

CÓMO VESTIR
CON ELEGANCIA EL
estampado de
LEOPARDO

Entrevista

Elísabet Benavent

“Una buena historia de amor habla de lo UNIVERSAL”

Nutrición

JALEA REAL

Un plus natural de vitalidad en la menopausia

Recetas para
subir el ánimo
cuando falta la
LUZ DEL SOL

QUEMA 500 KCAL
con una hora de
caminata nórdica

MEJORA TU SALUD
colaborando en un
refugio de animales

Verónica Echegui

“Si me dedico a interpretar es porque me apasiona lo humano”

¿Siempre cansada?

HÁBITOS SALUDABLES PARA RECUPERAR LA ENERGÍA

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>

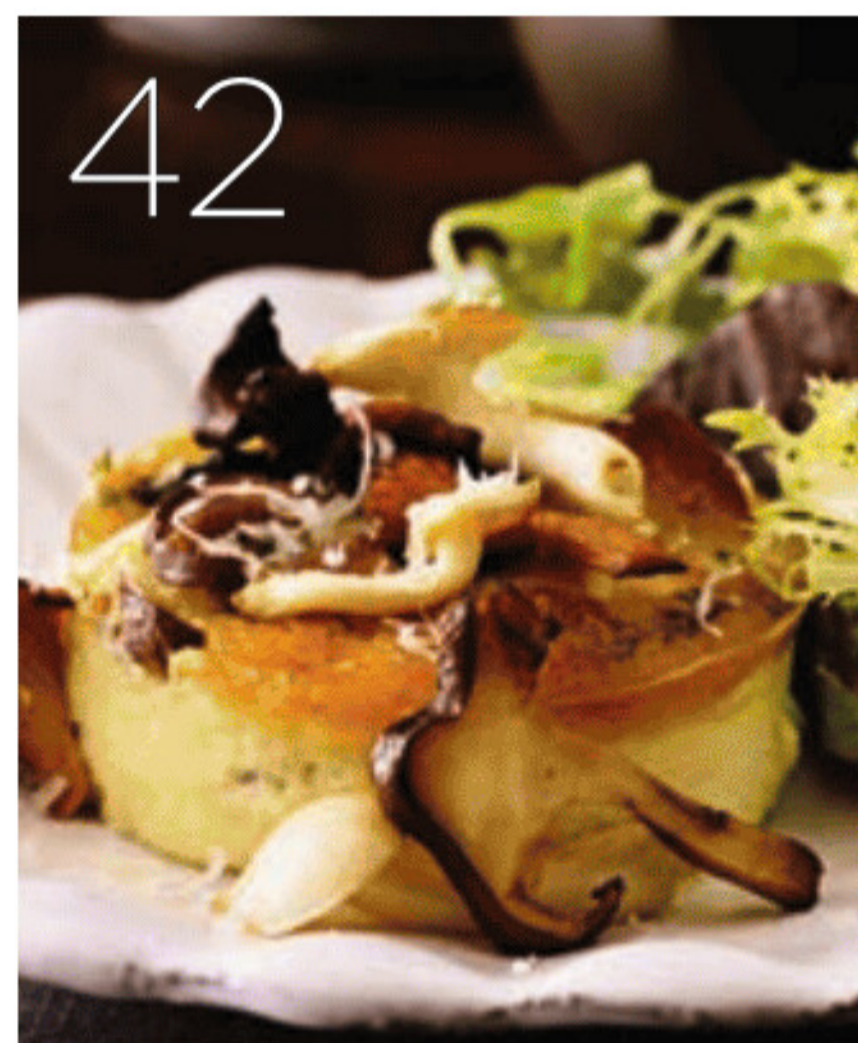




LA LUZ DEL SOL Y SUS EFECTOS

La madrugada del pasado fin de semana atrasamos el reloj una hora. Si en septiembre ya se empieza a notar la falta de luz, con este cambio horario, a media tarde ya será de noche. Eso puede afectar a muchas personas, provocando sensaciones de tristeza y apatía. En este número de *Mía* nos hemos propuesto subirte el ánimo y hemos preparado para ti un dossier con valiosos consejos para recuperar la energía que nos falta cuando tenemos menos horas de sol. Te sugerimos incorporar la energizante jalea real en tu dieta. Además, te animamos a que, si tienes tiempo, colabores en un refugio de animales, porque los ayudarás a ellos y, al mismo tiempo, te ayudarás a ti misma, gracias a los innumerables beneficios que ofrece el voluntariado. En nuestra sección de recetas, hemos seleccionado platos pensados para levantarte el ánimo. Como verás, esta revista es pura energía. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA



39

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.283 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Verónica Echegui.
Fotografía:
Pablo Cuadra/
Getty Images

ESTA SEMANA

DEL 30 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Cómo vestir con elegancia el estampado de leopardo.
- 12 EN PORTADA**
Verónica Echegui.
- 24 NUTRICIÓN**
Jalea real, un plus de vitalidad en la menopausia.
- 26 BIENESTAR**
Mejora tu salud colaborando en un refugio de animales.
- 29 DOSSIER**
Hábitos saludables para recuperar la energía.
- 36 EN FORMA**
Quema 500 kcal con una hora de caminata nórdica.
- 42 COCINA**
Recetas para subir el ánimo cuando falta la luz del sol.
- 50 ENTREVISTA**
Elisabet Benavent.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Lady Gaga.
- 6 MUJER GLOBAL**
Leymah Gbowee.
- 10 MODA**
Botas y botines de agua.
- 14 VIVE MÍA**
Club de Lectura Mía, con Patricia Ramírez.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 19 SALUD**
El abuso del ibuprofeno.
- 20 SALUD**
Cuidados paliativos. Cómo funciona esta unidad.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

BELLEZA

- 34 BELLEZA**
Claves para tener uñas sanas ante la llegada del frío.

HOGAR

- 38 DECO**
Así deberían ser las medidas ideales para tu vivienda.
- 38 GASTRO**
5 formas de comer castañas.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Blanca Portillo.

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



LA NEOYORQUINA siempre ha sabido muy bien cómo impactar en los escenarios y las alfombras rojas con sus atrevidos y rompedores looks.

Lady Gaga

LA ESTRELLA QUE SIEMPRE SE REINVENTA

Es una de las artistas más polifacéticas de las últimas décadas. A lo largo de su carrera, ha logrado conquistar tanto el mundo de la música como el del cine, demostrando que su talento y su creatividad no tienen límites. **Ahora podemos verla en 'Joker. Folie à deux'.** POR SILVIA RUEDA

Su habilidad para reinventarse y desafiar las normas de la industria del espectáculo han sido dos de las claves principales por las que Lady Gaga (Nueva York, 1986) es desde hace varias décadas una de las estrellas más aclamadas. Desde sus extravagantes looks y vídeos musicales, hasta sus transformaciones más sutiles y emotivas en la gran pantalla, la neoyorquina siempre ha encontrado la manera de sorprender y man-

tenerse en lo más alto. También en gran medida a su autenticidad y a su compromiso con diferentes causas. Entre otras cosas, ha sido y es una voz poderosa para la comunidad LGBTQ+, promoviendo la aceptación y el amor propio. Sin olvidar que con sus letras, a menudo profundas y personales, ha logrado conectar con millones de personas que han encontrado en ella una figura inspiradora. Todo ello, unido a su dedicación incansable al arte y su enorme profe-

NO TIENE MIEDO DE ASUMIR RIESGOS; CADA PROYECTO, SEA UN DISCO O UN FILME, ES PARA ELLA UNA OPORTUNIDAD DE CRECER Y EVOLUCIONAR.

sionalidad, ha hecho que reine en el firmamento de las estrellas mundiales. Gaga no tiene miedo de asumir riesgos y ese es su mejor sello distintivo. Cada proyecto, ya sea un álbum o una película, es para ella una oportunidad para crecer, evolucionar, crear impacto y dejar una huella.

DE ÉXITO EN ÉXITO

Stefani Joanne Angelina Germanotta —nombre real de Lady Gaga— irrumpió en la escena musical en 2008 con *e fame* y, desde entonces, ha lanzado varios álbumes que han marcado un antes y un después en la historia del pop, como *Born this way* o *Joanne*. Canciones como *Bad romance*, *Shallow* y *Rain on me* son verdaderos himnos para varias generaciones. A pesar de haber triunfado en la industria musical, ella, artista polifacética donde las haya, siempre tuvo el gusanillo de la actuación y en 2018, sorprendió al mundo con su interpretación en *Ha nacido una estrella*, por la que fue candidata al Oscar a Mejor Actriz. Tres años después, también triunfó con *La casa Gucci*. Y ahora promete hacerlo con su último filme, *Joker: Folie à deux*, ahora en cartelera, en el que comparte protagonismo con Joaquin Phoenix.



↑ EN 'JOKER: FOLIE À DEUX', secuela de la aclamada *Joker*, Lady Gaga da vida a Harley Quinn, la icónica compañera y cómplice del villano de Batman.



160 EUROS MÁS DE PENSIÓN PARA ALGUNAS JUBILADAS

A partir de 2025, algunas pensionistas podrán cobrar 160 euros más al mes gracias a un extra que tiene como objetivo reducir la brecha de género. Y es que este complemento económico, principalmente dirigido a mujeres, será una compensación para los trabajadores que, debido a responsabilidades familiares, vieron interrumpida o reducida su carrera profesional. Tienen derecho a pedirlo las mujeres que cobran una pensión contributiva, ya sea por jubilación, incapacidad permanente o viudedad, y que hayan tenido uno o más hijos durante su vida laboral. También los hombres que cobren pensión de viudedad y puedan demostrar que su carrera se vio afectada en su día por el nacimiento o la adopción de hijos.

SI HAS NACIDO ENTRE ENERO Y ABRIL...

...tienes más posibilidades de llegar a centenaria



Esa es la conclusión a la que ha llegado un estudio del Colegio de Actuarios de Cataluña, en el que se ha comprobado que la mayoría de las personas que alcanzan el siglo de vida llegaron a este mundo en los primeros cuatro meses del año. Por ejemplo, María Branyas, la más longeva del mundo hasta agosto, cuando falleció a los 117 años, nació en marzo; mientras que Jeanne Louise Calment, que murió a los 122, fue alumbrada en febrero. Por otro lado, los datos también demuestran que importa dónde vives para llegar a los 100. En España, las provincias con más centenarios son Lugo, León, Asturias y Orense, donde, según los expertos, "hay menos olas de calor y una mayor calidad de vida".

EL EVEREST CRECE CADA AÑO

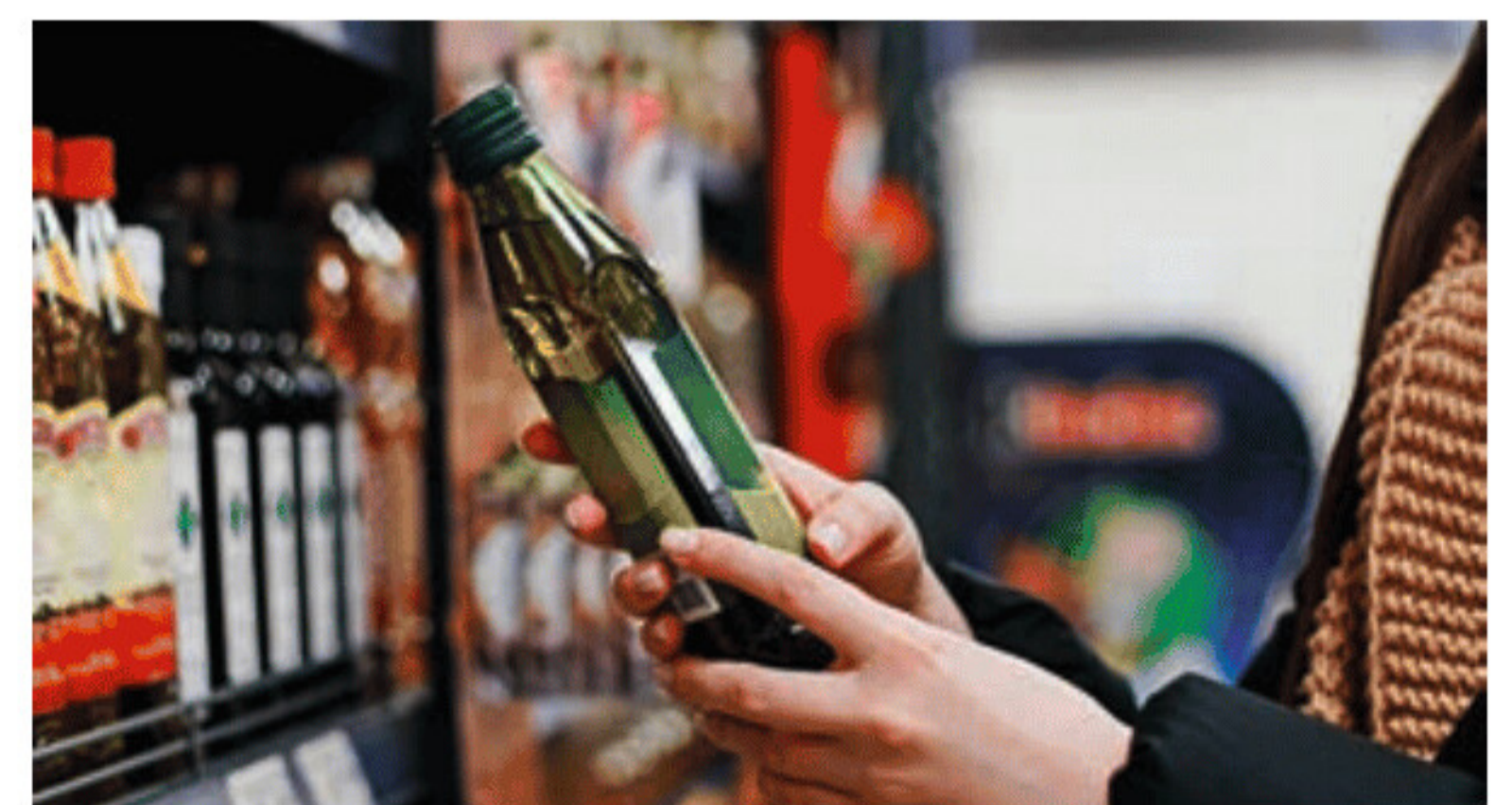
Según una investigación del University College de Londres, el Everest, la montaña más alta del mundo, ha crecido entre 15 y 50 metros. Y no solo eso, ya que continúa ganando 2 milímetros de altitud cada año. La razón de esto es la erosión de la masa terrestre de la cuenca del río Arun, que se encuentra a 75 kilómetros de distancia del célebre monte. "Es un poco como lanzar una carga de un barco. Este se vuelve más liviano y por lo tanto flota un poco más alto. De manera similar, cuando la corteza terrestre se aligera... puede flotar un poco más alto", explican los investigadores del estudio científico.



