

## ¡ENTRENA TU MENTE!

Pautas para mejorar la memoria  
**CON LA MÚSICA**

## 6 MOTIVOS por los que **COMER MÁS QUESO**

**Deco**

## 'Craftcore'

Cómo decorar con **objetos artesanales**

## 11 **RECETAS** originales, divertidas y deliciosas

## **CHAMPÚ EN SECO**

Cómo usarlo y cuál es para ti

**Viaje**

## **LIÉBANA**

Escápate al corazón de los **PICOS DE EUROPA**

## Tamara Falcó

“Todos nos podemos equivocar y que te hagan una crítica constructiva te ayuda a mejorar”

# ¡Con mucho estilo!

# IDEAS PARA VESTIR DE ENTRETIMIENTO

ENLACE AL CANAL

[x.com/bynontelegram](https://t.me/bynontelegram)

© octubre del 2023



UNA GRAN Y DELICIOSA  
**LECTURA**

# POSTRES

Fáciles y deliciosos



POR SOLO  
**4,99€**

PROPUESTAS ORIGINALES  
Y MUY FÁCILES DE ELABORAR  
BIZCOCHOS, TARTAS CON CHOCOLATE Y FRUTAS,  
NATILLAS, MERENGUES, ROSQUILLAS...

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



## UN PLACER QUE ENTRENA TU MENTE

Oír música es un placer. Muchas personas lo definen como su principal afición y no puede caminar por la calle, trabajar o relajarse, sin oír su *playlist* favorita. Pero más allá de una fuente de placer, la música es una forma inmejorable de entrenar nuestra mente para mejorar nuestra memoria. Por lo que es una afición que debemos fomentar. Además, seguro que, como a mí, te han saltado las lágrimas al ver cómo tu madre o abuela ha reconocido y cantado su canción favorita, aunque ya no recuerde casi nada más... De eso y mucho más hablamos en el dossier de este número de *Mía*, que tienes entre tus manos. También te explicamos por qué es tan bueno comer queso, cómo decorar tu hogar siguiendo una tendencia llamada 'Craftcore', que combina tradición, naturaleza y sostenibilidad. Además, también te ofrecemos recetas deliciosas y te explicamos en qué consiste el yoga restaurativo. ¿Empezamos?

**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA



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

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.279 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.

# ESTA SEMANA

DEL 2 AL 8 DE OCTUBRE DE 2024

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Ideas para vestir de entretiempo.
- 12 ENTREVISTA**  
Tamara Falcó.
- 24 NUTRICIÓN**  
Motivos por los que comer más queso.
- 29 DOSSIER**  
Entrena tu mente para mejorar la memoria con la música.
- 34 BELLEZA**  
Champú en seco. Cómo usarlo y cuál es para ti.
- 38 DECO**  
Craftcore. Cómo decorar con objetos artesanales.
- 42 COCINA**  
Recetas originales, divertidas y deliciosas.
- 50 VIAJE**  
Liébana, escápate al corazón de los Picos de Europa.

ENLACE AL CANAL



## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Georgina Rodríguez.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Belén Rosado Moscoso.
- 10 MODA**  
Gabardinas, las grandes aliadas del otoño.
- 14 LEGAL**  
Pensión compensatoria ante un divorcio.
- 16 EXPERTOS**

## SALUD-PSICO

- 19 SALUD**  
¿Qué es un TAC?
- 20 SALUD**  
Infarto femenino. ¿Qué diferencias existen?
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 PSICO**  
La intuición. Cómo entender el lenguaje del alma.

## BELLEZA

- 36 EN FORMA**  
Yoga restaurativo para la relajación.

## HOGAR

- 48 GASTRO**  
Ocho cocciones básicas.
- 49 VIDA FÁCIL**  
¿Cómo elegir tu sofá cama ideal?
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Clive Owen.

En portada:  
Tamara Falcó.  
Fotografía:  
Mediaset.

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



A SUS 30 AÑOS, Georgina es una de las mujeres con más seguidores del mundo en redes. En Instagram cuenta con más de 60 millones de *followers*.

# Georgina Rodríguez

## LUJO, ÉXITO Y VISIÓN PARA LOS NEGOCIOS

Empresaria, modelo e 'influencer', esta argentina criada en España ha demostrado ser mucho más que la pareja de Cristiano Ronaldo y la madre de sus hijos. **Ha sabido construir su propia marca como nadie y triunfa con todo lo que hace.** POR SILVIA RUEDA

Nacida en Argentina y criada en España, Georgina Rodríguez (Buenos Aires, 1994) no siempre vivió rodeada de los lujos de los que ahora disfruta en su día a día. Antes de alcanzar la fama global, trabajó como dependienta en tiendas de moda, un pasado humilde que nunca ha ocultado y del que siempre se ha sentido orgullosa. No obstante, su vida dio un giro radical cuando conoció a Cristiano Ronaldo en el

año 2016 y su nombre pasó a ser mundialmente conocido. Pero lejos de conformarse con ser "la pareja de", Georgina se ha forjado su propio camino a lo largo de estos años y ahora puede presumir de ser toda una estrella con más de 60 millones de seguidores en redes y todo un imperio que mueve mucho dinero. Desde que el portugués se cruzó en su camino, Rodríguez ha consolidado su carrera como modelo y se ha convertido en una destacada empresaria e *influencer*.

**“SIEMPRE HE SIDO MUY TRABAJADORA Y HE APRENDIDO A VER CADA RETO COMO UNA OPORTUNIDAD PARA SEGUIR CRECIENDO”, ASEGURA.**

Entre otras cosas, ha colaborado con marcas de lujo como Gucci, Yamamay y Alo Yoga, y ha lanzado su propia línea de ropa deportiva, enfocada en el diseño exclusivo y la moda funcional.

### AUTENTICIDAD Y GLAMUR

La clave del éxito de Georgina reside en su capacidad para combinar autenticidad y glamur de una manera tan genuina que conquista incluso a los más escépticos. En redes muestra tanto su vida familiar como sus colaboraciones con grandes firmas con mucha naturalidad. Pero lo que podría parecer solo consecuencia de la suerte, es en realidad fruto de su esfuerzo, su constancia y su visión para los negocios, siendo ella misma su principal marca. “Siempre he sido muy trabajadora, y he aprendido a ver cada reto como una oportunidad para seguir creciendo”, aseguraba hace un año en una entrevista en *Hola*. Uno de sus grandes éxitos ha sido y es *Soy Georgina*, la serie documental de Netflix sobre su vida, con la que se ha acercado aún más a su público, y cuya tercera temporada con nuevos episodios sobre su día a día ya está disponible en la plataforma.



↑ EN 'SOY GEORGINA', Rodríguez muestra en qué consiste su vida de empresaria, modelo, *influencer* y madre. La tercera temporada ya está disponible en Netflix.



## EL PRECIO DE LA VIVIENDA SE DISPARA

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), los precios del mercado inmobiliario en España aumentaron un 7,8% en el segundo trimestre de este año, con respecto al mismo periodo de 2023, lo que supone el mayor incremento en los últimos dos años. Lo que más se ha encarecido es la vivienda nueva, que entre abril y junio se disparó un 11,2%, la mayor subida desde que estalló la burbuja inmobiliaria en el año 2007. La adquisición de una casa de segunda mano, por su parte, también cuesta más que el año pasado -concretamente, un 7,4%- todo apunta a que los precios seguirán al alza en los próximos meses. Las regiones que han registrado unas mayores subidas son Navarra, Aragón, Andalucía y Ceuta, seguidas de Cantabria, la Comunidad Valenciana y La Rioja.

## YA SE PUEDE SOLICITAR LA AYUDA PARA GAFAS

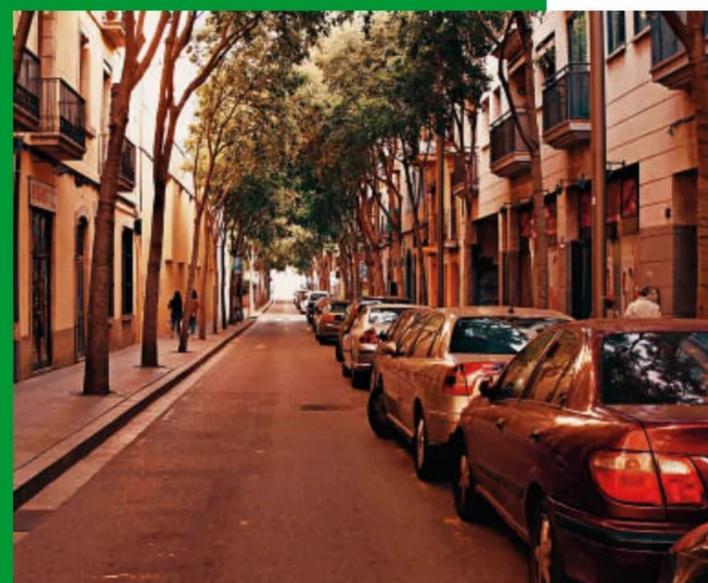
La medida va dirigida a los menores de 14 años



El desembolso que supone comprar unas gafas o unas lentillas nuevas no es poco en muchos casos, lo que supone un gasto muy importante para muchas familias. Por eso, las autoridades han puesto en marcha varios paquetes de ayudas dirigidas a ayudar con la adquisición de estos indispensables para ver bien. El Ministerio de Sanidad anunció hace unas semanas que, a partir de 2025, la Seguridad Social subvencionará las gafas y lentillas en determinados casos, mientras que la Comunidad de Madrid se ha adelantado y las familias con menores de 14 años que precisen pasar por la óptica, ya pueden optar a unas lentes antirreflectantes con montura básica o solicitar una rebaja de 55 euros si se desea otro modelo.

## CIUDADES EN LAS QUE ES MÁS CARO APARCAR

Estacionar el coche en algunos lugares, especialmente en las ciudades, puede resultar un gran desafío y, en algunos casos, también un gasto. En ese sentido, los sitios con las tarifas de estacionamiento más altas de España para aparcar en la calle son, por este orden, Barcelona, Vitoria y Madrid. En la Ciudad Condal el precio medio es de 3,08 euros por hora; en la capital vasca, de 1,85 euros por hora; y en la villa madrileña, de 1,52 euros por hora. En el otro lado de la balanza, las ciudades con aparcamientos más económicos son Ciudad Real, con un precio de 0,47 euros la hora, y Lugo y Zamora, con un promedio similar al anterior.



## POSPONER EL DESPERTADOR ES BUENO

Dice la sabiduría popular que existen dos tipos de personas: las que se levantan de inmediato en cuanto suena la alarma, o las que prefieren posponerla para seguir durmiendo un poco más o remolonear en la cama. Los primeros nunca entenderán a los segundos y viceversa. Pero, según un reciente estudio de la Universidad de Estocolmo, retrasar el despertador no solo no es perjudicial, sino que puede resultar



beneficioso para la salud, ya que reduce la inercia del sueño, que es esa sensación de somnolencia que a veces nos acompaña por las mañanas tras levantarnos.



## NUNCA ENCHUFES ESTO EN UNA REGLETA

Usar una regleta es algo muy habitual. No obstante, según los expertos, no se aconseja enchufar determinadas cosas por los riesgos que entraña. Es el caso, por ejemplo, de los electrodomésticos de alto consumo energético, los calefactores, estufas, planchas o microondas.

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

POR TRINI CALZADO



Foto: fedme.es.

Que las matemáticas son mucho más que números, cálculos o fórmulas lo ejemplifica a la perfección Belén Rosado Moscoso (Jerez de la Frontera, 1992), y a ella la llevaron nada más y nada menos que a la Antártida.

#### EL GIRO EN SU FORMACIÓN

Tras finalizar sus estudios del Grado de Matemáticas, Belén empezó sus prácticas de empresa en el Laboratorio de Astronomía, Geodesia y Cartografía de la Universidad de Cádiz. Estas prácticas, que realizaba a la vez que cursaba su máster en Matemáticas, le despertaron el interés por el área de la Geodesia (la ciencia que estudia de forma matemática la forma y las dimensiones de la Tierra) y los satélites artificiales. Tanto, que acabó especializándose en el estudio de la deformación en áreas geodinámicamente activas.

#### UNA PROPUESTA IRRECHAZABLE

Si hay una persona que ha influido decisivamente en la carrera profesional de Belén Rosado esa es, sin duda, Manuel Berrocoso, catedrático en Matemáticas y uno de los pioneros de la investigación espa-

ñola en la Antártida. De la mano de Berrocoso, Belén se introdujo en la geodesia. Con el tiempo, le dirigió su tesis doctoral sobre modelización matemática de la actividad volcánica y también fue quien le propuso que participara en una misión en la Antártida.

#### SU TRABAJO EN LA ANTÁRTIDA

“Emprender un viaje de varios meses al continente más remoto e inaccesible del planeta, investigar allí, en un volcán activo que es una isla desierta en la que solo hay pingüinos, focas y lobos marinos, vivir allí durante tres meses... y hacer todo esto con tan solo 22 años, era algo que me parecía único y prácticamente inalcanzable. Pero se hizo realidad”, contaba la investigadora al respecto. Ocurrió en 2014 y, al aceptar la propuesta de su tutor, se convirtió en la española más joven

en participar en una expedición en la Antártida.

En el continente helado, Belén vive en Isla Decepción, un volcán, donde su grupo de investigación de la Universidad de Cádiz, entre otras tareas, instala GPS de alta precisión para analizar cómo la isla se mueve y se deforma o mide la temperatura del suelo a diferentes profundidades. Los resultados de sus estudios muestran que “la isla respira, es decir, se producen procesos de expansión y elevación en los que es como si la isla inhalase y, a continuación, procesos de compresión y subsidencia (hundimiento) que sería como si exhalase. Esto se produce de manera continuada, cada 3 o 4 campañas, y es algo muy curioso”, cuenta sobre su trabajo. Desde su primera expedición, han pasado 10 años y ha vuelto siete veces más a la Antártida. Si está en su mano, serán muchas más.

**“Estar en contacto con la naturaleza de esa forma tan intensa y pura hace que se tenga mucha más conciencia de lo pequeños que somos, pero de las cosas tan grandes que podemos hacer”, asegura Belén Rosado.**

## Cataluña impulsará un pacto nacional contra la violencia machista

La consejera de Igualdad y Feminismo de la Generalitat, Eva Menor, anunció en la primera comparecencia en la comisión de Igualdad y Feminismo en el Parlament de Cataluña que la erradicación de la violencia machista será la principal prioridad de su departamento, por lo que impulsarán un pacto nacional contra la violencia machista. Además, también informó de la creación de un servicio de atención a las víctimas de ciberviolencia machista, con el objetivo de proteger y acompañar a las mujeres frente a este tipo de violencia, especialmente en el caso de las adolescentes. El servicio ofrecerá a las víctimas apoyo legal y psicológico.



CINE

### Voces femeninas reclaman el derecho a una vivienda digna en un documental

El documental *¿Dónde vamos a vivir? Mujeres contra el desahucio* es una película documental que retrata el problema de la vivienda en España. Se trata de un homenaje a la resistencia y persistencia de los movimientos sociales a través de los testimonios de sus protagonistas, mujeres que han sido afectadas por desahucios. La cinta, de Georgina Cisquilla, se rodó a lo largo de tres años, durante los que la directora acudió a asambleas y plataformas de vivienda. En primera persona, sus protagonistas hacen una radiografía del grave problema que sufren tantas personas, especialmente ellas, mujeres en situación de vulnerabilidad, migrantes o víctimas de malos tratos. “Durante el rodaje constaté que las mujeres siempre están en primera línea, en la puerta de un desahucio y en la defensa del derecho a la vivienda”, declaró Cisquilla.



EN ESPAÑA, HAY **1,42** fisioterapeutas por cada 1.000 habitantes. De los 68.838 fisioterapeutas colegiados, el 61,3% son mujeres, frente al 38,7% de fisioterapeutas hombres.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.



### El Ayuntamiento de Madrid hizo entrega del Premio Emprendedoras 2024

El pasado 17 de septiembre, tuvo lugar la gala de entrega del Premio Emprendedoras 2024, del Ayuntamiento de Madrid, en el Centro de Cultura Contemporánea Conde Duque. Estos premios, cuyo objetivo principal es reconocer proyectos originales, creativos e innovadores liderados por mujeres, con el fin de promover e impulsar el emprendimiento femenino, nacieron en 2011. Desde entonces, también contribuyen a la reducción de la brecha de género existente en el ámbito empresarial, brin-

dando visibilidad y apoyo a las mujeres emprendedoras. En esta ocasión, en su decimocuarta edición, el primer premio fue para Ailin, que ofrece apoyo al diagnóstico y monitoreo del estado de salud de las personas, utilizando una plataforma basada en algoritmos de inteligencia artificial. En segundo y tercer lugar, MENOStrash, enfocada en la sostenibilidad y reciclaje en la industria textil, y Orygen, que busca optimizar y acelerar la creación de proyectos forestales.

*¡Con mucho estilo!*

# IDEAS PARA VESTIR DE ENTRETIEMPO

**El entretiempo se convierte en todo un desafío a nivel estilístico.** Por suerte, con las prendas adecuadas, nada es un reto imposible, solo es necesario saber escoger bien las prendas.

POR ANNA PARDO

A medida que el otoño comienza a hacer su entrada (algo que suele conllevar un par o tres de semanas de confusión), los *looks* para ir a trabajar o para el día a día piden a gritos una actualización para adaptarse a las nuevas condiciones climáticas. Con el fin de dibujar estilismos que se ajusten perfectamente a las complejas necesidades de entretiempo, es esencial centrarse en la versatilidad de las prendas y en la capacidad de adaptarlas a lo largo del día. Así que toca jugar con la superposición, de capas y las prendas que transitan bien durante la jornada.



Acus  
(48 €).



Massimo Dutti  
(39,95 €).



Scalpers  
(119 €).



C&A  
(12,99 €).



Pitillos  
(74,95 €).

H&M (29,99 €).



@SUSIREJANO

## AMERICANA + BLUSA ROMÁNTICA + VAQUEROS RECTOS

Las blusas de manga larga son estupendas para esta época del año. Sobre todo, si tienen un toque especial, como un gran lazo en el cuello o unas delicadas mangas poeta. Con un vaquero recto y una americana de tonos neutros cerramos un *look* que encuentra en unas bailarinas sus mejores amigas.



C&A  
(39,99 €).



Leandra Bags  
(269 €).



Bloom&You  
(69,90 €).

Mango  
(39,99 €).

Woman El Corte Inglés  
(45,99 €).



## JERSEY DE PUNTO FINO + VAQUERO ANCHO + ZAPATOS CON PUNTERA AFILADA

El entretiempo es el momento estrella para dar salida a prendas algo difíciles como los jerséis de punto de manga corta o francesa. Para crear un *look casual*, pero altamente sofisticado, podemos optar por una cazadora *biker* (o motera), unos vaqueros de pernera ancha y unos zapatos de tacón alto. Las perlas elevan el estilismo y logran un resultado más formal.



## 'BLAZER' DE MANGA CORTA + PANTALÓN DE PINZAS + ZAPATOS PLANOS

Al igual que los jerséis de manga francesa, las americanas de manga corta no son prendas que podamos exprimir al máximo durante el año. Por este motivo, es fundamental lucirlas ahora. Este estilismo se convierte en tendencia al introducir unas bailarinas estilo Mary Jane (como las de la imagen) a los pies.

**Lefties** (25,99 €).



**Sfera** (17,99 €).



**Singularu** (25,99 €).



**Luxenter** (29,90 €).



**Arket** (299 €)



**Exé Shoes** (79,95 €).

© CAROLINESTYLEHACKS



MATHILDE RAVN

## CAMISA BLANCA + TRAJE DE CHAQUETA + DEPORTIVAS

De nuevo, nos cruzamos con una práctica camisa blanca. En este caso, un traje de chaqueta de color marrón chocolate construye un estilismo más clásico, pero no menos sofisticado. Unas deportivas y unas gafas de sol de alma retro se posicionan como los accesorios más indicados para dejar claro que sabes de moda.

**Amarenak** (129 €).



**Gigi Studios** (185 €).



**Massimo Dutti** (149 €).



**Parfois** (25,99 €).



**D.Franklin** (69,99 €).

**Massimo Dutti** (79,95 €).



**Imiloa** (160 €).



**Cala Jewels** (97 €).

**Laura Bernard** (221 €).



**Deichmann** (22,99 €).

**Zara** (25,95 €).

## CAMISA CLÁSICA + VAQUERO CULOTTE + BAILARINAS DE TACÓN BAJO

Las camisas de manga larga en tonos claros, como el blanco o el beige, pueden llevarse solas, durante las horas más cálidas, y combinadas con un cárdigan de punto fino o una americana, cuando refresca. Este tipo de camisas nunca fallan. En especial, si las acompañamos con un favorecedor pantalón *culotte* (anchos y hasta el tobillo) y unas versátiles sandalias de tacón bajo.

# GABARDINAS

## LAS GRANDES ALIADAS DEL OTOÑO

Teñidas de beige (o cualquier tono tierra), con un largo que supere las rodillas y unas solapas generosas, **estas prendas exteriores nos ayudan a lidiar con la primera bajada de temperaturas** tras el paso del verano.

POR ANNA PARDO

**S**i hablamos de los básicos del fondo de armario otoñal, la gabardina se posiciona como una de las prendas que forman parte de este selecto equipo. Las gabardinas han logrado algo complejo en el mundo de la moda: sobrevivir a todas las tendencias. Reinas de cualquier colección otoñal que se precie, estas prendas nos ayudan a construir *looks* que viajan de lo informal a lo elegante, pero siempre con un toque británico. Aunque, en un inicio, nacieron para salvaguardarnos de la lluvia, en la actualidad son aptas tanto para jornadas pasadas por agua como para días otoñales en los que brilla el sol.

**SI NO TIENES NINGUNA GABARDINA EN EL ARMARIO, ACONSEJAMOS DAR EL PRIMER PASO CON UN MODELO BEIGE O CAMEL.**

En función del estilismo que queramos dibujar, podemos combinar nuestra gabardina favorita con unas prendas u otras (sin olvidar la importancia de los accesorios). Para un estilo *casual chic*, podemos acompañar la gabardina con unos pantalones de traje y un jersey de punto, ambas prendas de tonos neutros. Unas zapatillas deportivas mini-



C&A (79,99 €).

Woman El Corte Inglés (190 €).



Zara (69,95 €).

Yerse (160 €).

Selected Femme (179,99 €).

Tommy Hilfiger (399,90 €).

Mango (79,99 €).

malistas y un bolso a juego son el broche de oro para añadir un toque desenfadado, pero sofisticado. Las que prefieran un enfoque más elegante pueden optar por combinar esta prenda exterior con un vestido *midi* negro y unas botas altas. Sin lugar a dudas, un estilismo perfecto para una cena especial. Finalmente, para días en los que la creatividad

nos abandona, podemos apostar por un *look* monocromático que sitúa a la gabardina como prenda estelar. Por supuesto, nunca dejamos a un lado los accesorios, con los que calibramos la formalidad de un *outfit* de forma efectiva (sí, no es lo mismo lucir unos discretos pendientes de perlas en versión XL que un diseño a todo color y silueta *maxi*).



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

**SARCÁSTICO.  
CRÍTICO.  
VISIONARIO...  
...Y HUMILDE.**

Tanto que una vez participó de incógnito en un concurso de imitadores de "Charlot",... ¡y perdió! Esta anécdota refleja su sentido del humor, pero también muestra cómo la imagen icónica de su personaje había cobrado vida propia.

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, con sus anécdotas, curiosidades, fotos impactantes y un póster central que podrás coleccionar.

**¡Conocerás mejor a las estrellas  
que definieron una era dorada del cine!**

PRÓXIMA  
SEMANA,  
2.ª ENTREGA  
**CHARLES  
CHAPLIN**

CADA SEMANA  
**GRATIS EN**

**CINEMA  
CLASSICS**

**Supertele**

# TAMARA FALCÓ



Foto: MEDIASET

“Todos nos podemos equivocar y que te hagan una crítica constructiva muchas veces te ayuda a mejorar” . POR BORJA R. CATELA

## QUIÉN ES

Tamara Isabel Falcó Preysler (Madrid, 1981) es conocida por ser la hija de Isabel Preysler y Carlos Falcó. La madrileña ha trabajado en televisión en formatos como *MasterChef Celebrity* (La 1), o *La Marquesa* (Netflix), Además de ser jurado en la primera edición de *El desafío* en ATRESmedia.

