en casa esperando a que venga la oportunidad se pierden el otro 90% de opciones de que haya un encuentro, surja una idea, o haya una puerta que se abra,

¿Qué hay de autobiográfico en el protagonista, Saúl?

Mucho, porque yo tuve una época en la que era un poco como él, era negativo, una “alma solitaria” y estaba resentido con el mundo hasta que me di cuenta de que, si yo quería cambiar las cosas, tenía que ser yo quien provocara los acontecimientos y así me convertí en protagonista y no en sujeto pasivo.

¿Podríamos decir que el éxito o la abundancia los atrae una misma?

La gente se acerca a quien quiere parecerse y, además, la abundancia atrae abundancia. Pero las llamadas Ley de la abundancia (todo lo



FRANCESC MIRALLES
es periodista y en la actualidad imparte charlas y talleres de desarrollo personal en todo el mundo.

“**Si hacemos las cosas con amor, el universo nos devuelve lo invertido. Creo en el destino que nos construimos cada uno, no hay nada escrito.**”

que ponemos en forma de energía y pensamientos positivos se puede atraer) y la Ley de la atracción (es posible atraer eventos positivos o negativos a través de pensamientos conscientes o inconscientes) tienen mucho que ver también con el nivel de generosidad de la persona. Cuanto más relevante es la persona, más amable es con todo el mundo, porque saben que esa persona, que quizás ahora no es nadie, de aquí a diez años puede llegar a ser alguien importante en su vida. A veces podemos estar en compañía de ángeles sin saberlo.

¿Lo importante es pasar de la intención a la acción?

Muchas personas que se quedan en lo mental, en el intento, hacen muchos planes que no llevan a cabo, pero las cosas solo se cambian mediante la acción. Si eres proactivo tienes muchas más ventajas.

Quizás no puedan por sus creencias limitantes.

Yo creo que hay mucha procrastinación. Son personas que están esperando al momento y las circunstancias perfectas... y la verdad es que nunca se van a dar las condiciones ideales. El momento es ahora y, al final, está demostrado que, si te atreves, las condiciones cambiarán.

Estás convencido de que cualquier tarea pequeña puede tener resultados maravillosos.

Si tú eres una persona que hace las cosas con amor, aunque la vida te haya situado en un lugar que no sea el definitivo, al final se te abri-

rán las puertas. Walt Disney, por ejemplo, empezó como ilustrador de periódicos, pero estoy seguro de que lo hacía con la misma pasión que cuando luego hizo Blancanieves. Al final se trata de que abras el camino, demostrar quién eres y las oportunidades surgirán. Hay que saber esperar. Lo importante es poner amor en aquello que hacemos porque la vida nos devolverá lo invertido a través de otras personas o caminos que quizás no son los que habíamos pensado.

¿El destino está escrito?

Creo en el destino que nos construimos cada uno. No hay nada escrito. El destino es lo que sucede después de millones de pensamientos, palabras y actos. Y cuando no nos gusta el lugar donde estamos, nos hemos de preguntar qué hemos hecho mal para llegar hasta aquí y qué podemos hacer mejor para llegar a otro sitio.



LA EXPERTA

SONIA MOTOS

Periodista especializada en Bienestar
@la_buena vida_tv

“**La gente se acerca a quien quiere parecerse. La abundancia atrae abundancia.**”

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

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



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

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

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

8 TÉCNICAS DE COCINA AVANZADA PARA PROBAR EN CASA

La cocina no es solo una tarea para cubrir una de las necesidades más básicas de la subsistencia. Hoy en día, hay platos que no son lo que parecen. **En esas recetas creativas modernas, se utilizan técnicas de cocina avanzada que nuestras abuelas no conocían.** Aquí te contamos algunas, por si te apetece experimentar entre fogones.

POR TRINI CALZADO

En las últimas décadas, la cocina ha evolucionado de ser una mera y necesaria actividad para satisfacer el hambre diaria a convertirse en una pasión para muchos y un arte para otros. Este cambio no solo refleja una mayor disponibilidad de ingredientes exóticos y la fusión de culturas culinarias, sino también un profundo interés en explorar y reinventar la manera en que preparamos y disfrutamos de los alimentos. Cocinar en casa ya no se limita a seguir recetas tradicionales; se ha transformado en una aventura de descubrimiento, donde técnicas innovadoras y herramientas sofisticadas abren un mundo de posibilidades creativas y sensoriales que parecían inaccesibles. →



→ **TODO BENEFICIOS**

Entre los muchos y grandes beneficios que aporta cocinar, uno de los principales es su capacidad para mejorar la salud y el bienestar. Las personas que cocinan en casa tienden a consumir menos calorías, grasas saturadas, azúcar y sal, que aquellas que comen fuera con frecuencia. Esto sucede porque preparar comidas desde cero brinda una comprensión profunda de los componentes de la dieta, como las fuentes de diferentes nutrientes y el impacto de ciertos alimentos en la salud, y permite un control total sobre los ingredientes, facilitando una dieta más sana y adaptada a necesidades nutricionales específicas.

COCINAR APORTA NUMEROSOS BENEFICIOS TANTO PARA LA SALUD COMO PARA LA ECONOMÍA.

En el plano psicológico, cocinar es una actividad terapéutica que puede reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad. El proceso de medir, mezclar y sazonar puede ser una excelente forma de aliviar el estrés. Además, cocinar es una forma de expresión creativa que aumenta la autoestima y la satisfacción personal al ver y disfrutar del resultado final, sin olvidar que el acto de alimentar a otros es una forma de expresar de amor y cuidado.

Tampoco hay que obviar que cocinar en casa es más barato que comer fuera, un punto imprescindible a la hora de tener bajo control la economía

COCINAR EN CASA ya no se limita a seguir recetas tradicionales. Ahora, contamos con múltiples utensilios y técnicas avanzadas que nos permiten darle una vuelta a los platos de siempre.



familiar. Más aún cuando la cocina de aprovechamiento toma su protagonismo y utiliza las sobras para crear otros platos, maximizando así el valor de los ingredientes comprados. Esta reducción del desperdicio de alimentos enlaza también con la adopción de prácticas más sostenibles.

EL PRIMER PASO

Para que la experiencia entre los fogones sea satisfactoria en todos los planos, especialmente en el gustativo, es fundamental dominar las habilidades básicas de cocina. Son la piedra angular de todos los grandes platos y proporcionan la confianza y el conocimiento necesarios para experimentar y adaptar recetas con éxito. Desde la preparación precisa de ingredientes

ANTES DE LANZARTE A EXPERIMENTAR CON TÉCNICAS AVANZADAS, ES IMPRESCINDIBLE DOMINAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS.

hasta el dominio del calor y el tiempo, las técnicas básicas son esenciales para cualquiera que desee elevar su arte culinario.

Algunas de las técnicas básicas de cocina que forman el pilar del buen cocinero son saltar, asar, pochar, hornear, freír y cocer al vapor. Dominarlas permite preparar una amplia gama de platos, además de asentar las bases para entender cómo los diferentes métodos afectan el sabor y la textura de los alimentos y asegurar que las aventuras en la cocina sean tanto exitosas como deliciosas.

UN SALTO TÉCNICO

Sin embargo, más allá de las técnicas básicas de cocina, existe un ámbito fascinante de técnicas culinarias avanzadas que antes estaban reservadas para chefs profesionales en cocinas de alta gama. Hoy en día, estos métodos están al alcance de los entusiastas culinarios en casa, gracias a la disponibilidad de equipos y herramientas de

LAS TÉCNICAS AVANZADAS

transforman por completo cómo se perciben y se preparan los alimentos.



LA ALTA COCINA LLEGA A TU CASA



cocina de calidad profesional a precios accesibles. Con recursos en línea y una gran variedad de literatura culinaria disponible, aprender y aplicar estas técnicas es más posible que nunca. Adentrarse en el mundo de las técnicas avanzadas de cocina en casa transforma por completo la forma en que se perciben y preparan los alimentos. No se trata únicamente de mejorar las habilidades culinarias, es también una exploración de la ciencia y el arte que hay detrás de cada plato. Esta transición de técnicas simples a métodos más sofisticados se convierte en una oportunidad para impresionar a amigos y familiares, pues la preparación de alimentos en una forma de expresión artística, donde cada plato puede ser visto como una obra de arte comestible.

Al explorar estas técnicas avanzadas, expandirás tu repertorio culinario y agregarás una dimensión de diversión y experimentación a tu rutina diaria en la cocina. Si buscas transformar ingredientes humildes en platos espectaculares o descubrir nuevas texturas y sabores, el mundo de las técnicas avanzadas de cocina es un campo fértil para la creatividad y el descubrimiento personal.

1 Cocción al vacío

También conocida como *sous-vide*, consiste en sellar herméticamente los alimentos sazonados (con hierbas, especias o marinados) en bolsas de plástico al vacío y sumergirlos en un baño de agua cuya temperatura se mantiene constante y controlada (entre 45 y 90 °C) con un circulador de inmersión. Esta temperatura se ajusta según el tipo de alimento y el resultado deseado, permitiendo una cocción uniforme y precisa.

Al cocinar los alimentos en su propio jugo, se preservan los aromas y los sabores se intensifican. Así, las texturas también son más tiernas y jugosas, ya que no hay pérdida de humedad y los alimentos no se pasan de punto.

● **Qué necesitas.** Esencialmente, bolsas de sellado especial, una envasadora al vacío y un roner, un aparato portátil que calienta el agua a temperatura constante mientras la mantiene en movimiento.

↓ **1. AUNQUE LOS ALIMENTOS** salen del *sous-vide* ya cocidos, se les puede dar un acabado rápido en una sartén caliente o con un soplete de cocina para añadir color y textura.

2 Esferificar

Popularizada por el Ferran Adrià en su famoso restaurante elBulli, es una técnica fascinante de cocina molecular que permite transformar líquidos (jugo de frutas, un caldo o cualquier solución sabrosa) en esferas que, visualmente y en textura, pueden asemejarse al caviar. Las esferas resultantes, que



2. LAS ESFERAS elevan cualquier plato o receta. Al estallar en la boca, la experiencia es única.

se utilizan en platos, postres o cócteles, estallan en la boca, liberando un intenso chorro de sabor líquido, lo que proporciona una experiencia culinaria única y sorprendente. Para conseguir las esferas, el líquido se mezcla con alginato de sodio, un agente gelificante derivado de las algas marinas, y se sumerge en forma de esferas en un baño con una solución de cloruro de calcio en agua, que hace que se forme la membrana gelatinosa exterior de la esfera.

● **Qué necesitas.** Alginato de sodio (para mezclar con el líquido), cloruro de calcio (añadido al agua en el que se sumergen las esferas, ayuda a crear la membrana gelatinosa que las recubre) y pipetas o jeringas (para crear las esferas).



→ 3 Desecar

Es una técnica avanzada de conservación de alimentos mediante la eliminación de agua para prolongar la vida útil y cambiar la textura de los alimentos. La desecación (o deshidratación) extrae el agua de los alimentos utilizando calor o aire en un horno a baja temperatura o un deshidratador de alimentos y es ideal para frutas, verduras, carnes y hierbas. Los productos deshidratados son excelentes como *snacks*, ingredientes en recetas o como almacenamiento a largo plazo sin necesidad de refrigeración. Además, la desecación concentra los sabores del alimento, haciendo que estos sean más intensos.

● **Qué necesitas.** Un deshidratador de alimentos es la herramienta más eficaz para esta técnica, aunque un horno con capacidad para mantener temperaturas bajas y con buena circulación de aire también puede funcionar.

3. LA DESECACIÓN permite disfrutar de los alimentos en cualquier momento y lugar.



4 Ahumado en frío

Infunde un profundo sabor ahumado en alimentos sin aplicar calor significativo. A diferencia del ahumado tradicional, que también cocina los alimentos, el ahumado en frío se realiza a temperaturas que no superan los 30 °C (85 °F). Esta técnica es ideal para ahumar quesos, pescados, carnes, especias y hasta cócteles, manteniendo la textura original del alimento mientras se enriquece con complejidad aromática. La elección de la madera (manzano, cerezo...) es crucial y varía según el perfil de sabor deseado, se utiliza en



4. EL AHUMADO EN FRÍO no cocina los alimentos, sino que les aporta un profundo sabor ahumado.

forma de virutas, pélets o serrín que no ardan con llama abierta, sino que solo generen humo, y nunca debe haber sido tratada químicamente. El tiempo de exposición al humo puede variar desde unas pocas horas hasta varios días, dependiendo del tipo de alimento y la intensidad del sabor ahumado deseado.

● **Qué necesitas.** Un ahumador en frío, un generador de humo en frío y madera adecuada, además de un lugar bien ventilado, para evitar la acumulación de humo.

5 Fermentar

Ha experimentado un renacimiento en la cocina moderna debido a sus beneficios para la salud, su sostenibilidad y la profundidad de sabor que aporta a los alimentos. Esta técnica utiliza microorganismos como bacterias y levaduras para convertir los azúcares y almidones de los alimentos en ácidos, gases o alcohol, transformando así sus propiedades y conservándolos naturalmente de manera profunda. Se aplica a vegetales, frutas, lácteos, carnes y granos. Es crucial controlar factores como la temperatura, el tiempo y, en algunos casos, la luz y

LA DESECACIÓN EXTRAE EL AGUA DE LOS ALIMENTOS, ALARGA SU VIDA ÚTIL Y LES CAMBIA SU TEXTURA.

el aire. La fermentación puede durar de varios días a varios meses, dependiendo del tipo de fermentación y del resultado deseado. Durante este tiempo, es importante monitorizar el proceso para asegurarse de que se desarrolla correctamente, evitando la formación de mohos o bacterias dañinas.

● **Qué necesitas.** Tarros de vidrio, recipientes de cerámica o barriles de madera son comúnmente utilizados para fermentar alimentos.