ASÍ AFECTA CÓMO VAMOS AL TRABAJO



Tras analizar los hábitos de más de 82.000 personas durante 18 años, un estudio de la Universidad de Glasgow ha concluido que el medio de transporte que empleamos para ir a trabajar impacta en nuestra salud mucho más de lo que cabría imaginar. Aquellos que van a pie o en bicicleta tienen menos riesgo de mortalidad y de hospitalización, y de desarrollar enfermedades cardiovasculares o cáncer. Además, se medican menos por problemas de salud mental. Por el contrario, quienes acuden a sus lugares de trabajo en transporte público o en coche tienen, por norma general, un peor estado de salud.



AUMENTA EL IVA EN LOS BÁSICOS

Hasta finales de año, el IVA de los alimentos básicos como la fruta, las verduras, la leche o los huevos será del 2%. También el del aceite de oliva, que a partir de enero mantendrá el IVA superreducido del 4% y no el del 10% que soportaba antes, ya que ahora entra en la categoría de productos básicos.

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

POR TRINI CALZADO

Leymah Gbowee

ACTIVISTA POR LA PAZ

Cuando Leymah Gbowee (Monrovia, 1972) tenía 17 años, la guerra civil estalló en su país, Liberia. De 1989 a 1997 y de 1999 a 2003, vivió en primera persona los horrores de un conflicto que cambió su vida, aunque ella se sirviera de esa experiencia traumática para impulsar su dedicación a la paz y la justicia social.

MARCADA POR LA TRAGEDIA

Leymah no solo tuvo que soportar vivir en medio de una guerra que arrasó a su país y lo llenó de muerte y miseria. A ella, como a tantas y tantas personas (sobre todo, mujeres), la guerra la llevó a un campo de refugiados en el que sufrió abusos. Por si esto no fuera bastante, también tuvo que hacer frente a un matrimonio en el que un marido abusivo y la violencia eran el pan de cada día. Pero ni con todo ese dolor perdió las ganas de cambiar la sociedad.

SU GRANO DE ARENA

Formada como trabajadora social, Gbowee desarrolló un rol activo con los niños soldados del ejército de Charles Taylor, que inició la primera guerra civil liberiana. Después de ayudar a esos niños, igualmente víctimas, se dedicó a ayudar a otras mujeres refugiadas que también habían sufrido violencia machista. En una



de sus reuniones, alguien planteó tímidamente que las mujeres podían parar la guerra. Y, aunque parecía algo imposible de conseguir, esa declaración de intenciones se convirtió en motor del cambio.

MOVIMIENTO POR LA PAZ

En 2002, Leymah organizó la *Women of Liberia Mass Action for Peace* (Acción Masiva por la Paz de las Mujeres de Liberia), un movimiento pacifista de mujeres de diversas procedencias religiosas y étnicas que rezaban por la paz y llevaban a cabo protestas pacíficas no violentas. Cada vez eran más, pero no tenían la fuerza suficiente como para conseguir su objetivo. Hasta que llegó el movimiento definitivo: la huelga de sexo.

FIN DE LA GUERRA

La declaración de la huelga de sexo (inspirada en la obra *Lisístrata*, de

Aristófanes) puso a este grupo de mujeres en el foco mediático, así que su mensaje se extendió como la pólvora, al igual que el apoyo de las mujeres de todo el país. Finalmente, el Acuerdo de Paz de Accra en 2003 selló el fin del conflicto armado. “Cuando se firmó el acuerdo, lloré todo el día”, recuerda Leymah.

La lucha incansable por la paz y los derechos humanos de esta mujer fue reconocida en 2011 con el Nobel de la Paz, que recibió junto a la también activista Tawakkol Karman y Ellen Johnson Sirleaf, a la que ayudó a suceder a Charles Taylor en la presidencia de Liberia, siendo también la primera mujer presidenta del continente africano en lograrlo.

“El movimiento de mujeres de paz de Liberia demostró al mundo que las mujeres en posiciones de liderazgo son intermediarios eficaces para la paz”, recuerda siempre Gbowee.

“Algo que les ocurre a las chicas de forma universal y en todos los estratos sociales es que dejamos que las pequeñas cosas nos desvíen de nuestro objetivo. No dejes que tu historia sea que no superaste los retos que tengas”, afirmó Leymah.

SERIE

Una serie refleja la violencia sexual dentro del matrimonio

El pasado 17 de octubre se estrenó en Movistar Plus+ *Querer*, una serie de cuatro capítulos que explora el consentimiento en el matrimonio y la violencia sexual dentro de parejas consolidadas, situaciones de violencia que jamás deben ser normalizadas. La ficción la firma Alauda Ruiz de Azúa, la directora que se hizo con el Goya a la mejor dirección novel por la película *Cinco lobitos*, en su primera incursión en la pequeña pantalla.

Esta es la historia de muchas mujeres personalizada en Miren, quien, tras 30 años de matrimonio y dos hijos en común, abandona el domicilio conyugal y denuncia a su marido por violación continuada.



Foto: Movistar+ Plus.

INICIATIVA

Los estadios de fútbol del Reino Unido ofrecen productos de higiene femenina

“No creemos que tengas que pagar por estos productos. Por favor, coge lo que necesites”. Así reza uno de los carteles que se pueden encontrar en el baño de mujeres del Emirates Stadium, el equipo londinense del Arsenal, donde se ofrecen tampones y compresas de forma gratuita a quienes los necesiten. La iniciativa no es nueva en Reino Unido ni tampoco la ha lanzado el Arsenal, sino que fue el Celtic de Glasgow el primer equipo en hacerse eco de la demanda de Orlaith Duffy, Erin Slaven y Michaela McKinley, quienes se unieron hace seis años para visibilizar la realidad de la pobreza menstrual de muchas mujeres aficionadas al fútbol. A lo largo de estos años, otros grandes clubes, como el Arsenal, se han sumado a la iniciativa, con el fin de que la menstruación no sea un tema tabú y que los productos de higiene íntima femenina deben ser accesibles para todas a coste cero.



Foto: @laialover.

1 DE CADA 10 víctimas de maltrato (el 11,32%) en España renunció a declarar contra su agresor entre abril y junio. Incluso pese al aumento de denuncias (un 4,79%) respecto al mismo trimestre de 2023.

Fuente: Informe trimestral sobre Violencia de Género del CGPJ.

PREMIO



Premio Nacional de Medicina para la doctora Carmen Ayuso, primera mujer en ganarlo

Por primera vez, una mujer consigue el Premio Nacional de Medicina. Lo ha logrado la doctora Carmen Ayuso García, directora científica del Instituto de Investigación Sanitaria de la Fundación Jiménez Díaz, además de jefa del Departamento de Genética del hospital madrileño, profesora asociada del Departamento de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y consejera científica de la Fundación Lilly. Diana Morant, ministra de Ciencia, Innovación y Universidades, destacó de Carmen Ayuso “su

brillante y reconocida trayectoria investigadora orientada a la investigación genética, epidemiológica, clínica y terapéutica en enfermedades raras”. También reconoció su “contribución a la visibilización de la Genética como especialidad médica y a transformar el abordaje de las enfermedades con una visión traslacional, alcanzando los retos de la medicina personalizada y de precisión”, además de su contribución no solo “al progreso y bienestar de la sociedad, sino también al fortalecimiento de nuestro país”.

CÓMO VESTIR CON ELEGANCIA EL ESTAMPADO DE LEOPARDO

El estampado de leopardo es tendencia, pero además rejuvenece. **¡Así puedes lucirlo para un resultado muy elegante!**

POR LAUREN IZQUIERDO

Que el estampado de leopardo sea el rey del otoño a nadie le sorprende. No obstante, es bastante llamativo y, a aquellas que prefieren los tonos neutros o los estampados más discretos, puede generar rechazo, sobre todo porque, en ocasiones, es bastante complicado combinarlo. La buena noticia es que existen fórmulas muy sencillas que puedes usar para integrarlo en tu estilo, sea cual sea, e independientemente de tu edad o tipo de cuerpo.

SI ERES DE LAS QUE PIENSAN QUE MENOS ES MÁS, AÑÁDELO EN PEQUEÑAS DOSIS.

Si eres de las que piensan que menos es más, añádele en pequeñas dosis a través de accesorios como bolsos, zapatos, gafas de sol o alguna joya. También obtendrás un resultado elegante si lo mezclas con tonos neutros, como marrones, negros o blancos. Sin embargo, si tu objetivo es todo lo contrario, es decir, marcar la diferencia, nuestro consejo es que optes por sacarle el máximo partido: apuesta por prendas protagonistas como abrigos, vestidos o pantalones y mézclalo con tonos más vibrantes, como verdes y rojos.

Only, en Zalando
(49,59 €).



Apodemia
(99 €).

Sfera
(19,99 €).



Aristocrazy (59 €).



Adolfo Domínguez
(109 €).

Guess
(145 €).

Pitillos
(89,95 €).



UNA PIEZA ESPECIAL: TU ABRIGO

Si tu intención es marcar la diferencia y conseguir un estilismo que te quite años de encima y resulte juvenil, lleva el estampado de leopardo en prendas protagonistas, como un abrigo. Eso sí, recuerda que el equilibrio es clave, por lo que simplemente tendrás que combinarlo con prendas sencillas.



@IRENELOBO_



@CONCEPTESTILO



@CARMEN_GIMENO



CON TONOS NEUTROS EN EL DÍA A DÍA

Tonos como el gris, el negro, el blanco o cualquier tono de marrón pueden ayudarte a llevar el estampado de leopardo de una forma más sutil y elegante. Además, si quieres verte más juvenil, una buena fórmula es combinar tu pantalón de leopardo con camisas formales y sudaderas.

CON TONOS ROJOS

El rojo se ha convertido en uno de los colores más populares del nuevo año y combina muy bien con el estampado de moda. Eso sí, a la hora de añadir accesorios, recuerda que menos es más. Por lo tanto, escoge los más minimalistas y siempre en tonos que no se lleven todo el protagonismo, como el negro, burdeos o marrón.

A FORMA DE VESTIDO

Una forma muy sencilla de llevar el estampado de leopardo es a través de vestidos camiseros que puedes combinar con zapatillas y una gabardina. Es un conjunto perfecto para el otoño, ya que integra lo mejor de ambos mundos: comodidad y un toque de tendencia irresistible.

BOTAS Y BOTINES DE AGUA

PARA SOBREVIVIR A UNA JORNADA DE LLUVIA

Las botas de agua han dejado de ser un accesorio práctico para convertirse en una pieza clave de estilo durante los días de lluvia. Esta temporada, **los diseños más chic, con colores vibrantes y hebillas harán que desees que llueva.** ¡Mantén el glamur incluso bajo la tormenta!

POR ANNA PARDO

Durante años, el calzado de agua fue denostado por la industria de la moda. De hecho, éramos muchas las que limitábamos, al máximo, su uso. Ahora, en cambio, las botas y los botines para jornadas repletas de agua son piezas principales en nuestro armario. Firmas como Hunter han logrado que toda amante de la moda adore unas botas de caña alta con la que despedirse de los incómodos pies mojados.

En la actualidad, el mercado está repleto de zapatos con los que pisar charcos sin ningún tipo de preocupación y los diseños viajan desde el clásico negro hasta el atrevido amarillo limón, pasando por alternativas verde caza o granate.

Los puntos fundamentales para acertar con tu compra se resumen en tres: asegúrate de que la suela no resbala, opta por un diseño que te parezca cómodo y quédate con un color al que vayas a sacar mucho partido durante todo la temporada.

ASEGÚRATE DE ELEGIR BOTAS QUE SE AJUSTEN CORRECTAMENTE A TUS PIES Y TENGAN UNA SUELA ANTIDESLIZANTE PARA EVITAR CUALQUIER RESBALÓN.



Verbenas
(64,90 €).



Hunter
(101,64 €).



Tantä
(59,90 €).



Matt and Nat
(135 €).



Unisa (99,90 €).



Krack
(49,95 €).



Cortefiel
(69,99 €).



Bimba y Lola (78 €).



Toni Pons
(69,95 €).



Deichmann
(19,99 €).



@CARLAVADAN

ELEGANTE. AUTÉNTICO. ENCANTADOR...

...PERO CON MUY MAL ALIENTO.

Sí, se dice que **Clark Gable** tenía este delicado problema, algo que surgió como consecuencia de varios problemas dentales. De hecho, Vivien Leigh, su coprotagonista en *Lo que el viento se llevó*, mencionó que filmar escenas románticas con él no era fácil por ese motivo.

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:
CLARK GABLE

**CINEMA
CLASSICS**

CADA SEMANA
GRATIS EN

Supertele

VERÓNICA ECHEGUI

“SOY UNA ENAMORADA DE LA VIDA Y SI ME DEDICO A INTERPRETAR ES PORQUE ME APASIONA LO HUMANO”

Con un Goya como directora de un cortometraje de ficción y cuatro nominaciones como actriz, ha demostrado su versatilidad tanto en el cine como en la televisión. Esto la ha consolidado como una **figura destacada en la industria cinematográfica española.** POR M. T. PASCUAL

La actriz ha trabajado con los directores más destacados del cine español.

VERÓNICA ECHEGUI tiene una dilatada carrera como actriz tanto en el cine como en la televisión.

El 31 de octubre se estrena en cines *Yo no soy esa*, de María Ripoll, protagonizada por la aclamada Verónica Echegui (Madrid, 1983). La actriz, que se formó en la Real Escuela de Arte Dramático de Madrid, comenzó su carrera con papeles secundarios en series como *Una nueva vida* y *Paco y Veva*, pero su verdadero despegue llegó en 2006 cuando protagonizó la película *Yo soy la Juani*. Esta interpretación le valió su primera nominación al Goya como mejor actriz revelación, marcando un hito en su trayectoria.

UN GOYA COMO DIRECTORA

En 2009, Verónica recibió su segunda nominación al Goya, esta vez como mejor actriz protagonista, por su papel en *El patio de mi cárcel*, una película dirigida por Belén Macías. Su carrera siguió creciendo y, aunque el Goya parecía esquivo, compitió por el premio en varias ocasiones con películas como *Katmandú, un espejo en el cielo*, en 2012, y *Explota, explota*, en 2021. Finalmente, en 2022, obtuvo el codiciado galardón, pero no en la categoría de actriz. Fue su trabajo como directora en el cortometraje *Tótem loba* lo que le valió este reconocimiento.