## POR QUÉ AHORA

La marquesa de Griñón ejerce como jueza en *Got Talent*, en Telecinco, además de formar parte del equipo de *El hormiguero* en Antena 3.

Tras la marcha de Edurne como jurado de *Got Talent* (la cantante fichó por *La Voz Kids* de ATRESmedia), Telecinco quiso devolver el golpe de efecto fichando a una de las caras más reconocibles de Antena 3 por su participación en *El hormiguero*: Tamara Falcó. La marquesa de Griñón se incorporó al jurado del espacio de Mediaset para evaluar junto a Paula Echevarría, Florentino Fernández y Risto Mejide a los concursantes que están participando en la 10.ª edición de *Got Talent*, que se puede ver en Telecinco los sábados a las 22:00 horas. La madrileña nos

cuenta cómo está siendo su experiencia en el programa.

## ¿Costó mucho que te convencieran para entrar en este programa?

No, de hecho había tortas para entrar en *Got Talent* desde que se fue Edurne y sé que había otros posibles jueces, así que me siento muy afortunada por estar aquí.

## ¿Qué crees que has aportado al formato?

Mi ilusión. Ya sabes que soy un poco particular (risas).

## ¿Cómo te recibieron tus compañeros de 'Got Talent'?

La verdad es que me han aceptado todos superbien. Me daba miedo Risto Mejide, porque no había tenido ocasión de coincidir con él; con Paula Echevarría sí, en alguna fiesta; y con Florentino Fernández en *MasterChef Celebrity*, pero con Risto no, y la verdad es que me ha caído fenomenal, es un señor inteligentísimo y me llevo genial con él. Es verdad que tiene una tendencia especial a dar noes, pero, aparte de eso, nos llevamos muy bien.

## ¿Qué talento le has visto a Paula, Flo y Risto?

Paula desde hace cuatro años estudia danza y además es una gran actriz y todo eso se refleja en sus valoraciones. Risto sabe muchísimo de música y cuando hace valoraciones, los músicos lo respetan. Y con Flo te partes, nunca sabes por dónde va a salir. Y a mí me encantan las historias que hay detrás de las actuaciones, he crecido en el *show business*.

**¿A quién le cuentas todo lo que te impresiona en este programa?**

Cuando llego a casa le cuento a Íñigo todo tipo de cosas, de hecho a veces son las once y media de la noche y me pone cara de: «¡Cállate ya!»... Y yo le digo: «Es que no te lo vas a creer, pero ¡ha venido un tío desde Japón para mover el *hula hop!*» (Risas).

**¿Te has emocionado con alguna de las actuaciones?**

Sí, claro, ya he llorado.

**¿Eres más de síes o de noes para los concursantes?**

Es que ya subirte a un escenario tiene su aquel, ¿sabes? Entonces a mí lo que más me entenece es cuando se suben personitas...

**¿Tienes alguna forma especial de suavizar los noes?**

Lo que me explicaron los directores del programa fue que necesito argumentar mi no, que sirva un poco de crítica constructiva, ¡y les digo que se pueden presentar el año que viene!

**¿Hay que pedir perdón cuando se**

“**Cuando llego a casa, le cuento a Íñigo todo tipo de cosas del programa.**”



↑ **TAMARA FALCÓ** junto a sus compañeros de *Got Talent*, Florentino Fernández, Paula Echevarría, Santi Millán (izquierda de la imagen) y Risto Meji (derecha).

**elimina a alguien?**

No, porque doy mi opinión y mis compañeros, la suya, al final, que se les elimine o no, no depende todo de mí. Pero es verdad que hay un grupo de artistas o unas disciplinas con las que no empatizo mucho porque no les veo la gracia, aunque mis compañeros disfruten un montón.

**¿Hay algún no que te hayan dicho y que te marcara?**

A mí me gustan mucho las biografías de personas y sé que a Uma Thurman le dijeron que nunca iba a ser actriz; a Cindy Crawford le dijeron que nunca sería modelo con el lunar que tiene en la cara; le han dicho que no hasta a Rosalía... Definitivamente, todos nos podemos equivocar y que te hagan una crítica constructiva muchas veces te ayuda a mejorar.

**¿Cómo has llevado las comparaciones de tu actuación con lo que hacía Edurne?**

Mis compañeros me hicieron esa pregunta el primer día. Edurne es fantástica y una gran profesional, y yo no he venido a competir con

ella, yo soy yo y somos distintas. Edurne tenía su criterio y yo tengo el mío.

**¿Has tenido algún problema por estar en dos cadenas distintas?**

No ha habido ningún problema.

**¿Tienes algún talento oculto que no conozcamos?**

Es que si está oculto... (risas).

**¿Y algún talento que no tengas?**

Canto mal. Yo canto porque me alegra, pero lo de cantar bien se quedó en el gen Iglesias. Me encanta el talento musical y escucharlo, porque además te lo puedes llevar a cualquier parte.

**Aun así, tampoco cocinabas y ganaste *MasterChef Celebrity*...**

Puedo practicar, pero es que desde donde parto ya es complicado... Aunque para mí es gozada ver talentos de otras personas, todos somos muy distintos y aquí viene gente de todo tipo a expresar sus talentos. Y me gusta la gente que viene por una causa social o por dar a conocer a una fundación.

# PENSIÓN COMPENSATORIA ANTE UN DIVORCIO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanea al código QR



¿Has oído hablar de la pensión compensatoria, pero no sabes exactamente qué es, cuándo se puede solicitar o en qué momento se extingue? No te preocupes, en este artículo te lo contamos.

POR ROSA MESTRES

Ante un divorcio o una separación, puede suceder que uno de los dos miembros de la pareja vea afectada su posición económica respecto a la que disfrutaba durante el matrimonio. En este caso, puede solicitar una pensión compensatoria. Esta medida intenta resarcir ese desequilibrio tras la ruptura y consiste en que la persona con una posición económica superior abone a su ex una cantidad de dinero determinada.

En cuanto a la cuantía, variará de una situación a otra, ya que cada divorcio es diferente. Por tanto, se deberán tener en cuenta algunas circunstancias como, por ejemplo, la duración de la convivencia, la edad y estado de salud de los cónyuges o la cualificación profesional de la persona afectada. Estas son algunas de sus particularidades.

- **Solo compensa el desequilibrio.** No se trata de una indemnización por el divorcio ni pretende igualar los patrimonios de ambos excónyuges ni tiene carácter alimentario. Lo que trata es de compensar o resarcir a quien resulte más perjudicado.
- **No tiene carácter retroactivo.** Se aplicará una vez exista una resolución de la sentencia judicial



↑ **LA SEPARACIÓN** o divorcio puede causar, para uno de los cónyuges, un desequilibrio económico que se puede equilibrar.

**EN CASO DE NO SOLICITAR LA PENSIÓN COMPENSATORIA AL INICIO DEL JUICIO DE DIVORCIO, SE PIERDE EL DERECHO A HACERLO EN EL FUTURO.**

firmes y no desde que se presenta la demanda.

- **Hay que solicitarla.** Este tipo de remuneración no se concede 'por defecto' en todos los casos de divorcio, sino que la parte que se sienta perjudicada tendrá que solicitarla. Puede establecerse de común acuerdo, a través del convenio regulador, o ser determinada por el juez en el proceso judicial de divorcio. Cabe señalar, además, que, en caso de no solicitarla al inicio del juicio de divorcio, se pierde el derecho a hacerlo en el futuro.
- **Presentar pruebas.** La persona que solicita la pensión compensato-

ria deberá demostrar que su nivel de vida ha empeorado tras la separación.

**¿ES PARA TODA LA VIDA?**

La pensión compensatoria no es vitalicia y no existe un plazo establecido por ley. Puede ser temporal o indefinida o, incluso, se puede realizar en un único pago. Además, puede modificarse si disminuye la capacidad económica de quien debe pagarla o si mejora la situación de quien la recibe. También puede extinguirse si finaliza el tiempo estipulado por los cónyuges o el juez. Por otro lado, el cónyuge obligado a abonar la pensión compensatoria puede solicitar su cancelación cuando se den algunas de estas situaciones.

- **Que su expareja se case de nuevo.** En este caso, quedaría extinguida de forma inmediata.
- **Que su expareja conviva maritalmente con otra persona.** Esta situación es algo más complicada porque el cónyuge deberá demostrar la existencia de una relación sentimental estable.

# LA MEJOR CIRUGÍA PARA TU PECHO

Dependiendo del tipo de intervención, **la cirugía de mama corrige asimetrías, alivia dolores, rejuvenece los senos después del embarazo o devuelve la figura, tras una mastectomía.** A estos beneficios se le suma el común a todas las operaciones: la mejora de la autoestima y la confianza. Y, en IML CLINIC, se adaptan a ti.

La decisión de someterse a una cirugía de pecho es personal y puede estar motivada por diversos factores, desde el deseo de mejorar la apariencia hasta la necesidad de resolver problemas físicos y psicológicos. Así, estas operaciones no solo buscan responder a inquietudes estéticas, sino que también ofrecen soluciones reconstructivas y correctivas que mejoran sustancialmente la calidad de vida de las pacientes.

## TIPOS DE CIRUGÍA

Los avances en el campo de la cirugía plástica ponen a disposición de las mujeres diversas opciones quirúrgicas, diseñadas para atender todas las necesidades. Por ejemplo, en IML CLINIC, realizan los aumentos mamarios utilizando prótesis, grasa propia de la paciente o una combinación de prótesis y



grasa autóloga. También llevan a cabo procedimientos de elevación (mastopexia), reducción o reconstrucción. Y cada tipo de cirugía está motivada por sus propios objetivos y resultados esperados.

## RECOMENDACIONES

Antes de la cirugía, es crucial seguir las indicaciones del médico: pueden incluir pruebas, ajustes en la medicación y recomendaciones sobre evitar el consumo de tabaco y alcohol. Después de la intervención, las pacientes deben seguir cuidadosamente las instrucciones para el manejo del dolor, la higiene de las incisiones y la actividad física.

Tal y como recuerda la Dra. Alba Martínez, cirujana plástica de IML CLINIC, es especialmente importante que quienes se someten a cirugía posparto esperen “hasta al menos 6 meses desde la finalización de la lactancia materna” y el pecho haya recuperado su forma más estable para evitar complicaciones y obtener resultados duraderos.

Además, aunque la cirugía de mama puede realizarse en cualquier momento, si se valora tener más hijos, es interesante plantearse esperar un tiempo a hacerla, ya que, “con los cambios propios del embarazo, el pecho puede modificarse”, añade la doctora Martínez.

## DÓNDE ESTAMOS

IML CLINIC cuenta con varios centros en Madrid. Los puedes encontrar en:

- Paseo General Martínez Campos, 33.
- Hermosilla, 8.



**DRA. ALBA MARTÍNEZ.** Cirujana plástica de la Unidad de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética de IML CLINIC.

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

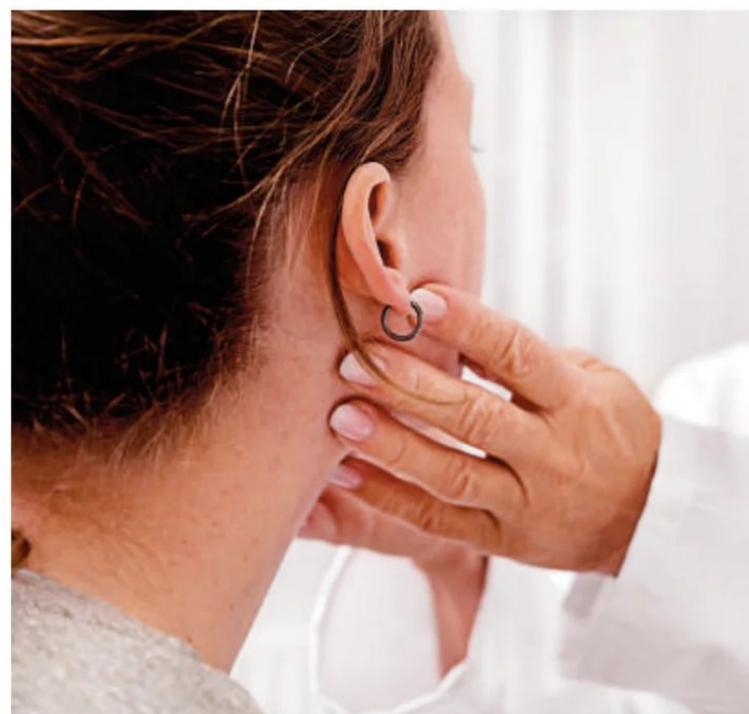
## ¿EN QUÉ CONSISTE LA MONONUCLEOSIS Y DE QUÉ MODO SE TRATA?

**Respuesta:** La mononucleosis infecciosa es una enfermedad vírica relativamente frecuente en los niños, adolescentes y adultos jóvenes. La produce el virus de Epstein Barr y se transmite principalmente a través de la saliva (por eso se conoce también como ‘enfermedad del beso’) aunque también puede propagarse si compartimos bebidas, comidas, vasos, cubiertos, etc. con una persona enferma.

Suele ser motivo de preocupación por la forma de manifestarse y por lo duraderos que son los síntomas, especialmente en el adolescente y el adulto joven. En los primeros días los síntomas son muy similares a una amigdalitis aguda, con fiebre, dolor de garganta, ganglios del cuello inflamados y un exudado en las amígdalas que puede confundirse con las placas de pus de las amigdalitis bacterianas. Si pensando en este diagnóstico se inicia tratamiento con antibióticos (que no son efectivos frente al virus), la per-

sona enferma no mejora y sigue con fiebre alta. Además, si el antibiótico que toman es amoxicilina a muchos de los pacientes les aparece un exantema (manchas rojizas en la piel) que puede confundirse con una alergia. Esto se acompaña dolor muscular e inflamación de ganglios de cuello, axilas, ingles, del hígado y del bazo. Es muy frecuente la astenia (cansancio), que puede durar varias semanas, así como la falta de apetito.

La mononucleosis no suele ser grave y, en la mayoría de los casos, estos síntomas tan molestos desaparecen en unas semanas, sin complicaciones. Además, una vez se pasa la infección, casi todos desarrollamos inmunidad para toda la vida. El tratamiento es descansar, mantenerse hidratado y aliviar los síntomas (fiebre, dolor) con medicamentos para ello (paracetamol, ibuprofeno). Es importante el descanso y el reposo y, hasta que el hígado y especialmente el bazo recuperen su tamaño, hay que evitar



actividades en las que se pueda sufrir un golpe en esa zona por el riesgo de rotura de bazo, que sí sería una complicación grave.



**DRA. ROSA MERLOS.**  
Pediatra en el Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre (vithas.es).

## ¿CÓMO PREVENIR LOS DIENTES AMARILLOS?



**RESPUESTA:** Manteniendo un cuidado bucal adecuado y evitando malos hábitos reducimos los riesgos de que los dientes pierdan su blancura natural. Los consejos esenciales para prevenir el amarilleo de los dientes pueden resumirse en cuatro: visitar con frecuencia a tu higienista dental, cepillarte los dientes al menos dos veces al día, mantener una dieta equilibrada y utilizar productos que protejan y fortalezcan el esmalte.

También te ayudará a mantener los dientes blancos no fumar y evitar alimentos o bebidas que puedan teñir los dientes, como el té o el café.



**ELENA ESPADA.**  
Responsable científica de Fluocaril.

## ¿QUÉ ES EL MICROBIOMA DE LA PIEL?

**RESPUESTA:** Al igual que en el intestino contamos con la microbiota intestinal, en la piel tenemos la microbiota cutánea, que desempeña un papel crucial en la protección contra patógenos, la regulación del sistema inmunológico y el mantenimiento de la salud general de la piel. El microbioma incluye no solo estos microorganismos (conocidos como microbiota, principalmente bacterias), sino también sus genes y cómo interactúan con su entorno.

El microbioma actúa como un escudo protector contra los agentes externos, como son la radiación UV, contaminación, patógenos, entre otros factores. Además, interactúa con el sistema inmunitario de la piel, ayudando a mantener un equilibrio entre la tolerancia a microorganismos beneficiosos y la defensa contra patógenos.



Un microbioma saludable también es esencial para la integridad y función de la barrera cutánea. La barrera cutánea, compuesta por lípidos y proteínas, evita la pérdida de agua y protege contra la entrada de sustancias nocivas. Un microbioma equilibrado ayuda a mantener la cohesión de esta barrera, asegurando que la piel se mantenga hidratada y flexible. Esto es especialmente importante en entornos secos o fríos, donde la piel tiende a perder humedad y a volverse más susceptible a irritaciones y lesiones.



**ELENA JIMÉNEZ HARRANE.** Bióloga y fundadora de Helenis Biocosmetics (helenisbiocosmetics.com).

## ¿SE PUEDE TRABAJAR LA CAPACIDAD DE SUPERACIÓN?

**RESPUESTA:** El bienestar, cuando no la felicidad, dependen en gran manera de la autoestima. Y la capacidad de superarnos en lo que respecta a habilidades, logros, gestión emocional, en todos los ámbitos, revierte de manera directa en la manera en la que nos percibimos a nosotros mismos. Sobre todo, cuando esa capacidad de superación se achaca a cualidades y fortalezas personales.

### ¿Pueden todas las personas trabajar esa capacidad de superación?

Claramente. Por ejemplo, los niños, desde la primera infancia, ya se proponen avanzar en las áreas de desarrollo habituales en esa edad, superando la adversidad.

**Es muy importante,** tanto en la infancia como la adolescencia y juventud, el ejemplo de la familia, pero también de figuras que ejercen liderazgo social. Así, observar modelos de superación personal inculca patrones de reacción, de gestión emocional ante la adversidad y hacia la consecución de logros y objetivos.

**Si bien hay ciertas personalidades** con características que facilitan las

actitudes y aptitudes para potenciarla, la capacidad de superación no se materializa sin esfuerzo, reto, compromiso y fuerza de voluntad.

**El aprendizaje de los errores** resulta vital en este proceso basado en la ambición, la constancia, la perseverancia y la resiliencia. Los errores se conceptualizan como resultados no deseados, pero forman parte del aprendizaje y de la superación. Por eso, cuando no se consigue alcanzar ese paso, es importante ver qué nos limita y poner en funcionamiento herramientas alternativas.

**La terapia es una de ellas.** En las sesiones con profesionales de la psicología, se trabaja la toma de conciencia sobre los objetivos y retos personales, qué adversidades superar. También la gestión emocional que se requiere para procesar y reaccionar en el esfuerzo de superación y, finalmente, establecer planes de acción que nos acerquen a nuestros objetivos.

**En este camino,** se pueden trabajar diversas estrategias relaciona-



das con la parte cognitiva, emocional y con las fortalezas y habilidades de cada persona.

**Este trabajo debe continuar** fuera de la consulta y se puede apoyar en técnicas de *mindfulness*, que ayudan a tomar conciencia de lo que sucede y a relacionarnos con ello de manera saludable.



**PILAR CONDE.** Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clincasorigen.es).



## ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE CUIDAR LOS MÚSCULOS?

**RESPUESTA:** El desarrollo de la fuerza muscular depende de una combinación de cambios estructurales en el sistema musculoesquelético, así como de adaptaciones neuronales en respuesta al estrés fisiológico proporcionado por series secuenciales de entrenamiento de resistencia.

**Según el tipo de ejercicio, la duración y la frecuencia** del mismo, se producen diferentes cambios estructurales. Es importante dejarse guiar por un profesional de cara a evitar lesiones musculotendinosas, realizando un programa de entrenamiento personalizado que irá cambiando conforme avancemos en el mismo. Esta individualización será aún más importante en las personas de mayor edad siendo una población más heterogénea que los adultos más jóvenes. Por otro lado, el entrenamiento será más productivo, seguro y bien tolerado cuando el programa se centre en lo que el paciente puede hacer, en lugar de en lo que no puede hacer.

**En relación a la dieta, existen múltiples mitos** y suposiciones con escasa base científica. Últimamente, encontramos cada vez más productos enriquecidos con proteínas en los supermercados. Excluyendo los deportistas de élite, una persona sana que realiza ejercicio de forma habitual, por ejemplo 1 hora al día, tendrá suficiente aporte proteico (incluyendo los aminoácidos ramificados) de la dieta que realice a base de carne, pescado, huevos, legumbres y lácteos,

sin precisar de suplementos. Un exceso de proteína es totalmente innecesario y sirve únicamente para sobrecargar el trabajo de eliminación de los riñones.

**Por lo que se refiere al desarrollo de fatiga** durante el ejercicio y el retraso en la recuperación, está más que comprobado que depende de la disminución de los hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno en el organismo y la aparición de cierta deshidratación, fruto de la pérdida de agua y electrolitos a través el sudor. Por lo tanto, es importante mantener una adecuada hidratación y aporte de electrolitos (sobre todo, el sodio) y, en caso de entrenamientos especialmente prolongados, también un adecuado aporte de hidratos de carbono que mantengan una concentración adecuada de glucosa en sangre y retrasen el agotamiento de las reservas de glucógeno.

**En resumen, para cuidar tus músculos,** realiza un ejercicio progresivo y personalizado siguiendo una dieta mediterránea equilibrada, sin precisar de suplementos proteicos y garantizando una adecuada hidratación durante los ejercicios para garantizar una mejor recuperación de los mismos.



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

## ¿CÓMO IMPACTA LA MENOPAUSIA EN LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES?

**RESPUESTA:** La menopausia y el climaterio son una etapa vital clave en la vida de las mujeres. No solo implican un cambio hormonal y sus posibles efectos físicos, sino también unos cambios psicológicos y sociales que determinan que hablemos de crisis evolutiva. Como todas las crisis, el



momento de pasarla confunde y suele producir sensación de no ser entendida por el entorno, es una etapa que suele acompañarse de cierta introspección, rebeldía y reflexión. La mujer se encuentra con ella misma, reconoce quién es como mujer, independientemente de ser madre, hija o esposa. Es una etapa de asertividad y, a veces, momentos de enfado y tristeza por la incompreensión. Ese es uno de los motivos que puede generar conflictos en el entorno, muchas mujeres empiezan a decir 'no'. Al final, es un período de adaptación para todos, pero, sin duda, de aprendizaje y de madurez hasta poder convertirse en la mejor etapa de la vida de la mujer.



**DRA. FRANCISCA MOLERO.** Sexóloga clínica del centro Máxima, especializado en menopausia (maximahealth.com).

### TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

**¡Estamos contigo!**

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

# ¿QUÉ ES UN TAC?

Responde a las siglas de Tomografía Axial Computarizada y se trata de **una prueba diagnóstica que ofrece imágenes detalladas de los órganos internos, huesos, tejidos blandos y vasos sanguíneos.** No es invasiva y sí muy precisa, por lo que su uso está muy extendido. **POR INMA COCA**

**S**olo en nuestro país se realizan unos 4,5 millones de TAC al año. Y es que son muchos los especialistas que utilizan esta prueba diagnóstica para detectar una enfermedad o controlar un tratamiento. Desde cardiólogos hasta traumatólogos, pasando por neurólogos y oncólogos. Esto es debido a que se trata de una prueba muy versátil debido a que ofrece una imagen exacta de una parte del cuerpo con un método nada invasivo. A pesar de ser tan habitual y un procedimiento rutinario en los centros de radiología, cuando el doctor entrega ese volante al paciente, siempre aparece cierta sensación de miedo y angustia, y uno de los principales motivos es que no siempre entendemos en qué consiste esta prueba.

## UN GRAN RAYO X

Cuando nos dicen que nos tenemos que realizar una placa de rayos X (ya sea para ver si tenemos roto un hueso, diagnosticar una neumonía o

comprobar si hay sinusitis) no suele invadirnos esa sensación de aprensión, ya que se trata de una prueba más conocida.