6 Cocinar con nitrógeno líquido

Esta es una técnica espectacular de cocina moderna que emplea nitrógeno a temperaturas extremadamente bajas (-196 °C) para congelar rápidamente alimentos y crear texturas únicas que no son posibles con métodos de congelación tradicionales. El nitrógeno líquido debe ser manipulado con cuidado, utilizando equipo de protección



5. LA FERMENTACIÓN precisa un control constante para asegurar el correcto desarrollo del proceso.



6. MANIPULA el nitrógeno líquido con cuidado, está a una temperatura extremadamente baja.

adecuado debido a su temperatura extremadamente baja. Para usar nitrógeno líquido en la cocina, los alimentos se sumergen directamente en él o se rocía sobre los alimentos en un recipiente adecuado. Además de para hacer helados, el nitrógeno líquido se utiliza para crear platos congelados al instante, aperitivos crujientes y decoraciones delicadas que añaden un factor sorpresa visual y textural a los platos (efecto de niebla o vapor).

● **Qué necesitas.** Se requiere un contenedor especial para almacenar y manejar de manera segura el nitrógeno líquido, equipo de protección (guantes y gafas de seguridad) y utensilios que puedan soportar el extremo frío sin dañarse o romperse.

7 Aires y espumas

Permiten transformar líquidos y salsas en estructuras ligeras y aireadas, añadiendo una dimensión visual y sensorial única a los platos. Casi cualquier líquido puede transformarse en aire o espuma (jugos de frutas, salsas, infusiones, caldos). La clave es que el líquido tenga intensidad en sabor, ya que se diluirá al airearse. Para crear una espuma estable, se suelen añadir estabilizantes como lecitina de soja, gelatina o agar-agar al líquido. Estos agentes ayudan a mantener la estructura de las burbujas de aire que se forman.



8. CON LA DECONSTRUCCIÓN, se reinventan y transforman platos tradicionales, como esta tarta de chocolate.

Las espumas a menudo necesitan reposar unos minutos después de su preparación para estabilizar su estructura antes de servir.

● **Qué necesitas.** El instrumento más utilizado es el sifón de espumas, que emplea cartuchos de gas para aerizar y expulsar el líquido en forma de espuma. Para aires más sencillos, una batidora puede introducir aire en el líquido hasta formar una espuma ligera.



7. LOS AIRES Y ESPUMAS decoran el plato por sí mismos.

8 Deconstrucción

Implica descomponer un plato conocido en sus componentes básicos y presentarlos de manera completamente nueva y creativa. Esta técnica permite explorar y reinterpretar platos clásicos, manteniendo los sabores tradicionales intactos, pero transformando las formas, texturas y presentación para crear una experiencia culinaria totalmente única. Lo esencial es elegir el plato tradicional que desees deconstruir, ya sea algo tan simple como una tortilla española o tan complejo como un plato de alta cocina. Después de analizar sus ingredientes, reinventa algunos componentes: en lugar de servir una salsa tradicionalmente líquida, espésala para formar una gelatina o utiliza esferificación para convertirla en caviar artificial y transforma los componentes sólidos en espumas, aires o incluso polvos.

● **Qué necesitas.** Utensilios creativos (moldes de silicona, espátulas precisas, pipetas...) y las herramientas esenciales para otras técnicas avanzadas, como la esferificación, los aires y espumas o la desecación.

LOS AIRES Y ESPUMAS AÑADEN UNA DIMENSIÓN VISUAL Y SENSORIAL ÚNICA A LOS PLATOS.

¿TIENES MÁS DE 50?

TRUCOS DE MAQUILLAJE

MUY PRÁCTICOS PARA TI



Si has pasado la barrera de los 50, **atenta a los mejores trucos y el paso a paso recomendado** para maquillarte y sentirte más guapa. **POR LAUREN IZQUIERDO**



Con el paso del tiempo, la piel pierde elasticidad, haciendo que se vea más flácida y menos turgente. No obstante, a la hora de maquillarnos, estas imperfecciones pueden disimularse con trucos sencillos, al igual que las manchas oscuras y las arrugas.

Para conseguir un aspecto más joven al maquillar pieles maduras, es necesario aprender técnicas específicas que resaltan su belleza natural. Los maquilladores recomiendan preparar muy bien la piel, olvidar los fondos de maquillaje más densos

y apostar por productos que traten la dermis, al mismo tiempo que la maquillan y perfeccionan.

1 PREPARA TU PIEL

La hidratación es clave. Utiliza una crema hidratante rica para preparar la piel y asegurarte de que su textura sea suave antes de aplicar la base. Esto hará que tu maquillaje dure más.



1. Sérum con ácido hialurónico, **Institut Esthederm** (69 €).
2. Primer alisador, **Dolce&Gabbana** (50 €).
3. Crema Lift-Luminosidad Firmeza, **Patyka** (89,90 €).



SE RECOMIENDA PREPARAR MUY BIEN LA PIEL, OLVIDAR LAS FÓRMULAS MÁS DENSAS Y APOSTAR POR BUENOS PRODUCTOS.

6.



7.



3 CORRECTOR

Lo que buscas es un aspecto luminoso que refresque la mirada. Aplica un corrector ligero con fórmulas cremosas para cubrir ojeras y áreas problemáticas. Recuerda no aplicar demasiado, ya que esto podría potenciar el aspecto de tus arrugas.



6. Corrector cremoso y ligero, **Nars** (17 €). 7. Corrector apto para todo tipo de piel, **Clinique** (34 €).



13.

13. Paleta mate, con colores para el día a día, **Huda Beauty** (33,99 €). 14. Paleta de sombras mate, **Charlotte Tilbury** (58,99 €).



14.

6 SOMBRAS DE OJOS

Olvida las sombras brillantes, ya que pueden resaltar arrugas y pliegues. Tus mejores aliadas serán las mate. La forma correcta de usarlas es añadir una sombra más clara en el párpado móvil para iluminar y una sombra más oscura en el pliegue para definir.

8.



8. Colorete de larga duración, **Rare Beauty** (17,99 €).

9. Iluminador perfeccionador líquido, **Sensilis** (26 €)



9.

4 COLORETES E ILUMINADORES

Los formatos en crema o líquidos te darán un aspecto más natural y juvenil. La forma correcta de hacerlo es aplicar el colorete en las manzanas de las mejillas y difuminarlo hacia arriba. En cuanto al iluminador, aplícalo sobre los puntos altos del rostro, como los pómulos y el arco de Cupido.

15. Gloss en barra, **Fenty Beauty** (23,99 €).

16. Perfilador labial nude, **Sephora Collection** (4,99 €). 17. Labial cremoso, **Kiko Milano** (10,99 €).



15.



16.



17.

5 DELINEADORES Y MÁSCARAS DE PESTAÑAS

Olvida el delineador en la línea de agua inferior, ya que puede hacer que los ojos parezcan más pequeños. En cuanto a tus pestañas, usa un rizador y apuesta por máscaras de pestañas que den longitud y definición.



10. Rizador de pestañas, **You Are The Princess** (3,99 €).

11. Máscara de pestañas, sin grumos, **Clarins** (37,99 €). 12. Delineador waterproof, **NYX** (4,95 €).



10.

11.



12.



4. Base iluminadora, **Armani** (36 €). 5. Base ligera y modulable, **Guerlain** (35,90 €).

2 BASE DE MAQUILLAJE

Elige una base que sea hidratante y de cobertura ligera o media. Deja a un lado las bases muy densas, ya que pueden acumularse en las líneas finas. Las bases líquidas y cremosas son generalmente más amigables con las pieles maduras.

¿Y DESPUÉS DEL EJERCICIO QUÉ? RECUPÉRATE SIN MOLESTIAS NI LESIONES

El ejercicio regular es crucial para preservar la fuerza muscular, mejorar la movilidad y sostener la salud cardiovascular. Sin embargo, **tan importante como la actividad física es la estrategia de recuperación que se sigue después de cada sesión de ejercicio.**

POR SILVIA ROJO

A medida que envejecemos, el cuerpo experimenta cambios naturales que pueden afectar la forma en que responde al ejercicio. La disminución de la masa muscular, la densidad ósea y la elasticidad de los tejidos son solo algunos de los desafíos que enfrenta. Estos cambios hacen que sea imperativo no solo adaptar las rutinas de ejercicio, sino también enfocarse meticulosamente en las prácticas de recuperación tras el ejercicio. Implementar un régimen de recuperación efectivo tras la práctica deportiva ayuda a mitigar los efectos del envejecimiento, pero también asegura que cada sesión de ejercicio contribuya positivamente a la salud y bienestar general.

RECUPERACIÓN INADECUADA

La falta de una recuperación adecuada puede llevar a una serie de problemas negativos, como el dolor muscular prolongado, la fatiga crónica y un mayor riesgo de lesiones. Estos

problemas, más allá de desmotivar la participación en actividades físicas futuras, limitan la independencia y la calidad de vida. Por lo tanto, es crucial que las estrategias de recuperación tras hacer ejercicio sean una parte integral del plan de ejercicios, para garantizarte que puedas seguir beneficiándote de la actividad física sin sufrir contratiempos.

ELEMENTOS CLAVE

Una recuperación efectiva implica varios componentes clave que tra-



ENFRIAMIENTO ADECUADO

Es un proceso crucial que sigue a cualquier sesión de ejercicio, en el que el cuerpo pasa de un estado de alta intensidad a un estado de reposo, disminuyendo el ritmo cardíaco de manera gradual y reduciendo la rigidez muscular.

Cómo hacerlo. Después de cualquier actividad vigorosa, dedica al menos 5-10 minutos a actividades de baja intensidad como caminar. Seguido de esto, realiza estiramientos suaves para cada uno de los principales grupos musculares.

bajan en conjunto para restaurar el cuerpo. Estos incluyen la hidratación adecuada, la nutrición orientada a la recuperación, métodos para aliviar y reparar los músculos, y suficiente descanso y sueño de calidad. Además, estrategias como los estiramientos después de la práctica deportiva y el uso de terapias con frío o compresión aceleran el proceso de recuperación y mejoran el rendimiento general, con lo que se obtienen los beneficios del ejercicio sin las desventajas del dolor y las lesiones.

HIDRATACIÓN CONTINUA

Mantenerte hidratada te ayudará a regular la temperatura corporal, lubricar las articulaciones y facilitar el transporte de nutrientes que ayudan en la recuperación muscular. Si mantienes el cuerpo funcionando de manera óptima, la recuperación después del ejercicio será eficiente.

Cómo hacerlo. Bebe agua antes, durante y después del ejercicio. La cantidad necesaria puede variar, pero asegúrate de que nunca sientas sed. Toma unos dos vasos de agua antes de empezar a ejercitarte, así estarás hidratada adecuadamente. Durante el ejercicio, toma pequeños sorbos y, cuando termines, repón los fluidos perdidos.

LOS ESTIRAMIENTOS TRAS EJERCITARTE AYUDAN A MEJORAR LA FLEXIBILIDAD Y A REDUCIR LA TENSIÓN EN LOS MÚSCULOS TRABAJADOS.

IMPLEMENTAR ESTAS PRÁCTICAS MAXIMIZA LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO, MEJORA LA RECUPERACIÓN Y PREVIENE LESIONES.



NUTRICIÓN

Las proteínas son fundamentales después del ejercicio, ya que proporcionan los aminoácidos necesarios para reparar las fibras musculares dañadas y promover el crecimiento muscular, mientras que los carbohidratos reponen las reservas de energía.

Cómo hacerlo. Consume una mezcla de proteínas y carbohidratos dentro de los 45 minutos posteriores a tu rutina de ejercicios. Un batido de proteínas con frutas, por ejemplo, puede ser una excelente opción. No olvides que las nueces, semillas o el aguacate son grasas saludables que promueven la absorción de nutrientes y la reducción de inflamación.



DESCANSO

El descanso y el sueño de calidad son fundamentales para una recuperación efectiva después del ejercicio, ya que muchas funciones reparadoras del cuerpo, incluida la regeneración muscular, ocurren durante las horas de sueño profundo.

Cómo hacerlo. Crea un entorno propicio para dormir, que incluya una habitación oscura, silenciosa y fresca. Invertir en un colchón y almohadas cómodos también mejora significativamente la calidad del sueño. Evita los estimulantes antes de acostarte (la ingesta de cafeína y el uso de pantallas) y acuéstate y levántate a la misma hora todos los días para regular el reloj biológico del cuerpo.



MASAJES Y TERAPIAS CON FRÍO

Son métodos complementarios que se utilizan para acelerar la recuperación tras el ejercicio, aliviar el dolor muscular y reducir la inflamación. Proporcionan alivio y contribuyen a la salud muscular y articular, mejoran la circulación y ayudan a disminuir la inflamación.

Cómo hacerlo. Idealmente, recibir un masaje profesional una o dos veces al mes puede ser suficiente para el mantenimiento muscular. En casa, puedes aplicarte hielo durante 15-20 minutos poco después del ejercicio.

CÓMO DECORAR CON GRACIA LOS ESPACIOS MINI

SI UNA VIVIENDA pequeña dispone de techos altos, crear dos alturas con un áttilo multiplica los metros cuadrados.

QUICK STEP

En un mundo donde los espacios urbanos son cada vez más reducidos, **saber cómo decorar una casa pequeña se ha convertido en una habilidad esencial.** En este artículo, exploraremos consejos prácticos para aprovechar al máximo cada rincón de tu hogar, logrando un equilibrio perfecto entre funcionalidad y estilo. **POR M. T. PASCUAL**

Uno de los errores más comunes al decorar un espacio pequeño es pensar únicamente en metros cuadrados, olvidando la importancia de la altura. Un techo alto puede transformar por completo la percepción de tu hogar. Al considerar el espacio desde una perspectiva tridimensional (ancho, largo y altura), puedes multiplicar visualmente el espacio disponible.