UN CORTO BASADO EN UN HECHO AUTOBIOGRÁFICO

Tótem loba, el corto que escribió y dirigió, narra la historia de Estíbaliz,

Fotografía: Borja B. Hojas/Getty Images



Fotografía: Instagram.

↑ **VERÓNICA ECHEGUI**, ha participado en diversas series de televisión. Una de las más recientes es *Los pacientes del doctor García*.

quien aceptó la invitación de una amiga para asistir a las fiestas de su pueblo, donde los chicos persiguen a las chicas disfrazadas de lobos. Esta experiencia, que recuerda a la famosa historia de Caperucita Roja, está inspirada en un episodio que Verónica vivió en su adolescencia, cuando tenía solo diecisiete años. A lo largo de su carrera, Echegui ha trabajado con algunos de los directores más destacados del cine español, desde Bigas Luna hasta Icíar Bollaín y María Ripoll. Recientemente, ha estrenado dos trabajos en el cine. El primero, *Justicia Social*, es un *thriller* psicológico donde interpreta a una jueza en un mundo dominado por la IA. El segundo es su film más reciente, *Yo soy esa*, de María Ripoll. En esta comedia, que se estrenará el 31 de octubre en cines, la actriz interpreta a Susana, una mujer que en la década de los 90 cae en coma y, cuando se despierta en 2024, todo ha cambiado.

Obtuvo su único Goya no como actriz, sino como directora de su primer corto.

VERÓNICA practica la meditación y procura refugiarse todo lo que puede en el silencio.



ACTRIZ VOCACIONAL

Verónica se considera una actriz vocacional. En una reciente entrevista en una revista de cine declaraba: “soy una enamorada de la vida y si me dedico a interpretar es porque me apasiona lo humano”. Desde que inició su carrera ha hecho cine, teatro y televisión. En televisión ha dejado huella en producciones internacionales, como la serie *Fortitude*, rodada en Islandia. Entre otros proyectos, participó en la serie *Trust* del canal estadounidense FX, interpretando a Luciana y grabó un capítulo de la segunda temporada de la serie de Netflix *Paquita Salas*. Recientemente, ha sido la protagonista de *Los pacientes del Doctor García* y también la podremos ver en *Citas Barcelona*.

RESERVADA VIDA PERSONAL

Verónica compartió su vida con el actor Álex García, durante trece años. Con él colaboró en la producción de *Tótem loba*. En 2023, la pareja ponía fin a su relación de mutuo acuerdo.

4

DATOS SOBRE... **VERÓNICA ECHEGUI**

● **LA MATERNIDAD.** La actriz ha declarado que “nunca he sentido la llamada de quedarme embarazada. [...] Mi llamada ha ido más por la adopción o la acogida”.

● **DOMINA VARIOS IDIOMAS.** Verónica es multilingüe y habla con soltura varios idiomas como español (su lengua natal), inglés, italiano y algo de francés, lo que le ha permitido trabajar en diversos proyectos en diversos países.



Foto: Instagram.

● **MEDITA TODOS LOS DÍAS** La actriz medita diariamente y procura estar en silencio todo lo que puede. Cuida su alimentación e intenta dormir las horas necesarias.

● **GANADORA DE DIVERSOS PREMIOS DE INTERPRETACIÓN.** Actriz multipremiada. Además del Goya que ganó como directora del cortometraje *Tótem loba*, Verónica Echegui ha sido premiada con un premio Feroz (*Explota, explota*), dos premios Gaudí (*Katmandú* y *La ofrenda*) y dos premios más en el Festival de Málaga (*El menor de los males* y *Seis puntos sobre Emma*).

Club de Lectura Mía, con **PATRICIA RAMÍREZ**

En esta nueva edición del **Club de Lectura Mía**, la psicóloga y escritora **Patricia Ramírez** nos habló de algo que nos afecta a todos, la falta de tiempo, un tema de interés universal al que pone solución en su libro. **POR** TRINI CALZADO



Conocida como Patri Psicóloga, Patricia Ramírez es, además de psicóloga, escritora, conferenciante y divulgadora en diferentes medios de comunicación. Desde sus redes, en las que cuenta con más de un millón de seguidores, ofrece diariamente consejos y herramientas a través de sus vídeos y *posts* y divulga sobre lo que más le apasiona: la psicología de la vida cotidiana. Claramente, mal no se le da, como demuestra que, en 2017, el Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental le otorgara su premio a la

UNA VEZ MÁS, las lectoras de *Mía* tuvieron la oportunidad de conocer a una autora y mantener una animada charla con ella en el Hotel Wellington, de Madrid.

mejor divulgadora en redes sociales. Y es que el objetivo de Patricia es mejorar la vida de las personas. Por eso proporciona recursos que ayudan a hacer la vida más fácil. Uno de ellos, sin ir más lejos, es su último

libro, *Cómo tener tiempo para todo* (Grijalbo).

CONSEJOS DE UNA EXPERTA

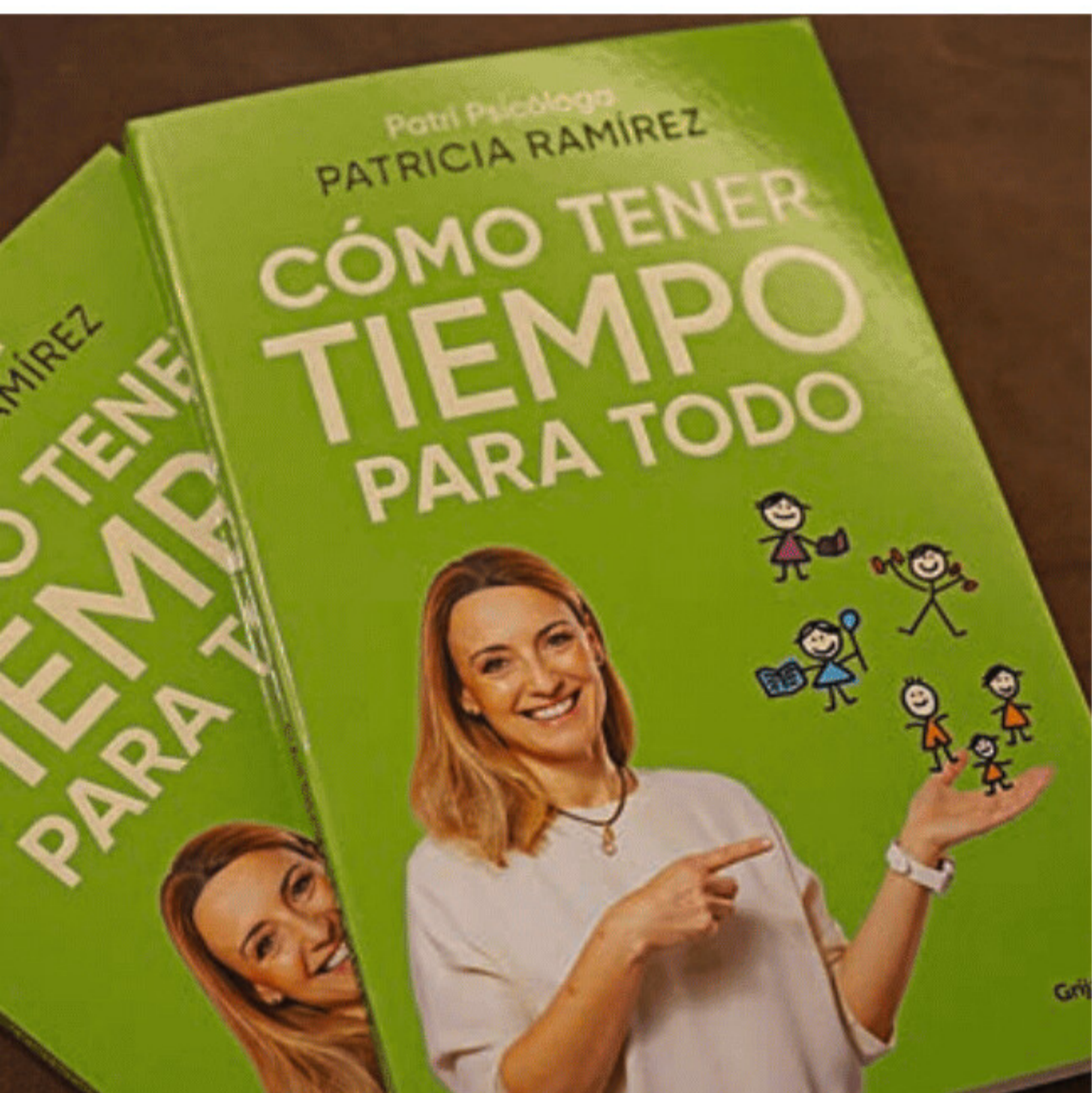
“El libro me lo inspiraron mis seguidoras, que me preguntaban conti-



Patricia Ramírez, junto a Carmen Sabalette, de Mía.



ESTE CLUB DE LECTURA MÍA fue posible gracias a Penguin Random House y el Hotel Wellington, de Madrid, que fueron los patrocinadores de una interesante e instructiva charla sobre la gestión del tiempo y la salud mental.



nuamente cómo tenía tiempo para todo”, nos contó Patricia. Así, partiendo de su propia experiencia, de ser “una persona organizada y planificada”, se propuso explicar cuál es su método para organizarse, para ayudar a otras personas.

Eso sí, la autora dejó claro que *Cómo tener tiempo para todo* no es un libro para aprender a hacer más cosas o hacerlas más rápido, sino todo lo contrario, para que aprendas a honrar tu tiempo y lo disfrutes y lo aproveches en beneficio de tu salud.

CAMBIAR EL CHIP

“El tema del tiempo me parecía algo fundamental en este momento, en el que vivimos el síndrome de la vida ocupada y en el que la gente va como pollo sin cabeza por la vida”, explicó Patricia. De ahí que proporcione herramientas que ayudan a apartarse de esa prisa que hemos convertido en

Siempre busco la parte práctica de la psicología para que la gente pueda cambiar cosas en su vida con el libro.

cotidiana, pero que tanto daño hace. Porque si algo tiene claro la psicóloga es que tener tiempo para todo pasa por cambiar drásticamente de estilo de vida: “El libro invita, a pesar del título, que dice ‘cómo tener tiempo para todo’, a que revises tu todo para hacer menos de lo que haces. Eso es lo que te va a dar salud mental”.

EL PROCESO DE ESCRITURA

Preguntada acerca de su faceta como

escritora, Patricia nos aseguró que “escribir me gusta, me ayuda a dar orden a las ideas”. En cuanto a su proceso de trabajo, reveló que “siempre es muy ordenado, como mi cabeza: primero me siento, escribo los capítulos, les doy una vuelta y, una vez que los tengo, voy haciendo un pequeño resumen, para resaltar las ideas. Los leo y releo y entonces los mando a mi editor. Cuando tengo su *feedback*, continúo con el resto”.

TAMBIÉN EL TEATRO

Desde 2021, Patricia gira por las principales ciudades de España con cinco obras de teatro que acercan la psicología al público desde el humor y el rigor. En clave de comedia, estas funciones dan herramientas para gestionar la ansiedad, la menopausia, la adolescencia o las relaciones de pareja. Sobre la gestión del tiempo aún no ha hecho ninguna. Al tiempo.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO DEBE REALIZARSE UNA BUENA LIMPIEZA FACIAL?

Respuesta: Realizar cada mañana y cada noche una correcta limpieza facial podría considerarse una de las mejores inversiones que puedes hacer en tu cutis. Especialmente por las mañanas, cada minuto vale oro, pero... ¿y si consiguieras convertir tu rutina facial en un hábito y no te ocupase más de 5 minutos de la mañana? Con los siguientes consejos, conseguirás el perfecto cuidado de tu piel:

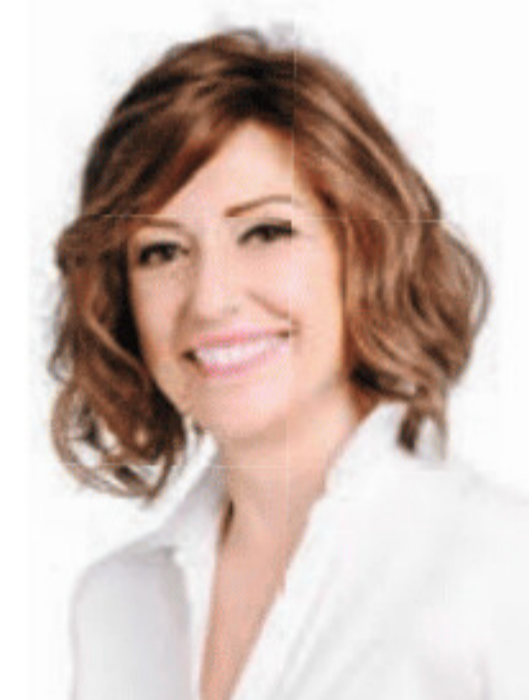
1 Primer paso. Lávate con agua y jabón. Empieza tu rutina facial eliminando las impurezas y residuos que durante la noche se van acumulando en el rostro con un jabón indicado para tu piel.

2 Segundo paso. Aplica productos específicos sobre tu rostro. A continuación, es recomendable utilizar un contorno de ojos que proteja esta piel más delicada y frágil de la cara, aplicando el producto con suavidad y permitiendo además descongestionar la zona. Más tarde

podrás utilizar un sérum antioxidante que aporte ese toque extra de luminosidad y la prepare para el día. Por último, hidrata tu cutis con una buena crema adaptada para tu tipo de dermis, aportándole esa hidratación que le falta.

3 Tercer paso. Finaliza tu rutina con un protector solar. Este es un paso que no debes olvidar en tu rutina de día. Aunque en esta época no vayas a tomar el sol, la piel necesita de un agente externo que la proteja de todas las radiaciones a las que te expones a lo largo del día: pantallas de móviles, ordenadores, luces artificiales... además del sol.

Es aconsejable que estos tres pasos que debes seguir cada día los acompañes de una limpieza facial mucho más específica y realizada por profesionales al menos cada tres o cuatro meses. Esta restaura por completo y de una manera más eficaz la salud y limpieza de nuestra piel.



CRISTINA ÁLVAREZ.
Experta en medicina estética facial y corporal, Madrid (cristinalvarez.com).

¿EN QUÉ CONSISTE LA MASTECTOMÍA PREVENTIVA?