En cierto modo, podemos considerar un TAC como un gran aparato de rayos X, ya que funcionan de la misma forma. La diferencia es que, en vez de ser un solo “disparo” que da como resultado una única foto, un TAC son muchísimos “disparos” de esa cámara de rayos X que un programa informático procesa para ofrecer una imagen muy precisa del órgano estudiado. Debido a la cantidad de tomas, la prueba dura más tiempo (en torno a

## UN TAC PUEDE DETECTAR UNA OSTEOPOROSIS, UN TUMOR O UN EXCESO DE CALCIO EN UNA ARTERIA.

los 20 minutos) y, a su vez, es necesario estar quieto, de ahí que para el TAC sea necesario tumbarse en una camilla y permanecer en la misma postura durante toda la prueba. Mientras que los rayos X se suelen hacer de pie y se tarda más en la colocación que en la propia prueba.

## CON CONTRASTE

En algunas ocasiones, esta prueba incluye contraste. Esto es un líquido que puede tragarse o ser inyectado para lograr una imagen más precisa.

## Y ¿QUÉ ES UNA RESONANCIA MAGNÉTICA?

**TANTO LA RESONANCIA** magnética como el TAC son pruebas muy específicas para las que se suelen pedir cita con antelación y que, en parte, dan información similar: una imagen de una parte de nuestro organismo.

En este caso, la resonancia funciona de forma totalmente diferente. En este caso se basa en un campo magnético, imanes y ondas de radio para obtener esa imagen. Al igual que en el TAC, el paciente se tumba en una camilla junto a una gran máquina, en este caso es un gran imán.

El cerebro, la médula espinal y los nervios, así como los músculos, ligamentos y tendones se ven mucho más claros con esta prueba que con un TAC, ya que ofrece una imagen mucho más precisa.

Mientras que la parte positiva se centra en que no hay radiación, en este caso, el ruido y la sensación de claustrofobia suele generar problemas en los pacientes. Además de no estar exenta de efectos secundarios (al igual que el resto de pruebas), el coste de la resonancia es muy superior al del TAC.

Gracias a ese contraste se puede delimitar y diferenciar estructuras que de otra manera no podrían visualizar. Es decir, es un nivel mayor de precisión, pero no siempre es necesario.

# INFARTO FEMENINO

## ¿QUÉ DIFERENCIAS EXISTEN VS. EL MASCULINO?

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en mujeres, por encima de cualquier tipo de cáncer y, **alrededor del 80% de ellas, se pueden prevenir.** Más información y prevención son la base para rebajar unos números que no dejan de subir.

POR INMA COCA



“Un infarto se debe a la falta de riego sanguíneo de una zona del músculo cardíaco (miocardio) producida por la obstrucción de una de las arterias coronarias. La falta de riego sanguíneo causa angina de pecho y, si no se abre precozmente la arteria, provoca la muerte (necrosis) del tejido cardíaco”. Así lo explica la Fundación Española del Corazón.

Hasta aquí podríamos decir que todo está controlado, ya que se trata de una información que todo el mundo conoce. El problema llega cuando habla-



mos de los síntomas de ese infarto y de las señales que nos pueden ayudar a saber si estamos sufriendo uno. Ya que, como en otras muchas patologías, la rapidez con la que se actúe puede ser clave tanto en la supervivencia como en las secuelas.

Históricamente, se ha situado la enfermedad cardiovascular como algo más propio de los hombres. Esto ha derivado, no solo en una menos concienciación por parte de las mujeres, sino también en menos estudios, programas de prevención e incluso ensayos para un posterior tratamiento.

### DATOS A TENER EN CUENTA

Desde hace varios años, las estadísticas nos dicen que las mujeres presentan un índice de mortalidad mayor cuando se habla de infarto. Ante esto, muchos expertos coincidían en que las mujeres solían pedir ayuda demasiado tarde. Tras muchos estudios, han comprobado que esto no ocurre porque las mujeres soporten más el dolor o el hecho de que se resistan a ir al médico, más bien es por puro desconocimiento. Y es que los síntomas clásicos, esos que todos reconocemos, se corresponden a los que sufren la mayoría de los hombres, pero no la mayoría de las mujeres.

De ahí que sea tan importante revisar la información y actualizarla para que se adecue a las necesidades de las personas.

**EL 80% DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN LA MUJER SE PUEDEN EVITAR CON MEDIDAS DE PREVENCIÓN.**



**ALGUNAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN SON TAN SENCILLAS COMO NO FUMAR, CONTROLAR EL PESO Y LLEVAR UNA VIDA ACTIVA.**

### REVISIÓN Y PREVENCIÓN

“A pesar de ser la primera causa de muerte en la mujer, todavía hace falta mucha más concienciación sobre la importancia de realizar una revisión cardiológica para conocer nuestro riesgo cardiovascular, sobre todo si presentamos factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes, el colesterol o antecedentes en la familia, con el fin de adelantarnos a la aparición de síntomas o evitar el infarto. Es así como podemos detectar daño cardíaco o vascular de forma precoz y orientar un manejo clínico personalizado que nos evite problemas potencialmente graves en el futuro”, comenta el doctor Jorge Solís, cardiólogo de ATRIA Clinic y miembro del Movimiento Corazón de Mujer.

### A PARTIR DE LOS 45 AÑOS...

Así pues, la prevención debería formar parte de la agenda de las mujeres a partir de los 45 años, teniendo una mayor importancia una vez que se cumplen los 55, es decir, en la menopausia. Es en este momento cuando los estrógenos (la hormona femenina) descienden y la protección que brindan al sistema cardíaco empieza a desaparecer.

Desde el Movimiento Corazón de Mujer inciden en la importancia de que existan unidades de prevención especializadas en salud cardiovascular. “De esta forma se pueden abordar de una manera integral y efectiva los factores de riesgo intrínsecos de las mujeres y la prevención de enfermedades cardiovasculares, de manera que

## PRINCIPALES SÍNTOMAS PARA RECONOCER UN INFARTO A TIEMPO

**DESDE EL MOVIMIENTO CORAZÓN DE MUJER**, movimiento liderado por la cardióloga Leticia Fernández-Friera, fundadora de ATRIA Clinic, e inspirado en la iniciativa internacional ‘Go Red for Women’ de la American Heart Association, que nace para concienciar sobre el impacto de las enfermedades cardiovasculares en las mujeres, señalan que es clave conocer los síntomas clásicos de un infarto de manera que se puedan identificar y poder actuar de forma rápida. Entre los signos de alerta se encuentran:

- **Cansancio extremo inusual:** Este síntoma puede aparecer con más frecuencia entre la población femenina. En el caso de las mujeres, ellas pueden ser más propensas a sufrir además otros síntomas como: molestias en ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros o en la zona del estómago, falta de aire, náuseas o vómitos, sudoración, aturdimiento o mareos y cansancio extremo inusual.
- **Dolor, presión y malestar en el pecho:** sensación de opresión, presión, pesadez o dolor en el centro del pecho hasta la zona del estómago que dura más de unos minutos o que va y viene.
- **Dificultad para respirar:** falta de aire, dificultad para respirar o respiración entrecortada, con o sin dolor en el pecho.
- **Sudoración fría y excesiva,** incluso en ambientes cálidos. Es importante tener este síntoma en cuenta debido a los cambios de temperaturas extremas en verano por los aires acondicionados.
- **Malestar general:** Sensación de mareo, aturdimiento, debilidad o desmayos debido al aumento de la demanda metabólica y de la velocidad de coagulación de la sangre.



## QUÉ HACER ANTE UN INFARTO

### LLAMA AL 112 DE INMEDIATO.

Antes de explicar nada, facilita tu ubicación e indica que puede ser un infarto.

- **BUSCA AYUDA RÁPIDAMENTE.** No tengas vergüenza ni esperes “a ver si se pasa”.
- **DEJA LA PUERTA ABIERTA** por si pierdes el conocimiento.
- **NO INTENTES CONDUCIR,** ni cojas el coche.

● **CONSERVA LA CALMA** y respira tranquila, sin dejarte llevar por los nervios. Permanece en reposo, así evitarás darle más trabajo al músculo cardíaco.

● **ACUDE A UN VECINO** o a alguien que se quede contigo.

● **ESPERA LO MÁS CÓMODAMENTE POSIBLE** sentada o semisentada para que puedas respirar con facilidad.

**Fuente:** Corazón de Mujer

podamos reducir la mortalidad de las mismas”, afirma el doctor Solís. Aplicando la tecnología no invasiva con pruebas de imagen específicas, se permite evaluar el estado del corazón y de las arterias. Algo fundamental para que el cardiólogo pueda adelantarse a la enfermedad y pautar las medidas de prevención necesarias

para cada caso. “Hoy en día es importante que las mujeres tengan información actualizada, con un control sobre los factores de riesgo cardiovascular propios de la mujer (perfil hormonal, embarazo, etc.) y que sepan reconocer la sintomatología de un infarto, a veces diferente a la del hombre”, comenta el especialista.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

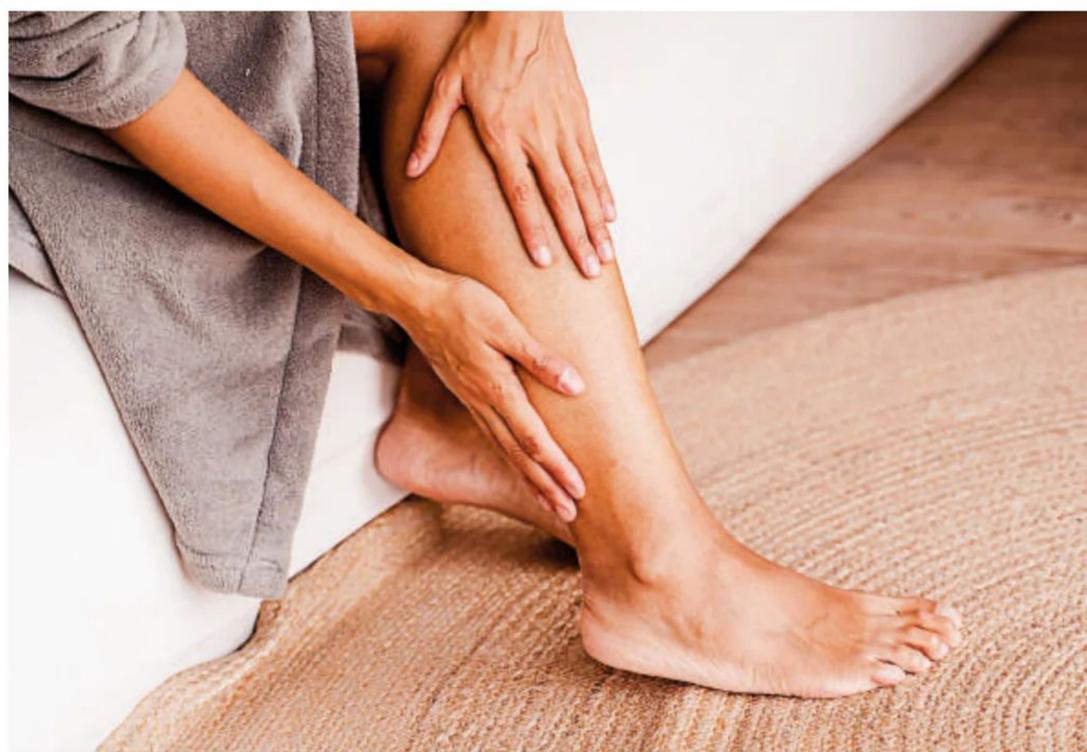
POR TRINI CALZADO

## ¿CÓMO ALIVIO EL DOLOR DE LAS PIERNAS?

➔ **En mi trabajo, apenas puedo sentarme unos minutos seguidos, debo pasar la mayor parte del día de pie. Al principio, lo llevaba bien, pero ahora acabo con un dolor de piernas importante. Aunque me doy duchas frías para calmarlo, no es suficiente para el alivio total. ¿Algún remedio podría irme bien?** ● **Lourdes Alarcón**, Santa Pola.

**RESPUESTA:** En primer lugar, Lourdes, te aconsejo que llames a tu centro de salud para concertar una cita con tu médico, puesto que es importante empezar descartando que tengas alguna lesión en la zona gemelar o en los talones, que esos músculos también pueden estar afectados. En segundo lugar, también te recomiendo encarecidamente que acudas al fisioterapeuta para que te ayude a disminuir las molestias que sufres por el exceso de tensión en

los músculos de detrás de las piernas y te enseñe algunas pautas para que tú misma puedas paliarlas en casa. Además, como pasas demasiado tiempo de pie y, por lo que cuentas, imagino que quieta, te animo a que, por más cansada que te encuentres, hagas algo de ejercicio físico a diario, tanto para descargar los gemelos como para reforzar la zona que tienes resentida. Gracias a la actividad, notarás la diferencia y te sentirás mucho mejor.



## ¿NECESITO EMPEZAR A UTILIZAR PLANTILLAS?

➔ **Últimamente, noto que me duelen demasiado las plantas de los pies, sobre todo cuando he caminado mucho durante el día. Al principio, lo achacaba al calzado que estaba usando, pero, tras cambiar a unas conocidas zapatillas de confort para comprobar si ese era el problema, he visto que da igual qué lleve puesto, porque las molestias siempre están ahí. En casa, me han dicho que, a lo mejor, necesito plantillas... Apunta a eso, ¿verdad?** ● **Paula Bermúdez**, Toledo.

**RESPUESTA:** Paula, si ya te has cerciorado de que las molestias persisten a pesar de estar usando diferentes tipos de calzado, mi recomendación es que acudas a la consulta de un podólogo. Este profesional estudiará tu pisada para descubrir cuál es el problema. Y sí, es posible que necesites unas plantillas, tal y como te han apuntado.



## ¿ES SEGURA LA PÍLDO



## ¿LO QUE TENGO ES ACNÉ U OTRA COSA?



→ Llevo un tiempo observando que mi rostro está cambiando. La zona de los mofletes está más rosada. Se marcan las venitas y, a veces, se me inflama la zona central. No parece acné, porque lo sufrí en mi adolescencia y lo conozco bien. Entonces, ¿qué otra cosa puede ser? ● **Marcela Pelaz**, Benalmádena.

**RESPUESTA:** Además del acné, hay muchas otras patologías que afectan a la piel del rostro que hacen que se torne de ese intenso color rosado, Marcela. Por lo que cuentas, todo apunta a que los síntomas se corresponden con los de la rosácea, una afección que causa rubor y vasos sanguíneos visibles en la cara. Además, esa inflamación que comentas podría corresponderse también con bultos de

pus que suelen darse a veces en estos casos. Por desgracia, a día de hoy no existe todavía una cura para esta patología, pero sí algunos tratamientos que suavizan sus síntomas y la controlan bastante. Por todo ello, te recomiendo que acudas a la consulta del dermatólogo para que analice tu caso y valore cuáles son las opciones de tratamiento más adecuadas para ti.

## ¿TIENE INTOLERANCIA A LA FRUTA O SOLO RECHAZO?

→ Mi nieto, que tiene 3 años, come todo tipo de alimentos que da gusto verlo, salvo uno. El problema llega cuando tiene fruta de postre. Hemos intentado explicarle que es muy sana para el cuerpo, igualmente lo hacen en el colegio, pero a él esto no le importa. Dice que no le gusta ¡y santas pascuas! ¿Es posible que sus rabietas sean porque tenga alguna intolerancia y por eso dice que no la quiere? ● **Alejandra Calderón**, Algete.



**RESPUESTA:** Intentar razonar con un niño de 3 años sobre lo sano que es comer fruta es complicado y tiene difícil probabilidad de éxito, así que lo mejor es que intentéis introducirla en su alimentación de modo

camuflado o todo lo contrario, causándole atracción. Por ejemplo, en compota, zumo, helado... No obstante, si veis que parece sentarle mal, entonces deberíais consultarlo con el pediatra para ver si tiene alguna intolerancia, Alejandra.

## ¿CÓMO LA CONVENCEMOS DE QUE SE DEJE AYUDAR?

→ Hasta que cumplió 89 años, hace unos meses, mi suegra estaba estupenda y se las apañaba genial. Sin embargo, tras el verano, ha dado un bajón enorme y tiene serias dificultades para caminar ella sola. El problema es que es bastante cabezota y no quiere usar ni siquiera un bastón. Además, vive en una casa con dos plantas y escaleras y no tiene intención de dejarla. Y nosotros, sus hijos y nueras, ya no sabemos cómo convencerla para que se deje ayudar. ● **Rosalía Vicente**, Alcoy.



**RESPUESTA:** Rosalía, es evidente que tu suegra necesita ayuda para moverse con seguridad y evitar una caída que, a su edad, puede resultar fatal. Convencedla de que

os tiene que hacer caso y presentadle diversas opciones: un bastón, un andador o una silla de ruedas son indispensables para ella en esta etapa. Aparte, adaptad su casa para que haga vida en la planta baja sin tener que usar las escaleras.

## RA ANTICONCEPTIVA?



→ A mi sobrina le han recetado las pastillas anticonceptivas. Al principio, estaba muy decidida a tomarlas, pero, después de leer el extenso prospecto en el que se indican sus posibles efectos secundarios, le han entrado bastantes dudas. Su ginecóloga le ha dicho que la pruebe y que, si se siente mal, interrumpa el tratamiento y vuelva a la consulta, pero ahora no sabe muy bien qué hacer. ● **Manuela Escolar**, Valencia.

**RESPUESTA:** Aunque es cierto que la píldora anticonceptiva puede provocar muchos efectos secundarios, tened en cuenta que, en el prospecto, se detallan todos, lo que no significa que tu sobrina los vaya a padecer, ni mucho menos, Manuela. Mi consejo es el mismo que el de su ginecóloga, que no se preocupe.

# 6 MOTIVOS POR LOS QUE COMER MÁS QUESO

Además de por su delicioso sabor y por la cantidad de variedades existentes, el queso está lleno de beneficios nutricionales. **Un alimento que nos hace disfrutar de la comida y ganar en salud.** Y estas son solo algunas de las razones por las que nunca debe faltar un queso de calidad en tu nevera. **POR INMA COCA**



**E**l queso es uno de los alimentos procesados más antiguos. Ya hay constancia de su existencia en el año 8000 a.c., por lo que no es de extrañar que, tras tantos siglos de historia, hoy se puedan contar más de 2000 variedades de queso diferentes. Todas ellas con unas particularidades concretas en cuanto a su sabor y su textura, pero todas con un factor en común, ser una fuente de calcio y otros minerales, así como vitaminas.

## 1 A TODAS LAS EDADES

Tal y como nos recuerdan desde InLac (Organización Interprofesional Láctea): “Al llegar a la edad adulta, se produce con frecuencia una disminución en el consumo de productos lácteos al considerar que la

época de crecimiento ha finalizado. Sin embargo, el consumo de productos lácteos se asocia a un patrón de dieta equilibrada. Además, el potasio, presente en cantidades significativas en la leche, contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal”. Y este es solo uno de los muchos beneficios que nos aporta una ración de queso. Aquí van otras cinco igual de interesantes.

## 2 APOORTE DE PROTEÍNAS

Las proteínas son macronutrientes esenciales que deben estar presentes en nuestra dieta cada día. Son las encargadas de crear y reparar los tejidos, además de estar involucradas en otros procesos vitales del organismo. Así pues, la OMS recomienda un consumo de entre 40 y 60 gramos

al día para una persona adulta. La carne y el pescado son las principales fuentes de proteínas de las que disponemos, pero hay alimentos como los huevos o los lácteos que siempre hay que tener presentes. El queso cottage es el que más proteínas aporta, 28 gramos por cada 100 de producto, motivo por el que es el preferido por los deportistas.

## 3 FUENTE DE CALCIO

El queso es una excelente fuente de calcio. Por ejemplo, 100 gramos de parmesano contienen cerca de 1100 mg de calcio, cubriendo más del 100% de la ingesta recomendada. Esta es una razón por la que los lácteos, y en especial el queso, son fundamentales en una dieta equilibrada. El calcio es un mineral indispensable para proteger huesos y dientes sanos, ya que ayuda a mantener la densidad de los huesos a lo largo del tiempo, reduciendo el riesgo de fracturas y enfermedades como la osteoporosis.

**EN LOS QUESOS, AL IGUAL QUE EN EL YOGUR, CON LA FERMENTACIÓN SE DESTRUYE LA LACTOSA, POR LO QUE ES COMPATIBLE CON PERSONAS QUE PRESENTAN PROBLEMAS DE INTOLERANCIA.**



## QUESOS PARA REPETIR

### Fresco

No hay dieta enfocada a perder peso que no incluya un queso tipo de Burgos y es que es una excelente fuente de proteínas con muy pocas calorías y bajo en sal. Este tipo de queso fresco destaca por su contenido en calcio, llegando a superar el 40% de la ingesta diaria recomendada.

### Mozzarella

Algo más graso que otros quesos frescos, el icono italiano por excelencia aporta mucho sabor y una textura fácilmente reconocible. En una ensalada sencilla se convierte en la estrella indiscutible sin necesidad de aportar mucho más. Es rico en calcio y fósforo.

### Feta

Desde Grecia llega un queso más denso, pero igualmente interesante por sus valores nutricionales. En este caso destaca por su aporte de vitaminas, lo que le convierte en una buena opción para épocas en las que las defensas se pueden resentir como es el otoño y la llegada del frío.

### De cabra

Con un sabor muy potente, los quesos elaborados con leche de cabra aportan una gran cantidad de probióticos, lo que ayuda al correcto equilibrio de la microbiota.

## 4 PROBIÓTICOS

Los probióticos son bacterias beneficiosas que contribuyen al equilibrio de nuestra microbiota intestinal, mejorando la digestión y fortaleciendo el sistema inmunitario. Estas bacterias buenas no solo ayudan a combatir infecciones, sino que también están relacionadas con la mejora del estado de ánimo y la salud mental. Así pues, asegurarnos de una buena dosis al día es muy recomendable.

Los quesos fermentados contienen probióticos de forma natural. Entre estos destaca una gran variedad que va desde el gouda hasta el queso azul.

## 5 CUIDAN TU CORAZÓN

El queso, consumido con moderación y dentro de una dieta equilibrada, puede aportar

beneficios a la salud cardiovascular. Aunque tradicionalmente se ha asociado con grasas saturadas, estudios recientes han demostrado que algunos tipos de queso contienen nutrientes, como los ácidos grasos saludables y el potasio, que pueden tener un impacto positivo en el corazón. Por ejemplo, ciertos quesos como el queso feta o el parmesano, gracias a su contenido en minerales como el calcio y el magnesio, pueden ayudar a regular la presión arterial.

## 6 BIENESTAR EMOCIONAL

El queso nos hace felices no solo por su delicioso sabor, sino también por su contenido en triptófano, un aminoácido esencial que promueve la producción de serotonina, el neurotransmisor conocido como la 'hormona de la felicidad'.

## ¡OJO CON ALGUNAS ETIQUETAS!

Aunque el queso es un alimento nutritivo, no todos los productos etiquetados como queso son iguales. Las versiones que indican ser 'light', 'bajas en sal' o 'bajas en grasa' pueden parecer una opción más saludable, pero es importante leer las etiquetas con atención. A menudo, estos productos han sido sometidos a procesos de ultrafiltración o cuentan con añadidos artificiales para mejorar su textura y sabor, reduciendo su valor nutricional y calidad en comparación con los quesos tradicionales.

Además, hay que tener cuidado con los productos que se presentan como 'preparados lácteos' o 'quesos fundidos'. Estos, en realidad, no son queso auténtico, ya que suelen contener aceites vegetales, aditivos y emulsionantes que reemplazan parte de los ingredientes naturales. Aunque pueden ser más económicos, no ofrecen los mismos beneficios nutricionales y, en algunos casos, su consumo excesivo podría estar relacionado con riesgos para la salud cardiovascular debido a las grasas trans o hidrogenadas.

Para asegurarte de que estás comprando un queso de calidad, busca productos con ingredientes simples: leche, fermentos y sal. Evita aquellos con largas listas de ingredientes o que indiquen "preparado lácteo", ya que probablemente no serán tan nutritivos como el queso natural.