Si la altura de tu casa lo permite, una excelente opción es crear altillos o una doble planta. Estos no solo añaden un toque de originalidad, sino que también permiten liberar el espacio a nivel del suelo, dándote más libertad para disponer de muebles y accesorios. Además, las paredes pueden convertirse en auténticos tesoros de almacenamiento si se utilizan adecuada-

LOS MUEBLES MULTIFUNCIONALES SON EL ALIADO PERFECTO EN ESPACIOS PEQUEÑOS: ELIGE PIEZAS QUE CUMPLAN VARIAS FUNCIONES A LA VEZ.



↑ **EN UN ESPACIO REDUCIDO**, lo mejor es no sobrecargar con piezas grandes. Muebles ligeros, paredes claras y toques de color para que no se vea abarrotado.

mente. Instalar estanterías que lleguen hasta el techo es una estrategia inteligente para aprovechar al máximo el espacio vertical y almacenar aquellos objetos que no necesitas usar a diario.

DOS BUENOS ALIADOS DE LA AMPLITUD: EL COLOR Y LA LUZ

La elección del color es fundamental para dar la sensación de un espacio más amplio. El blanco es, sin duda, el mejor aliado en la decoración de

espacios pequeños. Al reflejar la luz de manera más eficiente que cualquier otro color, el blanco consigue que un ambiente se perciba como más luminoso y, por ende, más espacioso.

Si prefieres que haya color, juega una paleta de colores reducida. Una selección de colores (preferiblemente no más de tres), que puedes ir combinando en textiles, tapicerías y complementos sobre un fondo neutro más claro. Esto ayudará a crear un →

LAS ESTANERÍAS y los muebles con almacenaje son perfectos para dividir dos ambientes si los sitúas en el centro del espacio como en este caso.



→ ambiente armonioso y evitará el desorden visual que puede sobrecargar un espacio pequeño. Si te gustan los colores oscuros, úsalos con precaución; pueden ser dramáticos y acogedores, pero es crucial combinarlos con tonos claros para más claros.

La iluminación también juega un papel crucial. En espacios pequeños, la falta de luz natural puede ser un desafío. Para multiplicarla en un espacio pequeño, los espejos son un buen recurso porque reflejan la luz, tanto natural como artificial, lo que ayuda a dispersar la iluminación por toda la habitación.

Colocando estratégicamente un espejo frente a una ventana, puedes duplicar la cantidad de luz que entra en la habitación, haciendo que el espacio parezca más grande y luminoso.

Además de la luz, los espejos también pueden crear una sensación de profundidad. Al colocar un espejo grande

EL BLANCO Y LOS TONOS CLAROS REFLEJAN LA LUZ, HACIENDO QUE LOS ESPACIOS PEQUEÑOS SE PERCIBAN MÁS AMPLIOS Y LUMINOSOS.

en una pared, especialmente en aquellas que se encuentran directamente enfrente de una puerta o en un pasillo, se puede dar la ilusión de que la habitación continúa más allá de sus límites reales. Esta técnica es especialmente efectiva en pasillos estrechos, entradas pequeñas o salas de estar que necesitan un poco de "aire".

Para controlar la entrada de luz por las ventanas en lugar de cortinas voluminosas, considera la posibilidad de instalar estores o persianas, son más compactos y permiten un control preciso de la luz y la privacidad. Los estores enrollables en tonos claros o naturales son una opción excelente para mantener la sensación de amplitud, mientras que las persianas vene-

cianas permiten ajustar la cantidad de luz que entra en la habitación sin sacrificar el estilo.

En cuanto a la iluminación artificial, no ilumines con una sola fuente de luz en el techo, asegúrate de incluir múltiples tipos de luz en cada estancia, desde la cocina hasta el dormitorio. Las lámparas de pie y de sobremesa no solo iluminan, sino que también añaden profundidad y calidez al espacio, evitando que se sienta cerrado y monótono.

SEPARADORES DE ESPACIOS: DIVIDIR SIN REDUCIR

Un error común en la decoración de casas pequeñas es intentar dividir el espacio en áreas demasiado definidas. Sin embargo, es posible crear la sensación de diferentes zonas sin comprometer la amplitud del ambiente. Hay muchos tipos de separadores de espacios, tabiques que no lleguen al techo, celosías, paneles japoneses, estores o cortinas son ideales para mantener la privacidad y, al mismo tiempo, permitir que la luz fluya y el espacio se sienta abierto. Los mismos muebles pueden servir como separadores de ambientes, aportando además almacenaje y funcionalidad al espacio.

Si vives en un estudio, es comprensible que la idea de tener la cama junto al sofá, o la cocina al lado del escritorio, no sea la más atractiva. Si no tienes otra opción, es preferible esto a crear divisiones demasiado rígidas que reduzcan el espacio y la movilidad. Un recurso que se puede usar en estos casos son los textiles, que ayudan a definir zonas y aportar un carácter acogedor sin ocupar espacio físico. Las cortinas o las alfombras son una excelente herramienta para definir diferentes áreas dentro de un mismo espacio, como en un estudio o un salón-comedor. Un truco efectivo es utilizar alfombras que contrasten ligeramente con el suelo para





EL CORTE INGLÉS

↑ **EN UN ESPACIO PEQUEÑO**, menos es siempre más. Muebles ligeros visualmente, ajustados al tamaño de la estancia y solo incluir lo imprescindible.

PRIORIZA EL ORDEN Y ELIGE MUEBLES CERRADOS PARA OCULTAR EL CONTENIDO Y EVITAR EL CAOS VISUAL

que actúen como anclas visuales sin sobrecargar la vista.

MUEBLES MULTIFUNCIONALES: MÁXIMA FUNCIONALIDAD EN MÍNIMO ESPACIO

La elección de muebles es crucial en la decoración de una casa pequeña. En lugar de saturar el espacio con piezas específicas para cada función, opta por muebles multifuncionales. Por ejemplo, un sofá cama o una cama con espacio de almacenamiento debajo pueden resolver varios problemas de espacio de una sola vez.

Los muebles plegables también son una excelente solución. Pueden desplegarse cuando los necesitas y guardarse cuando no, liberando espacio para otras actividades. Además, los muebles con almacenamiento oculto, como mesas de centro con compartimentos o estanterías con puertas, ayudan a mantener el orden y reducen el caos visual, creando una sensación de limpieza y amplitud.

ORDEN Y MINIMALISMO: MENOS, ES MÁS

En un espacio pequeño, el orden no es solo una cuestión estética, sino una necesidad. Es fácil que un espacio reducido se vea desordenado, incluso cuando todo está en su lugar. Por eso, es importante elegir muebles que oculten el contenido, como aparadores o estanterías cerradas. Estos permiten mantener el orden sin que los objetos personales estén a la vista, evitando el “caos visual” que puede hacer que un espacio se sienta abarrotado.

Además, es esencial ser crítico con lo que decides mantener en tu hogar. Evalúa cada objeto con una mirada

crítica: ¿Realmente necesitas esa mesa auxiliar? ¿Esa silla que solo cumple una función decorativa? En un espacio pequeño, cada pieza debe cumplir una función clara, y si no lo hace, es mejor prescindir de ella.

Siempre deja un poco de espacio entre ellos para que los muebles “respiren”. Esta pequeña separación contribuye a la fluidez visual y evita que el espacio se vea encajonado.

PERSONALIZA TU ESPACIO CON MENOS PIEZAS, PERO DE MAYOR IMPACTO

Finalmente, no se trata de llenar un espacio pequeño con muebles pequeños, sino de saber cómo usar las dimensiones y volúmenes a tu favor. En lugar de llenar tu casa con muchos elementos pequeños, elige un par de piezas clave que realmente llamen la atención y decora el resto del espacio con piezas más livianas visualmente.

Una decoración efectiva en espacios pequeños se centra en la funcionalidad sin sacrificar el estilo. Menos, es más, y la clave está en equilibrar lo necesario con lo decorativo, siempre pensando en cómo cada elemento contribuye al espacio en su conjunto.

↓ **LOS MUEBLES** de apariencia ligera como mesas con sobre de cristal, sillas con patas metálicas y estanterías ancladas a la pared, hacen que un espacio ‘mini’ no parezca lleno.



CONFORAMA

RECETAS DE POSTRES IRRESISTIBLES CON RESULTADO DE CHEF

Fruta, yogur o una infusión. Son las opciones que suelen cerrar los menús diarios, pero, de vez en cuando, está permitido darse un capricho de lujo.

Con estas propuestas **disfrutarás de sabores tradicionales, pero también de novedades explosivas que te harán querer repetir.**

Déjate llevar y disfruta aunque sea una vez al mes ¡No te arrepentirás!

POR CARMEN LÓPEZ

KIWI CON MOUSSE DE MASCARPONE

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 kiwis • 225 g de queso mascarpone • 80 g de azúcar glas • 3 huevos medianos • 50 ml de leche • 2 hojas de gelatina • menta fresca.

- **Separa las yemas de las claras.** Bate las claras en un bol con 40g de azúcar a punto de nieve y reserva.
- **Bate las yemas** con 40g de azúcar en otro bol hasta blanquearlas y reserva. Guarda los dos boles en la nevera.
- **Remoja en agua fría** las hojas de gelatina hasta que tengan una textura gomosa. Calienta la leche y, cuando esté a 30°C, mézclala con las hojas de gelatina hasta que se deshagan. Agrega el queso mascarpone a temperatura ambiente y mezcla. Luego, añade las yemas blanqueadas con suavidad y, por último, las claras a punto de nieve.
- **Pon la mezcla en una manga pastelera** y reserva en la nevera. Mientras la mousse se enfría, pela los kiwis y hazles un pequeño corte para dejar la parte superior plana. Vacíalos con la ayuda de una cuchara y rellénalos con la mousse. Decora con unas hojas de menta fresca.

AHORRO

No tires la carne de los kiwis que sobre al vaciarlos. Consérvala en la nevera para mezclar con yogur o añadir a una ensalada.

FLAN DE TORTA DEL CASAR

70 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 1 torta del Casar
• 5 huevos • 150 ml de nata.

- **Corta la tapa superior del queso** y retírala. Extrae el queso con una cuchara y ponlo en el vaso de la batidora. Añade la nata y bátelo. Agrega los huevos y continúa batiendo hasta conseguir una masa cremosa.
- **Viértela en un molde** previamente engrasado y cuécelo al baño María durante 50 minutos, en el horno precalentado a 180 °C. Comprueba la cocción pinchando el centro con una aguja y tapa el molde con papel de aluminio cuando la superficie empiece a dorarse.
- **Sácalo del horno** y déjalo enfriar. Desmolda y acompaña con unas tostadas de pan con pasas y una ensalada verde.



IDEA

Prepara esta receta en moldes de silicona pequeños y sítela en formato individual, para cada uno de los comensales.

LA TARTA DE QUESO SE HA CONVERTIDO EN LA ESTRELLA DE LOS MENÚS: SORPRENDE CON VARIANTES COMO EL FLAN O EL QUESO FRITO.

SUGERENCIA

Si lo deseas, acompaña el plátano con una salsa de nata en un bol aparte



PLÁTANO TEMPLADO AL RON

50 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 4 plátanos
• 150 g de pasas sin pepitas
• 100 g de mantequilla • 100 g de azúcar moreno
• 2 cucharadas de almendras laminadas • 100 ml de ron negro
• 1 cucharadita de nuez moscada • 1 cucharadita de canela
• hojas de menta.

- **Deja las pasas a remojo** en el ron durante 30 minutos. Pela los plátanos y córtalos en trozos de 4 centímetros de largo. Funde la mantequilla en una sartén, agrega el azúcar y prosigue, removiendo, hasta que se diluya del todo.
- **Añade los plátanos** y carameliza durante 4 minutos. Espolvorea la nuez moscada y la canela. Incorpora las pasas con el ron y mezcla.
- **Dora las almendras** en una sartén sin grasa. Sirve los plátanos con ellas y adórnalos con unas hojas de menta.



MÁS

Tritura unos cacahuets rebozados con miel y sal y échalos por encima del postre y el plato. El toque salado te sorprenderá.

MILHOJAS DE TRES CHOCOLATES

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 200 g de chocolate fondant • 600 ml de leche • 3 huevos enteros • 3 claras • 100 g de azúcar glas • 10 g de maicena • 9 láminas de gelatina • 300 g de crema fresca • 200 ml de nata líquida • 150 g de chocolate blanco • 150 g de chocolate con leche • 150 g de chocolate negro.

- **Casca los huevos** y separa las yemas de las claras. Bate las yemas con el azúcar y la maicena. Calienta la leche sin que hierva; añade la mezcla anterior, batiéndola hasta que se espese. Agrega la gelatina —remojada antes en agua fría— y remueve hasta que se disuelva por completo. Deja enfriar. Divide esta crema en tres cuencos y en tres partes iguales.
- **Funde**, por separado, los tres tipos de chocolate y añade cada uno a uno de los 3 cuencos con crema. Mézclalo bien. Monta la nata con la crema fresca. Monta las claras a punto de nieve. En cada cuenco preparado, agrega —a partes iguales— la nata y las claras montadas, removiendo con cuidado. Aparte, funde 200 g de chocolate fondant. Extiéndelo sobre un silpat (tapete para el horno) y deja que se enfríe.
- **Luego, corta 12 hojas** (círculos o rectángulos) con un cortapastas. Deja que se enfríen en la nevera. Forma los milhojas intercalando las hojas de fondant con capas de las distintas mousses. Para terminar, utiliza una hoja de fondant. Refrigerera hasta el momento de servirlo.

HIGOS CON QUESO DE CABRA, MIEL Y ALBAHACA

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 8 higos frescos • 1 rulo de cabra (de diámetro pequeño) • miel • albahaca fresca.