RESPUESTA: La mastectomía preventiva o preservadora, una técnica que cobró notoriedad tras la decisión de Angelina Jolie de someterse a ella debido a su predisposición genética, es otra opción importante en la lucha contra el cáncer de mama. Este procedimiento permite extirpar el tejido mamario con alto riesgo de desarrollar cáncer, preservando la piel, el pezón y la areola para una reconstrucción más estética y natural. Cada vez más mujeres con un riesgo

elevado de padecer cáncer de mama consideran la mastectomía preventiva como una opción válida. Esto les da la posibilidad de tomar decisiones sobre su salud, lo cual es muy importante.



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

¿QUÉ PROBLEMAS DE VISIÓN CAUSA EL ESTRÉS?

RESPUESTA: Entre las manifestaciones más comunes del estrés en la salud visual, se encuentran los temblores en el párpado, conocidos como temblores palpebrales, tics, así como la inflamación ocular, el aura visual o visión borrosa.

Los temblores en los ojos suelen ser los síntomas más comunes de estrés que afectan a la visión. Los tics faciales, como el temblor en el ojo, son espasmos repetitivos que aparecen en un pequeño músculo, que es uno de los que sirve para elevar el párpado, el músculo de Müller, por lo que no afecta al movimiento del ojo en sí. Su funcionamiento está controlado por el sistema nervioso simpático, actúa de forma involuntaria y se puede activar en situaciones de estrés en las que liberamos mucha adrenalina. Las situaciones de cansancio extremo, por la falta de horas de sueño, o el exceso de trabajo y uso de pantallas, también pueden desencadenarlos.

El estrés también puede ocasionar problemas de visión borrosa por inflamación ocular, llamada maculopatía serosa central, que incluso puede derivar en pérdida de visión repentina. En estos casos, sí es necesario acudir a un oftalmólogo para que pueda determinar el mejor tratamiento a seguir, sobre todo si se sufre una pérdida repentina de la visión que puede ser síntoma de otras afecciones, como un desprendimiento de retina.

Además, pueden ser comunes algunas alteraciones visuales como haces de luz en forma de zigzag, puntos ciegos, destellos, sensibilidad a la luz, entre otros, conocidos como episodios de aura visual por estrés. Por lo general, duran pocos minutos, pero derivan en dolor de cabeza o migraña que puede durar desde varias horas a varios días y, en este caso, sí es necesario que sea controlado.



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

¿QUÉ DIFERENCIA LA QUIMIOTERAPIA DE LA TOMOTERAPIA?

RESPUESTA: Ambos tratamientos dañan las células tumorales, especialmente sensibles a su acción por el crecimiento acelerado de estas. Desafortunadamente, también actúan sobre los tejidos sanos con alto recambio celular, provocando efectos indeseables, como la caída del cabello, náuseas o daño en la piel, por citar algunos ejemplos.

Los quimioterápicos son fármacos, sustancias que se introducen en el cuerpo para modificarlo. La vía de administración más habitual es la intravenosa (inyectado en vena), que permite al fármaco distribuirse por todo el cuerpo rápidamente, seguida de la vía oral (por boca). Su administración se repite periódicamente por un número determinado de veces, llamados ciclos.

El uso de un quimioterápico u otro se basa en que cada tipo de tumor es más sensible a un fármaco o combinación de ellos, aunque, a diferencia de las terapias diana o la inmunoterapia, cuya acción es específica, la quimioterapia afecta a todas las células del cuerpo humano. Por ello es buena para tratar la enfermedad en estadios avanzados en los que las células malignas han viajado desde el tumor a sitios distantes (metástasis) y en tumores hematológicos (linfomas, leucemias o mielomas).

La tomoterapia es un tipo de radioterapia externa. El haz de radiación ionizante se produce en una máquina con forma de anillo (parecida a un escáner) por el que se desplaza la mesa sobre la que está el paciente

mientras recibe el tratamiento. Permite hacer tratamientos tridimensionales complejos guiados por imágenes de tac con una precisión de milímetros. La principal ventaja respecto a la radioterapia 3D convencional es que reduce el daño en los tejidos sanos que rodean al tumor y que puede tratar numerosas lesiones a la vez, aunque estén alejadas entre ellas.

Tiene un efecto local y dirigido, es decir, elimina las células tumorales donde el oncólogo indica que está la lesión, algo muy apropiado para eliminar tanto el tumor primario como las metástasis, siempre que estén por un número limitado. Además, la combinación de la radioterapia y la inmunoterapia tiene un efecto sinérgico que potencia el beneficio de estos tratamientos, gracias a la capacidad de ambos de estimular al sistema inmune del paciente.



DR. RAFAEL ORDÓÑEZ.
Especialista en oncología
radioterápica, director
médico, CEO de Omigen
Oncology Solutions
y miembro de Top
Doctors.





¿A QUÉ EDAD HABRÍA QUE EMPEZAR A REVISARSE EL CORAZÓN?

RESPUESTA: Las guías de prevención cardiovascular europeas recomiendan a las mujeres revisarse el corazón por primera vez alrededor de los 45-50 años y, según resultados, establecer un seguimiento de forma individualizada. De esta forma, la mujer tiene una primera valoración del estado de su sistema cardiovascular y de su perfil de riesgo cardiovascular. Gracias a pruebas de imagen y tecnologías no invasivas, se consigue prevenir y tratar de forma precoz cualquier anomalía.

En muchas ocasiones, las enfermedades cardiovasculares en la mujer no se detectan hasta sufrir un episodio agudo, lo que puede implicar un mayor consumo de recursos y peor evolución. Esto conlleva un mayor riesgo de que algunos episodios se vuelvan a repetir. 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 el riesgo cardiovascular, sobre todo si presenta factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes, el colesterol o antecedentes en la familiar, con el fin de adelantarnos a la aparición de síntomas o evitar el infarto. Es así como se puede detectar daño cardíaco o vascular de forma precoz y orientar un manejo clínico personalizado que evite problemas potencialmente graves en el futuro.

Así, resultan imprescindibles las 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 se reduzca su

mortalidad. Aplicando la tecnología no invasiva con pruebas de imagen específicas, se evalúa 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.

Las pruebas específicas que se llevan a cabo en unidades especializadas incluyen, entre otras, un mapa de la salud cardiovascular y algoritmos de riesgo definidos por la Sociedad Americana, Europea y Española del Corazón. Una de las pruebas que más ayudan es la ecografía vascular 2D y 3D, que permite un estudio exhaustivo de la pared de las arterias para medir el grosor de sus capas y detectar, tanto la presencia de placas como de aneurismas, incluso antes de que aparezcan síntomas asociados. Esto ayuda a estimar mejor el riesgo y favorece un manejo más personalizado de cada paciente. Es una prueba sencilla que no emite radiación y aporta información valiosa para mejorar la estratificación de riesgo en la mujer, que, a menudo, no es precisa según las escalas de riesgo tradicionales.



DR. JORGE SOLÍS. Miembro del Movimiento Corazón de Mujer y cardiólogo de ATRIA Clinic (corazondemujer.org).

¿PUEDE SER DESPEDIDA UNA PERSONA POR TENER DEPRESIÓN?

RESPUESTA: Las personas que han recibido un diagnóstico relacionado con la salud mental, tienen los mismos derechos que cualquier trabajador, protegidos por el paraguas de la Ley General de las Personas con Discapacidad. A efectos prácticos para el trabajador con depresión u otro diagnóstico



psicológico, esto significa que no solo no puede ser despedido por presentar dicha afección, sino que, además, los empleadores deben hacer ajustes razonables para que pueda realizar su trabajo en igualdad desde condiciones que el resto de la plantilla. Estos ajustes pueden incluir desde modificaciones en el horario hasta cambios en las condiciones laborales. En cuanto a las bajas laborales de estos enfermos, funcionan de manera similar a las bajas por otras patologías y dependen de la gravedad del trastorno y de la capacidad de la persona para desempeñar sus funciones. Así, el trabajador puede recibir una baja por incapacidad temporal y, dependiendo del diagnóstico, podría ser evaluado para una incapacidad permanente.



FRANCISCO PALOMARES. Abogado experto en derecho laboral en Le Morne Brabant, Valencia (lemornebrabant.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

POR QUÉ NO DEBEMOS ABUSAR DEL IBUPROFENO

Se ha convertido en la pastilla comodín, pero ni vale para todo, ni su uso está libre de todo peligro.

Más aún cuando hablamos de riesgos a largo plazo. **POR** MARÍA GARCÍA

En España se venden más cajas de ibuprofeno al año que habitantes tiene el país. Y este solo es un dato que refleja como el consumo de este medicamento es demasiado alto. Además, Dalsy (indicado para los niños) está en la parte alta de la lista, lo que nos indica que esto no es solo una cuestión de adultos, sino que afecta a todas las edades.

Y hay más datos que pueden sonar igual de preocupantes. Por ejemplo, el que la prescripción más habitual en nuestro país sea la de 600 mg, cuando la dosis recomendada oscila entre los 200 y los 400 mg (que son los que se pueden adquirir de forma libre). Esto tiene una lectura clara por parte de los profesionales: estamos tan acostumbrados a tomar ibuprofeno que su efecto es menor y esto implica que cada vez debemos tomar una dosis mayor.

SUPERAR EL MÁXIMO

La Agencia Europea de Medicamentos afirma que el ibuprofeno es

ADEMÁS DEL GENÉRICO, existen otros fármacos "top ventas" que llevan ibuprofeno en su composición.

seguro si su consumo no supera los 1200 mg diarios. Cantidad que suele distribuirse en tres tomas de 400 mg (una cada ocho horas), pero los expertos aseguran que no siempre se respeta esto y que es muy habitual seguir la pauta de uno cada ocho horas, pero con la versión de 600 mg, por lo que nos excedemos en 500 mg al día.

Esto sin contar todas las veces que nos tomamos una pastilla por cualquier tipo de dolor o molestia. Y, de todas ellas, la inmensa mayoría lo hacemos sin seguir el consejo de comenzar por la dosis más pequeña. Así, para un dolor de cabeza o tras un golpe, no se suele probar con uno de 200 mg y esperar a ver si con eso es suficiente.

¿CUÁNDO SÍ?

El ibuprofeno es un medicamento antiinflamatorio no esteroideo utilizado para aliviar el dolor y reducir la inflamación. Debemos tomarlo para aliviar dolores leves o moderados, como pueden ser de cabeza, musculares o el típico dolor de muelas

o durante el periodo menstrual. En general siempre y cuando exista una inflamación, como puede ocurrir tras un golpe o una cirugía menor, así como en procesos tales como la artritis, tendinitis u otras lesiones inflamatorias. Por su parte, si ha-

blamos de un estado febril, el paracetamol siempre es una mejor opción, ya que es un antitérmico más eficaz. Además, este tiene menos efectos secundarios y es menos agresivo con el estómago. Siempre siguiendo las recomendaciones médicas.

RIESGOS

Las autoridades sanitarias coinciden en que presenta un riesgo muy bajo siempre y cuando se tome tal y como lo prescribe el especialista. Su abuso o el no seguir la recomendación puede tener una serie de consecuencias negativas para nuestro organismo.

● **El estómago.** El uso excesivo de ibuprofeno está asociado con un aumento en los riesgos gastrointestinales, como úlceras y hemorragias. La irritación crónica del revestimiento del estómago puede tener consecuencias graves para la salud digestiva.

● **La función renal,** ya que se fuerza a los riñones a trabajar más de la cuenta tras su uso.

● **El hígado.** Y algo muy similar ocurre con el hígado, por lo que el daño hepático está igual de presente.° Además de estos riesgos a largo plazo que los expertos no dejan de señalar, hay otro más que, a pesar de no afectar a ningún órgano en concreto, sí puede tener consecuencias muy graves. Hablamos de la alta posibilidad de enmascarar síntomas y dificultar un diagnóstico.°



CUIDADOS PALIATIVOS

CÓMO FUNCIONA ESTA UNIDAD Y QUÉ APORTA AL PACIENTE Y A SU FAMILIA

“No se acompaña a la muerte, se acompaña la vida”. Así aclara Paola Rivera, directora de la Red Española de Recursos en Cuidados Paliativos, **la esencia de una unidad tan poco valorada dentro de la atención médica.** Una especialidad en la que trabajan, mano a mano, distintos profesionales para poder aumentar la calidad de vida de los pacientes. **POR INMA COCA**

La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) estima que entre 300.000 y 370.000 personas precisaron cuidados paliativos en el último año. Aun así, esta sigue siendo una especialidad poco conocida y también poco valorada. Por lo general, se cree que, cuando un médico confirma la noticia del traslado a paliativos, es porque ya nada se puede hacer por el paciente y nada se va a hacer, cuando la realidad es muy distinta.

Paola Rivera, directora de Al final de la vida, de la Fundación Vivo Sano, y de la Red Española de Recursos en Cuidados Paliativos y Final de Vida, asegura que durante el tiempo que el paciente se encuentra en esta unidad, no solo se cuida su salud física, también “aspectos personales,

emocionales e incluso espirituales, y que, además, se tiene una atención especial con la familia”.

UN FINAL DIGNO

“Los cuidados paliativos es una forma de cuidado que pretende acompañar a las personas que están con una enfermedad crónica avanzada, incluso desde las primeras fases. Es decir, desde el principio del fin”, destaca Paola, rompiendo así la creencia de que a esta unidad se va cuando quedan días. Lo cierto es que hay personas que son tratadas durante años sobre todo en enfermedades crónicas y degenerativas como ELA,

esclerosis, párkinson, alzhéimer o aquellas que necesitan diálisis. Por su puesto, los pacientes de cáncer son los más numerosos, así como todas que conllevan un deterioro físico y cognitivo.

En todos estos pacientes, el objetivo no es curarles, eso ya se ha descartado por los especialistas correspondientes, aquí trabajan para aumentar su calidad de vida. Así, Paola no solo enfatiza la labor que hacen los profesionales que trabajan para controlar el dolor físico o las molestias que puedan surgir, también el dolor emocional. Reducir la ansiedad, acompañar a la familia y ayudarle

EN CUIDADOS PALIATIVOS SÍ HAY CONTROL DE LOS SÍNTOMAS, PERO NO SE LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD.

con gestiones varias ayudan a que esas últimas semanas, meses o años se viva más tranquilo, algo que se traduce en calidad de vida.

UN COMPLETO EQUIPO

Para lograrlo, en esta unidad no solo hay enfermeras que administran fármacos, la directora de Al final de la vida destaca la labor que realiza de forma conjunta un equipo multidisciplinar formado por médicos, fisioterapeutas, psicólogos y trabajadores sociales.