# LA INTUICIÓN

## CÓMO ENTENDER EL LENGUAJE DEL ALMA



**La intuición es una capacidad innata en el ser humano gracias a la que podemos dar respuestas rápidas sin juicio de valor.** Pero también es una herramienta muy útil y poderosa cuando aprendemos a manejarla y entenderla. Una ayuda más a la hora de realizar algo tan complicado como la toma de decisiones.

POR INMA COCA



**D**e repente sientes la sensación de que no vas por el buen camino. Otras, algo, que no sabrías explicar, te anima a confiar en una persona. En un momento determinado, una fuerte sensación de seguridad te dice que sí es buena idea y la energía vuelve a fluir. Esos sentimientos, sensaciones, percepciones y emociones es parte de lo que podemos denominar intuición. Eso que nos dice “bien” o “mal” en forma de fogonazo rápido y preciso. Pero muchas veces no les hacemos caso o, al menos, no lo suficiente, e intentamos cambiar

la decisión por otra más lógica o intentamos pasarlo por el tamiz de la razón, y es ahí donde puede fallar.

### LA FUERZA DE LA LÓGICA

Cassandra de Juan, experta holística, explica por qué no siempre la intuición nos lleva por el buen camino: “No es que nos falle la intuición, sino la aplicación lógica, la interpretación que hacemos sobre ella. La información que nuestros sentidos nos facilitan es veraz y real, pero al hablar de esas corazonadas que nos trae la intuición e intentar traer esa información al dominio lógico o pretender darle una forma lógica,

es cuando tergiversamos o dejamos de actuar sobre la información recibida, cambiándola y modificando su resultado”.

Y que cuando entra en juego la razón, la intuición parece esconderse. Sobre todo, porque es la razón la que actúa de una forma más organizada. “Primero intentando hacer creer que lo que percibes es erróneo o que es una tontería. Después, intentando dar una forma lógica (según las formas, criterios y creencias ya establecidas en la mente), para que encajen con lo que ya sabemos o con lo que “debería ser”. A la razón no le gustan las sorpresas, no se siente cómoda si no sabe qué esperar o por dónde manejarse, por ello, la información que la intuición nos trae, la cual es muchas veces totalmente incomprendida incluso

**CADA UNO PERCIBE LA INTUICIÓN DE FORMA DISTINTA, ÚNICA, YA QUE EXISTEN MUCHOS SÍMBOLOS QUE TIENEN UN SIGNIFICADO PERSONAL E INTRANSFERIBLE.**

por el propio receptor, le asusta, le inquieta, crea incertidumbre en la mente racional, y esta intentará darle una forma “conocida”, “masticada” y “predecible”, afirma Casandra.

#### UN DATO

“Mientras que la mente consciente es capaz de prestar atención a 9 trozos de información y 40 estímulos por segundo, la inconscien-

## NUESTRO INCONSCIENTE ABSORBE MUCHA MÁS INFORMACIÓN Y DE TODOS ESOS DATOS ES DE LO QUE SE NUTRE LA INTUICIÓN.

te capta un millón de veces más de información y recibe hasta 40 millones de estímulos por segundo de forma simultánea”, destaca la experta holística. Así, en cualquier situación de nuestro día a día, solo

somos conscientes de una pequeña parte de lo que nos rodea, mientras que nuestro inconsciente absorbe mucha más información y de todos esos datos de lo que se nutre la intuición.

### ¿CÓMO PUEDO DESARROLLAR MI INTUICIÓN?

**CASANDRA DE JUAN** nos recomienda los pasos a seguir tanto para identificar como para desarrollar nuestra intención. ¡Apunta!

**1 Creer en la información que recibes.** Esta es la parte más difícil, ya que, si no estoy acostumbrado, va a resultar muy difícil hacerle caso. La razón intentará boicoteártelo de mil y una maneras, pero es importante seguir con la información recibida y no cambiarla.

**2 Dar la información tal cual la he recibido.** Si yo veo una oveja digo: “veo una oveja”, pero la mente intentará analizar la situación planteando cuestiones cómo el porqué aparece ahí esa oveja. Sacará conclusiones intentando hacerte creer algo que no es. El mensaje no es el símbolo, sino lo que el símbolo representa para ti. En un primer momento, va a resultar muy difícil saber cuál es fruto de tu intuición y cuál es lo que la mente quiere.

**3 No hacer pausas demasiado largas.** Cuando las haces es cuando puede entrar la duda, y entonces, me salgo de la intuición dando lugar a la razón.

**4 No hacer frases muy largas.** Recuerda que es muy fácil que la mente intente coger el poder y que la intuición suele presentarse a pedacitos. Después tú tienes que, poco a poco, ir elaborando la frase, por eso, si hacemos frases muy largas o decimos mucha información de golpe, podemos entrar en lo que se llama “proyecciones personales” y no estar conectados con la intuición, sino con el deseo y los miedos.

**5 Seguir el lema “¿Qué significa para mí?”.** Siempre tener esto presente: un símbolo puede tener un significado literal, pero además tiene un significado simbólico que es personal e intransferible de la persona que lo recibe. Solo la perso-

na que lo recibe puede identificar y traducirlo.

**6 Cuantos más significados puedas darle a un símbolo, mucho mejor.** En el mundo de las percepciones extrasensoriales, nunca es menos, nunca es “o”, siempre es “y”. Es un error quedarte solo con el significado simbólico, o solo con el significado icónico general, son ambos significados (el literal y el personal) lo que ese símbolo te quiere hacer saber.

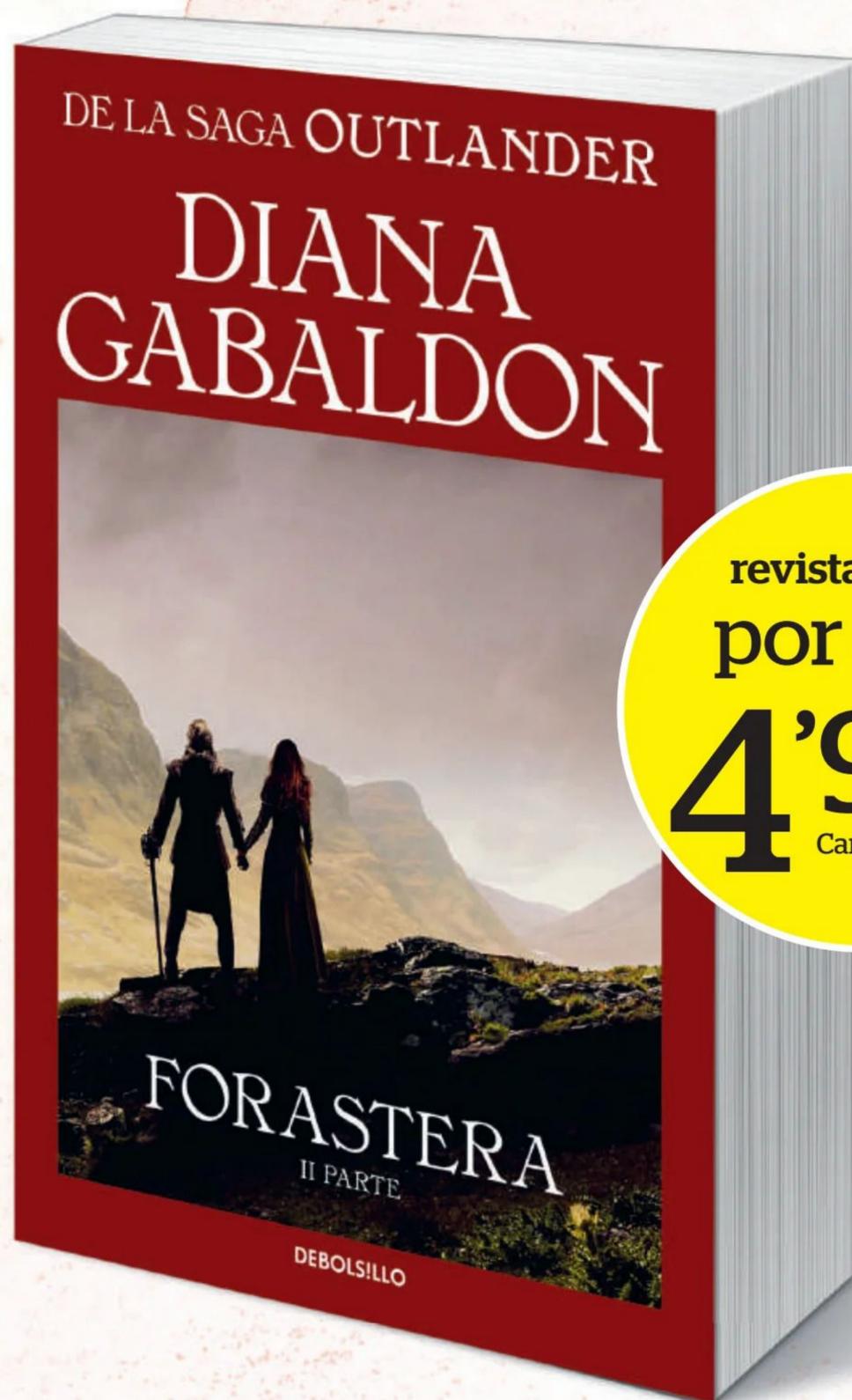


#### LA EXPERTA

**CASANDRA DE JUAN**  
Experta Holística  
@blessing\_indigo  
www.blessing-indigo.es



# La próxima semana con la revista ***mia*** llévate la novela romántica más cautivadora



revista + libro  
por solo

**4'99€**  
Canarias: 5,09 €

En Forastera, la primera parte de la saga Outlander, Diana Gabaldon narra una historia de amor diferente, en la que los encuentros fortuitos y el juego equívoco del tiempo se conjugan en un intrigante final.

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

# ¡ENTRENA TU MENTE!

## PAUTAS PARA MEJORAR LA MEMORIA CON LA MÚSICA

En un mundo donde los ritmos y melodías forman parte integral de nuestras vidas diarias, **la música va mucho más allá de ser una simple fuente de entretenimiento.** Su impacto influye profundamente en nuestras emociones y capacidades cognitivas.

POR TRINI CALZADO

La música es una fuerza universal que tiene el poder de trascender fronteras, conectar culturas y tocar el corazón. La relación entre la música y el cerebro humano ha sido objeto de estudio durante décadas, revelando que la música no solo proporciona placer auditivo, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo y la función cognitiva. Los investigadores han descubierto que la música puede activar casi todas las regiones del cerebro, mostrando su capacidad para mejorar la conectividad neuronal y facilitar múltiples funciones cerebrales, incluyendo la atención, la memoria y la resolución de problemas. Un estudio clave publicado en el *Journal of Neuroscience* sugiere que modifica nuestro estado de ánimo a corto plazo y también puede llevar a cambios estructurales duraderos en el cerebro, especialmente en áreas relacionadas con la emoción y la cognición. Esta capacidad de la música para afectar la estructura cerebral subraya su potencial terapéutico y educativo. →



**LA MÚSICA** modifica nuestro estado de ánimo a corto plazo.



## ➔ RECUERDOS EVOCADORES

La música se asocia con el fortalecimiento de la memoria a largo plazo. La capacidad de evocar recuerdos detallados a través de una simple melodía es un fenómeno que muchos han experimentado personalmente. Este fenómeno, conocido como 'efecto proustiano' en referencia al famoso episodio de la magdalena en la literatura de Marcel Proust, demuestra cómo los estímulos sensoriales, especialmente –los auditivos– pueden desencadenar recuerdos vividos de eventos pasados, incluso aquellos que creíamos olvidados.

La música no solo fortalece la memoria individual, sino que también actúa como un archivo vivo de la memoria cultural. A través de generaciones, las melodías transmiten historias, tradiciones y valores, sirviendo como un puente entre el pasado y el presente. Cada cultura tiene su propio repertorio musical que refleja su historia única y fomenta un sentido de identidad y pertenencia entre sus miembros.

### EL EFECTO PROUSTIANO DEMUESTRA CÓMO LOS ESTÍMULOS SENSORIALES (Y MUSICALES) PUEDEN DESENCADENAR ALGUNOS RECUERDOS.

#### HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

En el ámbito de la salud mental, la terapia musical ha emergido como una herramienta poderosa para tratar diversas afecciones neurológicas y psicológicas. En pacientes con Alzheimer y otras formas de demencia, la música ha demostrado ser particularmente efectiva para evocar memorias y emociones, ofreciendo momentos de lucidez y conexión emocional en medio de la confusión.

Esta capacidad multifacética de la música para influir en el cerebro y el comportamiento humano es lo que la convierte en un tema fascinante de estudio y aplicación. A medida que

exploramos en profundidad, es evidente que la música es mucho más que sonido y ritmo; es una herramienta cognitiva esencial que enriquece nuestras vidas de maneras inimaginables, preservando nuestro pasado y mejorando nuestro futuro cognitivo.

**LA RELACIÓN ENTRE LA MÚSICA Y EL CEREBRO HUMANO HA SIDO OBJETO DE ESTUDIO DURANTE DÉCADAS.**



**MÁS ALLÁ DEL RITMO** y el sonido, la música enriquece nuestras vidas de maneras inimaginables.

## EN QUÉ ÁMBITOS INFLUYE

### 1 MEMORIA PERSONAL

La música posee un poder único para evocar recuerdos específicos, actuando como una llave maestra que puede desbloquear puertas a momentos pasados. Este fenómeno no es solo anecdótico, tiene bases científicas que nos ayudan a entender mejor cómo funcionan nuestra mente y nuestras emociones en relación con la música.

- **Evocación de recuerdos.** Una melodía o una canción puede actuar como un portal temporal para aquellos que la escuchan, permitiendo a una persona regresar a momentos significativos de su vida con una claridad asombrosa. Esto sucede porque la música estimula partes del cerebro asociadas con la memoria, como el hipocam-

po y el lóbulo temporal. Las canciones que has escuchado en momentos críticos de tu vida se almacenan de manera que, al oírlas de nuevo, emergen recuerdos asociados a esas experiencias con gran detalle. Este proceso muestra cómo la música sirve como





← **APRENDER A TOCAR**  
un instrumento estimula  
diversas áreas del cerebro.

**LA MÚSICA** reúne a personas ↓  
distintas y hace que se sientan  
parte de algo más grande que ellas.

## LA MÚSICA FORTALECE LA MEMORIA A LARGO PLAZO, PRESERVA NUESTRO PASADO Y MEJORA NUESTRO FUTURO COGNITIVO.

un estímulo poderoso para la recuperación de recuerdos autobiográficos.

● **Vínculos emocionales.** Las emociones juegan un papel crucial en la forma en que almacenamos y recuperamos recuerdos. La música, al ser altamente emotiva, puede influir de manera significativa en este proceso. Las melodías emocionales tienden a formar recuerdos más fuertes y persistentes. Cuando la música nos conmueve, se fortalecen los vínculos entre la experiencia vivida y la memoria almacenada, haciendo que el recuerdo sea más accesible en el futuro. Este vínculo emocional ayuda a recordar el momento asociado con la música, pero también puede revivir el estado emocional experimentado en aquel entonces, ofreciendo una experiencia sentimental y profundamente personal cada vez que se escucha la canción.



**EN PACIENTES** con  
alzhéimer o demencia,  
la música es efectiva  
para evocar memorias  
o emociones.



**2 MEMORIA COLECTIVA**  
La música no solo afecta la memoria de manera individual, también es un pilar fundamental en la estructura de cualquier sociedad. Este fenómeno cultural permite a las comunidades preservar su patrimonio y fortalecer su identidad a través de generaciones.

● **Preservación cultural.** La música actúa como un vehículo esencial para transmitir y preservar la cultura, la historia y las tradiciones de un pueblo. Las canciones folclóricas, los himnos nacionales y los ritmos tradicionales son ejemplos palpables de cómo la música encarna y mantiene vivas las prácticas culturales. Estos →



↑ **NO HAY FIESTA POPULAR** sin su música particular. Las canciones también forman parte de las tradiciones de un pueblo.



→ elementos musicales capturan la historia oral y los valores de una comunidad, además de transmitir normas sociales y enseñanzas que definen la identidad colectiva de una nación o grupo. De esta manera, la música puede contar la historia de un pueblo, expresar sus luchas, celebrar sus victorias y fomentar un sentido de continuidad histórica.

● **Cohesión social.** Más allá de su papel en la preservación cultural, las canciones tienen la capacidad única de unir a las personas. En celebraciones, rituales y actos conmemorativos, la música es un elemento central que reúne a las personas, creando un sentido de comunidad y pertenencia. La participación en eventos musicales permite a los individuos sentirse parte de algo más grande que ellos mismos, consolidando la cohesión social y fortaleciendo la memoria colectiva.

### 3 RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA

La música tiene un impacto significativo en la neurología y la salud mental, particularmente en el tratamiento y manejo de condiciones degenerativas como la demencia y el Alzheimer.

● **Terapia musical.** En el contexto de la salud mental y neurológica, la terapia de música ha demostrado ser una herramienta poderosa. Su efec-



↑ **LAS ACTIVIDADES** musicales son habituales en las residencias. Además de aliviar el estrés a los mayores, también les motiva y les proporciona alegría.

tividad radica en su capacidad para estimular y activar áreas del cerebro asociadas con la memoria y la cognición. Los estudios han mostrado que la música puede facilitar la recuperación de recuerdos en pacientes con demencia, a menudo despertando respuestas emocionales y cognitivas que otras formas de terapia no logran. Esta activación no solo ayuda

a los pacientes a acceder a recuerdos perdidos, sino que también mejora su calidad de vida, proporcionando momentos de claridad y reconocimiento que son valiosos tanto para los pacientes como para sus cuidadores. Por no mencionar que la terapia musical también ha demostrado ser efectiva en la reducción, la agitación y la irritabilidad en estos pacientes, ofreciendo una alternativa valiosa o un complemento a las terapias tradicionales.

El uso de la música en estos entornos terapéuticos puede variar desde escuchar melodías familiares hasta participar activamente en hacer música. Ambas actividades pueden proporcionar estímulos significativos para el cerebro, ayudando a mantener y mejorar las capacidades cognitivas. Además, la música puede servir como una forma de comunicación no verbal para aquellos que han perdido la capacidad de expresarse con palabras, ofreciendo un canal para la expresión y la interacción social.

### EN OCASIONES, ALGUNOS PACIENTES CON ALZHEIMER HAN TENIDO MOMENTOS DE LUCIDEZ GRACIAS A LA MÚSICA.



**LA TERAPIA MUSICAL** es una herramienta poderosa que facilita la recuperación de recuerdos en pacientes con demencia.

### 4 DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

La música, con su rica diversidad de estilos y letras, ofrece una perspectiva única sobre la historia, comportándose como una crónica viva de las épocas pasadas.

## AL IGUAL QUE LOS LIBROS O LOS PERIÓDICOS DE LA ÉPOCA, LAS CANCIONES TAMBIÉN DOCUMENTAN MOMENTOS HISTÓRICOS.

● **Crónica de épocas.** Las letras de las canciones y los estilos musicales son fuentes valiosas de información histórica y cultural y proporcionan un contexto detallado sobre los valores, acontecimientos y normas sociales de diferentes épocas. Cada nota musical y palabra cantada puede actuar como un registro histórico, ofreciendo pistas sobre la vida, las expectativas y los desafíos de las generaciones anteriores. Por ejemplo, las baladas folclóricas de una región revelan aspectos de la vida cotidiana y las creencias de su gente, mientras que los himnos y canciones de protesta reflejan las respuestas a conflictos políticos o sociales de su tiempo.

Además, la evolución de los estilos musicales indica cómo han cambiado las preferencias y tecnologías musicales a lo largo del tiempo, cada uno adaptándose a los gustos y las capacidades tecnológicas de su época. La música, por lo tanto, no solo

entretiene, también educa y documenta, haciendo de cada obra musical un pedazo de la historia humana grabada para la posteridad.

### 5 ROL PREVENTIVO

Más allá de su capacidad para recuperar y preservar recuerdos, la música desempeña un papel crucial en la prevención del declive cognitivo, beneficiando la salud mental de manera integral.

● **Estímulo cerebral y mejora de la memoria.** Tanto escuchar música como aprender a tocar un instrumento musical tienen un impacto significativo en la salud cognitiva al estimular diversas áreas del cerebro, mejorando así la plasticidad cerebral. Esta plasticidad es esencial para la formación de nuevas memorias y la adaptación a nuevas situaciones. La exposición regular a la música, ya sea activa o pasiva, aumenta la memoria de trabajo (memoria a corto plazo, encargada de controlar las funciones ejecutivas) y mejora la atención y la concentración, elementos fundamentales para un aprendizaje efectivo y eficaz. Por ejemplo, escuchar música clásica, como las composiciones de Bach o Mozart, se ha asociado con un mejor rendimiento en tareas que requieren atención y concentración. Este fenómeno, a menudo referido como el 'efecto Mozart', sugiere que la complejidad y estructura armoniosa de la música clásica pueden ayudar a optimizar el procesamiento cognitivo y facilitar un entorno de estudio más productivo.

Escuchar música puede fomentar la neurogénesis, el proceso por el cual se generan nuevas neuronas en el cerebro, lo que contribuye a un funcionamiento cognitivo óptimo y a una mayor resiliencia neural. Por otro



↑ **ESTÁ DEMOSTRADO QUE** la música puede activar casi todas las regiones del cerebro.

lado, aprender a tocar un instrumento musical implica un entrenamiento más riguroso y estructurado del cerebro, ejercitando áreas adicionales relacionadas con la coordinación, la destreza y la disciplina musical.

### ADEMÁS DE PARA RECORDAR Y CONSERVAR RECUERDOS, LA MÚSICA AYUDA A PREVENIR EL DECLIVE COGNITIVO.

La inclusión de la música en programas educativos y de desarrollo personal es cada vez más común, recomendada para personas de todas las edades por sus efectos beneficiosos. Estos hallazgos sugieren que la música, tanto en la escucha como en la práctica activa, podría ser una estrategia valiosa en la prevención de enfermedades cognitivas y en la mejora de las capacidades mentales a lo largo de la vida.

Subrayando la importancia de integrar prácticas musicales en la vida cotidiana, se observa que tanto escuchar música regularmente como participar activamente en la creación musical sirve como una medida preventiva y enriquecedora que promueve una mejor salud cognitiva y un bienestar integral.



**HAY QUIENES** han perdido la capacidad de expresarse con palabras, pero recuerdan cómo tocar un instrumento.



# CHAMPÚ EN SECO

## CÓMO USARLO Y CUÁL ES PARA TI

**Te ayudará a ahorrar tiempo y a espaciar los lavados.** Además, aporta volumen al pelo fino y puedes llevarlo en la maleta.

POR LAUREN IZQUIERDO

**H**ay días en los que no tenemos tiempo para conseguir una melena como recién salida de la peluquería. Podemos optar por recogernos el cabello (el truco de la coleta siempre funciona), aunque los champús secos se han convertido en un aliado imprescindible.

En formato spray o aerosol, este cosmético refresca el cabello entre lavados, eliminando el exceso de grasa en las raíces. Por lo tanto, si te encuentras en un apuro y no tienes tiempo para lavar y secar el cabello, es tu nuevo salvavidas favorito. Además, es muy fácil de usar, ya que

simplemente tendrás que aplicar el producto en las raíces, masajear suavemente y notarás cómo el cabello adquiere una apariencia más limpia y fresca al instante.

**APLICA EL PRODUCTO EN LAS RAÍCES, MASAJEA SUAVEMENTE Y NOTARÁS CÓMO EL CABELLO ADQUIERE UNA APARIENCIA MÁS LIMPIA Y FRESCA.**

### **APORTA VOLUMEN Y TEXTURA**

Los champús secos no solo eliminan la grasa y el exceso de aceite, sino que también logran añadir volumen y textura al cabello. ¡Son perfectos para el pelo fino! En este caso, úsalo en medios y puntas del cabello para conseguir textura y definición.



SI TIENES EL PELO FINO, ÚSALO EN MEDIOS Y PUNTAS DEL CABELLO PARA CONSEGUIR TEXTURA Y VOLUMEN.