- **Lava los higos** y practica tres cortes en cada uno de ellos, dividiéndolos en cuatro rodajas.
- **Corta el rulo de cabra** en rodajas, intentando que sean del mismo grosor. Tienes que calcular unas tres rodajas de queso por higo; no es necesario retirar la corteza.
- **Lava, seca y deshoja la albahaca.** Monta el plato intercalando el queso con los higos y añade en cada capa una hoja de albahaca y unas gotas de miel. Termina vertiendo un poco más de miel por encima y decora con unas hojas pequeñas de albahaca.

VERSÁTIL

Es un plato de postre perfecto, aunque también puede servir de aperitivo servido con un vino tinto con cuerpo.



TARTA DE QUESO EXPRÉS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 yogures griegos o naturales • 8 galletas integrales o de las que dispongas • 250 g de queso Quark • mermelada de fresa.

- **Rompe las galletas**, hasta casi triturarlas en polvo. Reserva.
- **Vierte en un cuenco los yogures** y el queso Quark y mezcla bien. Puedes añadir un poco de azúcar, aunque debes tener en cuenta que la mermelada ya aportará el toque dulce.
- **Coge un vaso o bol** preferiblemente transparentes, para que se vean las capas de los ingredientes, y pon en la base una capa de galleta triturada y, luego, la mezcla de Quark y yogur. Guárdalo en la nevera hasta que se enfríe o, en el congelador, unos 10 minutos.
- **Agrega** un poco de mermelada de fresa por encima antes de servir.



DETALLE

Puedes decorar con algunas galletas en polvo por encima o con unos frutos secos picados.

LA GELATINA ES UN INGREDIENTE MUY HABITUAL EN LOS POSTRES PORQUE ES ESENCIAL PARA CIERTAS TEXTURAS.

SABOR

Si infusas la leche con la piel de limón y la guardas tapándola hasta el día siguiente, el aroma será mucho más intenso.

CREMA CATALANA

20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 l leche • 4 huevos • 2 cucharadas de maicena • 1 rama de canela • corteza de limón • 400 g de azúcar.

- **Calienta la leche** en un cazo con la canela. Pela el limón, previamente lavado, y añade la corteza a la leche.
- **Mientras, bate las yemas** con el azúcar y la maicena, hasta conseguir una mezcla uniforme. Agrégala a la leche y deja que la mezcla se espese, sin dejar de remover.
- **Reparte la crema** en pequeños cuencos de barro y deja que se enfríe. Antes de servirla, esparce una capa de azúcar por encima y quémala con un soplete.





SUGERENCIA

Sirve esta crema con una bola de helado o sorbete de menta o mandarina colocada encima.

CREMA DE NARANJA A LA MENTA

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 5 naranjas grandes • 5 huevos • 100 g de azúcar • 1 cucharada de harina de maíz refinada • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • 4-6 hojas de menta.

- **Exprime las naranjas** y cuela el zumo resultante. Es necesario conseguir medio litro de zumo, como mínimo.
- **Pon en un bol la harina** con 3 cucharadas de azúcar. Vierte un tercio del zumo de naranja y remueve bien. Cuando se hayan integrado los ingredientes, añade las yemas, hasta conseguir una crema homogénea.
- **Calienta el zumo** restante en una olla y agrégale la crema. Cuece hasta que espese sin dejar de remover. Luego, pica las hojas de menta y añádelas.
- **Reparte la crema** en recipientes, espolvorea el azúcar y quemar la superficie con un soplete.

A NO SER QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO, EL AZÚCAR DEBE SER BLANCA Y REFINADA. SI SE UTILIZA OTRO EDULCORANTE LAS PROPORCIONES CAMBIAN.

QUESO FETA FRITO CON MIEL

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de queso feta • 2 huevos • 1 cucharadita de pimentón • 1 cucharadita de pimienta negra molida • 80 g de harina • 60 g de semillas de sésamo • 4 cucharadas de miel • aceite de oliva.

- **Corta el queso** en bloques pequeños, de 1,5 cm de grosor aproximadamente.
- **Bate los huevos** en un bol. En otro, mezcla la harina, el pimentón y la pimienta. En un tercero, pon las semillas de sésamo.
- **Reboza el queso** siguiendo el orden de huevo, harina y semillas. Calienta aceite abundante en una sartén. Fríe hasta que estén dorados. Saca y pon en un plato con papel absorbente, para quitar el exceso de aceite.
- **En un cazo** o en el microondas, calienta la miel para que esté líquida y echa por encima de los fritos.



PREFERENCIA

Si no te gusta la miel, también puedes acompañar estos fritos con mermelada de tomate o de fresa. El contraste dulce-salado es un placer.



MOUSSE DE CHOCOLATE

4 HORAS. DIFICULTAD: **MEDIA**

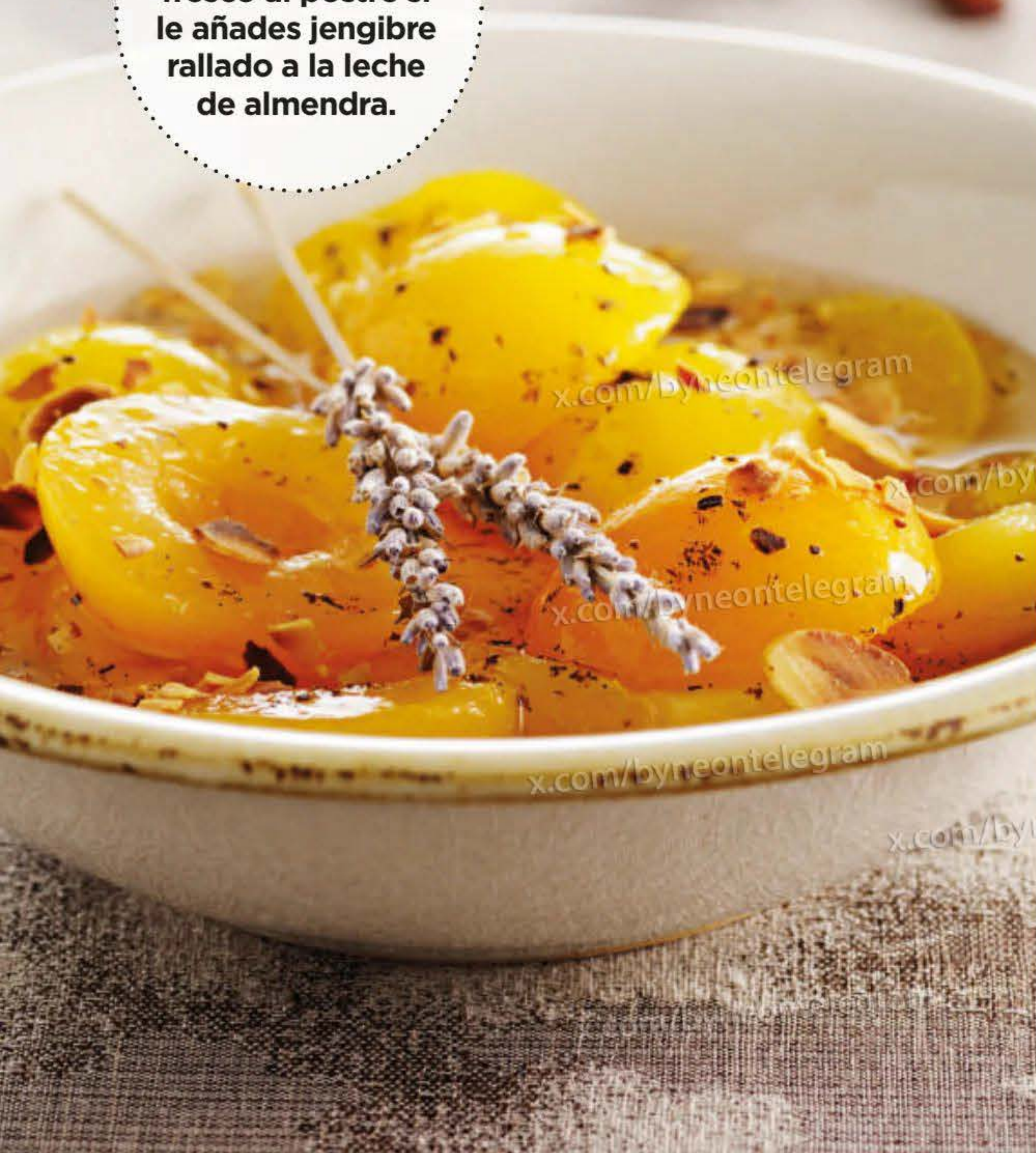
INGREDIENTES: 4 láminas de gelatina neutra

- 700 g de nata para montar • 100 g de chocolate negro • 80 g de chocolate con leche • 100 g de chocolate blanco.

- **Para elaborar** la capa de chocolate negro, coloca en un cazo 100 ml de agua y derrite el chocolate al baño María. Hidrata las láminas de gelatina y añade una y media al chocolate.
- **Remueve y agrega** 50 ml de nata. Monta 200 ml de nata en un bol aparte. Agrega por encima el chocolate derretido, mezcla y colócalo en el molde. Déjalo reposar una hora.
- **Repite el proceso** con el chocolate con leche, aunque en este caso no será necesario agregar la nata al chocolate. Coloca encima de la capa de chocolate negro y déjalo reposar otra hora.
- **Vuelve a hacer el proceso** con el chocolate blanco. Deja enfriar la mousse durante tres horas antes de servirla.

CONSEJO

Le puedes dar un toque fresco al postre si le añades jengibre rallado a la leche de almendra.



ALBARICOQUES SALTEADOS CON LECHE DE ALMENDRA

12 HORAS. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 4 albaricoques • 75 g de azúcar • 150 ml de agua • 50 g de mantequilla • 50 ml de nata • 150 g de almendras crudas.

- **Coloca en un vaso** para batidora las almendras crudas, la nata y 100 ml de agua. Tritura estos ingredientes y deja reposar la mezcla durante 11 horas en el frigorífico. Luego, pásala por un colador y reserva en frío.
- **Pela y corta** por la mitad los albaricoques. Luego, pon una olla al fuego y derrite el azúcar con 2 tazas de agua para elaborar un caramelo. Añade la mantequilla y los albaricoques. Remueve la fruta hasta que esté cocida.
- **Para terminar**, coloca en un plato hondo la leche de almendra y los albaricoques por encima. Pica unas cuantas almendras y échalas por encima.

SABOR

El contraste entre los chocolates es importante en esta receta, así que para la capa de chocolate negro utiliza uno con 80% cacao.



FRUTOS SECOS

TESORO DE LA NATURALEZA

Numerosos estudios demuestran que consumir frutos secos a menudo es **muy beneficioso para nuestro organismo**. Aquí te explicamos sus principales propiedades y cómo puedes agregarlos a tus menús.

POR ROSA MESTRES

Fuente importante de energía, los frutos secos son grandes aliados para nuestro organismo. Ricos en proteínas vegetales de buena calidad y grasas saludables, entre sus principales vitaminas, destaca la presencia de la E, de efecto antioxidante. También contienen minerales como el magnesio, el hierro o el calcio, además de fibra. Gracias a sus especiales características, se recomienda consumir de 3 a 7 raciones a la semana, en cantidades moderadas. Con un simple puñado (20-30 g) es suficiente.

EN LA COCINA

Ideales para la hora del aperitivo o como tentempié, sobre todo para los deportistas, los frutos secos intervienen en muchísimos platos:

- **En ensaladas.** Perfectos para crear contrastes de sabores y texturas, los frutos secos aportan un toque crujiente a las ensaladas de todo tipo, tanto frías como templadas. En este apartado, no podemos dejar de hablar del romesco, con almendras

y avellanas, o del pesto italiano, con piñones. Dos salsas exquisitas que vale la pena incorporar a nuestro recetario.

- **En rebozados.** Desde hace un tiempo, son muchos los cocineros que apuestan por realizar sus rebozados con frutos secos, ya que les aportan una deliciosa costra crujiente. El pollo rebozado con almendras es una auténtica maravilla.

- **En sopas y guisos.** Aunque en muchas recetas solo se usan para decorar los platos, los frutos secos también pueden ser los protagonistas de numerosas sopas y cremas. Una de las más conocidas, es el sabroso ajoblanco malagueño, en este caso almendras. Por otro lado, muchos guisos populares catalanes no serían lo mismo sin la tradicional picada, hecha con almendras, avellanas... y algunos ingredientes más, que se añade casi al final de la cocción para espesarlos y darles más sabor.

- **Con queso.** A la hora de preparar una tabla de quesos, no te olvides de agregar anacardos, nueces, avellanas,

PERFECTOS PARA CREAR CONTRASTES DE SABORES Y TEXTURAS, LOS FRUTOS SECOS APORTAN UN TOQUE CRUJIENTE A LAS ENSALADAS DE TODO TIPO.

APROVECHA SUS PROPIEDADES

Lo mejor es comprar estos alimentos con cáscara y abrirlos en el momento de consumirlos. Pero, si te da pereza hacerlo y prefieres adquirirlos ya pelados, lo mejor es que los guardes en un recipiente hermético para evitar que se enrancien. Y si quieres tostarlos en casa, no los dejes demasiado tiempo en la sartén o en el horno, o tendrán un sabor amargo. Cuando estén ligeramente tostaditos, ya estarán listos.

pistachos... Aportarán a la comida un contraste de sabores y texturas muy interesante.

- **En dulces y postres.** Galletas, púdines, bizcochos, tartas, cremas, turrónes... Son muchos los dulces que incluyen frutos secos en su composición. Y es que su textura y su sabor quedan bien en cualquier receta. La tarta de Santiago, con almendra molida, o los brownies, con nueces, son algunos ejemplos. Cabe destacar que los frutos secos no solo se usan enteros o troceados, también se pueden utilizar en forma de harina, sustituyendo parcial o totalmente la harina de trigo.