Cuando llega un paciente, lo primero que se hace es plantearse “qué necesidades son las que tiene este paciente y cuáles son sus voluntades. Se promueve mucho el tema de la planificación compartida, una atención que es mucho más que hacer una asignación de un legado o del documento de últimas voluntades. Va más allá de un aspecto clínico, pues, incluso se tratan despedidas, de cómo se quiere morir, si se incinera o se entierra. En definitiva de todas esas medidas importantes que se deben tratar cuando el paciente aún está capacitado para hacerlo”, destaca Paola.

LA CALIDAD DE VIDA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS PALIATIVOS AUMENTA CONSIDERABLEMENTE, ESE ES EL OBJETIVO.

ASUMIR EL FINAL

Todo el trabajo que se desarrolla junto al paciente y la familia está enfocado a lograr un final digno y aquí, en muchísimos casos, se presenta un grave conflicto.

Los médicos se han formado para salvar vidas y en el caso de los pacientes todos sabemos que la esperanza es lo último que se pierde. Pero hay que saber decir hasta aquí. “Hoy se aplica quimio hasta en el crematorio”, exclama Paola, destacando que “hay casos en los que el tratamiento ya no da más tiempo, solo resta calidad de



LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

SI HAY UN CONSEJO que puede ser válido para todas las familias que se enfrentan a lo que supone los cuidados paliativos, ese es la comunicación. Paola, tras años de experiencia, lo tiene muy claro y es que una de las situaciones que ve más a menudo es la de no querer hablar. El paciente no lo hace porque no quiere ser una carga mayor para su familia y, a su vez, la familia evita muchos temas por no preocupar más al enfermo. El resultado es silencio, pero también temas que no se trataron mientras sí se podía.

Y esos temas son de lo más variado, pero importantísimos tanto en el ahora como el futuro. A un “No quiero irme” siempre sigue un “no quiero que te vayas”, pero después se puede hablar de otros muchos asuntos

que siempre son un alivio.

FORMAR EQUIPO

Uno de los problemas con los que más se encuentra Paola y sus compañeros es el miedo del paciente a cómo será la vida de su familia sin él y por este motivo hay trabajadores sociales en la unidad. “Mi mujer no sabe gestionar la casa porque las cuentas las llevo yo” o “¿Cómo se va a apañar mi marido sin mí?”, son ejemplos que se siguen viendo muy a menudo y que crean mucha angustia y estrés. Y esto, es también un buen ejemplo de la labor que los trabajadores sociales realizan en paliativos, gestiones que suponen una gran carga y que, una vez solucionadas, permiten centrarse en cosas mucho más importantes como es el despedirse en paz.

vida”. Tomar la decisión de decir “hasta aquí” es algo complicadísimo, pero a su vez muy necesario.

Es un trabajo conjunto, de expertos y de sociedad, el saber parar, por un lado, y el respetar la decisión por otro. “No quiero pasar los últimos días de mi vida sufriendo en un hospital” es una decisión igual de válida que el que acepta seguir con tratamientos hasta el final y también igual de valiente. Y deben saber que en paliativos le van a ayudar en esa última fase.



LA EXPERTA

PAOLA RIVERA.

Directora de Al final de la vida, de la Fundación Vivo Sano, y de la Red Española de Recursos en Cuidados Paliativos y Final de Vida.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿YO TAMBIÉN TENDRÉ PÓLIPOS UTERINOS?

➔ **A mi mejor amiga le han aparecido unos pólipos en el útero a raíz de tener la menopausia y están valorando si se los extirpan o no. En mi caso, aunque aún no he entrado del todo en esta etapa, ya siento los primeros síntomas y me preocupa que me pueda pasar lo mismo. ¿Nos pasa a todas las mujeres?** ● Estela Herrán, Sahagún.

RESPUESTA: Aunque los pólipos pueden darse en cualquier momento, es común que aparezcan con la menopausia (o la etapa cercana a la menopausia), Estela, cuando los niveles de estrógenos se alteran. Su tamaño puede variar. Si son pequeños, pueden pasar inadvertidos, ya que no siempre provocan síntomas, y detectarse en una revisión rutinaria. Los síntomas que provocan suelen ser un sangrado menstrual no habitual (irregular en cantidad, en duración, que se da entre menstruaciones...) y la

afectación de la fertilidad. En general, los pólipos uterinos son benignos, así que, si no te causan síntomas, tu médico podría optar por controlarlos y ver si se mantienen estables o desaparecen solos. Sin embargo, si son de un tamaño considerable o provocan sangrado abundante, se puede optar por un tratamiento farmacológico que ayude a reducir su tamaño y el sangrado, aunque no los harían desaparecer. También puede optarse por extirparlos mediante una cirugía sencilla que no requiere ingreso.



¿POR QUÉ TENGO LUMBAGO?

➔ **Yo pensaba que los problemas de lumbago les sucedían a las personas mayores, pero, cosas de la vida, el otro día fui a levantarme del sofá y, de la nada, me quedé clavada cuando la parte baja de la espalda crujió. Lo hizo de tal manera que el dolor provocado me resultó bastante insoportable. Fui a la consulta de mi médico, y ahora me encuentro algo mejor, pero no me explico por qué me ha pasado. ¿Me volverá a ocurrir algo así?** ● Guillermina Fernández, Molins de Rei.

RESPUESTA: Aunque es más común que les suceda a las personas mayores, el lumbago puede producirse a cualquier edad, Guillermina. De ti y de tu médico depende encontrar las causas del tuyo. Una vida sedentaria o una mala postura pueden ser algunas, pero también ciertas enfermedades. Revísate.



¿EL SUJETADOR APRETIÓ?



¿EL TABACO ES CAUSANTE DE SUS RONQUIDOS?



→ Por culpa de los ronquidos de mi marido, es casi imposible que consiga conciliar el sueño. Yo le insisto para que vaya al médico y se lo mire, pero él me dice que lo de roncar es muy normal y que está sanísimo. Yo, sin embargo, creo que puede ser porque fuma... ● **Magdalena Villanueva**, Soria.

RESPUESTA: Hay muchos factores que influyen en los ronquidos. Por ejemplo, entre ellos, ser hombre, tener una vía aérea estrecha, el alcohol, sufrir problemas respiratorios, tener sobrepeso y sí, como sospechas, también el tabaco es uno de ellos. Normalmente, saber cuál o cuáles son las causas que provocan que ronquemos y ponerles remedio (sin ir más lejos, dejando de

fumar o adelgazando) es la mejor manera de despedirse definitivamente de los molestos ronquidos. No obstante, los ronquidos también pueden ser síntoma de la apnea obstructiva del sueño, que es el trastorno respiratorio más común relacionado con el sueño. Por eso, mi consejo es que tu marido vaya al médico, para descartar causas y encontrar por qué ronca.

¿QUÉ LE HA HECHO QUE DUELA LA ESPALDA?



→ Nunca he prestado demasiada atención a este asunto, pero desde hace unos meses me duele un poco la espalda y una amiga mía me dice que puede ser por el sujetador, porque tengo el pecho grande y lo llevo siempre muy ajustado. No sé hasta qué punto eso es así y las molestias no están provocadas por otras razones, pero ya me entra la duda... ¿Qué cree usted? ● **Mari Vicente**, Majadahonda.

RESPUESTA: Los motivos por los que te duele la espalda pueden ser muchos, Mari. Piensa si puede haber algo más, aparte del sujetador, que lo provoque y, si perduran las molestias, ve al médico. En cuanto al sujetador, te aconsejo que revises que llevas la talla correcta porque, aunque tengas mucho pecho, no tienes por qué necesitar apretarlo tanto.

¿DEBO DEJAR DE TOMAR EL ANTICOAGULANTE?

→ Tengo que realizarme una colonoscopia dentro de poco y, más allá de la dieta especial que hay que llevar tres días antes para limpiar el colon, no me han quedado demasiado claras las recomendaciones que debo seguir los días previos. Tomo un anticoagulante por un problema cardiovascular. ¿Podría afectar en algo? ¿Debo dejar de tomarlo estos días? ● **Alicia Calderón**, Caravaca de la Cruz.

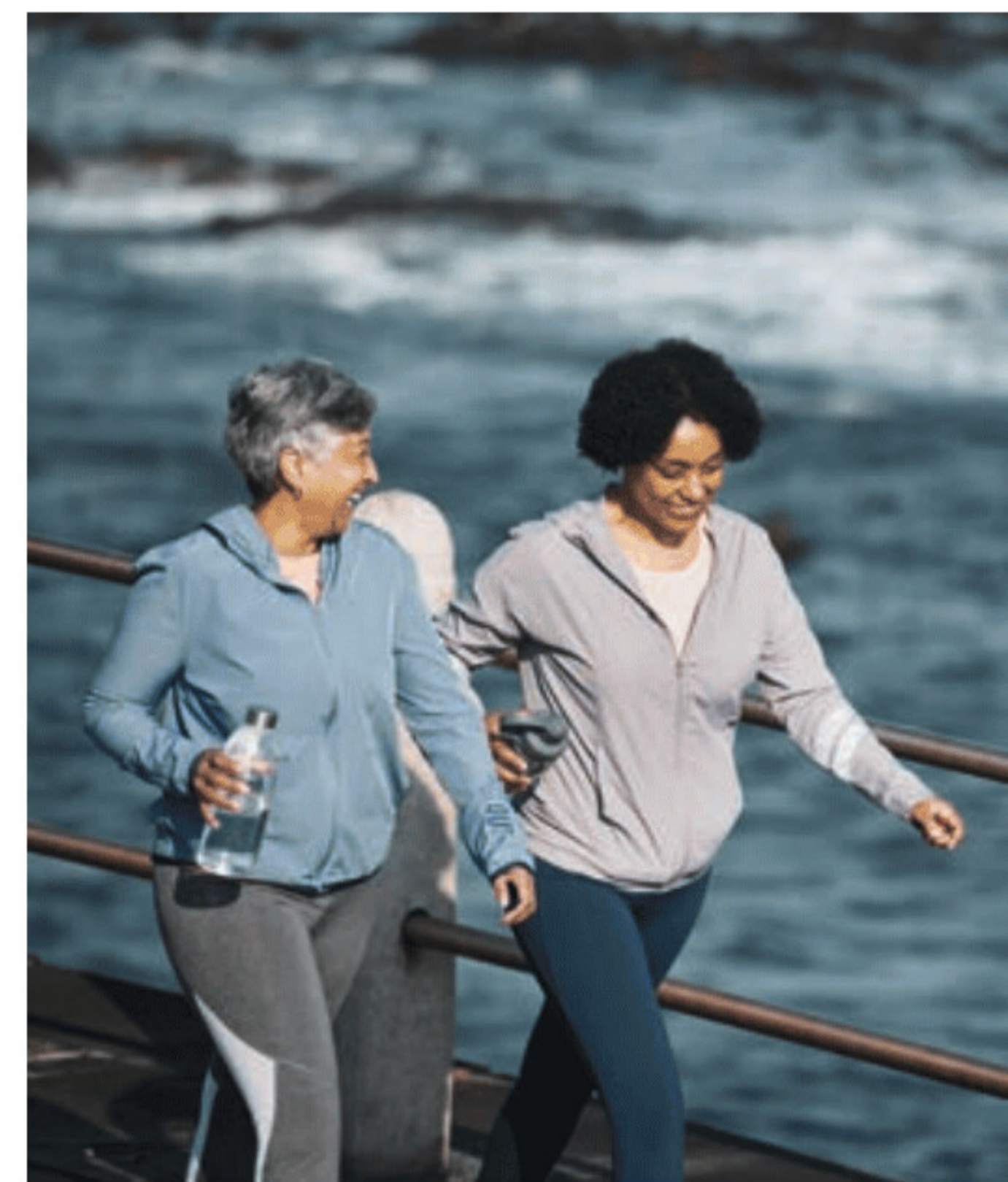


RESPUESTA: Alicia, efectivamente, además de seguir al pie de la letra las indicaciones referidas a la dieta especial que te habrán dado con la cita de la colonoscopia, en tu caso, es muy importante que consultes a tu médico para retirar la

medicación anticoagulante. Esto habría que hacerlo, al menos, tres días antes de la prueba y valorar su sustitución por una heparina de bajo peso molecular. Si tienes cualquier duda más, consúltala con tu médico.

¿ES RECOMENDABLE LA CAMINATA AFGANA?

→ El otro día leí que la caminata afgana es muy eficaz para adelgazar, sin embargo, no explicaban muy bien en qué consistía ni si es tan buena y recomendable como venden o si, por el contrario, no es más que otra moda absurda de esas que tanto gustan ahora y que enseguida se pasan para dar la bienvenida a otras. ¿Usted qué opina al respecto como médico? ¿Es un ejercicio recomendable o mejor la caminata de toda la vida? ● **Bibiana Santiago**, Valdepeñas.



RESPUESTA: Bibiana, la caminata afgana se hizo popular en los años 80 entre los aficionados al senderismo gracias a las observaciones científicas de los nómadas de

Afganistán. Básicamente, consiste en coordinar bien los pasos con la respiración nasal para lograr un ritmo constante. Como todo tipo de caminata, resulta muy aconsejable para la salud, puedes practicarla tranquilamente.

JALEA REAL

UN PLUS NATURAL DE VITALIDAD EN LA MENOPAUSIA

Aporta energía, fuerza y vitalidad y es un producto natural. **Sus propiedades nutricionales lo convierten en uno de los suplementos alimenticios más antiguos y demandados**, sobre todo en estas fechas, cuando nuestro organismo necesita un extra de energía y de protección. **POR INMA COCA**



En esencia, la jalea real es el alimento de la abeja reina, por lo que es fácil deducir que es algo bueno por no decir lo mejor. Y es que se trata del alimento que las propias abejas obreras elaboran a base de miel, néctar y agua. El resultado es un alimento tan nutritivo que logra, en días, multiplicar por mil

el peso de la larva. Victoria Lara, farmacéutica del departamento médico de Arkopharma, nos recuerda que es un producto 100% natural: “La jalea real es un alimento que la naturaleza produce en exclusiva para las larvas y la abeja reina, y que, por lo tanto, tiene una composición muy completa a nivel nutri-

A LA HORA DE REFORZAR EL SISTEMA INMUNE Y APORTAR UN EXTRA DE ENERGÍA, SON ACONSEJABLES LOS SUPLEMENTOS QUE CONTENGAN TAMBIÉN GINSENG Y PRÓPOLIS.