### IDEAL PARA VIAJES O PARA DESPUÉS DE ENTRENAR

En los viajes, siempre hay poco tiempo para arreglarnos, por lo que son perfectos para estar listas en un visto y no visto. Por otra parte, durante los entrenamientos, los champús en seco son útiles para absorber el sudor y refrescar el cabello, sin necesidad de que laves el cabello durante la ducha.

### DEBES TENER EN CUENTA QUE...

Si bien el champú seco puede ser un gran aliado en ciertos momentos, también lo es que su uso excesivo puede provocar la acumulación de producto en el cuero cabelludo, lo que puede obstruir los poros y causar irritación o caspa. Además no limpia como el champú y el agua.

## NO TODOS LOS CHAMPÚS EN SECO SON IGUALES

**SABEMOS QUE SON UNA GRAN ALIADO**, pero no todos son iguales. Los mejores son aquellos que absorben la grasa del cabello en segundos, dejando el pelo suave, fresco y como si te hubieras lavado el pelo. Importante: busca aquellos que no dejen residuos blancos.



- 1. **Original.** No reseca el cabello, **Batiste** (2,98€).
- 2. **Dry Shampoo.** De acción refrescante, **I.C.O.N.** (28,80€).
- 3. **Advanced Clean Dry Shampoo.** Seja el cabello suave, **Living Proof** (30,99€).
- 4. **Invisible Dry Shampoo.** No deja residuos blancos, **Davines** (37,50€).
- 5. **Shampooing Sec.** De efecto revitalizador, **Balmain Hair** (43,50€).

## OBJETIVOS CONCRETOS

**PARA AQUELLAS MELENAS** que requieren un cuidado más específico, los champús en seco también pueden ayudarte: conseguir más volumen si tienes el pelo fino, cuidar las raíces grasas o mantener el cuero cabelludo sensible sin irritaciones.



- 6. **Clean Volume Detox Dry.** Efecto voluminizador, **Olaplex** (16€).
- 7. **Shampooing Sec.** Para cuero cabelludo sensible, con avena, **Klorane** (12,28€).
- 8. **Dry Shampoo.** Para tonos oscuros, con aminoácidos, **Moroccanoil** (21,80€).
- 9. **Shampowder™.** Formulación vegana, **Aveda** (39€).
- 10. **Dream Long.** Para dar volumen y frescura, **Elvive** (4,98€).
- 11. **Champú seco antigrasa.** Para pelo grasoso, **Gliss** (3,50€).

# YOGA

# RESTAURATIVO

UNA INVITACIÓN A LA RELAJACIÓN  
DEL SISTEMA NERVIOSO



↑ **EN EL YOGA RESTAURATIVO**, se utilizan cojines, mantas o bloques como soporte del cuerpo. Esto facilita que las posturas se prolonguen varios minutos.

Esta disciplina, con sus diversas formas y adaptaciones, ha sido durante mucho tiempo una fuente de fortaleza y serenidad para quienes lo practican. En general, se practica yoga para tonificar el cuerpo y ganar flexibilidad, pero **el yoga ofrece mucho más. El restaurativo, por ejemplo, es ideal para la recuperación y descanso del sistema nervioso.** POR SILVIA ROJO

**D**entro del universo de estilos del yoga, el restaurativo se destaca como un santuario de calma y recuperación. Esta práctica suave invita a los practicantes a desacelerar, focalizándose menos en la intensidad física y más en la restauración del equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.

#### EN QUÉ CONSISTE

El yoga restaurativo es una práctica que emerge de las enseñanzas del yoga

más tradicional. Fue desarrollado para que el cuerpo se beneficie de la curación en un plano físico, emocional y psicológico. Utiliza diversos accesorios, como mantas, bloques, almohadones y cinturones, para crear posturas que se mantienen por períodos prolongados, generalmente, entre cinco y veinte minutos. A diferencia de las formas más activas de yoga, el objetivo no es estirar o fortalecer activamente, sino permitir una relajación profunda mientras se está completamente soportado en cada posición. De esta

manera, adaptando posturas clásicas del yoga y utilizando esos apoyos, facilita una inmersión profunda en el descanso y la meditación.

#### POR QUÉ ES BENEFICIOSO

Esta forma de yoga es especialmente beneficiosa para quienes están limitados por la fatiga, el dolor o las condiciones médicas, así como los que se recuperan de lesiones, intervenciones quirúrgicas, enfermedades crónicas o, simplemente, buscan un alivio del desgaste diario. Las posturas se dise-

ñan para alinear y apoyar el cuerpo, de manera que se promueva el flujo de sangre a los órganos vitales y se estimule el sistema nervioso parasimpático, responsable de las respuestas de relajación del cuerpo:

- **Reducción de la inflamación.** Las posturas mantenidas y el ambiente calmado ayudan a disminuir la inflamación en el cuerpo, crucial para la recuperación de lesiones y enfermedades inflamatorias como la artritis.

- **Mejora de la circulación sanguínea.** Las posturas mantenidas mejoran la circulación en áreas específicas del cuerpo, facilitando la curación y el mantenimiento de funciones vitales.

- **Alivio del dolor muscular y articular.** El uso de accesorios permite que los músculos y articulaciones descansen y se recuperen de tensiones o lesiones, reduciendo significativamente el dolor y mejorando la movilidad.

- **Mejora de la flexibilidad.** Aunque el enfoque no está en el estiramiento activo, el sostén prolongado en posturas relajadas permite que los tejidos se ablanden y elonguen naturalmente, lo que contribuye a una mejora gradual en la flexibilidad.

- **Alivio de la depresión y la ansiedad.** Las técnicas de respiración y la meditación incorporadas en la práctica ayudan a mejorar los síntomas, facilitando una recuperación emocional más saludable.

- **Adaptabilidad.** Puede acomodarse a limitaciones físicas específicas, haciendo de esta práctica una opción accesible para aquellos con condiciones crónicas que dificultan otras formas de ejercicio.

- **Refuerzo del sistema inmune.** Al reducir el estrés y mejorar el sueño y la circulación, fortalece el sistema inmunitario, haciendo al cuerpo más resiliente contra futuras enfermedades o recaídas.

## ALGUNAS POSTURAS DE YOGA RESTAURATIVO

Esta rutina de yoga restaurativo es ideal para principiantes o para quienes buscan una relajación profunda. Mantén cada postura al menos de 5 a 10 minutos, dependiendo de tu nivel de comodidad.

### 1 POSTURA DEL NIÑO ('BALASANA')

**Qué necesitas.** Una manta o un cojín.  
**Instrucciones.** Arrodíllate en la esterilla y separa tus rodillas al ancho de la esterilla. Coloca una manta enrollada o un cojín entre tus piernas. Inclínate hacia adelante, extendiendo tus brazos hacia adelante o dejándolos a los lados de tu cuerpo, descansando tu frente en la esterilla o sobre una manta adicional para mayor comodidad.

**Beneficios.** Calma el sistema nervioso y reduce el estrés y la fatiga.



### 2 MARIPOSA RECLINADA ('SUPTA BADDHA KONASANA')

**Qué necesitas.** Cojines, mantas, bloques.  
**Instrucciones.** Siéntate en la esterilla y junta las plantas de tus pies mientras dejas caer las rodillas hacia los lados. Puedes colocar un bloque o cojín bajo cada rodilla para soporte. Lentamente, recuéstate hacia atrás, apoyando tu espalda en una manta elevada para mayor comodidad. Coloca las manos sobre el vientre o déjalas caer a los lados, palmas hacia arriba.

**Beneficios.** Facilita la respiración profunda y alivia los síntomas del estrés.



### 3 PIERNA EN LA PARED ('VIPARITA KARANI')

**Qué necesitas.** Soporte para la espalda.  
**Instrucciones.** Siéntate de lado contra la pared y, luego, gira y levanta las piernas contra la pared mientras te recuestas sobre la esterilla. Asegúrate de que la parte baja de tu espalda esté cómodamente apoyada en la manta. Relaja tus brazos a los lados con las palmas hacia arriba. También puedes hacerlo sin apoyarte en la pared.

**Beneficios.** Mejora la circulación, alivia las piernas cansadas y reduce la hinchazón en tobillos y pies.



### 4 CADÁVER ('SAVASANA')

**Qué necesitas.** Soportes bajo las rodillas y cabeza (opcional).  
**Instrucciones.** Túmbate en la esterilla y coloca una manta enrollada o un cojín bajo las rodillas. Opcionalmente, bajo la cabeza. Deja que los pies y brazos caigan hacia los lados.

**Beneficios.** Facilitar una profunda relajación mental y física.



HAZ DE LO  
ARTESANAL  
tu estilo,  
apostando por  
piezas hechas  
a mano a partir  
de materiales  
naturales.

LET'S PAUSE

# 'CRAFTCORE'

## CÓMO DECORAR CON OBJETOS ARTESANALES

El 'craftcore' ha irrumpido en el mundo de la decoración para quedarse. **Esta tendencia conecta lo artesanal con lo contemporáneo, apostando por la sostenibilidad y el respeto por la naturaleza.** Los espacios que adoptan este estilo no solo buscan la belleza en lo hecho a mano, sino que también promueven un enfoque más consciente y responsable hacia el consumo. **POR M. T. PASCUAL**

**E**l estilo *craftcore* se distingue por su enfoque en la artesanía y los objetos hechos a mano, una característica que le da un valor único a cada pieza decorativa. Es un tributo a lo manual, desde los textiles tejidos hasta la cerámica creada en pequeños talleres locales. En un mundo cada vez más industrializado, esta tendencia pone en valor el tiempo, la dedicación y el trabajo humano que hay detrás de cada pieza.

Los espacios *craftcore* celebran la imperfección. Los muebles y accesorios hechos a mano reflejan las características únicas de los materiales naturales, como las vetas de la madera o las pequeñas imperfecciones en la cerámica. Esta tendencia huye de

**LA MADERA, EL LINO, EL ALGODÓN Y EL BARRO SON MATERIALES ESENCIALES EN EL ESTILO 'CRAFTCORE'.**

la uniformidad de la producción en masa y destaca lo auténtico, lo personal, lo que tiene historia y alma. El *craftcore* no solo añade belleza a los espacios, sino que también promueve un enfoque más consciente hacia el consumo. La decoración de interiores se convierte en un acto deliberado, donde cada pieza se elige cuidadosamente y se valora no solo por su estética, sino también por su impacto en el planeta. Si te gusta la idea de aplicar esta tendencia a tu hogar, que más que una corriente decorativa es toda una filosofía de vida, en este artículo encontrarás algunas ideas que te ayudarán a seguirla.

### DE LA MODA A LA DECORACIÓN

El *craftcore* tiene sus raíces en el mundo de la moda. Surgió como una respuesta al *fast fashion*, promoviendo una vuelta a lo artesanal y a la producción lenta, con técnicas como el *patchwork* o el croché, que dieron un



LEROY MERLIN

↑ **EL 'CRAFTCORE'** apuesta por los objetos artesanales hechos a mano y por un enfoque minimalista de la decoración.

nuevo impulso a la artesanía tradicional. Con el tiempo, esta tendencia se extendió al interiorismo, donde encontró un terreno fértil para crecer. En el mundo de la decoración, algunas marcas han sido pioneras en la adopción de este estilo, incorporando colecciones basadas en lo artesanal y en la producción local. Este enfoque también ha sido acogido por diseñadores contemporáneos, que han sabido combinar piezas de diseño moderno con elementos tradiciona-

les para crear espacios acogedores y llenos de carácter.

#### SOSTENIBILIDAD: EL PILAR DEL 'CRAFTCORE'

La sostenibilidad es uno de los pilares fundamentales del *craftcore*. Este estilo promueve el uso de materiales naturales y de origen responsable, así como la preferencia por productos locales y artesanales, lo que reduce el impacto medioambiental asociado al transporte y a la producción masiva.

↓ **LOS MATERIALES** naturales como el mimbre, el ratán, los tejidos naturales y la cerámica nos conectan con la naturaleza y hacen más agradable cualquier espacio.



EL CORTE INGLÉS

La sostenibilidad en el *craftcore* no solo se centra en los materiales. También se trata de una filosofía de consumo: en lugar de comprar en exceso, se apuesta por tener menos, pero de mayor calidad. La idea es invertir en piezas únicas y duraderas, que trasciendan las modas pasajeras y que puedan pasar de generación en generación. Este enfoque no solo beneficia al planeta, sino que también otorga a los hogares una sensación de atemporalidad y elegancia.

### LA SOSTENIBILIDAD ES UNO DE LOS PILARES FUNDAMENTALES DEL 'CRAFTCORE', QUE PROMUEVE EL USO DE MATERIALES NATURALES Y DE ORIGEN RESPONSABLE.

Al elegir muebles y accesorios *craftcore*, las consumidoras se aseguran de que los productos que adquieren no solo sean bonitos, sino que también tengan un bajo impacto medioambiental. Muchas piezas están hechas a mano, utilizando técnicas tradicionales que requieren menos energía que los procesos industriales.

#### MATERIALES QUE EVOCAN LA NATURALEZA

Uno de los grandes atractivos del *craftcore* es su conexión con la naturaleza. Los materiales naturales como la madera, el lino, el algodón y el barro son fundamentales para crear la atmósfera cálida y acogedora que caracteriza este estilo. La madera, especialmente en su estado más puro y sin tratar, es un elemento recurrente en los hogares *craftcore*. Las vetas y las imperfecciones de la madera realzan su belleza y aportan una sensación de cercanía con el entorno natural.

Además de la madera, otros materiales como el mimbre, la cerámica y los tejidos naturales añaden texturas interesantes a los espacios. Estos materiales no solo son agradables a la vista, sino que también contribuyen a crear un entorno más saludable, ya que →

## DECO

→ no contienen los productos químicos y sintéticos que se encuentran en muchos productos industriales. Los textiles son otro componente clave del *craftcore*. Cojines, alfombras y mantas tejidos a mano, hechos de fibras naturales como el lino o la lana, aportan una calidez extra y ayudan a suavizar el ambiente.

### COLORES QUE CONECTAN CON EL ENTORNO

La paleta de colores del *craftcore* se inspira en la naturaleza. Los tonos neutros y suaves, como el beige, el marrón y el verde suave, son los favoritos para crear una base relajante y armoniosa. Estos colores tierra, junto con diferentes matices de blanco, crema y gris, ayudan a que los espacios se sientan tranquilos y acogedores. Sin embargo, también es posible incorporar toques de color más vivos, como acentos en negro o azul marino, para añadir dinamismo sin perder la esencia natural del estilo.

La idea es crear un equilibrio entre lo sobrio y lo llamativo. Los colores suaves y neutros sirven como telón de fondo para que los materiales naturales y las texturas ocupen el protagonismo en la decoración. Estos colores también permiten una gran versatilidad, ya que se pueden adaptar tanto a decoraciones más rústicas como a estilos más contemporáneos.



↑ **LA PALETA DE COLORES** tierra con matices de blanco, beige, marrón y verde suave es una combinación perfecta para este estilo.

### RESCATAR LO ANTIGUO: EL VALOR DE LO 'VINTAGE'

El *craftcore* no solo celebra lo nuevo, sino también lo antiguo. Dar nueva vida a muebles heredados o a piezas vintage es una parte esencial de esta tendencia. El reciclaje y la reutilización de objetos con historia no solo aportan un toque personal y único al hogar, sino que también refuerzan el enfoque sostenible del *craftcore*.

Las tiendas de segunda mano, los mercados de antigüedades y las

↓ **LOS MUEBLES ARTESANALES**, la madera y los complementos hechos con fibra y ratán son muy típicos de este estilo que recupera lo tradicional.

### TONOS NEUTROS COMO EL BEIGE, EL MARRÓN Y EL VERDE SUAVE PREDOMINAN EN ESTOS ESPACIOS.

plataformas vintage en línea se han convertido en recursos valiosos para quienes buscan incorporar piezas con carácter a sus hogares. Restaurar una silla antigua, reutilizar una vajilla de porcelana o integrar un espejo vintage en la decoración son formas de añadir autenticidad y una historia personal a cada espacio.

### DIY Y PERSONALIZACIÓN: EL TOQUE HUMANO

El *craftcore* fomenta la creatividad y la personalización de los espacios a través del bricolaje (DIY). Crear tus propios objetos decorativos, restaurar muebles o incluso hacer pequeños proyectos de carpintería son actividades que permiten a las personas conectar más profundamente con su hogar.

El bricolaje no solo es una forma de ahorrar dinero, sino que también añade valor sentimental a las piezas decorativas. Un mueble restaurado con tus propias manos o una pieza de cerámica creada en un taller local se convierten en mucho más que objetos funcionales; son reflejos de tu creatividad y dedicación. Además, el *craft-*



core promueve la participación en el diseño de los espacios, haciendo que cada hogar sea verdaderamente único y personalizado.

### LA NATURALEZA COMO PARTE DEL INTERIORISMO

El uso de plantas en la decoración *craftcore* es otro aspecto clave. Incorporar elementos naturales en los interiores, como plantas y flores, ayuda a difuminar la línea entre el interior y el exterior. Pequeños árboles en maceteros de cerámica, plantas colgantes o trepadoras son excelentes opciones para complementar la estética *craftcore*. Estas plantas no solo aportan frescura, sino que también refuerzan el enfoque sostenible y natural de la tendencia.

Las plantas no solo embellecen los espacios, sino que también mejoran la calidad del aire y crean un ambiente más relajante y armonioso. Para mantener la coherencia con el estilo *craftcore*, se recomienda optar por plantas sencillas, como cactus o



↑ **LA CONEXIÓN INTERIOR-EXTERIOR** de este dormitorio y la forma en que realza su arquitectura a través de la luz es un buen ejemplo de esta tendencia.

suculentas, en lugar de especies más exóticas y frondosas.

### ILUMINACIÓN NATURAL Y ARQUITECTURA CONSCIENTE

El *craftcore* pone un gran énfasis en la luz natural. Los espacios que adoptan este estilo suelen contar con grandes ventanales que permiten la entrada de luz, iluminando los materiales y las texturas que caracterizan la tendencia. La luminosidad no solo resalta la belleza de los materiales naturales,

sino que también crea una atmósfera de paz y confort en el hogar.

La arquitectura de los espacios *craftcore* a menudo se enfoca en integrar los interiores con el entorno natural. Grandes aberturas, patios internos o zonas de descanso junto a ventanales son comunes en este tipo de diseño. Esta conexión con el exterior no solo crea una sensación de amplitud, sino que también refuerza la conexión con la naturaleza que está en el corazón del *craftcore*.



↑ **ESTA MESA** hecha con tablas y ruedas es un proyecto de bricolaje que encaja a la perfección con el ambiente natural potenciado por el suelo laminado de roble claro y los cestos de mimbre.



↓ **EL USO** de plantas naturales es un elemento clave de este estilo que busca la belleza de lo natural.

# 11 RECETAS ORIGINALES, DIVERTIDAS Y DELICIOSAS

A veces, en la cocina cuesta innovar y los menús se vuelven repetitivos y aburridos. Pero lo cierto es que con un poco de imaginación se puede dar la vuelta a dicha situación y **convertirlos en experiencias gastronómicas que mejoren el día y hasta la semana!** Pásalo bien en la cocina y sonríe al ver los resultados: es muy satisfactorio. ¡Alegría! **POR CARMEN LÓPEZ**



## EXTRA

Acompaña este plato con una bola de helado de chocolate o del sabor que más te guste.

## PANNA COTTA DE PERA Y VAINILLA

**10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

**INGREDIENTES:** 4 peras de temporada • 1 vaina de vainilla • 200 ml de nata de montar • 50 ml de leche • 20 g de azúcar • 3 hojas de gelatina neutra.

● **Pela y corta las peras** en dados pequeños uniformes y ponlos en un cazo al fuego con el azúcar durante 10 minutos,

removiendo de vez en cuando.

● **Tritura las peras** junto con la nata y la leche. Cuela, vuelve a ponerlo al fuego y añádele las semillas extraídas de la vaina de vainilla, cortando a lo largo la vaina y sacando las semillas con la ayuda de un cuchillo pequeño o una cuchara de café. Cocina 6 o 7 minutos más.

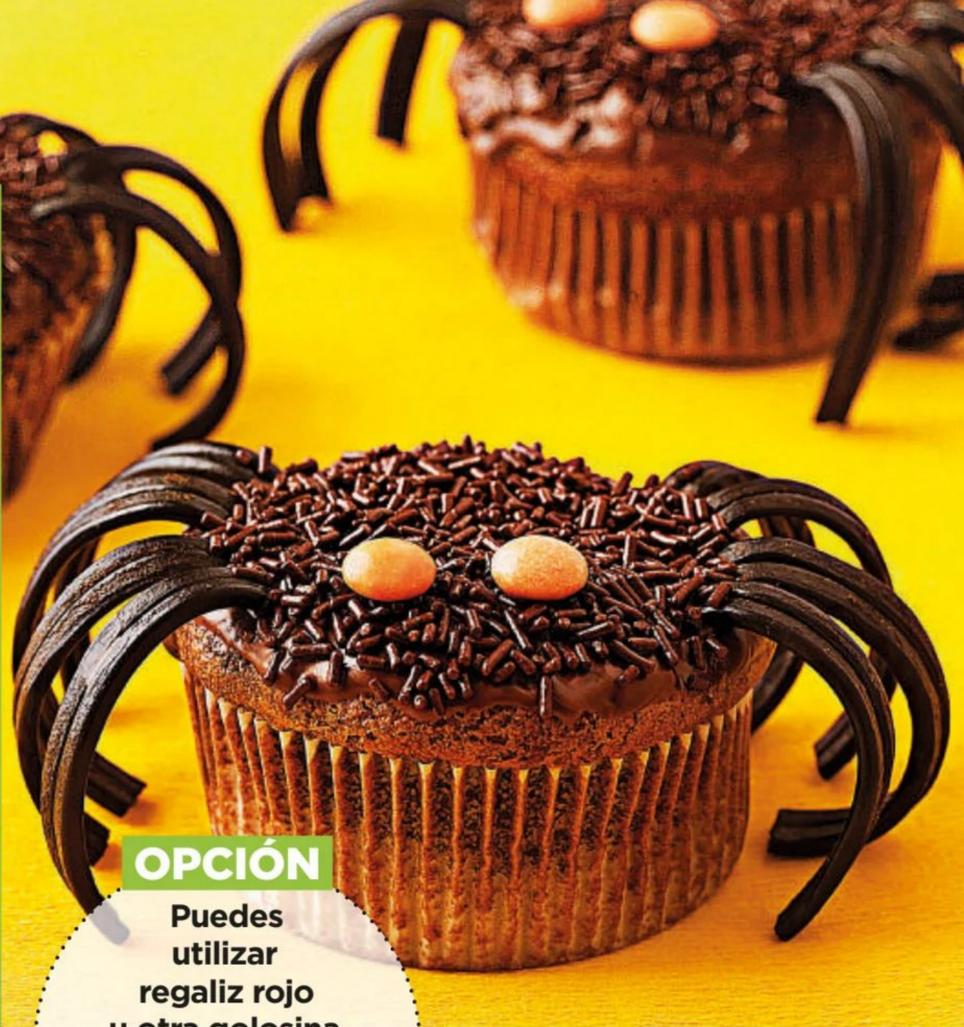
● **Hidrata las hojas** de la lengua en agua fría y escúrrela con las manos. Agrégalas a la mezcla incorporándolas bien, hasta que se hayan diluido. Rellena unos vasitos de ración con la mezcla y enfríalos en la nevera durante unas 3 horas. Sirve con unos daditos de pera decorando el postre.

## CUPCAKES CON FORMA DE ARAÑA

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 115 g de mantequilla • 195 g de harina • 2 cucharaditas de levadura • 1/4 de cucharadita de sal • 150 g de azúcar • 2 huevos grandes • 30 g de cacao en polvo • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 125 ml de leche • crema de avellanas y cacao • virutas de chocolate • caramelos blancos • rotulador alimentario • regaliz negro.