REFORMA

SIN
OBRA



NUEVOS CAPÍTULOS
ESTRENO LUNES

21 ³⁰



decasa
La tele que te inspira

Canal de TV disponible en:



MÁSMÓVIL





EL MURINSEL, la isla flotante sobre el bravo río Mura, es uno de los iconos de la nueva Graz.

GRAZ

LA JOYA MÁS DESCONOCIDA DE AUSTRIA

Un centro histórico declarado Patrimonio de la Humanidad no es el único motivo por el que visitar la que es la segunda ciudad más grande del país. La armonía entre los edificios modernos y su rico pasado junto a su ambiente relajado son también parte de su encanto. **POR INMA COCA**

A la sombra de grandes nombres como Viena, Salzburgo o Innsbruck, Graz ha logrado mantener su encanto y su esencia ajena a los problemas del turismo de masas. Aquí se vive a otro ritmo. Pasear con calma y detenerse a admirar la belleza de los edificios de su centro histórico es hoy, además de una clase magistral de historia del arte, todo un regalo.

La calle más bonita

Graz cuenta con el centro urbano mejor conservado de Europa central y, entre todas las calles que lo forman, la Herrengasse es la que más miradas acapara. Para muchos es la calle más bonita del mundo y es que la suma de fachadas barrocas, renacentistas y rococó que acumula la convierte en algo único. Las dos más especiales son la llamada Luegghaus, en la esquina con la animada

Sporgasse, gracias a su exquisita decoración de estuco; y la conocida como Gemalte Haus, la única fachada pintada con frescos que, en este caso, representan a los dioses de la mitología griega. Ambas, al igual que otras muchas que también destacan por su belleza, pertenecían a familias adineradas que mostraban en sus fachadas su grandeza y poder. Esta calle atraviesa la plaza del ayuntamiento y llega hasta otro



CÓMO LLEGAR

A Graz es posible llegar en tren desde Viena. El trayecto son unas dos horas y media y el paisaje que atraviesa es una maravilla.



DÓNDE DORMIR

Grand Hôtel Wiesler. Un clásico lleno de historia. Desde 110 €/noche (grandhotelwiesler.com). **Hotel NH Graz City.** Muy bien situado. Desde 120 €/noche (www.nh-hotels.com).



UNA BUENA MEZCLA

En la imagen superior aparece **la calle Herrengasse**, considerada una de las más bonitas del mundo. Cada fachada es única y todas igual de espectaculares. A la izquierda, **el Kunsthhaus**, conocido también como el Alien amigo o la burbuja azul, es un centro de arte y uno de los ejemplos de arquitectura moderna.

CASTILLO EGGENBERG

Gracias a su exagerado interior barroco y sus románticos jardines, este impresionante palacio es uno de los monumentos más visitados de Graz. La peculiar historia de la familia Eggenberg es otro de los puntos interesantes de la visita. Su pasión por la astronomía y la astrología impulsó que el diseño del castillo se base en el calendario gregoriano. Por eso, en este edificio encontramos 365 ventanas, una para cada día del año, cada planta cuenta con 24 habitaciones (una por hora del día) y las ventanas de estas habitaciones suman 52 (las semanas que tiene un año).

UNA AMPLIA AGENDA

Además de la visita tradicional, el castillo abre sus puertas para multitud de eventos, muchos de ellos relacionados con la música. Disfrutar de un concierto de música clásica en la sala de los Planetas en uno de los mejores planes en Graz.



Castillo Eggenberg.



Sala de los Planetas.

edificio señalado, el Landhaus. Hoy alberga el parlamento de la región de Estiria, pero todavía quedan recuerdos de su largo pasado. Además de su precioso patio de estilo italiano, lo que en su día fue la armería hoy reúne la mayor colección de armas del mundo.

La fusión perfecta

Las calles de cuento de Graz no han dejado de evolucionar, algo que se aprecia en su arquitectura, repleta hoy de edificios modernos que encajan a la perfección con su cara más clásica. En el centro histórico solo hay uno, el edificio de viviendas diseñado por la arquitecta anglo-iraquí Zaha Hadid. Sobre el mismo río Mura, uniendo las dos orillas, flota el Murinsel, una impresionante construcción que se inauguró en 2003 con motivo del nombramiento de Graz como Capital Europea de la Cultura. Y, justo al otro lado de este caudaloso río, llama mucho la atención el centro de arte Kunsthaus por su curiosa forma, el aperitivo perfecto para conocer este otro barrio de la ciudad que ahora es uno de los más animados.

Recuerdos imperiales

Entre sus espectaculares fachadas y sus románticos patios interiores se esconde tesoros como el mausoleo de Fernando II de Habsburgo, el emperador que quiso unir toda Europa bajo la fe cristiana. Situado junto a la catedral, este mausoleo es un magnífico ejemplo de arquitectura manierista. Reconocible por sus cúpulas, la visita a su interior es totalmente recomendable.

Desde las alturas

Subir hasta Schlossberg es fácil gracias a su centenario funicular. Para bajar, puedes optar por repetir medio de transporte, sus largas escaleras en zigzag o el divertido tobogán que te deja en el centro histórico en un tiempo récord. Pero antes de lanzarte, merece la pena disfrutar de las vistas que regala esta colina que se alza en el centro de la ciudad y desde donde se pueden apreciar sus tejados rojos tan característicos. Aquí hubo una gran fortaleza de la que hoy tan solo queda la Torre del Reloj, una de las fotos más repetidas de Graz.



DÓNDE COMER

Glöckl Bräu. Taberna con menú y decoración típica. Glockenspielpl. 2-3.
Aiola upstairs. Con las mejores vistas de toda la ciudad. Schloßberg 2.



MÁS INFO:

<https://www.austria.info/>

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'

La ruta del ceviche

Del 24 de septiembre al 6 de octubre, un total de quince restaurantes madrileños participan en la segunda edición del Festival de la Tapa Peruana.

→ Pescados y limones del norte, cebollas del sur, choclos del centro y ajís que, unidos, nos recuerdan la época precolombina y la leche de tigre... La cocina peruana sigue destacando en Madrid gracias a la pasión y creatividad de jóvenes emprendedores. Estos chefs lideran restaurantes donde combinan las mejores materias primas con ambientes cuidadosamente diseñados y ofrecen una experiencia gastronómica única. Locales gastronómicos que han sabido traer lo mejor de la costa, los Andes y el Amazonas a las calles de la capital española, y que del 24 de septiembre al 5 de octubre serán los protagonistas de la segunda edición del Festival de la Tapa Peruana: La ruta del ceviche, organizado por la embajada del país sudamericano. Un fantástico plan 'gastro' que consistirá en la degustación de una tapa de ceviche, una tapa peruana, una cerveza peruana y un cóctel Pisco Sour tradicional por un precio de 12 euros. En total, participan en el festival quince restaurantes, cada uno con sus correspondientes tapas. Esta es la lista: Avenida Perú, AWKI Nikkei, Ceviches & Wok, El Triperito, Fidelio, La Bajada Street Food, Limanta, Misky Hallpa, Oceanika Madrid, País de los Ceviches, Paradero Perú, Pimentel, Pucará, Sambo y Tipika.



El País de los Ceviches.



Fidelio.



Paradero Perú.



Mediamanga

En este restaurante barcelonés situado en el número 13 de la calle Aribau se han propuesto desnudar la cocina. ¿Cómo? Muy sencillo, elaborando a la vista de todos los comensales platos de autor basados en recetas tradicionales mediterráneas, siempre con los mejores ingredientes. Y, por supuesto, como sus responsables aseguran, con "buen ambiente, buena música y un espacio dinámico".



Querida Margarita

Este bistró de cocina de mercado santanderino (calle Andrés del Río, 7) con unas bonitas vistas al mar Cantábrico, apuesta con éxito para fusionar sabores y texturas. Entre sus especialidades destacan algunas como el arroz y papada con setas; el canelón de pasta fresca relleno de langostinos y verduras; las carrilleras de cerdo y parmentier de patata; y las albóndigas de tudanca y crema de garbanzos.

LIBRO

¡Entra y hazte con él!



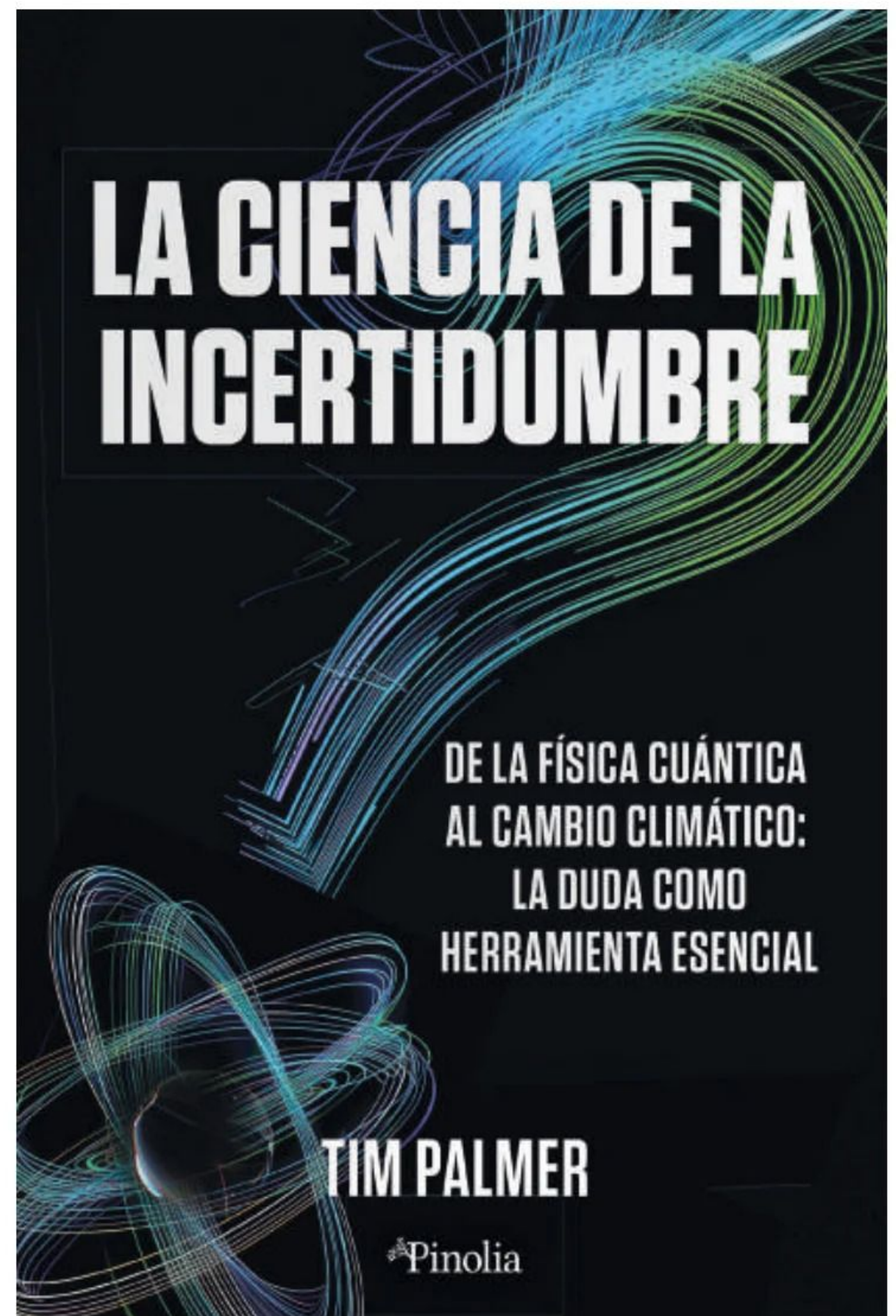
‘La ciencia de la incertidumbre’

Adéntrate en **el fascinante mundo de la duda como herramienta esencial, de la física cuántica al cambio climático**, de la mano del catedrático de la Universidad de Oxford, Tim Palmer.

→ ¿Por qué las aplicaciones meteorológicas dicen “Hay un 10% de probabilidades de lluvia” en lugar de “Mañana hará sol”? En gran parte se debe a la perspicacia de Tim Palmer, que hizo de la incertidumbre algo esencial para el estudio del tiempo y el clima. Ahora quiere aplicarlo al estudio de todo lo demás. En este libro, el catedrático del Departamento de Física de

la Universidad de Oxford sostiene que adoptar las matemáticas de la incertidumbre es vital para entendernos a nosotros mismos y al universo que nos rodea. Tanto si queremos predecir el cambio climático o las caídas de los mercados, como entender por qué el cerebro es capaz de superar a los superordenadores.

Pinolia. Edición impresa: 26,95 €.



MÚSICA



Irmante

La joven cantante de origen lituano, también locutora en el programa musical ‘Más que pop’, **conquistó con su actuación en la primera edición del Art Maratón Solidario, organizado por Mía y Marie Claire.**

Cantante, compositora y ahora también locutora, esta joven artista lituana radicada en Madrid, descubrió su amor por la música siendo muy pequeña y a los ocho años inició estudios de canto, solfeo y piano, en la escuela de artes de Skuodas, su ciudad natal. A los diecisiete años se trasladó a vivir a España, donde se graduó en Administración y Dirección de Empresas en la Universidad Politécnica de Cartagena. Durante ese tiempo, se apartó de su pasión, pero la retomó más adelante, en la Universidad de Música Moderna Bimm de Dublín.

Su trayectoria musical la ha llevado por escenarios de España, Portugal, Irlanda, EE. UU. y México, en los que ha tenido la oportunidad de colaborar con otros artistas como Carlos Baute, María Parrado, Maki, Paco Candela, La Flaka y Antonio Romero, entre otros.