- 1. Gummies Familia.** Caramelos de jalea real y miel, **Arkoreal** (13.30€).
- 2. ImmunoMix Advanced.** Jarabe con equinácea y sáuco, **Aboca** (16.99€).
- 3. Propolivit Defens.** Jalea real con propóleo, calostro, Shiitake, reishi y vitamina B6, **Marnys** (17.9€).

UNA BUENA OPCIÓN

“DESDE QUE SE COMENZÓ A ESTUDIAR EL PAPEL DE LA JALEA REAL EN LA COLMENA, siempre se intuyó que, por su composición, sería un ingrediente muy beneficioso en la salud de las personas y por ello, desde entonces, se le han atribuido muchísimas propiedades, unas con más evidencia científica que otras. Y varios de esos estudios han tenido a las mujeres posmenopáusicas como protagonistas”, destaca la farmacéutica Victoria Lara.

Uno de los más relevantes, tal y como ella recuerda, es el estudio publicado en la revista “Climacteric” en el cual se evaluaron los cambios a nivel óseo y de fuerza de

tivo, puesto que lo que busca es el mantenimiento de las mismas en los primeros días de vida”. La buena noticia es que ese mismo alimento de reina está disponible en forma de cómodos suplementos para que podamos aprovecharnos de todos sus beneficios, que no son pocos.

JALEA, NO MIEL

“Un error muy frecuente es identificar la jalea con la miel, ambos son productos apícolas, sin embargo, a nivel sensorial están en lugares muy opuestos.

La jalea real es un producto ácido, blanquecino y cremoso, que contiene agua, proteínas y lípidos, además de ser rica en vitaminas del grupo B (B1, B2, B5, B6 y B8), así como en minerales como el potasio, el hierro, el zinc o el manganeso. Entre las proteínas es destacable la presencia de apalbúmina, puesto que esta tiene un papel principal en el desarrollo del sistema inmunitario”, destaca Victoria.

Por su parte, la miel también es algo que producen las abejas y que contiene vitaminas, pero no podemos olvidar que, aproximadamente, un 80% es azúcar. Así, su sabor es indiscutiblemente dulce y el aporte de nutrientes es inferior al de la jalea.

LA JALEA REAL CONTIENE 16 VITAMINAS, 18 AMINOÁCIDOS, SILICIO, POTASIO Y FÓSFORO, ENTRE OTROS NUTRIENTES.



UN POCO DE TODO

Los beneficios de la jalea real son muchos y muy diversos, pero uno de los que más interesa en esta época en el que el clima es cada vez más frío es su capacidad para reforzar el sistema inmune. Esto es gracias a su contenido rico en vitaminas del grupo B, minerales y antioxidantes. Así, la jalea real estimula las defensas del cuerpo, ayudando a combatir infecciones y a mejorar la resistencia frente a enfermedades.

Además, sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas contribuyen a proteger el organismo e incluso a recuperarse antes de ese

posible ataque que pueda poner en jaque a nuestras defensas.

MÁS ENERGÍA

Además de por el frío, en otoño y en invierno la luz y las horas de sol son escasas y esto afecta directamente a nuestro bienestar emocional. Así, es común sentirse más cansada e incluso apática en estas fechas, algo en lo que la jalea también tiene mucho por hacer.

La jalea real no solo fortalece el sistema inmunitario, también tiene efectos positivos a nivel emocional y energético. Gracias a su alto contenido en nutrientes esenciales como vitaminas del grupo B, aminoácidos y minerales, la jalea real puede aumentar los niveles de energía y combatir la fatiga. Pero también mejorar el estado de ánimo. Se ha utilizado desde hace décadas para reducir el estrés y promover una mayor claridad mental, ayudando a equilibrar el cuerpo y la mente.

un grupo de 72 mujeres posmenopáusicas, que consumió jalea real, en comparación con el grupo que no lo consumió, es decir, el grupo placebo.

Tras 6 meses, los resultados mostraron que el grupo que consumió jalea real tuvo una mejora en la disminución de algunos parámetros óseos, así como más fuerza que aquellas que no lo tomaron. Es decir, la jalea real protege nuestros huesos en una etapa en la que suelen parecer problemas tan serios como la pérdida de densidad ósea.

Y HAY MÁS

Además de ayuda a luchar contra la osteoporosis, la jalea puede ayu-

dar a combatir otros síntomas habituales de esta etapa de la mujer, más allá de los sofocos, sin duda el más conocido.

“Solo por el suplemento en vitaminas, proteínas y minerales que supone el consumo de la jalea real, ya estaríamos enriqueciendo la dieta de la mujer posmenopáusica y ayudando a sobrellevar el cansancio y la fatiga asociados a los cambios hormonales que se están produciendo, puesto que la disminución de estrógenos y progesterona puede afectar al sueño y al descanso y esto a su vez da lugar a la fatiga durante el día”, destaca la experta.



LA EXPERTA

VICTORIA LARA

Farmacéutica del departamento médico de Arkopharma

↓ **LOS ANIMALES** que están en un refugio no solo necesitan comida y un techo donde resguardarse, también jugar, pasear y, sobre todo, recibir afecto.



MEJORA TU SALUD COLABORANDO EN UN **REFUGIO DE ANIMALES**

En un momento en que muchas personas buscan dar un nuevo significado y propósito a sus vidas, el voluntariado se les presenta como una actividad enriquecedora y gratificante. **Especialmente cuando se trata de colaborar con una protectora o refugio de animales.**

POR SILVIA ROJO

A lo largo de la vida, acumulamos experiencias y destrezas que, más allá de explotarlas en la vida laboral, aún pueden resultar muy útiles a la sociedad. El voluntariado es un medio perfecto para canalizarlas en cualquiera de los campos en los que se puede participar.

Entre las numerosas oportunidades de voluntariado disponibles, trabajar en una protectora o refugio de animales ofrece una combinación única, pues,

al sentimiento de estar haciendo algo valioso de un modo altruista, se le une que quienes reciben la ayuda, los animales, son seres tremendamente afectuosos y agradecidos.

UN VOLUNTARIADO ESENCIAL

Cada año, millones de animales terminan en refugios en todo el mundo, muchos de ellos tras situaciones de abandono o abuso. Estos refugios, que frecuentemente operan con recursos limitados, dependen en gran medida

del trabajo y la dedicación de voluntarios para llevar a cabo su misión. Los voluntarios son fundamentales para la operación de estos refugios, proporcionando cuidados esenciales, amor y la oportunidad de una segunda oportunidad para animales que, en muchos casos, no tienen otro lugar adonde ir.

UN IMPACTO TRANSFORMADOR

Participar como voluntaria en un refugio de animales es una experiencia transformadora. No solo se trata

de la satisfacción de ayudar a quien más lo necesita, sino de la oportunidad de crecer personalmente, aprender nuevas habilidades y formar parte de una comunidad que valora la compasión y la acción. Además, la interacción regular con los animales ha demostrado tener efectos terapéuticos significativos, como la reducción del estrés, la disminución de la sensación de soledad y el aumento de la sensación de bienestar general. Sin olvidar la mejora de la salud física mediante actividades que van desde la limpieza de espacios hasta el paseo y juego con los animales, ofreciendo así una forma de ejercicio moderado pero efectivo.

EL REFUGIO ADECUADO

Para que tu experiencia de voluntariado sea gratificante y efectiva, es muy importante elegir el lugar adecuado en el que ofrecer tu tiempo y energía. En primer lugar, infórmate de qué refugios o protectoras de animales hay en tu zona y visita su página web y sus redes sociales, para obtener una visión general de sus misiones, los tipos de animales que acogen y los servicios que ofrecen. Si lo que ves te convence, solicita conocerlos en persona, para ver cómo son las instalaciones y la manera que tienen de trabajar, además de hablar con parte del personal u otros voluntarios. Finalmen-



te, asegúrate de que sea un lugar transparente sobre sus prácticas, su situación financiera y sus tasas de éxito en adopciones.

¿QUÉ TAREAS PUEDES REALIZAR?

El voluntariado en un refugio de animales puede involucrar una variedad de tareas, que incluyen:

● **Alimentación y cuidado básico.** Preparar la comida y asegurarte de que todos los animales estén bien alimentados y sus espacios, limpios y ordenados.

● **Socialización y ejercicio.** Interactuar con los animales a través de juegos y ejercicios, algo vital para su bienestar psicológico y físico.

● **Asistencia en procesos de adopción.** Ayudar en la gestión de los papeles necesarios para la adopción de animales y participar en eventos de adopción.

● **Apoyo administrativo.** Realizar tareas administrativas o ayudar en la organización de distintos eventos de recaudación de fondos y sensibilización para la adopción.

ESTE TIPO DE VOLUNTARIADO IMPACTA POSITIVAMENTE TANTO EN LA VIDA DE LOS ANIMALES COMO EN LA DE QUIENES INVIERTEN SU TIEMPO EN ESTAS LABORES.



PREPÁRATE ANTES DE EMPEZAR

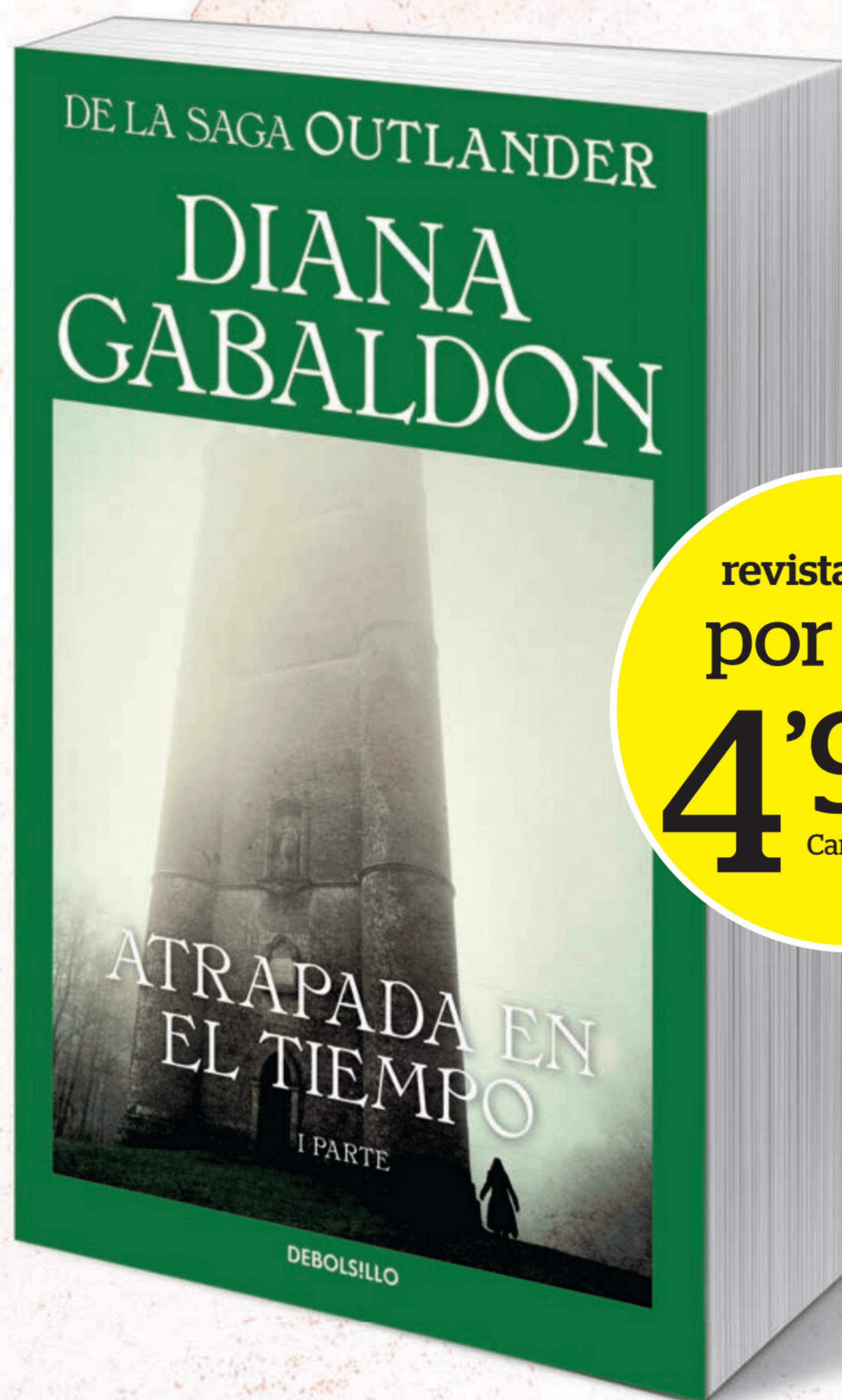
SI YA ESTÁS DECIDIDA a aportar tu tiempo y energía en mejorar la vida de los animales de un refugio, recuerda que es imprescindible:

● **Compromiso de tiempo.** Indudablemente, toda ayuda es bienvenida, pero no prometas algo que no puedas cumplir: por un lado, asegúrate de que el tiempo que puedes dedicar al refugio es el que ofreces y, por otro, que estás cómoda con las tareas que te asignen y que tu condición física te permite realizarlas. Si no

te gustan las tareas asignadas o tienes dificultades para realizarlas, seguro que hay otra cosa que puedas hacer.

● **Preparación emocional.** Trabajar en un refugio de animales puede ser emocionalmente desafiante. Te expondrás a situaciones de animales que han sufrido abuso o negligencia y podrías enfrentar la pérdida de algunos. Es importante desarrollar una resiliencia emocional y apoyarte en otros voluntarios.

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



revista + libro
por solo

4'99€
Canarias: 5,09 €

Con los mismos personajes de *Forastera* —primera parte de la saga Outlander, que inspiró la aclamada serie de televisión—, Diana Gabaldon continúa esta fascinante historia de amor, 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!

¿Siempre cansada?

HÁBITOS SALUDABLES PARA **RECUPERAR LA ENERGÍA**

Hoy en día, vamos con prisa de un lado a otro, esforzándonos por cuadrar en la agenda las obligaciones con la vida personal. Nos faltan horas y, así, **no es de extrañar que el cansancio se apodere de nosotras.** Decirle adiós es una misión difícil, aunque no imposible.

POR TRINI CALZADO



El cansancio es una respuesta natural del cuerpo a la actividad física, el estrés mental o la falta de sueño y sirve como una señal para que descansemos y recuperemos energías. Se puede manifestar de muchas formas y por muchas razones, influenciado por diversos factores. Por ejemplo, la falta de sueño suficiente y de calidad no solo

afecta a la energía, sino que también impacta en la salud mental, en la capacidad para tomar decisiones y en la salud física a largo plazo. Del mismo modo, lo que comas te proporcionará el combustible necesario para mantener el cuerpo funcionando eficientemente. Si este combustible es de mala calidad o insuficiente, es probable que experimentes letargo y fatiga.