- **Para la masa** coge un bol y mezcla la harina, el cacao, la levadura y la sal. En otro recipiente bate la margarina y el azúcar hasta conseguir una textura esponjosa. Luego agrega los huevos y mézclalos. Añade la esencia de vainilla y la leche y vuelve a batir hasta tener una masa homogénea. Mezcla el contenido de ambos en uno solo.
- **Mientras, precalienta el horno a 180 °C.** Coge un molde de silicona para cupcakes y cúbrelo con moldes de papel. Cuando ya haya cogido temperatura, vierte la masa en los recipientes hasta cubrir unas tres cuartas partes. Mete la masa en el horno entre 15 y 20 minutos y deja que se enfríen.
- **Para decorar** unta cada cupcake con crema de avellanas y chocolate por encima. Luego añade las virutas de chocolate también por encima. Para hacer los ojos coge dos caramelos, píntales un punto negro con un rotulador alimentario y colócalos sobre el cupcake. Para simular las patas (tres en cada lado) utiliza el regaliz negro, haciendo tres pequeños agujeros en ambos lados e introduciéndolo.



### OPCIÓN

Puedes utilizar regaliz rojo u otra golosina con una textura parecida para hacer las patitas.

**ESCOGE PREPARACIONES DIVERTIDAS PARA ANIMAR A LOS NIÑOS A COMER VERDURAS U OTROS ALIMENTOS.**

### ALTERNATIVA

También se pueden sustituir los langostinos por vieiras o gambas peladas.



## SAQUITOS DE LANGOSTINO Y COL

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 300 g de cebolla • 1/2 puerro. 1/4 de col rizada • 4 langostinos limpios y pelados • 100 ml de vino blanco seco • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta • láminas de pasta brick.

- **Pica la cebolla** y el puerro y pocha con aceite de oliva en una sartén. Reserva las hojas exteriores del puerro. Cuando esté bien dorado, añade la col en juliana fina y cocina hasta que pierda toda el agua. Salpimenta y pon el vino. Sube el fuego para que se evapore el alcohol.
- **Pica la carne** de los langostinos y échala al sofrito ya fuera del fuego. Escurre bien el exceso de aceite.
- **Rellena el centro de las láminas** de pasta brick y forma saquitos, cerrándolos con hilos de las hojas de puerro.
- **Calienta el horno a 180 °C** y cocina los saquitos durante 8 o 10 minutos o hasta que estén dorados.



**EXTRA**

Si te gusta un toque picante, termina el bocadillo con un poco de chile rojo fresco.

## BOCADILLO DE PLUMA IBÉRICA, SALSA TONKATSU Y SALTEADO DE PAK CHOY

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** Para la pluma: 600g de pluma de cerdo ibérico • 50g de aceite de oliva • Para la salsa tonkatsu: 150g de ketchup • 1/2 diente de ajo pelado • 1/2 cucharada de jengibre fresco rallado • 1 cucharada de salsa de soja • 1 cucharada de mirin • 1/2 cucharada de azúcar de caña • 1 cucharada de salsa inglesa • 1 cucharada de mostaza tipo Dijon • 50 g de zumo de manzana.

**Para el pak choy:** 2 pak choy • 50g de aceite de oliva • sal

**Otros ingredientes:** 4 unidades de pan para bocadillo • pepino fresco.

- **Para la salsa tonkatsu,** quita el germen del ajo y pícalo muy fino. Pela el jengibre y rállalo con un rallador fino. Con la ayuda de unas varillas mezcla todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea y resérvala en la nevera. Si quieres, puedes colarla para eliminar posibles trozos de jengibre.
- **Elimina el exceso de grasa** de la pluma y embadúrnala con la salsa tonkatsu. Reserva en la nevera. Calienta en una sartén una pizca de aceite y marca la pluma por los dos lados hasta que esté dorada pero jugosa. Corta en tiras de 1 cm de grosor en el sentido contrario a las vetas de la carne y resérvalas.
- **Quita las primeras capas** del pak choy y lávalo. Corta en juliana fina y saltea ligeramente en una sartén con una pizca de aceite. Cuando esté cocinado, pero al dente, sazona y reserva.
- **Abre el pan** y pon dentro la pluma salteada. Añade un poco más de salsa tonkatsu. Reparte el pak choy encima y coloca unas rodajas finas de pepino.

## BROCHETA DE QUESO GOUDA, COMINO Y UVA

8 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** queso gouda • 15 uvas • comino • canónigos • palillos.

- **Limpia las uvas** y córtalas por la mitad. Retira las pepitas. Si no te gusta la piel, se la puedes quitar.
- **Corta el queso en tacos** y rebózalo con el comino. Presiona bien con las manos para que se adhiera el comino al queso perfectamente.
- **Monta el pincho.** Pon el dado de queso en la base, encima una hoja de canónigo y por último la uva. Coloca el palillo para evitar que se desmonte.

**EXTRA**

Si te gusta, puedes añadir una tostadita de pan fino como base para el montadito



## FILETE EMPANADO CON QUESO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 100 g de panko (pan rallado japonés) • 50 g de queso rallado • 4 filetes de ternera grandes • 1 huevo grande • aceite de oliva.

- **Bate el huevo.**
- **Mezcla bien el queso** con el panko.
- **Sumerge un filete** en el huevo y, después, reboza con la mezcla de panko y queso. Repite con cada filete.
- **Fríe en aceite caliente** y abundante, con cuidado de que no se queme el rebozado. Pon en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

### RECOMENDACIÓN

Si quieres utilizar un queso especial opta por el **Idiazabal**, tanto en su versión ahumada o sin ahumar, es perfecto para este plato.

**ALGUNOS PLATOS COMO LAS CREMAS TIENEN UNA BASE CLÁSICA QUE SE ACTUALIZA CON APENAS UN PAR DE INGREDIENTES NUEVOS Y ATREVIDOS.**

### PARA MOJAR

El pan de cristal, con su corteza fina y su miga ligera es el más adecuado para acompañar esta crema de sabor intenso.

## CREMA DE LENTEJAS CON QUESO CHEDDAR Y JAMÓN

80 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 250 g de lentejas • 2 dientes de ajo • 1 zanahoria • 1 cebolla • aceite de oliva • 1 cucharada de mostaza de Dijon • 1/2 cucharadita de curry • 1 trocito de apio • 1/2l de agua • 1/2l de caldo de ave • sal • pimienta • 4 clavos de olor • 8 lonchas finas de jamón • 100 g de queso cheddar en láminas.

- **Pincha los clavos de olor** en una mitad de la cebolla. Lava y pela la zanahoria y el apio. Pon las verduras en una olla con un chorrito de aceite de oliva. Salpimenta y dora ligeramente.
- **Agrega el caldo** de ave, el agua y las lentejas. Cocina a temperatura baja y deja que se cuezan durante 1 hora con una pizca de sal y pimienta.
- **Retira** parte de las verduras cuando el conjunto esté cocido y tritura las lentejas con el curry y la mostaza hasta conseguir una crema fina. Acompaña la crema con un par de lonchas de jamón y unas láminas de queso cheddar.

## SOPA DE COCO, CALABAZA Y CURRY

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 50 ml de aceite de coco • 220 g de cebolla picada • 1 diente de ajo picado • 500 ml de caldo de verduras • 1 cucharadita de curry en polvo • 1/2 cucharadita de sal • 1/4 cucharadita de cilantro molido • 1/4 cucharadita de guindilla molida • 425 g de puré de calabaza • 220 ml de leche de coco.

- **Calienta el aceite de coco** en una olla grande a fuego medio- alto. Pocha la cebolla con el ajo. Echa el caldo de verduras, el curry en polvo, la sal, el cilantro y la guindilla y remueve.
- **Cocina durante 10 minutos** sin dejar de remover. Tapa y deja que hierva durante 15 minutos. Remueve ocasionalmente.
- **Mezcla la calabaza** y la leche de coco con la batidora hasta conseguir una crema. Vierte la crema en la olla y cocina durante 15 minutos. Quita del fuego y, en otro recipiente, mezcla con la batidora hasta que todo se ligue.
- **Vuelve a poner** la mezcla en la olla al fuego y deja que se cocine 5 minutos más, removiendo.

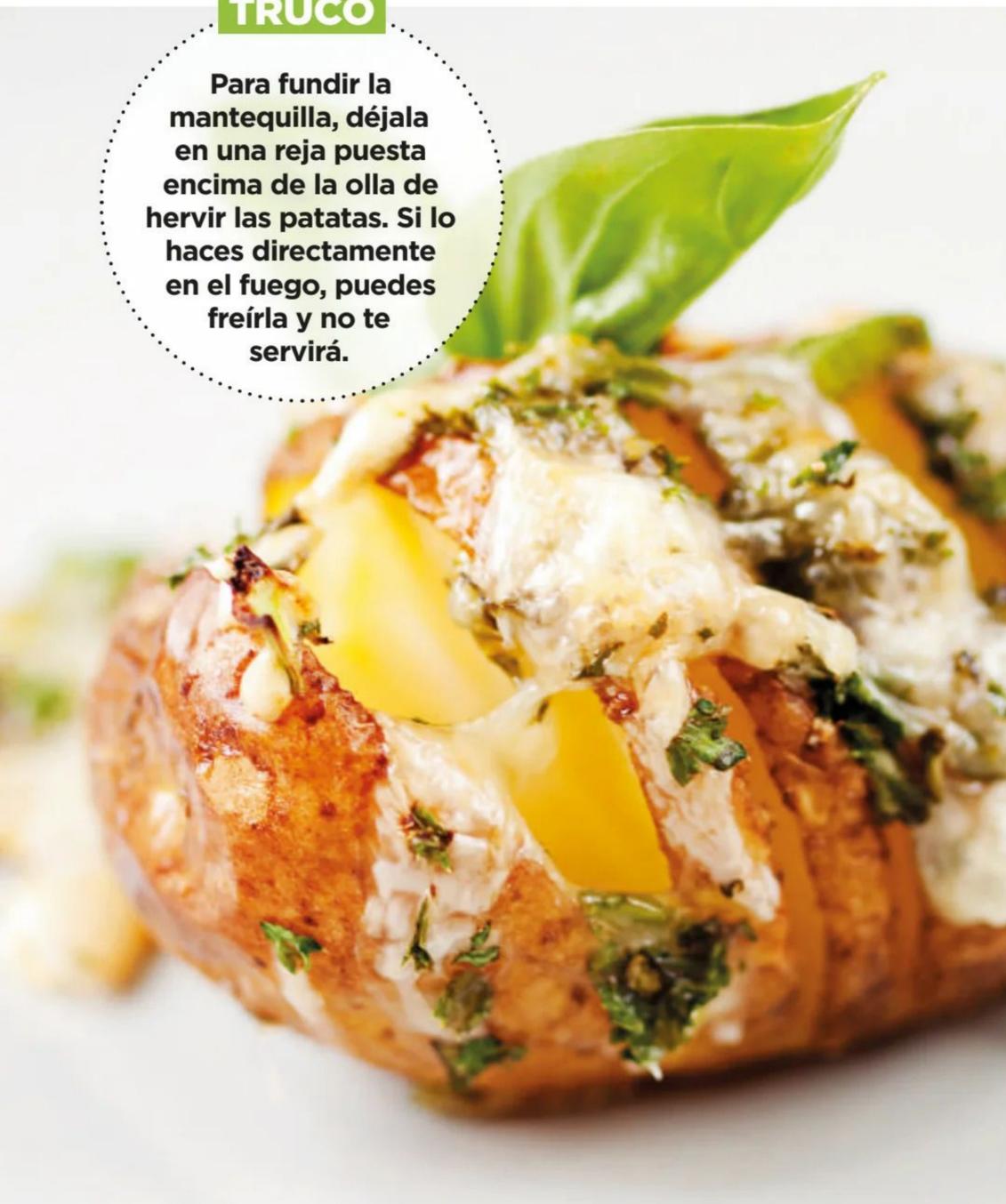


### ACOMPANAMIENTO

El mejor compañero de esta sopa es el pan naan, típico de la India.

### TRUCO

Para fundir la mantequilla, déjala en una reja puesta encima de la olla de hervir las patatas. Si lo haces directamente en el fuego, puedes freírla y no te servirá.



## PATATAS AL HORNO CON SALSA HOLANDESA

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 4 patatas medianas • sal • pimienta • aceite de oliva • **Para la salsa holandesa:** 250g de mantequilla • 4 yemas de huevo • zumo de 1/2 limón • sal.

- **Prepara las patatas:** lávalas y córtalas por la mitad o hacer cortes longitudinales, pero deja la piel, sobre todo si las patatas son nuevas. En el caso de cortarlas por la mitad, realiza varios cortes profundos sin llegar a traspasarlas de lado a lado y, después, pinta con aceite de oliva. Salpimenta. Hornea a 180 °C durante 30 minutos.
- **Prepara la salsa holandesa** 15 minutos antes de que se acaben de cocer las patatas: funde la mantequilla en un cazo, retirando la espuma que aparece en la superficie y deja que se atempere. Pon las yemas de huevo en un cuenco y bátelas con una batidora de varillas.
- **Cuando empiecen** a montar, añade poco a poco la mantequilla fundida con cuidado de no echar el suero que queda en el fondo y sin dejar de batir, hasta conseguir una crema fina. Agrega el zumo de limón o el vino blanco y una pizca de sal batiendo constantemente.
- **Sirve las patatas** con la salsa holandesa de la manera más decorativa.



## JAMÓN DE YORK ASADO CON REFRESCO DE COLA

80 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1,5 k de jamón de york • 1 lata de refresco de cola • 1 lata de piña en almíbar • 100 g de ciruelas deshuesadas • 4 cucharadas de azúcar • sal • pimienta molida.

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Pon el jamón sobre una fuente de horno y corta la superficie a medio dedo de profundidad en tiras diagonales.
- **Salpimenta el jamón** y cúbrelo con el azúcar. Ponlo en el horno hasta que se caramelice. Luego, baja la temperatura a 180 °C y dispón las ciruelas y la piña troceada alrededor. Riega con el almíbar de la piña y el refresco de cola.
- **Asa el jamón** entre 45 y 60 minutos, rociándolo constantemente con el almíbar y el refresco. Saca y deja enfriar. Córtalo en lonchas y haz rollitos rellenos de ciruela y piña.

### GUARNICIÓN

Para dar más consistencia a esta receta, corta unas patatas a rodajas de 1 cm, ponlas en la base del jamón y deja que se cuezan.

**MUCHAS DE ESTAS RECETAS SON MUY ADECUADAS PARA PREPARAR CON NIÑOS E INICIARLES EN LA COCINA DE FORMA DESENFADADA.**

## MAXICROQUETAS DE POLLO CON SALSA SALTZIKI

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** sobras de pollo • 2 cebollas • 2 dientes de ajo medianos • 4 cucharadas de harina • 1 taza de leche • aceite de oliva • 3 dl de aceite de girasol • cebollino • 1 cucharada grande de mantequilla • 1 cucharada grande de salsa saltziki.

- **Calienta un poco de aceite** en una sartén y añade el ajo y la cebolla picados. La cebolla debe quedar transparente, pero sin que se dore.
- **Añade la harina** y remuévelo bien todo con una cuchara de madera, hasta que espese. Agrega poco a poco la leche templada y, sin dejar de remover, deja que siga mezclándose todo. Entre tanto, incorpora el pollo y un pellizco de sal.
- **Una vez elaborada la bechamel**, déjala en un sitio fresco para que se enfríe (no en el frigorífico).
- **Para preparar las croquetas**, bate un huevo en un plato hondo y coloca una buena cantidad de pan rallado en otro. Forma bolas -cuanto más grandes, mejor- con la masa, pásalas por huevo y pan rallado y resérvalas hasta el momento de freírlas.
- **Calienta el aceite** de girasol y fríe las croquetas hasta que estén doradas.



### DIVERSIDAD

Puedes servir estas croquetas con varias salsas. La primera, la bechamel y la segunda, una salsa de tomate un poco picante. La tercera, una mayonesa.

# 8 COCCIONES BÁSICAS EN LA COCINA

A la hora de cocinar, es importante que conozcas las técnicas culinarias más habituales. **Así podrás escoger la más adecuada en cada ocasión** y disfrutar de platos deliciosos y bien preparados.

POR ROSA MESTRES

**E**n la cocina, el dominio de las técnicas de cocción es esencial para obtener los mejores resultados en cada plato. Saber cómo cocinar correctamente cada tipo de alimento no solo te ayudará a realzar su sabor y textura, sino que también te permitirá conservar mejor sus nutrientes, adaptarlos a tus preferencias personales y sorprender a tus comensales con una variedad de platos bien preparados. Aquí te mostramos las cocciones fundamentales y sus principales características.

**1 Hervir o cocer.** Consiste en cocinar los alimentos en un recipiente con agua hirviendo. Se puede hacer de dos formas: partiendo de agua fría o de agua caliente. Por ejemplo, las judías, lentejas y garbanzos se cocinan desde agua fría. En cambio, las habas y guisantes se preparan desde agua caliente. Los huevos siempre van en agua fría para que no se rompa la cáscara, y la pasta se añade cuando el agua empieza a hervir.

**2 Al vapor.** Los alimentos se cuecen sin estar en contacto con el agua u otro líquido, y con una temperatura que no sobrepasa los 100 °C. Además, no se usan ni aceites ni mantequilla. Solo hay que colocar los ingredientes en una cestita perforada, encajarla

en una olla que tenga agua o caldo hirviendo en el fondo y dejar que los vapores vayan cociéndolos. Lo más habitual es cocinar verduras y pescados, pero también se pueden preparar carnes y frutas.

**3 Baño María.** Ideal para realizar elaboraciones delicadas, que requieran una cocción no agresiva y a una temperatura controlada, la cocción al baño María es muy fácil de realizar. Solo se necesitan dos recipientes: uno grande, donde añadir el agua, y otro más pequeño, donde deberán ponerse los ingredientes a cocinar. Se puede efectuar en el horno o directamente sobre el fuego.

**4 Saltear.** Muy usada en la cocina oriental, esta técnica es perfecta para alimentos que necesitan un corto tiempo de cocción. Se realiza en una sartén o en un wok con el fuego vivo, y hay que ir agitando la sartén, con movimientos hacia delante y hacia atrás, y lanzándola hacia arriba. Con ella los alimentos se cocinan con muy poco aceite.

**5 Asar.** Se realiza en una plancha o parrilla, en contacto con el fuego, o en un horno a alta temperatura. Con esta técnica, los alimentos quedan doraditos por fuera y jugosos por dentro.

**6 Sofreír.** La clave, para que el sofrito quede perfecto, es cocinar a fuego lento. De esta manera, los alimentos van perdiendo sus jugos, se reducen y concentran sus sabores.

Los principales ingredientes que debe llevar un buen sofrito son, además del aceite, el ajo, la cebolla y el tomate.

**7 Freír.** El alimento se cocina por inmersión en un medio graso a temperatura constante y elevada. Hay alimentos que se pueden freír directamente, como es el caso de las patatas, pero si tienen agua, como en el caso de verduras, carnes o pescados, lo mejor es enharinarlos o rebozarlos previamente. Al freír los alimentos, hay que poner pocos a la vez para que no baje la temperatura del aceite.

**8 Estofar o guisar.** Es una cocción a fuego lento, en un recipiente tapado y con muy poca grasa. Con este método, los alimentos se cocinan en sus propios jugos, manteniendo sus nutrientes.

**EL BAÑO MARÍA ES IDEAL PARA ELABORACIONES DELICADAS, DE COCCIÓN NO AGRESIVA Y TEMPERATURA CONTROLADA.**



# ¿CÓMO ELEGIR TU SOFÁ CAMA IDEAL?

El sofá cama es una pieza muy práctica por su capacidad para combinar la comodidad de un sofá con la funcionalidad de una cama. A la hora de elegirlo es conveniente que tengas en cuenta ciertas **claves para seleccionar el que mejor se adapte a tus necesidades.**

POR M. T. PASCUAL

**E**legir el sofá cama adecuado esconde ciertos desafíos, especialmente si se busca un equilibrio entre estética, comodidad y funcionalidad. Este mueble versátil no solo debe encajar en la decoración del hogar, sino que también debe ofrecer un descanso confortable tanto como sofá como cama. Te ofrecemos algunos consejos para que tomes la mejor decisión.

## 1 DEFINE EL USO PRINCIPAL.

Antes de empezar a buscar, es crucial definir el uso principal que le darás al sofá cama. ¿Será usado principalmente como sofá y solo ocasionalmente como cama, o será una cama habitual? Si planeas utilizarlo con frecuencia como cama, debes priorizar la comodidad del colchón sobre la estética del sofá. En cambio, si se usará principalmente como sofá, puedes dar más importancia a la estética.

## 2 ELIGE EL TIPO DE APERTURA ADECUADO.

Existen varios mecanismos de apertura para sofás cama, cada uno con sus ventajas y desventajas.

- **Sistema italiano.** Permite desplegar la cama con un solo movimiento sin necesidad de retirar los cojines del asiento. Es ideal para un uso frecuente y suele ser el más cómodo y duradero.

- **Sistema clic-clac.** Es sencillo y rápido de convertir en cama. Al bajar el respaldo, el sofá se convierte en una superficie plana. Es una buena opción para espacios pequeños.

- **Sistema de arrastre:** También conocido como sistema de libro, este mecanismo implica tirar de la parte inferior del sofá para desplegar la cama. Es más adecuado para un uso ocasional.

## 3 PRESTA ATENCIÓN A LA CALIDAD DEL COLCHÓN.

El colchón es un factor determinante en la comodidad de un sofá cama. Los expertos recomiendan elegir colchones con un grosor mínimo de 12 cm para garantizar un buen descanso y fabricados con materiales de calidad, como espuma viscoelástica o muelles ensacados, para proporcionar un buen soporte y evitar que sientas las barras del mecanismo. Si el sofá cama va a ser utilizado a diario, no escatimes en la calidad del colchón, ya que esto repercutirá directamente en la calidad del sueño.

## 4 CONSIDERA LAS DIMENSIONES.

Asegúrate de que el sofá cama se adapte a las dimensiones de la habitación donde planeas colocarlo. Mide el espacio disponible tanto en su posición de sofá como en su posición desplegada como cama.

**SI VA A SER USADO PARA DORMIR HABITUALMENTE, LOS EXPERTOS RECOMIENDAN UN COLCHÓN DE UN GROSOR MÍNIMO DE 12 CM.**



**SISTEMA** de sofá clic-clac de Ikea. Al bajar el respaldo, el sofá se convierte en una superficie plana.



Recuerda dejar suficiente espacio para caminar alrededor del sofá cama cuando esté abierto. También ten en cuenta la altura del respaldo y la profundidad del asiento para garantizar que sea cómodo tanto para sentarse como para dormir.

## 5 DISEÑO Y TAPICERÍA.

Finalmente, elige un diseño que armonice con el estilo de la habitación. Los sofás cama están disponibles en una amplia variedad de estilos, desde los más clásicos hasta los más modernos. La tapicería también es importante: los tejidos resistentes y de fácil limpieza, como el poliéster o las microfibras, son ideales si el sofá cama se usará a diario o si tienes mascotas. No olvides que la durabilidad de la tapicería también juega un papel clave en la longevidad del sofá cama.

# LIÉBANA

## ESCÁPATE AL CORAZÓN DE LOS PICOS DE EUROPA



Entre altas montañas y frondosos bosques, destacan encantadores pueblos que invitan a bajar el ritmo y disfrutar del maravilloso paisaje. **Liébana, uno de los rincones más bonitos de Cantabria,** en estas fechas ya se viste de otoño. Es una de las mejores épocas para conocerlo. **POR INMA COCA**

**L**lega el otoño y algunos paisajes se transforman por completo para mostrarnos su cara más colorida. Un estupendo ejemplo es la comarca de Liébana, un precio-

so valle cántabro en la frontera con Asturias. Ambas regiones comparten los impresionantes Picos de Europa, uno de los paisajes más espectaculares de nuestra geografía.



### CÓMO LLEGAR

Desde Santander a Potes se tarda algo más de hora y media. Un trayecto que atraviesa el impresionante Desfiladero de la Hermida.