El repertorio de Irmante mezcla baladas y canciones más ligeras, con ritmos latinos y sonidos de pop. Entre sus últimos lanzamientos destacan *Solita*, tema con el que se ha situado entre los finalistas de *UK Songwriting Contest*, uno de los concursos de composición más importantes a nivel mundial; *Shake It*, *No me des la chapa* y *Para abajo*. Su música se puede escuchar en las plataformas **Spotify, YouTube, Deezer y Apple Music.**

Organizado por Mía y Marie Claire, el primer Art Maratón para la concienciación sobre la violencia de género tuvo lugar el pasado 13 de julio en el Real Teatro de Retiro de Madrid y contó con arte, música, talleres para niños, charlas, conciertos y muchas más sorpresas. Irmante fue una de las artistas que iluminó con su voz y su talento esta exitosa iniciativa.

EN PANTALLA

SERIES



‘Un escándalo muy real’

Martin Sheen y Ruth Wilson protagonizan esta miniserie de tres episodios basadas en una historia real. La del príncipe Andrés de Inglaterra y la entrevista que le hizo la periodista televisiva Emily Maitlis en el año 2019 a raíz de la escandalosa implicación del hijo favorito de Isabel II en el caso de Jeffrey Epstein. **Estreno en Max el viernes 20 de septiembre.**



‘La Maison’

LUJO, ALTA COSTURA Y EL MEJOR SUSPENSE

Un vídeo viral protagonizado por su diseñador estrella, Vincent Ledu, sume en el escándalo a la legendaria e icónica firma de su familia, LEDU, cuyo futuro pende ahora de un hilo. Perle Foster, la antigua musa de Vincent, forma equipo con la visionaria nueva diseñadora Paloma Castel para salvaguardar, evolucionar y renovar la firma tras su siglo de historia. Pero la despiadada Diane Rovel tiene otros planes. **Estreno en Apple TV + el 20 de septiembre.**



CINE

‘Puntos suspensivos’

José Coronado, Diego Peretti y Cecilia Suárez protagonizan este ‘thriller’ de David Marqués. **Estreno en la gran pantalla el 20 de septiembre.**

➔ Leo es un exitoso escritor de novelas de misterio que se oculta bajo el seudónimo de Cameron Graves. Mientras se encuentra inmerso en la escritura de su siguiente libro en un aislado chalé, recibe la extraña visita de Jota, un inquietante hombre que afirma ser periodista. Nadie conoce la identidad de Leo y solo Victoria (Cecilia Suárez), su agente literaria, sabe que está allí, así que: ¿Cómo ha conseguido Jota llegar hasta él? Y lo que es más importante: ¿Cuáles son sus intenciones? Las mentiras, las traiciones, las amenazas y la muerte marcarán el despiadado duelo entre estos dos personajes, interpretados por Diego Peretti y José Coronado. **Puntos suspensivos** llega a las salas el 20 de septiembre.



MÁS CINE



‘Marcello mio’

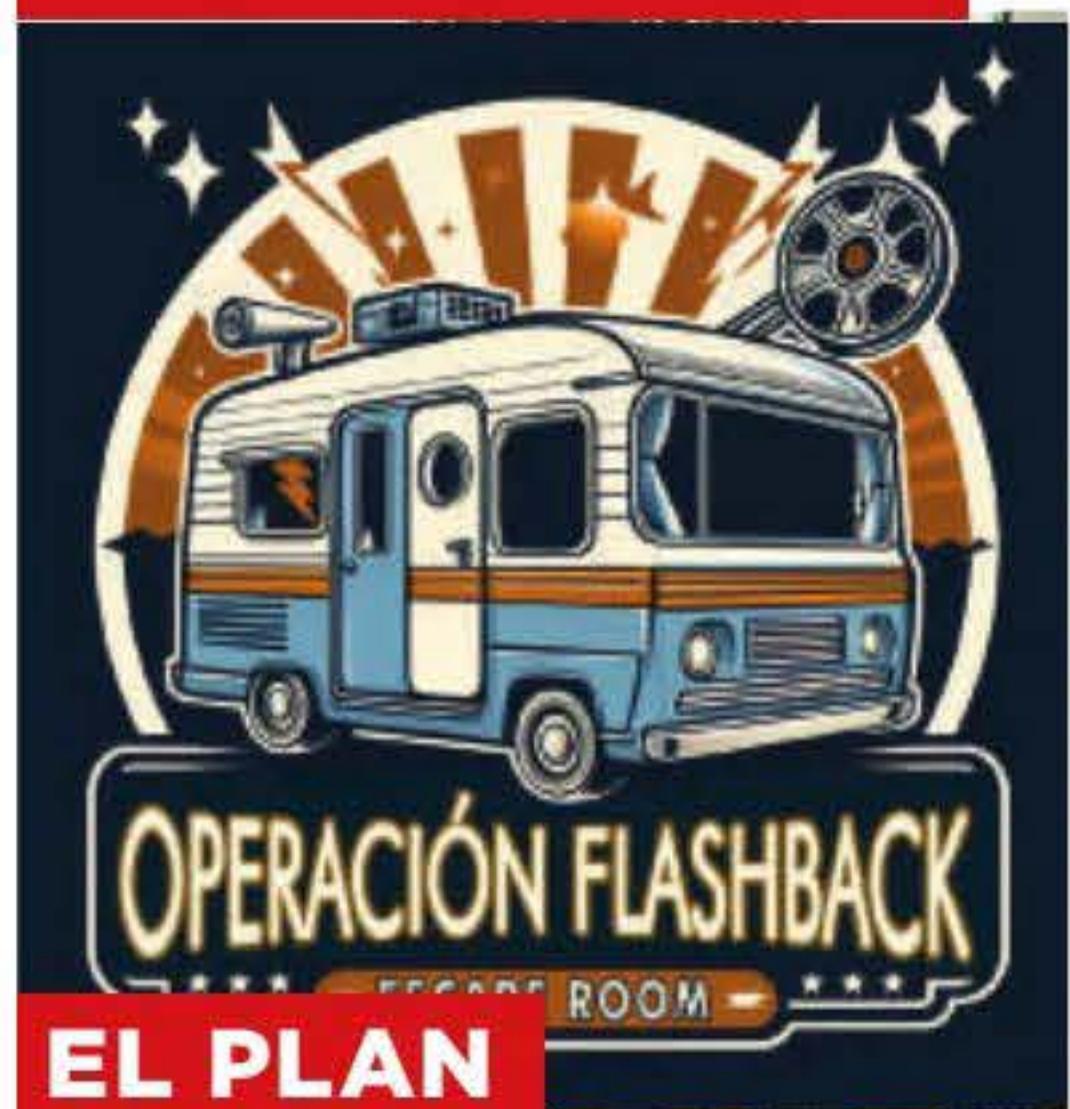
Cuando su vida se tambalea, Chiara, la hija de los emblemáticos actores Marcello Mastroiani y Catherine Deneuve, decide vivir la vida de su padre y comienza a vestirse y comportarse como él. **Estreno el 20 de septiembre.**

‘Treasure’

Año 1990, Ruth, una periodista musical estadounidense, y su padre, Edek, un superviviente del Holocausto, emprenden un viaje en coche por Polonia, tierra natal de él, con el objetivo de reencontrarse entre ambos y con su pasado. **Estreno el 20 de septiembre.**



OCIO



‘Operación Flashback’



SALVA EL CINE DE LOS 80 EN ESTE DIVERTIDO ESCAPE ROOM EN MADRID

Un despiadado pirata informático ha manipulado todas las películas clásicas de los 80, *hackeando* las plataformas digitales e intercambiando sus personajes de unas películas a otras. Ya no podrás volver a ver *Regreso al futuro* tal y como era, porque ahora aparece Íñigo Montoya subido en el DeLorean. Pero tú puedes solucionar todo este embrollo y salvar el cine de los 80 en uno de los juegos de escape room más emocionantes y divertidos del momento, el que transcurre en una autocaravana del Autocine de Madrid y está creado por El Secreto de Madrid & Experiencity. La aventura perfecta para pasar en familia o con amigos. **Más información en www.elsecretodemadrid.es.**

EN ESCENA

‘Las Asambleístas (Las que tropiezan)’

Las protagonistas de esta obra en clave de humor llevan siglos tropezando una y otra vez con los mismos errores, causados por las leyes creadas por los hombres. La diosa Némesis, harta de contemplar esta injusticia, decide hechizar a las mujeres para que se unan y las cambien. **Del 20 al 22 de septiembre en el Teatro Arriaga de Bilbao.**



ARTE



‘La Leyenda del Titanic, la exposición inmersiva’

MADRID. Experiencia única en la que se puede explorar el mítico buque y su hundimiento en las aguas del Atlántico. En MAD Madrid Artes Digitales. Venta de entradas **hasta el 31 octubre.**



‘Jules Verne 200’

BARCELONA. Con motivo del bicentenario del célebre autor francés, el Ideal Centre d’Arts Digitals presenta esta exposición inmersiva sobre los infinitos viajes extraordinarios que imaginó y escribió. **Hasta el 31 de diciembre.**



‘Material provocativo para pensar’

MÁLAGA. El Museo Carmen Thyssen acoge esta muestra temporal con fotografía japonesa contemporánea de la colección de José Luis Soler Vila **hasta el próximo 12 de octubre.**

FESTIVAL

Caudal Fest

El viernes 20 y el sábado 21 de septiembre, Lugo acoge la “última gran fiesta del verano”. Un festival de música que cuenta con artistas como Amaral, Mikel Izal, Viva Suecia, Arde Bogotá, Ginebras, Nil Moliner, Carlos Sadness, Varry Brava, Siloé y Tu Otra Bonita en cartel. La mejor manera de despedir la temporada estival y dar la bienvenida al otoño. **Más información y entradas en www.caudalfest.com.**



TEATRO

‘El nadador de aguas abiertas’

Markos Marín y Adolfo Fernández protagonizan esta bonita historia sobre la amistad, la zona de confort y la superación. La historia de dos que no son pareja, aunque en ocasiones pueda parecerlo; de dos que son hombres, aunque les sobra ternura y ganas de pasarlo bien; de dos que se necesitan, pese a que no lo sepan. **Del 17 al 29 de septiembre en el Teatro Pavón de Madrid.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ Encuentra estas 15 palabras relacionadas con el mundo de los bebés. No hace falta haber tenido hijos para que te suenen los siguientes términos.

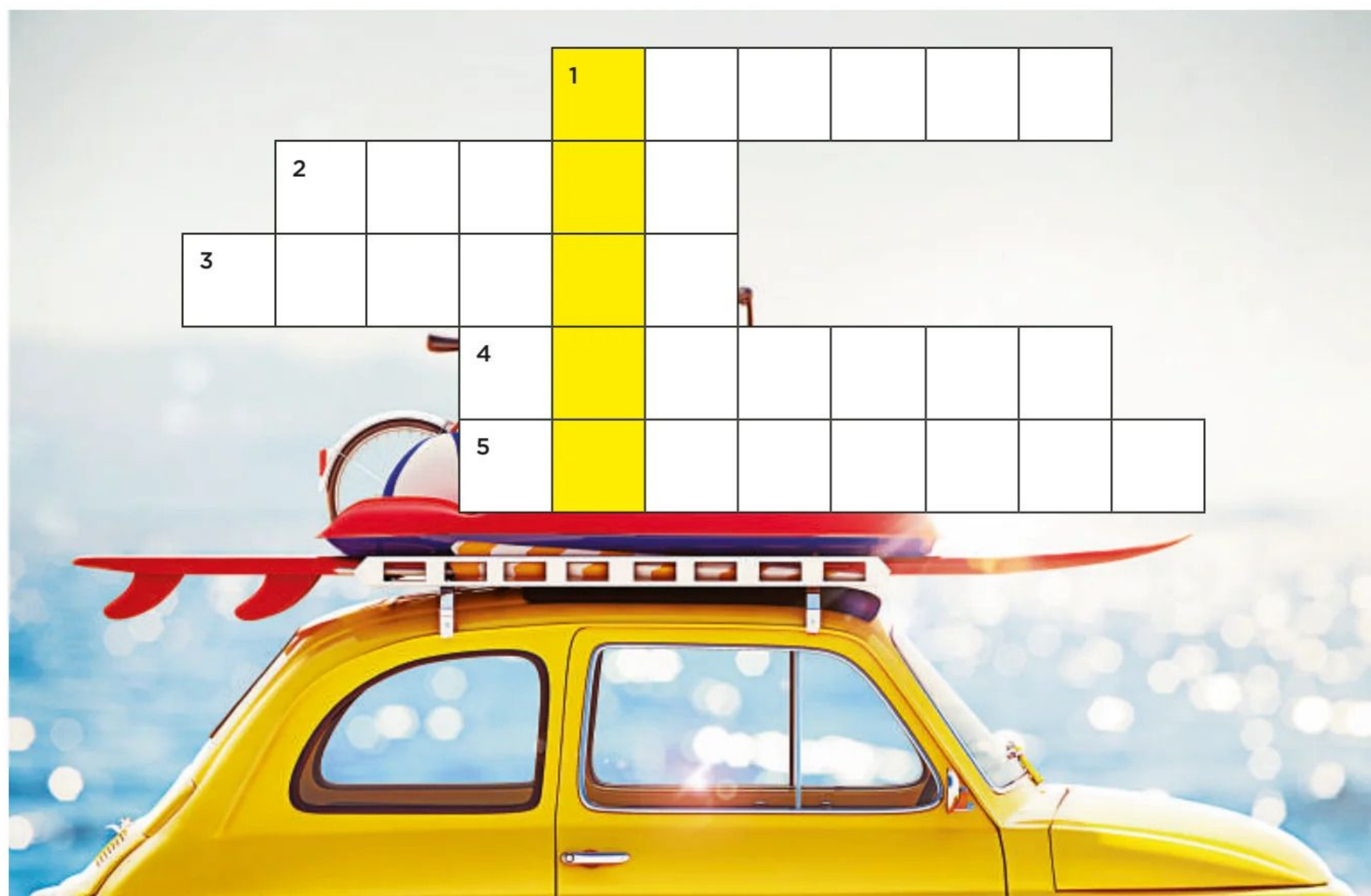
- PAÑAL
- CAMBIADOR
- CHUPETE
- LLANTO
- BIBERÓN
- 'BODY'
- COCHECITO
- MORDEDOR
- LECHE
- SONAJERO
- TOALLITAS
- CUNA
- HAMACA
- BABERO
- CÓLICO