CAMBIOS EFICACES

Entender y aplicar principios de un estilo de vida saludable no requiere cambios radicales ni esfuerzos sobrehumanos. Algunos pequeños ajustes y elecciones conscientes pueden tener un impacto profundo en cómo pases a sentirte a partir de ahora. A través de cambios graduales y sostenibles, podrás acercarte al ideal de vivir sin el peso →

constante del agotamiento, porque, aunque vivir completamente sin cansancio parece un ideal difícil de alcanzar, existen múltiples estrategias respaldadas por la ciencia que te ayudarán a minimizar la fatiga y mejorar tu vigor diario. Te contamos las cinco básicas.

1 DUERME LO SUFICIENTE

El sueño es una piedra angular del bienestar general: influye en todo, desde la salud mental y física hasta la capacidad para funcionar eficazmente en las tareas diarias. Para optimizar tu sueño para vivir con menos cansancio, recuerda:

- **Importancia de la regularidad.** Ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días ayuda a sincronizar el reloj biológico del cuerpo y mejora la calidad del sueño. Mantener horarios consistentes incluso en fines de semana y días libres puede prevenir el desfase del ritmo circadiano que, a menudo, causa fatiga y somnolencia.

- **Hora límite.** Determina una hora de acostarte que te permita dormir entre 7 y 9 horas de sueño cada noche. Para no saltártela, sobre todo al principio, utiliza recordatorios o alarmas para ayudarte a acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.

- **Condiciones ideales para dormir.** Tu dormitorio debe ser propicio para el sueño, lo que significa que debe estar oscuro, tranquilo y fresco. Tanto si pasas frío como calor impedirá que te duermas y lo hagas a gusto. La

EL MAL DESCANSO, UNA DIETA INADECUADA, LA FALTA DE EJERCICIO O EL ESTRÉS PUEDEN HACER QUE VIVAS PERMANENTEMENTE CANSADA.

temperatura ideal para dormir suele estar entre los 18 °C y los 22 °C.

- **Complementos.** Considera usar alguna aplicación de ruido blanco si algún sonido cercano te supone una distracción para coger el sueño. En caso de que te impida dormir, entonces utiliza tapones para los oídos.

- **Calidad del colchón y almohadas.** Asegúrate de que tu colchón y almohadas sean cómodos y soporten bien tu cuerpo. La vida útil de un colchón de buena calidad es de 8 a 10 años. Si el tuyo está en condiciones, pero es demasiado duro para ti y te impide descansar, no tienes por qué cambiarlo, un *topper* encima lo convertirá en confortable.

- **Cafeína y nicotina.** Los estimulantes interrumpen el sueño, especialmente si los tomas cerca de la hora de dormir. Intenta evitar su consumo al menos de cuatro a seis horas antes de irte a dormir.

NO EXISTE el colchón perfecto, busca cuál encaja con tus necesidades.



- **Dispositivos electrónicos.** La luz azul emitida por pantallas de teléfonos, tabletas y computadoras interfiere con la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño. Limita su uso antes de dormir y considera ajustar la configuración de luz nocturna en tus dispositivos.

↓ **LOS ANTIFACES** y los tapones para oídos facilitan un buen descanso, al bloquear la luz y el ruido, factores que dificultan coger el sueño.





2 DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es esencial para mantener niveles óptimos de energía y combatir el cansancio. Los nutrientes que consumes tienen un impacto directo en la función corporal e, incluso, en el estado de ánimo.

- **Carbohidratos complejos.** A diferencia de los carbohidratos simples, que causan picos y caídas rápidas en los niveles de azúcar en la sangre, los carbohidratos complejos se digieren a un ritmo más lento, proporcionando una liberación más constante de energía. Incluye en tu dieta carbohidratos como avena, quinoa, arroz integral y panes integrales. Además de energía sostenida, ofrecen también fibra, que es imprescindible para la salud digestiva.

LO QUE COMES TE PROPORCIONA LA ENERGÍA NECESARIA PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO E, INCLUSO, INFLUYE EN TU ESTADO DE ÁNIMO.



- ↑ **APUESTA POR** *snacks* saludables. El hummus es una buena fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

- **Proteínas recomendadas.** Son fundamentales para reparar y construir tejidos y son esenciales para mantener la energía a lo largo del día. Al contribuir a sentirte llena y satisfecha después de comer, ayudan a evitar el consumo excesivo de *snacks* poco saludables. Opta por fuentes de proteínas magras como el pescado, el pollo, el tofu, las legumbres y los huevos. Estas opciones, ricas en nutrientes esenciales, son menos grasas.

- **Grasas saludables.** Las grasas son una fuente densa de energía y son necesarias para la absorción de cier-

- ↑ **LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS** proporcionan energía sostenida a lo largo del día, ya que se digieren a un ritmo más lento.

tas vitaminas. Además, contribuyen a la salud cerebral y al mantenimiento de células. Incorpora en tu dieta grasas provenientes de fuentes como el aceite de oliva, los aguacates, los frutos secos y las semillas. Estos tipos de grasas ofrecen beneficio cardiovasculares y ayudan a mejorar los niveles de energía.

- **Mantén niveles de energía estables.** Comer pequeñas comidas cada 3-4 horas hace que se mantengan estables los niveles de azúcar en la sangre, evitando los picos de energía seguidos de caídas que harían que te sientas fatigada.

- **'Snacks' saludables.** Cuando necesites un tentempié, elige opciones que combinen proteínas, grasas saludables y fibra, como una manzana, un yogur griego con frutos secos o un poco de hummus con bastones de zanahoria y apio. Descarta la bollería y las patatas fritas.

3 EJERCICIO REGULAR

Pensamos que el ejercicio regular es fundamental para la salud física, pero también lo es para mejorar la energía y reducir el cansancio. La actividad física incrementa la resistencia del corazón, los pulmones y los músculos, además de estimular la liberación de endorfinas, las cuales son conocidas como las hormonas del bienestar.

- **Personaliza tu rutina de ejercicio.** Es más probable que mantengas una actividad física regular si disfrutas lo que haces. Lo que funciona a otras personas no tiene por qué funcionar a ti, así que explora diferentes tipos de ejercicios hasta que encuentres los que realmente te gusten, ya sea bailar, nadar, hacer ciclismo, practicar yoga o salir a caminar.

- **Varía tus actividades.** Evitar la monotonía en tu rutina de ejercicio hará que mantengas la motivación, además de permitirte trabajar diferentes grupos musculares y mejorar tu condición física general.

HACER EJERCICIO NO QUITA LA ENERGÍA, LA AUMENTA, AL MEJORAR LA SALUD DEL CORAZÓN Y LOS PULMONES.



↑ **ENCUENTRA** actividades que disfrutes practicando, eso hará que no caigas en la monotonía o que siempre encuentres una excusa para quedarte en casa.

- **Establece metas realistas.** Comienza con metas pequeñas y alcanzables, como caminar 30 minutos al día, tres días a la semana, y gradualmente incrementa la duración e intensidad a medida que mejora tu condición física.

- **Crea un horario.** Anota tus sesiones de ejercicio en tu agenda como cualquier otra cita importante. Es la manera de tomártelo en serio y mantener el compromiso con tu rutina de actividad física.

- **Oportunidades diarias para moverte.** Incorpora más actividad

física en tu vida diaria subiendo las escaleras en lugar del ascensor, aparcando el coche más lejos de la entrada del supermercado o realizando una caminata corta durante el descanso para comer en el trabajo.

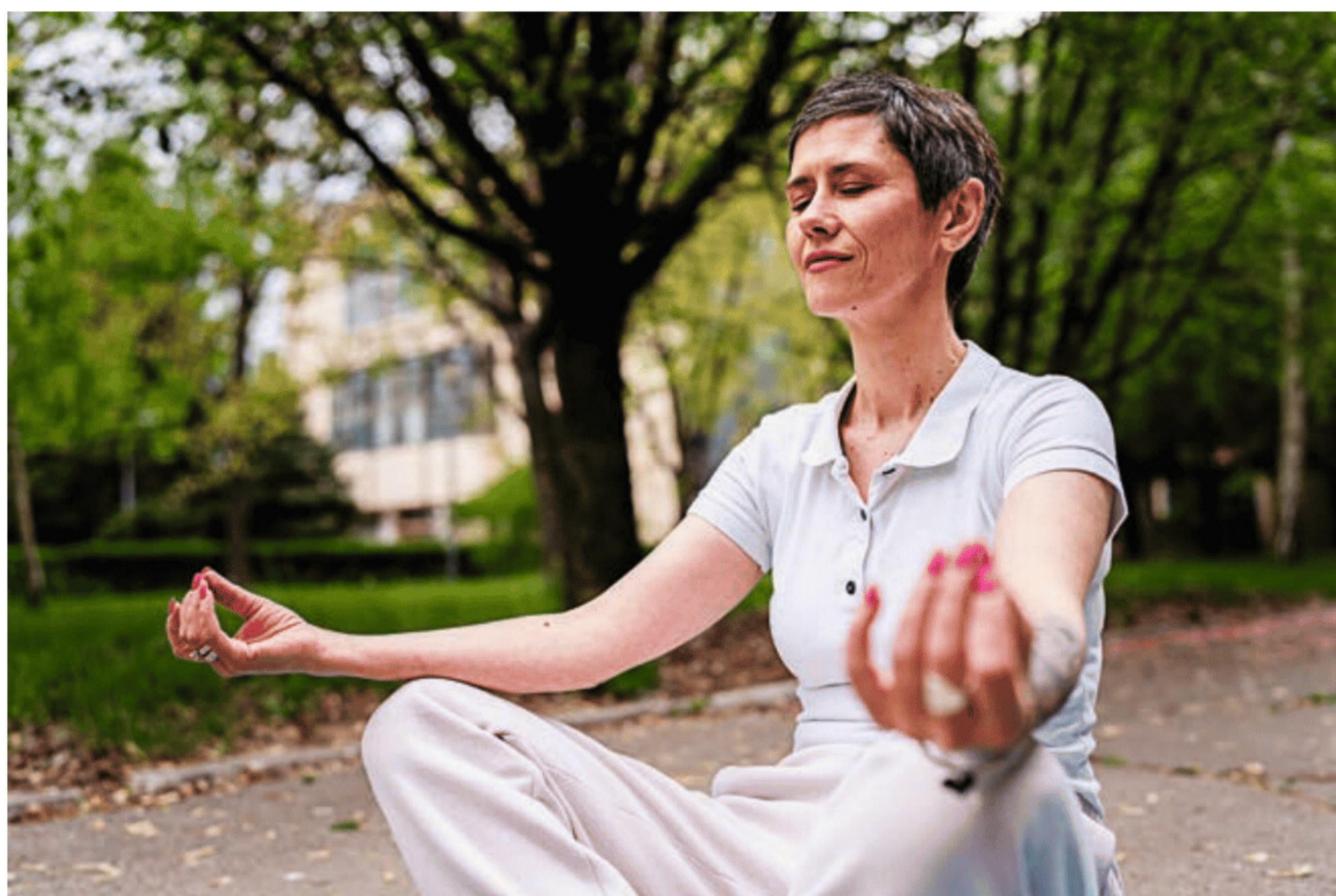
- **Ejercicios de escritorio.** Si trabajas delante de un ordenador, intenta realizar pequeños ejercicios o estiramientos cada hora para mantener activa la circulación y reducir la rigidez muscular.

4 ESTRÉS BAJO CONTROL

Ante un evento estresante, las glándulas suprarrenales segregan adrenalina y la energía se va a las nubes. Sin embargo, cuando el estrés es crónico, se consumen las reservas físicas y mentales, llevando a un agotamiento que afecta a todas las áreas.

- **Meditación y 'mindfulness'.** Dedicar tiempo cada día a la meditación o prácticas de *mindfulness*, que han demostrado ser efectivas en la reducción del estrés. Con estas prácticas podrás centrarte en

← **LA MEDITACIÓN** ayuda a reducir el estrés, una de las mayores causas de agotamiento físico y mental.





↑ **APRENDE** técnicas de respiración, ayudan a calmar el sistema nervioso y reducen la respuesta al estrés.

Incluir estas frutas y verduras en tus comidas y como tenempié te permitirá mantener los niveles de hidratación sin tener que beber un vaso de agua constantemente.

● **Bebidas hidratantes.** Si no eres demasiado fan del agua o te apetece abrir el abanico de posibilidades, opta por aguas saborizadas naturalmente con frutas o hierbas (lima y menta, pepino y limón, frutos del bosque...). Son una alternativa refrescante y saludable a las bebidas azucaradas, nada recomendables.

● **Bebe agua regularmente.** No esperes a tener sed para beber agua; la sed es un signo de que ya estás comenzando a deshidratarte. Mantén una botella de agua contigo y bebe regularmente a lo largo del día. Si eres de esas personas que, cuando están concentradas, se olvidan hasta de beber agua, hay aplicaciones de móvil o web que emiten recordatorios cada hora que son de gran ayuda. Incluso botellas de agua inteligentes que, además de recordarte de beber, llevan un registro de la cantidad diaria ingerida.

↓ **SI NO BEBES AGUA,** estarás cansada. Cuando el cuerpo no recibe el líquido necesario, las células generan menos energía.



SI TU TRABAJO ES SEDENTARIO, REALIZA ESTIRAMIENTOS CADA HORA PARA REDUCIR LA RIGIDEZ MUSCULAR.

el momento presente, reduciendo la preocupación por el futuro o el remordimiento por el pasado.

● **Técnicas de respiración.** Aprende y practica técnicas de respiración profunda, como la respiración diafragmática o la respiración 4-7-8 (consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos), que ayudan a calmar el sistema nervioso y disminuyen la respuesta del cuerpo al estrés.

● **Actividades placenteras.** Resérvate algo de tiempo diario para actividades que disfrutes y que te relajen. Esto puede incluir pasatiempos como leer, cuidar el jardín, escuchar música clásica, la pintura o, simplemente, tomar un baño relajante.

● **Desconexión digital.** Establece períodos durante el día donde te desconectes de dispositivos electrónicos y redes sociales. Con este gesto tan sencillo, reducirás la sobrecarga de información y el estrés que, a menudo, acompaña al uso constante de la tecnología.

● **Comunicación.** Hablar sobre tus preocupaciones o estrés con amigos, familiares o un profesional proporciona alivio y nuevas perspectivas para manejar las situaciones estresantes. No te guardes para ti eso que te inquieta o te hace daño, verbalizándolo ya lo aligeras un poco.