### DÓNDE DORMIR

**Hotel & Spa Arha.** En el centro de Potes. Desde 85€/noche (arhapotes.com). **Parador de Fuente Dé.** En plena naturaleza. Desde 90€/noche (parador.es).

### Desde lo alto

Uno de los puntos más destacados de este valle es Fuente Dé. Un teleférico que te sube hasta los 1800 metros de altura en tan solo 4 minutos. 753 metros de desnivel en un solo tramo, es parte de la carta de presentación de este teleférico único en Europa. Pero si el ascenso es de vértigo, las vistas desde la parte más alta son de las que no se olvidan. Un día despejado se puede llegar a ver el mar entre estos altísimos picos.

### Sorpresas escondidas

Entre este paisaje, del que es muy complicado no enamorarse para siempre, se esconden verdaderos tesoros. Uno de los más visitados es el Monasterio de Santo Toribio, Aquí se guarda y custodia (en una preciosa capilla barroca del siglo XVIII) el fragmento más grande conservado de la Cruz de Cristo, uno de los grandes referentes de la Cristiandad.

Otro punto destacado es la Puerta del Perdón, que se abre cada Año Jubilar. En este caso, y debido a una Bula Papal de 1512, esto ocurre cada vez que el 16 de abril cae en domingo. Se abrió en 2023 y no se repetirá hasta el 2028, una fecha que puedes apuntar en la agenda. Se trata de una ruta peregrina de que parte desde San Vicente de la Barquera y que está dividida en tres etapas, algo más asequible que el largo Camino de Santiago.

### Pueblo de película

Otra grata sorpresa que nos depara este valle es Mogrovejo. Y lo de "pueblo de película" no se refiere solo a que parezca un perfecto decorado, sino a que realmente lo fue. Aquí se rodó la última versión de Heidi y es que sus paisajes de montaña poco tienen que envidiar a la original Suiza de donde era la verdadera protagonista.

Se trata de un pequeño pueblo, pero lo bien conservadas que están cada una de sus casonas de piedra y el paisaje que lo rodea lo convierten en una visita casi obligatoria y siempre muy especial.



**NATURALEZA Y TRADICIÓN** En la página anterior, impresionante imagen de los altos picos que rodean el Valle de Liébana. En esta página, en sentido de las agujas del reloj: centro de Potes, Puerta del Perdón del Monasterio de Santo Toribio, teleférico de Fuente Dé y pintoresco rincón de Mogrovejo.



## Principio o fin

En la lista de lugares a visitar en el valle de Liébana no puede faltar Potes. Y no solo por ser el pueblo más grande y más animado, también por su rico patrimonio, de hecho, forma parte de la lista oficial de Pueblos más bonitos de España. Solo visitar su barrio de la Solana confirmará ese nombramiento. Potes es conocida como la villa de los puentes, ya que en su casco histórico confluyen dos importantes ríos y pasar de una orilla a otra es uno de los grandes atractivos que ofrece. Y también por debajo, ya que toda la orilla es un largo y precioso paseo. También destacan sus torres, tanto su emblemática Torre del Infantado (que se puede visitar su museo y subir hasta la parte más alta para disfrutar de sus vistas) como la de Orejón de la Lama, ambas del siglo XV.

## SANTA MARÍA DE LEBEÑA

Esta pequeña iglesia ubicada en un paisaje incomparable es uno de los grandes tesoros del patrimonio cántabro. Se construyó en el siglo X bajo el mandato del Conde de Lebeña. Es una de las pocas construcciones de la época prerrománica en la zona y su estado de conservación es espectacular. Sus arcos de herradura delatan su estilo mozárabe, así como otros elementos de la decoración que todavía se conservan.

### LLENA DE LEYENDAS

Tantos años en pie, es normal que este templo y todo lo que lo rodea sean protagonistas de mil y una historias.



Santa María de Lebeña.

Por ejemplo, el que la idea de los Condes de Lebeña la construyesen para acoger las reliquias de Santo Toribio. Al intentarlo por la fuerza, el conde se quedó ciego y solo recuperó la vista cuando entregó todas sus posesiones a los monjes.



### DÓNDE COMER

**Restaurante Nevandi.** Imprescindible pedir su cocido lebaniego. Espinama, s/n.  
**Sidrería La Majada.** Una de las terrazas mejor situadas con una carta repleta de platos tradicionales. Independencia. Potes,



### MÁS INFO:

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

# 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’

### Viaje sensorial a Japón

**Pilar Akaneya** es un santuario en el que la tradición y la cultura niponas cobran sentido sin salir de Madrid y **en el que se puede probar la mejor carne del mundo.**



➔ Situado en el número 33 de la calle Espronceda, Pilar Akaneya no es simplemente un restaurante; es un santuario donde la tradición y la cultura de Japón cobran vida en pleno corazón de Madrid. Como el primer *sumibiyaki* de la ciudad, ofrece una experiencia culinaria incomparable, destacándose no solo por la calidad excepcional de sus ingredientes, sino también por una atención meticulosa al detalle y una hospitalidad que personifica el concepto nipón de *omotenashi* (hospitalidad y atención plena). Aquí, cada visita se convierte en una travesía sensorial que activa todos tus sentidos y te transporta a Japón desde el primer momento, gracias a la decoración y al ambiente, pero sobre todo por la

propuesta culinaria. Porque en este viaje el protagonista indiscutible es el producto. Pilar Akaneya cuenta, entre otras cosas, con las mejores carnes japonesas, como la exquisita Matsusaka Beef de Ito Ranch, considerada un tesoro gastronómico internacional y famosa por su increíble ternura y su sabor inigualable. Además, ofrece también el exclusivo Crown Melon, muy preciado y conocido como un regalo simbólico en Japón, cuya dulzura única es un deleite para el gusto. En Pilar Akaneya, cada detalle está pensado para ofrecer una experiencia culinaria que va mucho más allá de lo convencional.



#### Pinzelada

Bless Hotel Madrid (calle Velázquez, 62) ha renovado su exclusivo espacio gastronómico con un lujoso diseño a cargo de Alejandra Pombo, así como con una nueva carta elaborada por el chef Álvaro de Frutos; una nueva propuesta de coctelería; y una elegante *pâtisserie* pensada para endulzar con elaboraciones como la Tartaleta de pistacho o la Mousse de chocolate blanco y praliné de frutos secos.



#### The Fitzgerald Burger

La cadena de hamburgueserías de los hermanos valencianos Mario y Carlos Gelaber prosigue su plan de expansión por España y acaba de abrir su primer local en la ciudad de Murcia. ¿Dónde? En el número 5 de la calle Trapería. El lugar de encuentro obligado, moderno y rompedor, para los amantes de las hamburguesas *gourmet*, que también cuenta con un divertido fotomatón.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!

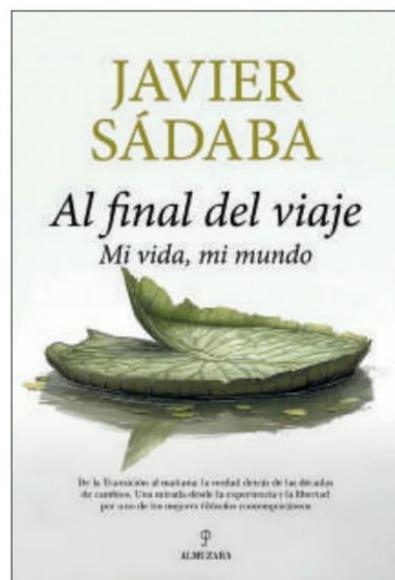
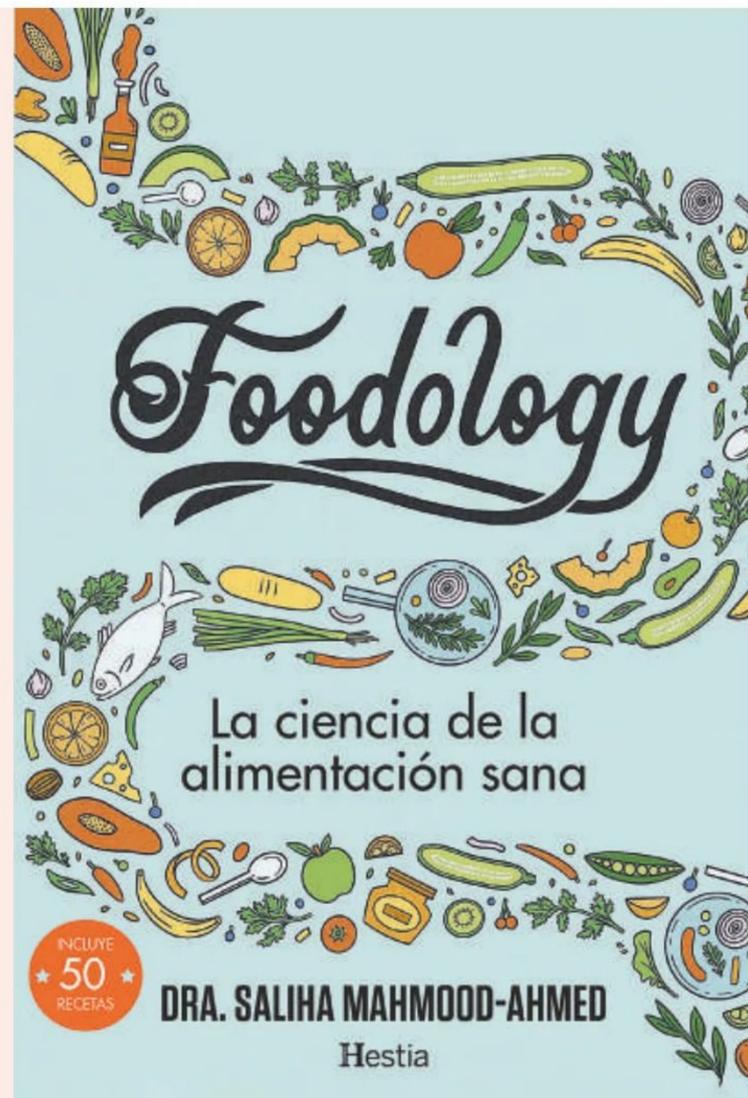


## ‘Foodology’

La doctora en gastroenterología Saliha Mahmood Ahmed firma esta **formidable guía ‘foodie’ para alcanzar la felicidad y la salud digestiva.**

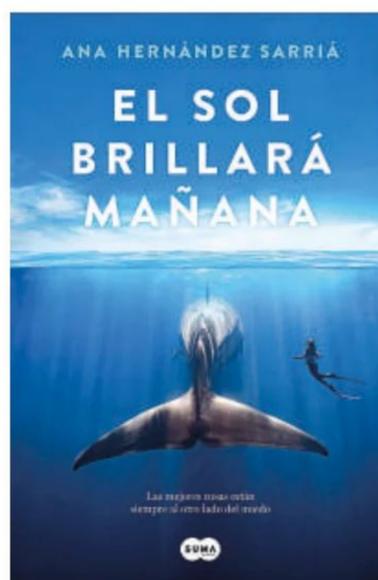
→ Escrito por una gastroenteróloga y galardonada escritora gastronómica, *Foodology* ofrece una perspectiva única sobre el placer de comer. Explicando el proceso de la digestión y cómo los alimentos que ingerimos influyen en cómo nos sentimos, Saliha se basa en los últimos avances científicos y en sus propias experiencias como médico y cocinera para dar vida al tema. Además de relatar los recuerdos de su infancia devorando comida callejera india y explicar por qué comer un donut

levanta el ánimo, Saliha ofrece cincuenta recetas nuevas, sencillas, deliciosas y, en su mayoría, vegetarianas para ayudarte a explorar tu salud intestinal y encontrar tu propia felicidad gastronómica. *Foodology* te lleva de viaje desde el primer olor de la comida y el primer bocado hasta el tiempo que tarda en salir del organismo, pasando por todos los procesos intermedios, y da respuesta a múltiples cuestiones sobre un asunto tan indispensable como comer. **Hestia. Edición impresa: 25,95 €.**



## ‘Al final del viaje’ JAVIER SÁDABA

Escrito desde una perspectiva personal, este libro del filósofo Javier Sádaba ofrece reflexiones sobre diversas épocas, desde la Transición hasta la actualidad, retrata momentos clave marcados por guerras, cambios políticos, ilusiones perdidas y engaños. **Almuzara. Edición impresa: 17,95 €.**



## ‘El sol brillará mañana’

**ANA HERNÁNDEZ SARRIÁ**  
Miguel practica apnea en el mar de Cortés cuando un arpón le atraviesa el hombro y le rompe la arteria subclavia. La escena queda grabada en vídeo. Miguel pierde mucha sangre y entra en coma. Su familia, en Madrid, no puede creer lo sucedido. **SUMA. Edición impresa: 22,90 €. E-book: 9,49 €.**

# MÚSICA

## ‘Barullo’ BAIUCA

Alejandro Guillán, conocido artísticamente como Baiuca, presenta su esperado tercer álbum. Un trabajo discográfico en el que “vuelve a mostrar tino en la selección de elementos electrónicos y a reconocer la esencia de la música de raíz” con canciones como *MonteViso*, con Carlangas; *Navajitas*, con Xurxo Fernandes y Felisa Segade; *Alentejo*, *Ribeirana*, con Lilaina; *Xoia*, *Sísamo* y *Sementei*, las tres con Antía Ameixeiras; y *Rachalfadra*. **En vinilo: 21,99 €.**



## ‘7’ NELLY FURTADO

Tras años centrada en la maternidad, Furtado sintió la atracción magnética de volver al estudio y el resultado es este disco, el más personal de su carrera. **CD: 19,99 €.**



## ‘A Lesson in Romantics’ MAYDAY PARADE

Reedición en vinilo del debut en estudio de la banda de *ouk-rock* formada en Florida, que incluye temas como *Black Cat* y *Miserable at Best*. **Precio del disco: 31,99 €.**

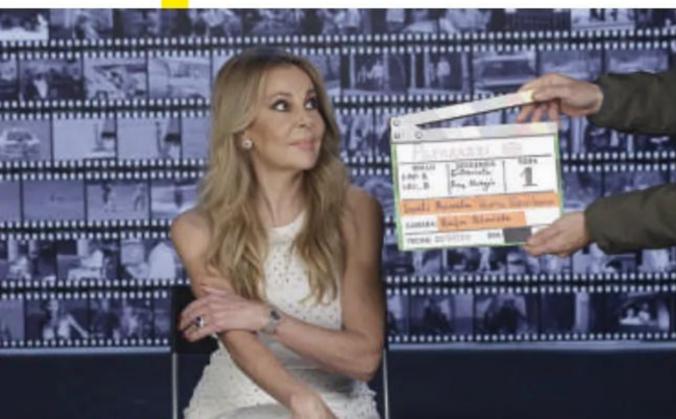
# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘Buscando a Wanda’

Los protagonistas de esta comedia negra alemana son Dedo y Carlotta, dos padres desesperados por encontrar a su hija de 17 años, desaparecida desde hace meses sin dejar rastro. Como la policía no es capaz de dar con su paradero, la familia toma cartas en el asunto. El primer paso es espiar a sus vecinos y descubren que nada es lo que parece. **Estreno en Apple TV+ el 2 de octubre.**



### ‘Paparazzi’

“SI CONTAMOS LO QUE SABEMOS...”

... Nos tendríamos que ir de España”. Así arranca esta docu-serie original sobre la profesión de los paparazzi y su impacto en los medios de comunicación. Un formato que cuenta con los testimonios de fotógrafos como Antonio Montero, Mickey Leshay o Lalo Álvarez; famosos como Ana Obregón, Marta Sánchez, Francisco Rivera o Norma Duval, y periodistas como Jaime Peñafiel, Ángeles Caballero, y Rosa Villacastín. **Disponible en Movistar Plus+.**



## CINE

### ‘Los destellos’

Patricia López Arnaiz y Antonio de la Torre protagonizan el nuevo filme de Pilar Palomero. **Estreno en la gran pantalla el 4 de octubre.**

→ La vida de Isabel (Patricia López Arnaiz) da un inesperado giro el día en que su hija Madalen le pide que, por favor, visite regularmente a su padre, Ramón (Antonio de La Torre), que se encuentra muy enfermo. Después de estar quince años alejada de su exmarido, un hombre al que ve como a un desconocido, aunque fueron familia durante mucho tiempo, en Isabel comienzan a reavivarse resentimientos que creía superados. Sin embargo, al acompañar a Ramón en su momento más vulnerable, Isabel conseguirá ver con otros ojos el fracaso que vivieron para centrarse en el presente de su propia vida. **Los destellos llega a las salas de cine el 4 de octubre.**



## MÁS CINE



### ‘Joker: Folie à Deux’

Mientras lidia con su doble identidad como Joker, Arthur Fleck conoce a su amor verdadero y descubre la música que anida en su interior. Protagonizada por Lady Gaga y Joaquin Phoenix. **Estreno el 4 de octubre.**

### ‘Alas blancas’

Julian lucha por pertenecer a un grupo desde que fue expulsado del colegio por maltratar a un compañero. Con el objetivo de concienciarle, su abuela le cuenta su propia historia de valor y coraje durante la Segunda Guerra Mundial. **Estreno el 4 de octubre.**



# OCIO



PLAN

## En la mente de Buñuel

**DESCUBRE EL CENTRO DEDICADO A SU OBRA EN CALANDA, SU LOCALIDAD NATAL**

Figura clave del surrealismo y genio del séptimo arte, Luis Buñuel, hijo predilecto de Calanda (Teruel), cuenta en la localidad que le vio nacer con un templo dedicado a su obra y, sobre todo, a desentrañar los complejos mecanismos y entresijos de su mente brillante. El Centro Buñuel hace un recorrido sensorial por la vida y obra del artista, que, más allá de *Un perro andaluz* o de *La edad de oro*, rompió todos los moldes en una época apasionante en la que se codeó con personalidades de la talla de Federico García Lorca, Salvador Dalí o Rafael Alberti. **Más información en [www.bunuelcalanda.com](http://www.bunuelcalanda.com) y [www.sienteteruel.es](http://www.sienteteruel.es).**

### EN ESCENA

#### 'Carmina Burana'

Trepidante e impactante. Así es la versión que ha hecho La Fura dels Baus de la famosa ópera de Carl Orff. Un espectáculo "sensorial, musical y teatral, vital y enérgico, que ya ha sido visto por más de 410.000 espectadores en Europa, Asia y América" y que ahora se puede disfrutar en la capital vizcaína. **Hasta el 6 de octubre en el Teatro Arriaga de Bilbao.**



### MÁS ARTE



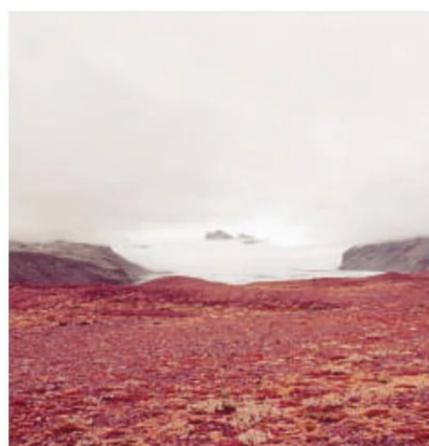
#### 'El ojo de la ballena'

**MADRID.** El Museo Nacional de Ciencias Naturales acoge esta muestra fotográfica sobre el estudio de las células de la retina del ojo de varias ballenas que vararon en las playas de Sopelana. **Hasta el 26 de enero.**



#### 'Una ciudad desconocida bajo la niebla'

**BARCELONA.** El MACBA presenta esta muestra fotográfica sobre Barcelona, vista desde los barrios periféricos surgidos de la oleada migratoria de la posguerra. **Hasta el 12 de enero.**



#### 'Mayte Vieta. O son do mar'

**SANTIAGO DE COMPOSTELA.** Vieta reflexiona sobre las contradicciones de la experiencia humana a través de instantáneas que capturan nuestra complejidad. En el CGAC **hasta el 19 de enero.**

### CONCIERTO

#### Gloria Gaynor

La diva de la música disco Gloria Gaynor aterriza en nuestro país con su gira *Never can say goodbye* -Nunca se puede decir adiós-. La cita para verla en directo y bailar al ritmo de sus temas más emblemáticos, como *I will survive* y *Can't take my eyes off you (I love you baby)*, es el sábado 12 de octubre en el WizinkCenter de Madrid. **Más información y entradas en [www.wizink-center.es](http://www.wizink-center.es).**



### TEATRO

#### 'Le congrès ne marche pas'

Israel Solà dirige este texto de Joan Yago en el que el ministro de asuntos exteriores austríaco está decidido a frenar la revolución antes de que empiece. Para ello, invita a los mandatarios de Rusia, Inglaterra y Prusia a pasar unos días en Viena. ¿Nació el capitalismo en una fiesta? **Del 2 al 20 de octubre en el Teatro Valle-Inclán de Madrid.**



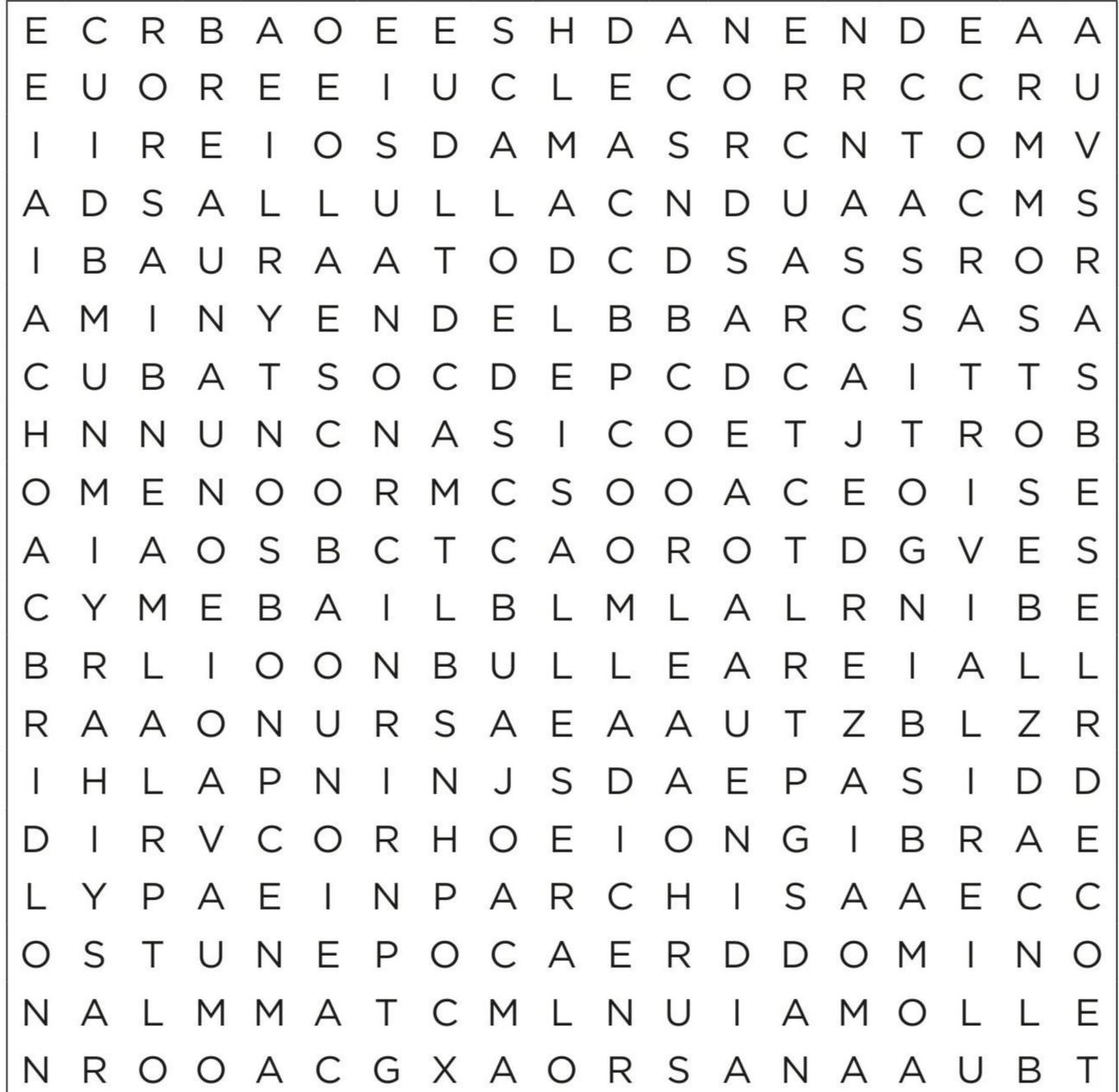
# JUEGOS

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

## SOPA DE LETRAS

➔ Seguro que alguna vez has jugado a estos juegos de mesa. Pero, ahora, se trata de que des con los 15 más tradicionales ocultos en esta sopa de letras. ¡Buena suerte!