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

CRUCE DE PALABRAS

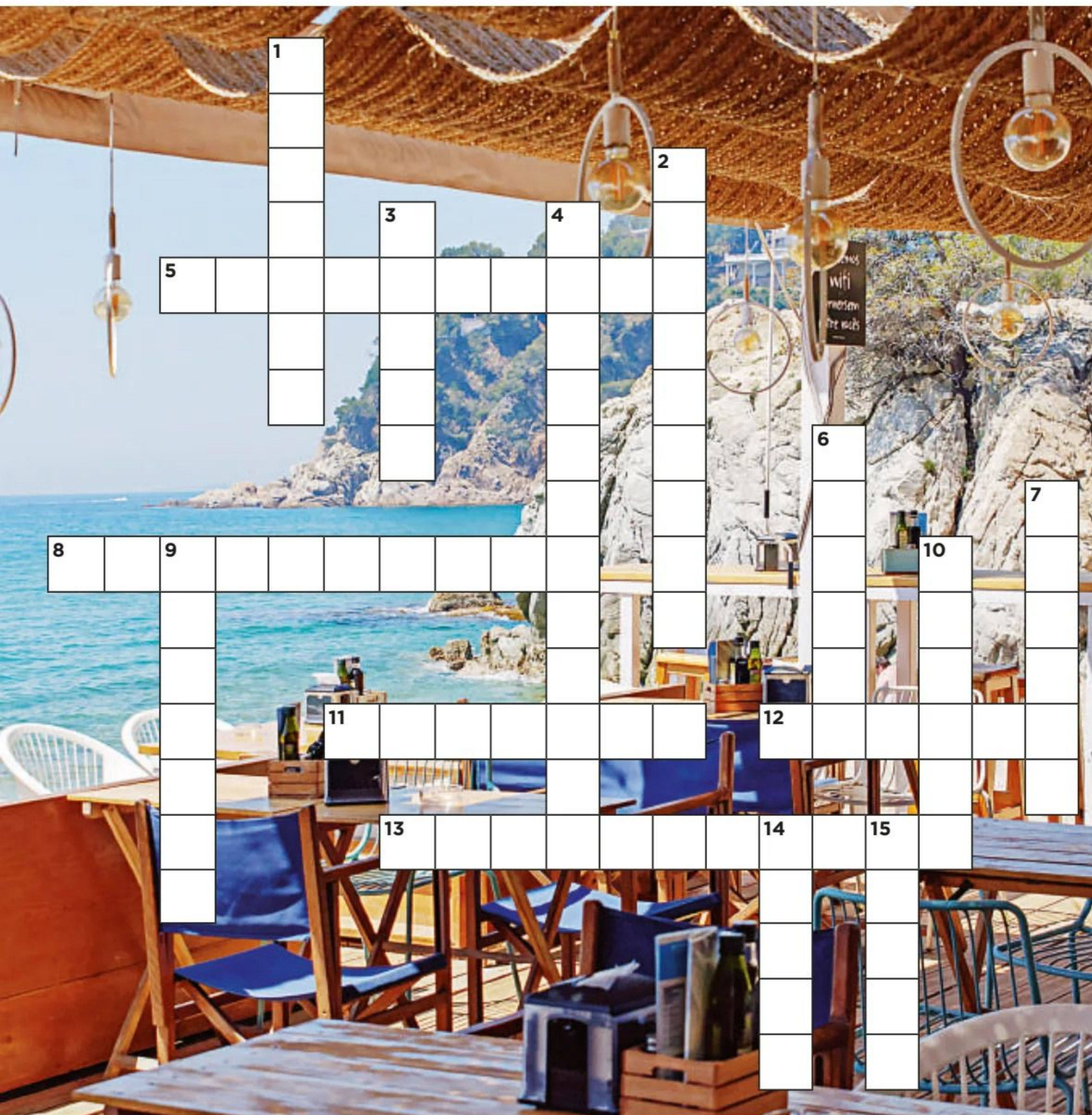
➔ Es una de las formas más económicas de viajar. Y es que, gracias a este vehículo, podemos recorrer mundo. Rara es la casa en la que no haya uno. ¿Ya sabes de qué se trata? Da respuesta a las siguientes cuestiones y descubre la palabra oculta.

1. Bocina eléctrica que tienen algunos vehículos.
2. Máquina que produce movimiento gracias a otra fuente de energía. Puede ser de gasolina, diésel, eléctrico...
3. Embotellamiento, congestión... suele suceder en horas punta y es desesperante cuanto te encuentras en medio de él.
4. Guardar dinero como previsión para necesidades futuras.
5. Persona a la que acudes cuando hay que reparar algo de tu vehículo.



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:

- 5. Isla más pequeña de las Baleares, frecuentada por famosos, a la que se puede acceder con ferri desde Ibiza.
- 8. Persona que vigila la playa o piscina para socorrer en caso de accidente, peligro o necesidad.
- 11. Lo está quien no se ha casado o no tiene pareja.
- 12. Sueño corto o descanso que se suele hacer después de comer.
- 13. Quiosco o puesto de bebidas al aire libre. Es uno de los lugares más frecuentados cuando se quiere descansar de un día de playa.

VERTICALES:

- 1. Tiempo durante el cual se desarrolla habitual o regularmente una acción o se realiza una actividad.
- 2. Refresco hecho con hielo desmenuzado al que se le suele

- añadir esencia o jugo de fruta.
- 3. Cortar la hierba o el cereal maduro y seco.
- 4. Producir relámpagos o destellos de forma intermitentes.
- 6. Traje de baño de dos piezas que se convirtió en un símbolo de la liberación femenina.
- 7. Trasladarse de un lugar a otro, generalmente distante, por cualquier medio de locomoción. Suele hacerse en vacaciones.
- 9. Lugar al aire libre y acondicionado en el que se puede acampar. Además, tiene piscinas, restaurantes, lavabos...
- 10. Tiene 31 días, es el octavo mes del año y uno de los más esperados.
- 14. Órgano reproductor femenino en el que se desarrolla el feto hasta el parto.
- 15. Templado, que no está ni frío ni caliente.

AHORCADO

Seguro que todos ellos te sonarán y puede que más de uno hayas visitado. Completa las letras que les faltan a los siguientes monumentos.

T_R_E / DE/ P_SA

_OL_SEO

P_RT_NÓ_

B_G / _EN

S_GR_D_ / _AMI_IA



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.

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

LAS SIETE DIFERENCIAS

Binibeca Vell es uno de los pueblos más visitados y fotografiados de Menorca. Las casitas blancas son el sello indiscutible de esta localidad pesquera convertida en un reclamo turístico. Si no has tenido la oportunidad de conocerlo, aquí tienes dos fotografías que, aunque parezcan idénticas, siete diferencias se esconden en una de ellas.



ADIVINA

Los siguientes personajes están relacionados con el cine, pero uno de ellos no sigue la misma lógica que el resto. ¿Lista para dar con la persona infiltrada?

- Blanca Suárez Paz
- Vega Mario Casas
- Kate Winslet
- Javier Bardem
- Antonio Banderas
- Penélope Cruz



RELACIÓN DE ELEMENTOS

Estas son algunas de las canciones del verano más míticas. Seguro que las has bailado millones de veces, porque, cuando suenan, ¡empieza la fiesta! Relaciona el artista con cada canción. ¡Y demuestra cuánto sabes de música!

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| La Macarena 1. | A. The Refrescos |
| La bomba 2. | B. Georgie Dann |
| Escuela de calor 3. | C. Los del Río |
| La barbacoa 4. | D. Radio Futura |
| El venao 5. | E. King África |
| Tractor amarillo 6. | F. Zapato Veloz |
| Aquí no hay playa 7. | G. Los Cantantes |





FALSO O VERDADERO

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

- Fidel Castro fue elegido mejor atleta colegial de Cuba en 1944.
 Falso / Verdadero
- Cada vez que levantamos un pie, utilizamos 200 músculos diferentes.
 Falso / Verdadero
- Venus es el objeto que más brilla en el cielo.
 Falso / Verdadero
- El Castillo de Bran, conocido como el castillo de Drácula, se encuentra en Hungría.
 Falso / Verdadero
- La presión que genera el corazón al bombear podría mover un coche.
 Falso / Verdadero

SOLUCIONES

● Ahorcado:

Torre de Pisa, Coliseo, Partenón, Big Ben, Sagrada Familia.

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

● Ahorcado:

Torre de Pisa, Coliseo, Partenón, Big Ben, Sagrada Familia.

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

● Relación de elementos:

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

● Relación de elementos:

10. Agosto, 14. Utero, 15. 7. Viajar, 9. Camping, 4. Relampaguear, 6. Bikiñi, 2. Granizado, 3. Segar, Verticales: 1. Horario, 13. Chirringuito, 11. Soltero, 12. Siesta, 5. Formentera, 8. Socorrista, 4. Ahorrar, 5. Mecánico.

● Las siete diferencias:

● Cruce de palabras:

1. Cláxon, 2. Motor, 3. Atasco, 4. Ahorrar, 5. Mecánico.

● Cruce de palabras:

1. Cláxon, 2. Motor, 3. Atasco, 4. Ahorrar, 5. Mecánico.

● Sudoku:

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

● Sopa de letras:

● Adivina: Kate Winslet.



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela** y **Rocío Ponce**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, María García, Mar Cantero** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres, Silvia Rojo** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lauren Izquierdo** y **Tamara Vitón** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lauren Izquierdo** y **Anna Pardo** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Silvia Rojo**; redactora de Decoración **M. T. 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.





Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

Priorizarte no te convierte en egoísta, al contrario, significa que te pones en valor, te quieres y te cuidas como mereces y eso nunca puede tener un trasfondo negativo. No te sientas culpable.

AMOR. Si cedés tu felicidad a los demás, cuando no la traten como merece, no podrás evitar quedarte sin ella y sentir ese vacío. Tu felicidad solo puede depender de ti y de tu actitud frente a la vida.

SALUD. En calma y a gusto, el descanso te cunde el doble. Si te dedicas unos días a ti y a tu bienestar, los efectos se multiplicarán. Cuanto más puedas rodearte de naturaleza, mejor lograrás sentirte.

TRABAJO. Trabajarás mejor, sin angustias, si no dejas cabos sueltos y planificas soluciones ante posibles imprevistos. Una vez con todo bajo control, podrás encarar tus tareas desde una posición más relajada.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. En la pareja, todo marcha sobre ruedas. En casa, sientes gratitud por la familia que te rodea, te hacen sentir la persona más querida. **SALUD.** Te honra, pero te preocupas más por los demás que por ti y tú también mereces cuidados. **TRABAJO.** Te llega una oportunidad que tiene opciones de dar visibilidad a tu negocio. Ve a por ello, igual te supone trabajo extra, pero será crecimiento.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Tu relación de pareja se afianza día tras día y es un área tan bien cuidada que no se altera por más cambios que experimente tu vida. **SALUD.** Cuidado con los excesos. Como no siempre resulta fácil evitarlos, al menos, trata de compensarlos. **TRABAJO.** Podrán decir lo que quieran de ti, pero es imposible negar tu buena disposición y afabilidad.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Aunque después no lo pases tan mal como podrías esperar, el compromiso de algunos actos sociales te supone un mundo. **SALUD.** Adoras el verano por sus menús saludables, así que, cuando acabe, sigue disfrutando de ensaladas y fruta. **TRABAJO.** No tienes nada previsto, pero, si te tomas unos días libres, te liberarás de tensiones y te recargarás.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Para conocer a gente interesante, deja de proyectar tu negatividad y haz cambios. **SALUD.** Olvidar será fácil. Después de cerrar una etapa que te ataba, sientes, por fin, la liberación. **TRABAJO.** Si una senda no te parece clara, no la tomes, porque no es por donde quieres transitar realmente.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Estos días brillarás como acostumbrás, eso por descontado, porque cuentas con tu faceta comunicativa en todo lo alto. **SALUD.** Sientes tu energía y tienes ganas de hacer cosas y no parar ni por un instante. Contagias tu vitalidad. **TRABAJO.** Nunca digas nunca y tampoco renuncies a un proyecto de vida por el que apostabas con toda tu ilusión, porque tomar esa decisión te haría profundamente infeliz.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Tu vida afectiva pasa por un momento dulce. Si no tienes pareja, surgirá la chispa con quien menos te lo esperas: abre bien los ojos y déjate sorprender. **SALUD.** Céntrate. Por querer estar a tantas cosas a la vez, te despistas con las que te exigen más atención. **TRABAJO.** Tendrás la respuesta más que clara y sabrás perfectamente por qué proyecto decantarte a poco que valores los puntos fuertes de cada propuesta.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Debes aceptar que hay cosas que vienen como vienen y que, pese a ellas, toca levantarse y seguir adelante, por mucho que duela como nunca. **SALUD.** Procura librarte cuanto antes de esos pensamientos negativos que ocupan tu mente y no te dejan avanzar, te lastran más de lo que imaginas. **TRABAJO.** Para tomar la decisión adecuada, te conviene la máxima serenidad posible, lo verás más claro.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Cambia tu manera de actuar y cambiará tu proyección. Si siempre repites los mismos patrones de conducta, llegará a ti el mismo tipo de

persona. **SALUD.** Llega un momento en esta vida en el que lo que te hace bien es haber aprendido a escucharte y a liberarte de todo aquello que coartaba tu felicidad. **TRABAJO.** Puedes vivir sin él, pero también mereces una pequeña concesión de tanto en cuanto. Nadie mejor que tú sabe si puedes o no permitirte ese capricho.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Los astros te sonríen y la felicidad parece haber llamado a tu puerta para quedarse por un largo tiempo. Tienes esta área muy favorecida. **SALUD.** Recupera la energía perdida escapándote unos días y llevando a cabo un cambio en la decoración o en tu imagen. Esa ilusión actuará como motor. **TRABAJO.** Aunque adoras tu trabajo y, en cualquier momento, te viene a la mente una idea, debes ser capaz de bajar el ritmo, de tomarte esos días para ti.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Tu vida social ocupa gran parte de tu tiempo, no concibes tu vida de otra forma. **SALUD.** La rutina se te hace dura, busca el aliciente que te permita evadirte primero y escaparte después. Volverás con tanta energía que nadie te parará. **TRABAJO.** Tú no te lanzas a la piscina como hacen otros, es que tú te has encargado de construir tu piscina y crear esa oportunidad que tanto deseas.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Para cuidar bien las relaciones personales, realmente tiene que importarte la otra persona. Trata de potenciar tu empatía. **SALUD.** Empiezas a experimentar el modo zen y ya casi nada te afecta. Aplícalo en todo y para todos. **TRABAJO.** Haz que tu equipo se sienta importante: pregúntales su opinión y dales confianza suficiente.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 18 de septiembre, saldrá a las 7:59 h y se pondrá a las 20:20 h. El martes 24, saldrá 6 minutos después, a las 8:05 h, y se pondrá 10 minutos antes, a las 20:10 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 15 minutos de luz solar.