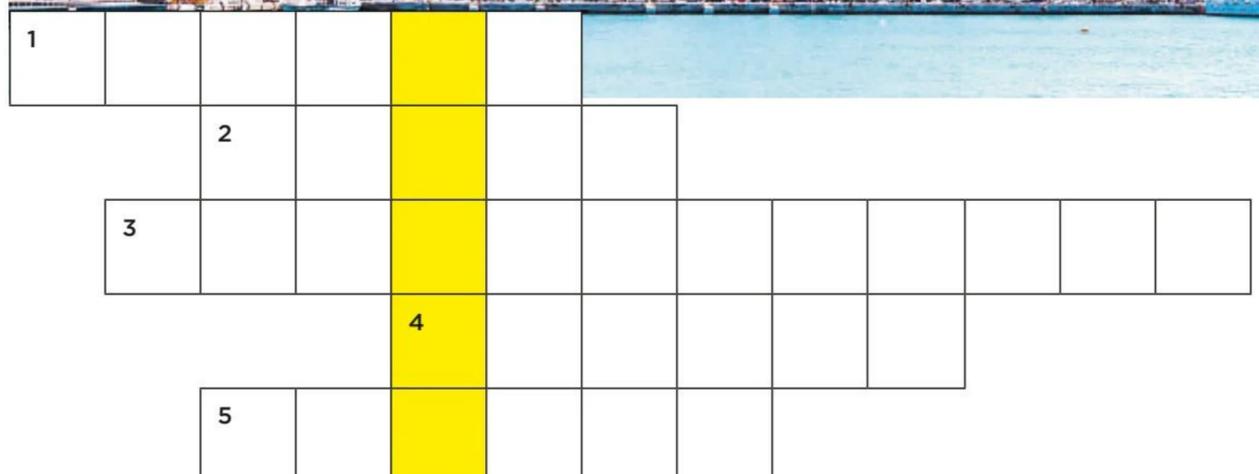
- DOMINÓ
- PARCHÍS
- MONOPOLY
- TRIVIAL
- UNO
- BINGO
- OCA
- PICTIONARY
- SCRABBLE
- AJEDREZ
- CLUEDO
- DAMAS
- LA ESCOBA
- TABÚ
- CATÁN



## CRUCE DE PALABRAS

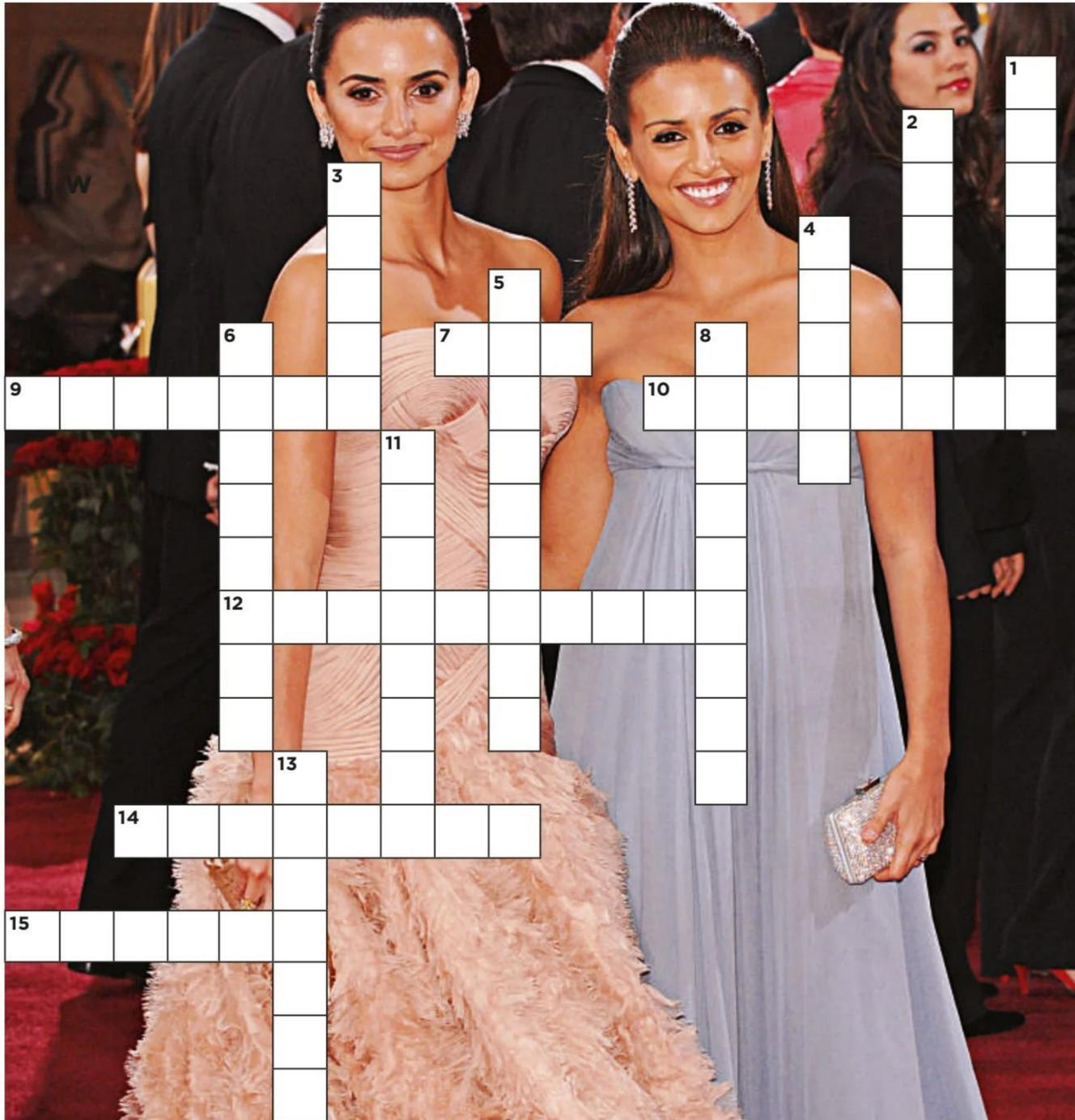
➔ Es uno de los destinos de playa más populares y reconocidos internacionalmente gracias a la belleza de sus calas y a la calidad de sus aguas. Muchos famosos acuden a esta isla para disfrutar del verano. Responde a las siguientes cuestiones para dar con la palabra oculta.

1. Movimiento contracultural nacido en Estados Unidos, muy de moda en los años sesenta y setenta.
2. Adjetivo que da nombre a una canción de Nino Bravo. Independiente, capaz de tomar decisiones sin imposiciones externas.
3. Mar continental que conecta con el océano Atlántico a través del estrecho de Gibraltar.
4. Lo hace una embarcación cuando se marcha del lugar en el que estaba anclada.
5. Color acromático asociado a la paz, a la pureza, a la positividad.



## 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:

- 7. Se dice del día en que estamos. El día presente.
- 9. Cicatriz que tenemos en medio del vientre que queda después de caerse y secarse el cordón umbilical.
- 10. Figura geométrica formada por 6 lados.
- 12. Fabricado o producido de forma respetuosa con el medioambiente.
- 14. Es la lengua oficial de China.
- 15. Líquido, generalmente de color rojo, que circula por las arterias y venas del cuerpo humano y de los animales.

### VERTICALES:

- 1. Persona que comparte los mismos padres que otra.
- 2. Todavía no es, pero va a ser. Que está por venir.
- 3. Aparato mecánico que suele encontrarse en la cocina en cuyo interior se asan, cuecen, calientan o gratinan algunos alimentos.
- 4. Tener dificultad para decidirse por una cosa o por otra.
- 5. Palabras que suenan igual, pero que tienen significados distintos.
- 6. Nombre que recibe el conjunto de islas formado por Ibiza, Formentera y los islotes adyacentes.
- 8. Emoción causada por timidez y que suele suponer un freno para actuar o expresarse.
- 11. Hacer correr el aire en algún sitio.
- 13. Pegar o unir algo a otra cosa, normalmente, utilizando una sustancia.

## AHORCADO

Los siguientes monumentos históricos españoles han perdido algunas letras por el camino. Completa los huecos que faltan para dar con sus nombres.

P \_ L A \_ I \_ / R \_ A L

M \_ N A \_ T E \_ I \_ / D E L / \_ S C \_ R I \_ L

L \_ / \_ I R \_ L D A

\_ A / A \_ H \_ M \_ R \_

M \_ Z Q \_ I \_ A / D E / \_ O R \_ O \_ A



## 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.

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

## AGENDA

### LAS SIETE DIFERENCIAS

Los campos se llenan de amapolas en primavera y ofrecen un paisaje que es un espectáculo para la vista. Esta flor, que acapara toda la atención por su color y olor, es fácilmente localizable en senderos, caminos o praderas y se convierte en una de las más fotografiadas. Fíjate bien en estas dos imágenes porque, aunque, a primera vista parezcan idénticas, en una de ellas se esconden siete diferencias.



### ADIVINA

Todas estas palabras son frutas, pero una de ellas no sigue la misma lógica que el resto. ¿Serás capaz de encontrar a la infiltrada?

LIMÓN CLEMENTINA  
POMELO NARANJA  
KIWI CIDRA LIMA



### RELACIÓN DE ELEMENTOS



Seguro que todas estas parejas reales te suenan. Demuestra cuánto sabes de monarquías relacionando estos personajes de la realeza con el país en el que viven.

- |  |    |                |
|--|----|----------------|
| Felipe VI y Letizia                      | 1. | A. Noruega     |
| Guillermo y Catalina Middleton           | 2. | B. Suecia      |
| Haakon y Mette-Marit                     | 3. | C. Mónaco      |
| Victoria y Daniel Westling               | 4. | D. España      |
| Federico y Mary Elizabeth Donaldson      | 5. | E. Holanda     |
| Alberto y Charlène Wittstock             | 6. | F. Reino Unido |
| Guillermo Alejandro y Máxima Zorreguieta | 7. | G. Dinamarca   |



## FALSO O VERDADERO

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

- La forma de África y Sudamérica encajan como un rompecabezas.  
 Falso /  Verdadero
- El 70 % de la Tierra es agua.  
 Falso /  Verdadero
- Ares era el dios romano de la guerra.  
 Falso /  Verdadero
- Un calamar tiene 6 tentáculos.  
 Falso /  Verdadero
- El cerezo es la flor nacional de Japón.  
 Falso /  Verdadero

## SOLUCIONES

**● Ahorcado:**  
Palacio Real, Monasterio del Escorial, La Giraldá, La Alhambra, Mezquita de Córdoba.

**● Crucigrama: Horizontales:**  
7. Hoy. 9. Ombíligo.  
10. Hexágono. 12. Sostenible.  
14. Mandarín. 15. Sangre.  
Verticales: 1. Hermano. 2. Futuro. 3. Horno. 4. Dudar. 5. Homófonas. 6. Píisas.  
8. Vergüenza. 11. Ventilador. 13. Adherir.

**● Cruce de palabras:**  
1. Hipie. 2. Libre. 3. Mediterráneo. 4. Zarpas. 5. Blanco.

**● Sopa de letras:**

**● Falso o verdadero:**  
1. Verdadero. 2. Verdadero. 3. Falso. 4. Falso. 5. Verdadero.

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

**● Las siete diferencias:**

**● Sudoku:**

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

**● Adivina: Kiwi.**



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](http://www.zinetmedia.es)

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





# Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

En momentos de dudas, recuerda que tu intuición nunca te ha fallado, así que párate a ver qué te dice esta vez: escucharte es la herramienta más potente de la que puedes hacer uso.

**AMOR.** Encuentra el equilibrio. La felicidad te llega de los momentos que compartes con amigos y tu círculo más cercano, aunque, de tanto en tanto, tampoco pueden faltarte tus ratos para estar a solas contigo.

**SALUD.** Cuando seas capaz de ver el lado positivo de las cosas, encontrarás la calma necesaria para afrontar las circunstancias menos favorables. En esa línea, incluso de lo malo, algo bueno podrás sacar.

**TRABAJO.** La oxigenación es esencial. No siempre es fácil desconectar del trabajo, pero no pierdas de vista que, cuanto más te liberes, más podrás nutrirte para seguir creciendo como profesional.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Aunque te mueves por impulsos, te va bien así. Los tuyos lo saben y así te quieren. **SALUD.** No vayas de fuerte. Utiliza el descanso para recargar energías y afrontar con garantías todo lo que se presente. Incluso tú, aunque no lo creas, lo necesitas. **TRABAJO.** Hay personas que se quedan en jefes y otras son líderes. Tú eres de estas últimas, porque, valía aparte, tu carisma te precede.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Comparte con los tuyos todo aquello que te inquiete, saben serenarte y te acompañarán en cualquier decisión que finalmente tomes. **SALUD.** Las cuerdas tienen un límite, ni estires ni permitas que otros estiren de más. **TRABAJO.** Sabes moverte entre arenas movedizas. En momentos de caos, pausa todo, toma aire y prosigue.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** Sabes cómo enamorar a tu pareja una y otra vez con detalles. Siempre fue tu manera de recordarle lo mucho que te importa. **SALUD.** Ese colchón actúa como enemigo, renuévalo. Necesitas un buen descanso como agua de mayo. **TRABAJO.** Si, después, disfrutas del éxito como mereces, el esfuerzo valdrá la pena. Quiérete en ese sentido.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** No sabes no rodearte y compartir tu día a día con cuantas más personas, mejor. **SALUD.** Planea una escapada exprés. Las próximas vacaciones aún quedan demasiado lejos para lo que las necesitas. **TRABAJO.** Aunque tu trabajo te encanta, descansar debería ser también obligatorio en tu plan semanal.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** Por más que, al final, te toque tomar las riendas a ti, escucha las opiniones de las personas en las que confías. **SALUD.** No te desgastes tan rápido. La línea que separa la virtud del defecto es demasiado fina: no conviertas tu capacidad de controlar todo en algo negativo. **TRABAJO.** Tira de paciencia: todo aquello que debe moverse para que se produzcan los cambios que esperas sigue parado por un tiempo más.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Si estás sin pareja, es un momento propicio para conocer a alguien que podría llegar a ser importante para ti. Que no te pesen las relaciones pasadas. **SALUD.** Ser una persona resolutiva te libra de situaciones comprometidas y momentos de angustia. **TRABAJO.** Es probable que te lleguen los reconocimientos a tu trabajo, tanto dentro como fuera de la empresa, incluso una nueva oportunidad laboral. Pero en unos meses.

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** Tienes ganas encandilar y sabrás cómo hacerlo. Eso sí, ten en cuenta que puedes pasar de conquistar a ser la persona conquistada. **SALUD.** Tómate algunos días para ti para sentir que cubres tus apetencias y necesidades, más allá de estar pendiente de que todo el mundo esté bien. **TRABAJO.** Que la rutina te ocupe y no te preocupe. Dale una vuelta más a lo que tienes en mente y adelante, que sabes bien hacia dónde debes encaminarte.

## Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

**AMOR.** No hay más serenidad que saber que cuentas con una red de apoyo que nunca te dejará caer. Nada te da más seguridad que la gente que te ro-

dea. **SALUD.** Tu bienestar está en evadirte, el descanso, en disfrutar a pleno pulmón de la naturaleza, compartir la buena mesa y aprovechar hasta la última de las risas. **TRABAJO.** Antes de que se presenten los nuevos proyectos que se cuecen, necesitas bajar el ritmo un poco, llevas muchas semanas de máximo esfuerzo.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** Quienes quieran interferir lo harán en vano, con una mirada os entendéis. Estás en un punto marcado por la estabilidad y máxima conexión. **SALUD.** Para evitar que el ritmo frenético de trabajo te pase factura, aminora la marcha y tu exigencia. Y si puedes hacerlo, escápate, es tiempo de calidad. **TRABAJO.** Querer que todo salga perfecto está muy bien, siempre y cuando esa exigencia no supere los límites. Confía en tu buen hacer y reduce la impaciencia.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** Aunque no siempre lo pongas fácil, tu entorno no te da la espalda. Cuentas con ellos. **SALUD.** Confía en que todo irá bien. Te preocupas demasiado y, en realidad, es menos de lo que imaginas, aunque tengas que reposar durante un tiempo. **TRABAJO.** Antes de empezar un nuevo proyecto, aprovecha unos días para airearte de todo y de todos.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** Si no equilibras tu yo social con tu yo interior, correrás el riesgo de estar viviendo continuamente una representación que no te hace feliz. **SALUD.** Céntrate en aquello que sientes y otórgate el tiempo que te piden tu cuerpo y tu mente. **TRABAJO.** Valora a quienes te llevan adelante. La organización no es tu fuerte, pero sabes salir con éxito de todos los compromisos que se te presentan.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 2 de octubre, saldrá a las 8:13 h y se pondrá a las 19:56 h. El martes 8, saldrá 6 minutos después, a las 8:19 h, y se pondrá 9 minutos antes, a las 19:47 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 15 minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 2 de octubre, la Luna Menguante estará en Libra y alcanzará la Luna Nueva al día siguiente. El sábado, la Luna Nueva Visible entrará en Escorpio, desde donde pasará a Sagitario el lunes 7.



## NOVEDADES DE OTOÑO EN LOV'YC

En otoño, cambian la temperatura, las rutinas y la hora. También han de adaptarse las rutinas de cuidado, pero lo que no cambia es hacerlo con los mejores productos al mejor precio. **Lov'yc** es una marca de productos de belleza e higiene personal que ofrece cosméticos de calidad para el cuidado de la piel y el cabello a precios muy competitivos. Entre sus **novedades para este otoño**, la gama de **champú y mascarilla** (con extracto de cebolla roja y ortiga blanca evita la caída capilar), las **toallitas íntimas** (con propiedades calmantes y nutritivas), las **toallitas baby** (formuladas con aloe vera) y los **geles de baño de 2 litros** con textura cremosa, un formato familiar ideal durante las temporadas más frías, ya que hidratan profundamente y ayudan a regenerar la piel.



## REAFIRMANTE, REGENERADOR E ILUMINADOR

Formulado con reishi, un fermento conocido como el secreto de la eterna juventud, **Wondrous Regenerating Serum**, de **Eleven OBI**, actúa estimulando la producción de colágeno y la renovación celular, mejorando la firmeza y el aspecto de la piel. Hidrata la piel y reduce las líneas de expresión, además de unificar el tono de forma natural. **Precio: 38,50€.**

## PARA UN 'LOOK MAKE UP NO MAKEUP' NATURAL

La tendencia de maquillarte sin que parezca que te has maquillado está más en alza que nunca, por lo que están triunfando los maquillajes multiusos que consiguen un acabado radiante y de aspecto natural. **Accord Parfait Sérúm Corrector Iluminador**, de **L'Oréal Paris**, corrige como un corrector, mientras que cuida la piel como un sérum para el contorno de ojos. Su fórmula ligera y de fácil aplicación se funde en la piel. Disponible en 15 tonos luminosos **Precio: 10,50 €/unidad.**



## DISFRUTA DEL TÉ MATCHA EN CASA

La creciente popularidad del té matcha ha traído al mercado una gran variedad de productos. Ante una oferta tan grande, hay que acudir a los especialistas y, en ese sentido, **Tea Shop es garantía de acierto**. Entre su amplia oferta, podrás elegir entre el matcha Miracle (variedad ceremonial), matcha Colágeno (novedad), Organic matcha (ideal para quienes se inician en el matcha) o sabores más exóticos, como Açai, Latte Chocolate & Vainilla o Latte Chai.



## REFUERZA SUS DEFENSAS

De venta en en herbolarios, farmacias y parafarmacias, **Protect Junior**, de **Laboratorios MARNYS®**, es un cóctel natural para las defensas y el desarrollo de los más pequeños gracias a la exclusiva asociación de jalea real, propóleo y 12 vitaminas. Para mayores de 4 años y con sabor a frutas del bosque, su cómodo formato en viales bebibles monodosis lo convierten en la solución perfecta para reforzar las defensas de los más pequeños frente al cambio de temperaturas por la entrada del otoño. **Precio: 21,10 €.**



Tarat  
**ALICIA GALVÁN®**

**922 679 362**  
**806 514 514**

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

PREDECIONES  
**2024**  
aliciagalvan.com

# Clive Owen



**El británico cumple 60 años** siendo uno de los actores más valorados de su generación.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Clive es uno de los actores británicos que más trabaja en Hollywood. Posee un carisma natural y una presencia escénica que capta la atención del público. Su voz distintiva y su porte elegante contribuyen a su capacidad para encarnar personajes memorables. Esta es, precisamente, una de las claves de su triunfo: aceptar papeles que le desafían como actor, asumiendo el riesgo y explorando personajes complejos y, en muchas ocasiones, oscuros. Esto ha labrado su fama de actor serio y dedicado que es capaz de hacer creíble cualquier personaje que encarne y en un abanico de géneros muy variados y que van desde el drama, al *thriller* e incluso la acción.

Además de su carrera en el cine, Owen ha tenido mucho éxito en el teatro y la televisión y ha trabajado con algunos de los directores más respetados de la industria, como Alfonso Cuarón y Robert Rodríguez.

## VOCACIÓN DESDE NIÑO

Nacido el 3 de octubre de 1964 en Coventry, Inglaterra, fue a los 13 años cuando tuvo claro que quería ser actor, tras ser elegido para interpretar a Oliver Twist en una obra en el colegio. Entonces decidió formar-



se para ello, graduándose después en la Real Academia de Arte Dramático (RADA). Su carrera despegó en los años 90, pero fue su interpretación en la serie de televisión *Chancer* la que lo catapultó a la fama en el Reino Unido. Un éxito que no se limitó a la pequeña pantalla, ya que comenzó a hacerse un nombre en el cine con películas como *Croupier*. En ella, su papel como un escritor convertido en crupier lo consolidó como un talento prometedor en la industria. Pero fue la película *Closer*, en 2004, la que le dio el reconocimiento mundial, ganando un Premio del Sindicato de Actores y un Globo de Oro, además

## POR QUÉ AHORA

El 3 de octubre el actor británico cumple 60 años siendo uno de los intérpretes más versátiles de su generación.

## SU CARRERA

Clive Owen ha rodado medio centenar de películas, entre las que destacan *Sin City*, donde interpretó al misterioso Dwight McCarthy, e *Hijos de los hombres*, un thriller distópico dirigido por Alfonso Cuarón. También ha trabajado en el teatro, destacando en producciones de obras de Shakespeare y en el escenario del West End de Londres. Y en televisión su papel en la serie *The Knick* fue muy aclamado. Su último trabajo ha sido la serie *Asesinato en el fin del mundo*.

de una nominación al Oscar como Mejor actor de reparto. Fue lo que le abrió las puertas a las producciones de alto perfil.

## ESTABLE VIDA SENTIMENTAL

En 1995 se casó con la también actriz Sarah-Jane Fenton y son padres de dos hijas. Forman una de las parejas más estables del celuloide.

**CONSIDERA QUE LA MAYOR FORTUNA DE SU VIDA NO ES LA FAMA NI EL ÉXITO SINO LA FAMILIA FELIZ QUE HA FORMADO.**

# YA EN TU QUIOSCO

## GRANDES LECTURAS

### ESPALDA SANA

Acaba con el dolor siguiendo los consejos del doctor Kovacs

POR SOLO  
**4,99€**

**mia**BOOKS

**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\\*](https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*)





PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

# *Nueva Colección*

Otoño - Invierno

Disponible en tu zapatería más cercana