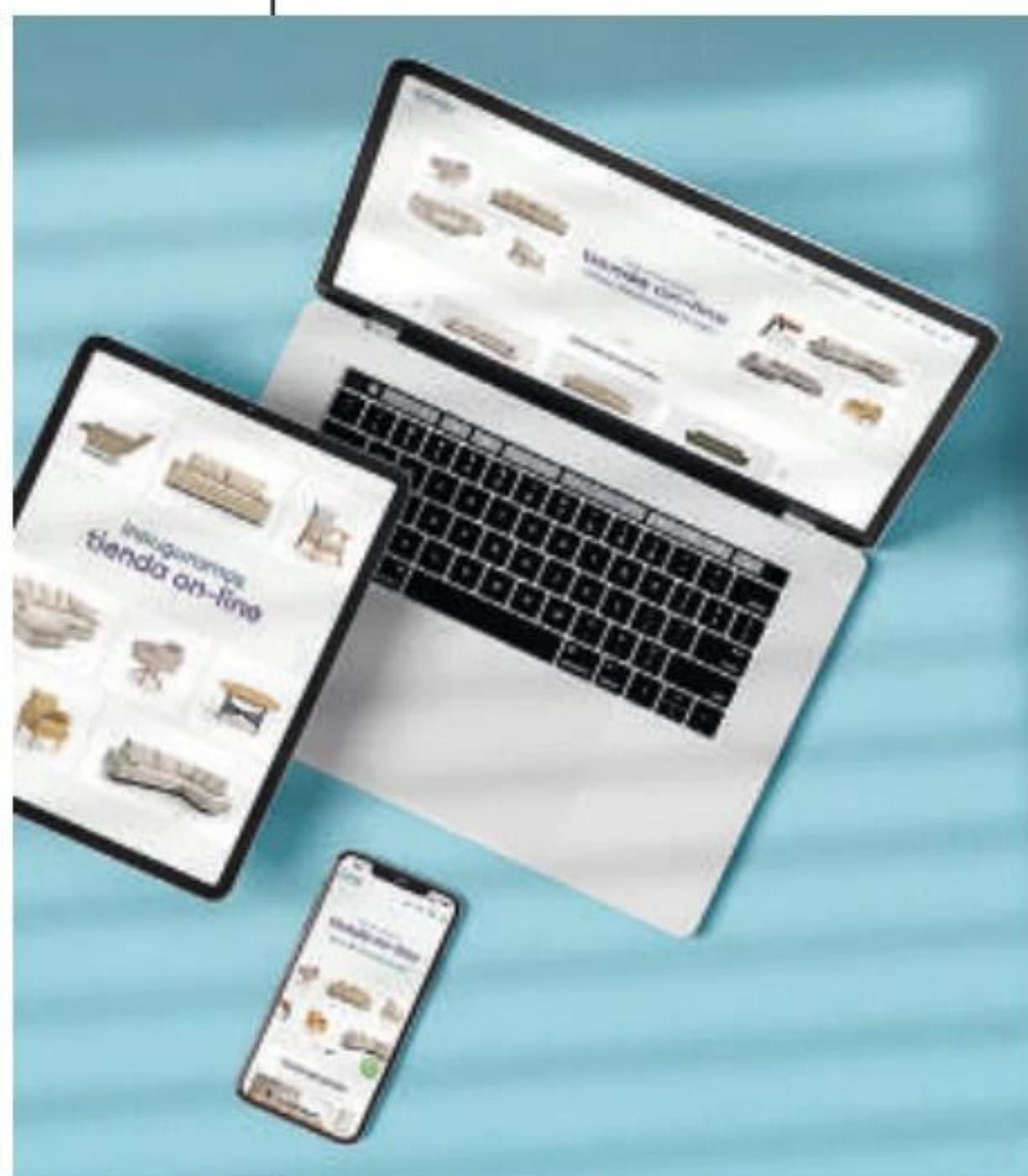
LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 18 de septiembre, la Luna Llena estará en Piscis. Al día siguiente, como Luna Gibosa Menguante entrará en Aries. Tras su paso por Tauro el fin de semana, el martes 24 se encontrará en Géminis.



VEGGIE PLATO, UN MÉTODO QUE IMPULSA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SOSTENIBLE

Como los datos indican que la mayoría de personas reconocen que es difícil llevar una alimentación más sostenible con el planeta, **Nestlé** ha diseñado **Veggie Plato**, una herramienta nutricional para adultos que buscan incluir platos más *veggies* en su día a día y aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal de forma fácil y nutricionalmente sencilla. Inspirado en el Plato de Harvard, muestra un plato de tamaño real dividido en tres partes: el 50 % del plato ha de estar ocupado por verduras y hortalizas, el 25 % de legumbres, nueces o semillas, y el restante, cereales integrales y tubérculos. **Descárgalo de manera gratuita en [nestlefamilyclub.es/veggie-plato](https://www.nestlefamilyclub.es/veggie-plato)**. Incluye una guía con las cantidades y raciones recomendadas, así como consejos.



MIMMA GALLERY ESTRENA SU PLATAFORMA DE VENTA 'ONLINE'

Después de consolidarse por todo el territorio nacional con sus 26 establecimientos, la firma de decoración **Mimma Gallery**, especialistas en sofás y descanso, ha lanzado su plataforma de venta online, **mimmagallery.com**, una web en la que encontrarás una selección de los imprescindibles de la marca en butacas, sofás y sofás cama. De esta manera, dispondrás de una firma de sofás, descanso y decoración referente en el sector a un solo clic con montaje

incluido. Y, para celebrar el lanzamiento de la página web, ofrecen descuentos de hasta el 40 % en productos seleccionados.

WASTING TIME HACE REALIDAD LOS PLANES MÁS POPULARES DE LAS REDES SOCIALES

Wasting Time es la primera compañía de entretenimiento que hace realidad los sueños de sus clientes, especialmente de la Generación Z. Su filosofía es que el tiempo es oro y solo uno mismo tiene derecho a hacer con él lo que quiera, por lo que siempre está lista para ofrecer lo que uno cree que no puede conseguir. Entre su catálogo de experiencias, cuentan con viajes de todo tipo, escapadas, conciertos y mil aventuras para que los sueños y anhelos se vuelvan realidad. **Visita [wastingtimecompany.com](https://www.wastingtimecompany.com)**.



COME DE UN MODO SALUDABLE

Sistema[®], especializada en productos reutilizables de almacenamiento de alimentos y bebidas, y **Pastoret**, empresa familiar de productos lácteos artesanales de calidad, han unido esfuerzos para que la vuelta a la rutina laboral y familiar sea más llevadera. Su objetivo es que, ya que muchas veces hay que comer fuera de casa, hacerlo de un modo saludable. Por un lado, **los contenedores de alimentos de Sistema**[®] cuentan con diversos compartimentos que fomentan una dieta equilibrada, rica en nutrientes y saludable en la oficina o la escuela. Por otro, la gama de productos Pastoret es ideal como tentempié o merienda.



ESTRÉS A RAYA

En ocasiones, el ritmo frenético de la rutina deriva en problemas de estrés. Si notas que el día a día te supera, **Estrés Gummies**, de **Kneipp**, calman y mejoran la gestión de los quehaceres diarios. Estas gominolas (se recomienda tomar 2 al día) están formuladas con albahaca morada, que ayuda a mantener la resistencia al estrés y la vitalidad, además de vitamina B6, que contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y a garantizar el funcionamiento normal del sistema nervioso. **Precio: 15,95€.**



REVISIONES VISUALES SOLIDARIAS DE CLÍNICA BAVIERA

Durante los meses de julio y agosto, **Clínica Baviera** ha realizado revisiones visuales gratuitas a 164 niños y niñas de acogida en diferentes ciudades. Los niños, de entre 8 y 12 años, han pasado las vacaciones en nuestro país gracias a programas solidarios de diferentes ONGs, que les ofrecen a una estancia temporal en España, lejos de las difíciles condiciones de vida en sus lugares de origen y la falta de recursos básicos (sanitarios, alimenticios, higiene...) que afectan a su salud, incluyendo su visión.



Sophia Loren

El 20 de septiembre, la actriz cumple 80 años como **diva irremplazable de la gran pantalla.**

POR MARÍA VILLAR

Sophia Loren es hija de una profesora de piano y de un arquitecto que nunca se casó con su madre por la diferencia social con esta. Aunque a ella sí la reconoció, no hizo lo mismo con su hermana María. Tras finalizar la Segunda Guerra Mundial, Sophia y su hermana comenzaron a trabajar en la taberna de su abuela, en Pozzuoli, Italia. María cantaba y Sophia hacía labores de camarera.

PRINCIPIOS EN EL CINE

En esos años, participó en varios concursos de belleza, en los que siempre quedaba en las primeras posiciones, gracias a su físico imponente. En uno de ellos, conoció a Carlo Ponti, quien le ofreció un contrato de siete años y terminaría siendo su marido. Inició su carrera de actriz a comienzos de 1950 como intérprete de fotonovelas semanales, acreditada como Sofia Villani o Sofia Lazzaro. Su formación actoral se inició en Nápoles y, posteriormente, obtuvo pequeños papeles en películas italianas, tras apuntarse al Centro Sperimentale di Cinematografia, la escuela de interpretación de Italia. También actuó como figurante de la superproducción de Hollywood *Quo Vadis*, con tan solo 16 años. Su primer papel protagonista sería el de *Aida* (1953), por la que recibiría un alud de buenas críticas.

Ya en 1957, Loren hizo sus tres primeras apariciones en películas de



POR QUÉ AHORA

La actriz que rompió moldes en los años 60 cumple 80 años el 20 de septiembre.

SU CARRERA

El sueño de ser actriz que su madre no pudo hacer realidad lo canalizó ella. Sophia Loren destacó por su belleza, pero se hizo valer como actriz desde sus primeras producciones. Su primer papel protagonista sería el de *Aida* (1953), que le valió como carta de presentación. Tras esta cinta, vinieron muchas otras: *Deseo bajo los olmos* (1958), *Esa clase de mujer* (1959)... En 1960, con *Dos mujeres*, obtuvo su primer Oscar y en 1977 rodó *Una jornada particular*, la que se considera su mejor película.

LA ACTRIZ ITALIANA CUENTA CON MUCHOS RECONOCIMIENTOS, ENTRE ELLOS, DOS PREMIOS OSCAR.

habla inglesa. La primera de ellas fue *La sirena y el delfín*. Después, realizó dos películas con primeras estrellas y directores de gran nivel. La primera de ellas fue la película histórica *Orgullo y pasión*, con Cary Grant y Frank Sinatra. En la segunda, se puso a las órdenes de Henry Hathaway en *Arenas de muerte*, con John Wayne. En 1960, su actuación en *Dos mujeres* le dio un vuelco a su carrera y consiguió con ella el respeto de la profesión. La cinta consiguió 22 premios, entre ellos, el Oscar a mejor actriz para la italiana, convirtiéndose en la primera persona que lo ganaba con una actuación en un idioma distinto al inglés.

En 1991, la Academia le concedió el Oscar honorífico, en reconocimiento a su extensa carrera. Hoy, la napolitana se ha reciclado y ha sabido cambiar su papel de estrella por el

de *celebrity* con sitio propio. Ahora se pasea por actos públicos, con un *look* radiante, inaugura barcos, la siguen teniendo en cuenta las marcas para promocionarse, publica libros de recetas y se la rifan los estilistas.

DETALLES VITALES

Tuvo un apasionado romance con Cary Grant cuando este todavía estaba casado con Betsy Drake, de quien se separó por ella. Pero la italiana se casó con Carlo Ponti, el que fuera su productor, en 1957, en México. Renovaron nupcias en París, en 1966. Tuvieron dos hijos, Carlo Ponti Jr. y Edoardo Ponti.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 €
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

Nº 147

mia Horóscopo

Predicciones
día a día
para septiembre
y octubre

Celebrando el
Día de los Muertos
De Halloween y
Todos los Santos al
Ching ming chino

Energía
espiritual
¡Aprende
a llamar al
ángel de
la guarda!

A la
venta el 2 de
septiembre
por solo 1,99 €

Tu futuro este OTOÑO

Descubre cómo afecta el temperamento
astral a cada uno de los 12 signos del Zodíaco

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

Nueva Colección

Otoño - Invierno

Disponible en tu zapatería más cercana