5 HIDRATACIÓN

Aunque pueda parecer un tema menor, no lo es: una hidratación adecuada es básica para mantener niveles óptimos de energía y funcionamiento general del cuerpo. La falta de agua conlleva fatiga, disminución de la función cognitiva y afecta negativamente el estado de ánimo.

● **Cantidad recomendada.** La cantidad de agua necesaria puede variar según la persona, pero una regla general es beber entre 8 y 10 vasos de agua al día. Esta cantidad debe aumentar cuando se practica ejercicio o cuando suben las temperaturas.

● **Monitorea tu hidratación.** Una manera fácil de monitorear tu hidratación es observar el color de tu orina. Si está clara o de color amarillo pálido, generalmente estás bien hidratada. Si es oscura, necesitas beber más agua.

● **Frutas y verduras.** Alimentos como la sandía, los pepinos, las naranjas y la lechuga tienen alto contenido de agua y contribuyen a la hidratación.

CLAVES PARA TENER LAS UÑAS SANAS ANTE LA LLEGADA DEL FRÍO

Cuando las temperaturas descienden, tus uñas pueden debilitarse considerablemente. ¡Te damos las claves para evitarlo esta temporada!

POR TAMARA VITÓN LIQUETE.



Mantener las uñas sanas durante los meses de otoño e invierno es uno de los retos de belleza más complicados. Uno de los principales enemigos de las uñas esta temporada es la humedad, unido a los cambios bruscos de temperatura causados por el uso de la calefacción, que pueden deshidratarlas. Pero, con algunos sencillos trucos ¡lucirás la mejor versión de tus manos esta temporada!

LIMA SIEMPRE LAS UÑAS EN UNA SOLA DIRECCIÓN PARA EVITAR FISURAS.

HIDRATACIÓN

Las cutículas se pueden retirar o no, pero lo más aconsejable es no cortarlas, ya que se pueden crear infecciones y dañar la matriz de la uña. Por eso, es fundamental destacar los beneficios que tiene hidratar las uñas y las cutículas. Así las notarás más suaves, más sanas y sin heridas, y la manicura durará más tiempo. Estos tres trucos te ayudarán a cuidarlas:

1 Utiliza lacas de uñas adecuadas: con ingredientes naturales, respetuosos con la uña y que la fortalezcan.

2 No uses quitaesmaltes con acetona: así evitarás que pierdan hidratación, se debiliten, y se quiebren.

3 No te muerdas las uñas: puede provocar infecciones bacterianas y daños permanentes en la uña.

SUPLEMENTACIÓN

Para mantener las uñas sanas, “los nutrientes más importantes incluyen la biotina, esencial para fortalecerlas y evitar su rotura; y el zinc, que promueve un crecimiento adecuado. Las vitaminas A, C y E, actúan como antioxidantes, protegiendo las uñas de daños externos y mejorando su apariencia. Las vitaminas del complejo B son fundamentales para la regeneración celular y la síntesis de queratina, el componente principal de las uñas”, asegura Claudia Popa, química, experta en dermocosmética y formulación y fundadora de Eiralabs.

ción celular y la síntesis de queratina, el componente principal de las uñas”, asegura Claudia Popa, química, experta en dermocosmética y formulación y fundadora de Eiralabs.

HERRAMIENTAS

No necesitas muchas para empezar, “será suficiente usar el trío formado por: una lima de vidrio o de cerámica, para limar y dar forma a las uñas, incluso a las más frágiles (estas son más higiénicas, ya que son lavables, y no se desgastan); unos alicates de acero inoxidable, para eliminar las pequeñas pieles alrededor de la uña; y unas tijeras o cortauñas, también de acero inoxidable”, afirma Aude Peyrefiche, directora nacional de Vitry.



1. Crema de manos y uñas. Saluvital, (4,95€). 2. Huile Abricot. Dior, (31 €). 3. Bálsamo Prunus. Dermo-Suavina (3,30 €). 4. Hair hims & hers. Eiralabs, (23,35 €). 5. Alicates. Vitry, (26,50 €).

RECONECTA EMOCIONAL Y SEXUALMENTE CON TU PAREJA

Las relaciones de pareja pasan por ciclos, no todo es siempre diversión, es inevitable que las obligaciones o preocupaciones diarias afecten a la pareja. Pero **hay modo de cuidar la conexión con la otra persona.**

Un viaje lleno de picos intensos, descubrimientos emocionantes y vaivenes inesperados. Así son las relaciones. Al principio, empiezan con una chispa intensa de pasión y emoción. Durante los primeros tiempos, todo es novedoso y las mariposas en el estómago son una sensación constante. Sin embargo, con el tiempo, es común que esa energía inicial se vaya diluyendo, dando paso a la rutina y el estancamiento. Este proceso es completamente natural, pero no significa que la ilusión y la complicidad deban desaparecer para siempre.



REAVIVA LA LLAMA

El amor no es solo un sentimiento, sino también una serie de acciones que ayudan a fortalecer el vínculo día a día. Así que el truco para reavivar la llama de una relación es querer hacerlo. Uno de los pilares fundamentales de una relación duradera es la comunicación: hablar abiertamente sobre lo que se siente, las necesidades y expectativas, así como escuchar a la pareja. Además, Patricia Illa, sexóloga de Platanomelón, aconseja “trabajar el juego de seduc-

ción (que tu pareja se sienta bien, única y especial) y la fantasía erótica, el principal motor para el deseo y la respuesta sexual”.

Si hablamos de sexo propiamente, las prisas en la búsqueda del orgasmo no ayudan, así que explora también otras vías estimulantes y altamente placenteras, como los masajes o frotarse cuerpo con cuerpo. Y, para saber qué quieres y cómo, no olvides cuidar y conocer tus genitales, mirarlos, tocarlos... que la masturbación y tu placer nunca sean un tabú.

iJuega!

Los juguetes sexuales siempre son una buena idea, pues ofrecen una estimulación diferente y eficaz. Los hay de todo tipo y para todos los gustos y necesidades. Por ejemplo, Platanomelón ha preparado tres propuestas de calendario de adviento para reconectar emocional y sexualmente con la pareja:



24 secretos para descubrir.

Para parejas que se encuentran en la fase inicial de la relación. Contiene juguetes de vulva, lubricantes y cosméticos que permiten la autoexploración y el descubrimiento mutuo.



24 secretos para reconectar.

Para parejas que quieren salir de la monotonía y recuperar la chispa. Contiene juegos y productos íntimos que ayudan a las parejas a explorar nuevas facetas del placer, fortalecer el vínculo emocional y revitalizar la pasión.



24 secretos para experimentar.

Para parejas que quieren explorar nuevos territorios del placer físico y sensorial. Contiene lubricantes, aceites, juguetes BDSM, juegos de roles y desafíos que facilitan un ambiente de juego y descubrimiento.



↓ **LA CAMINATA NÓRDICA** es un ejercicio de cuerpo completo en el que se activan piernas, brazos, hombros, torso y espalda.

QUEMA 500 KCAL CON UNA HORA DE **CAMINATA NÓRDICA** *¡Descubre cómo!*

¿Has salido a caminar por un parque o la montaña y te has encontrado a caminantes con bastones en ambas manos? No, no entrenaban para ninguna expedición en la nieve, practicaban caminata nórdica.

Te contamos qué hace interesante esta modalidad.

POR SILVIA ROJO

La caminata nórdica es una forma de ejercicio que combina la simplicidad con una eficacia excepcional. Originaria de Finlandia, esta práctica trasciende la caminata tradicional al incorporar bastones similares a los utilizados en el esquí de fondo y ofrece una alternativa robusta y de bajo impacto que se adapta perfectamente a las necesidades y capacidades de las personas, haciéndola muy interesante para aquellos que pasen ya de los 50 años.

EN QUÉ CONSISTE

La caminata nórdica fue desarrollada inicialmente como un método de entrenamiento de verano para que los esquiadores de fondo maximizaran su preparación física fuera de temporada. Con el tiempo, esta actividad demostró tener beneficios universales, con lo que la población general empezó a adoptarla. Hoy en día, se ha consolidado como un deporte con identidad propia, respaldado por estudios que destacan sus múltiples beneficios para la salud física y mental.

¿QUÉ LA DISTINGUE?

A diferencia de la caminata convencional, la caminata nórdica involucra el uso de bastones diseñados específicamente para propulsar el cuerpo hacia adelante. Esta incorporación transforma una simple caminata en un ejercicio de cuerpo completo que activa no solo las piernas, sino también los brazos, los hombros, el torso y la espalda. De este modo, aumenta el gasto energético, a la vez que también distribuye el esfuerzo muscular de manera más uniforme, reduciendo

do la carga en las articulaciones inferiores y mejorando la estabilidad.

POR QUÉ HACERLA

Apta para todas las edades y condiciones físicas, la caminata nórdica se adapta a casi todos los entornos exteriores, desde parques urbanos hasta senderos rurales. Sus beneficios son múltiples:

- **Mejora de la salud cardiovascular.** Esta manera de caminar eleva el ritmo cardíaco de manera más efectiva que la caminata regular, promoviendo una mejor circulación sanguínea y aumentando la capacidad aeróbica y la resistencia cardiovascular. El corazón se fortalece.

- **Aumento del consumo calórico.** Gracias a la activación de un mayor número de grupos musculares, la caminata nórdica puede quemar hasta un 40 % más calorías que la caminata regular sin bastones. En términos generales, podrás quemar de 400 a 500 calorías por hora.

- **Reducción del impacto en las articulaciones.** Los bastones utilizados permiten una mejor distribución del peso del cuerpo, reduciendo la carga y el estrés en las articulaciones de las rodillas, las caderas y la parte baja de la espalda, algo especialmente beneficioso para las personas con artritis o problemas articulares.

- **Fortalecimiento de varios grupos musculares.** La caminata convencional se centra principalmente en las piernas; la caminata nórdica involucra también los brazos, hombros, pecho y el *core* abdominal.

- **Mejora de la movilidad.** El movimiento dinámico de los brazos y el cuerpo entero durante la caminata nórdica mejora la flexibilidad general y la amplitud de movimiento. Si se practica regularmente, ayuda a mantener y mejorar la movilidad de las articulaciones, lo cual es vital para mantener la independencia en las actividades diarias.

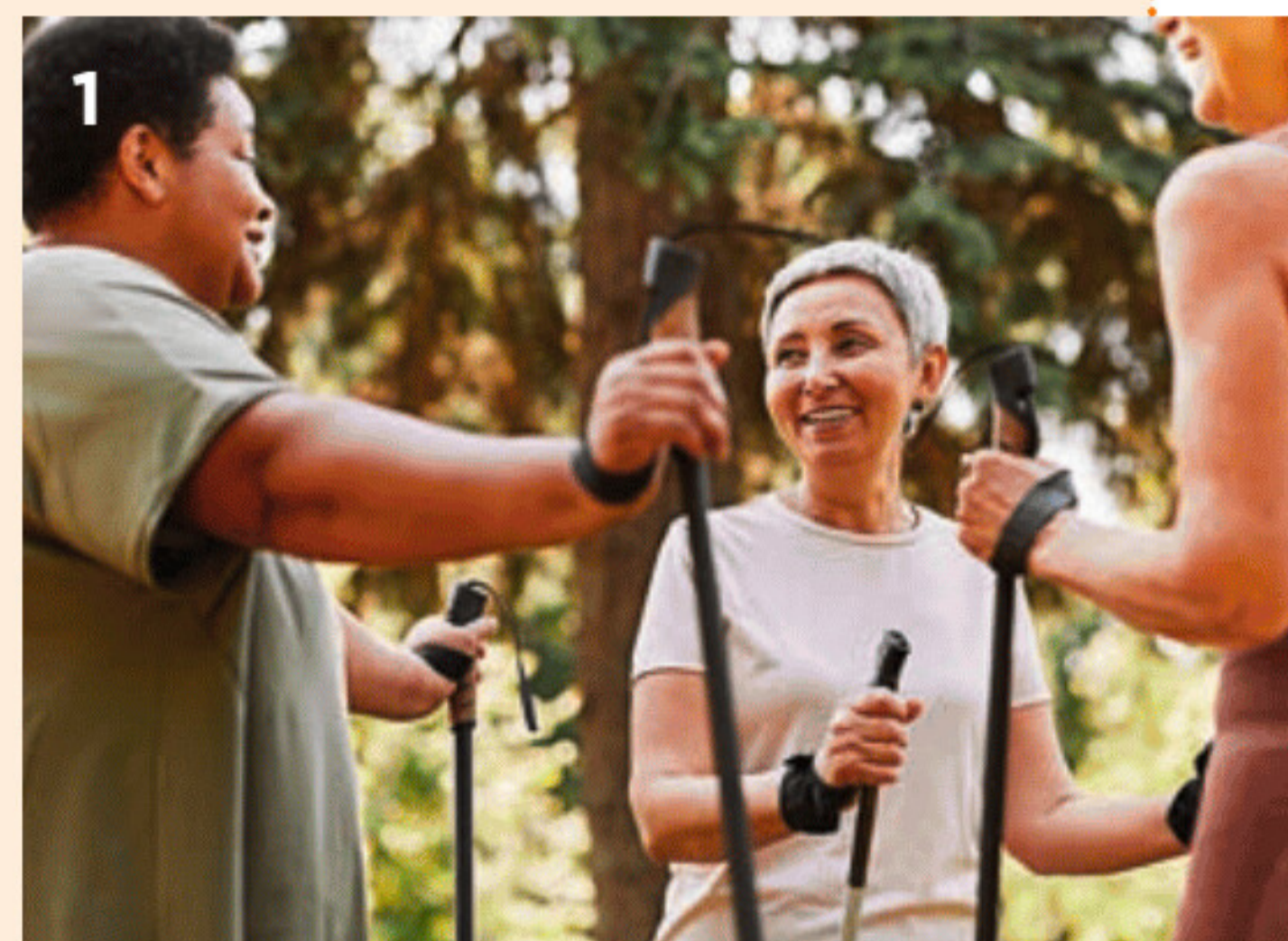
TÉCNICA ADECUADA PARA PRACTICAR CAMINATA NÓRDICA

Si dominas la técnica adecuada en la caminata nórdica, mejorarás la eficacia del ejercicio, maximizarás los beneficios para la salud y minimizarás el riesgo de lesiones:

1 ELECCIÓN DE BASTONES

Longitud. La altura de los bastones es crucial. Deben ser aproximadamente del 70 % de tu altura total.

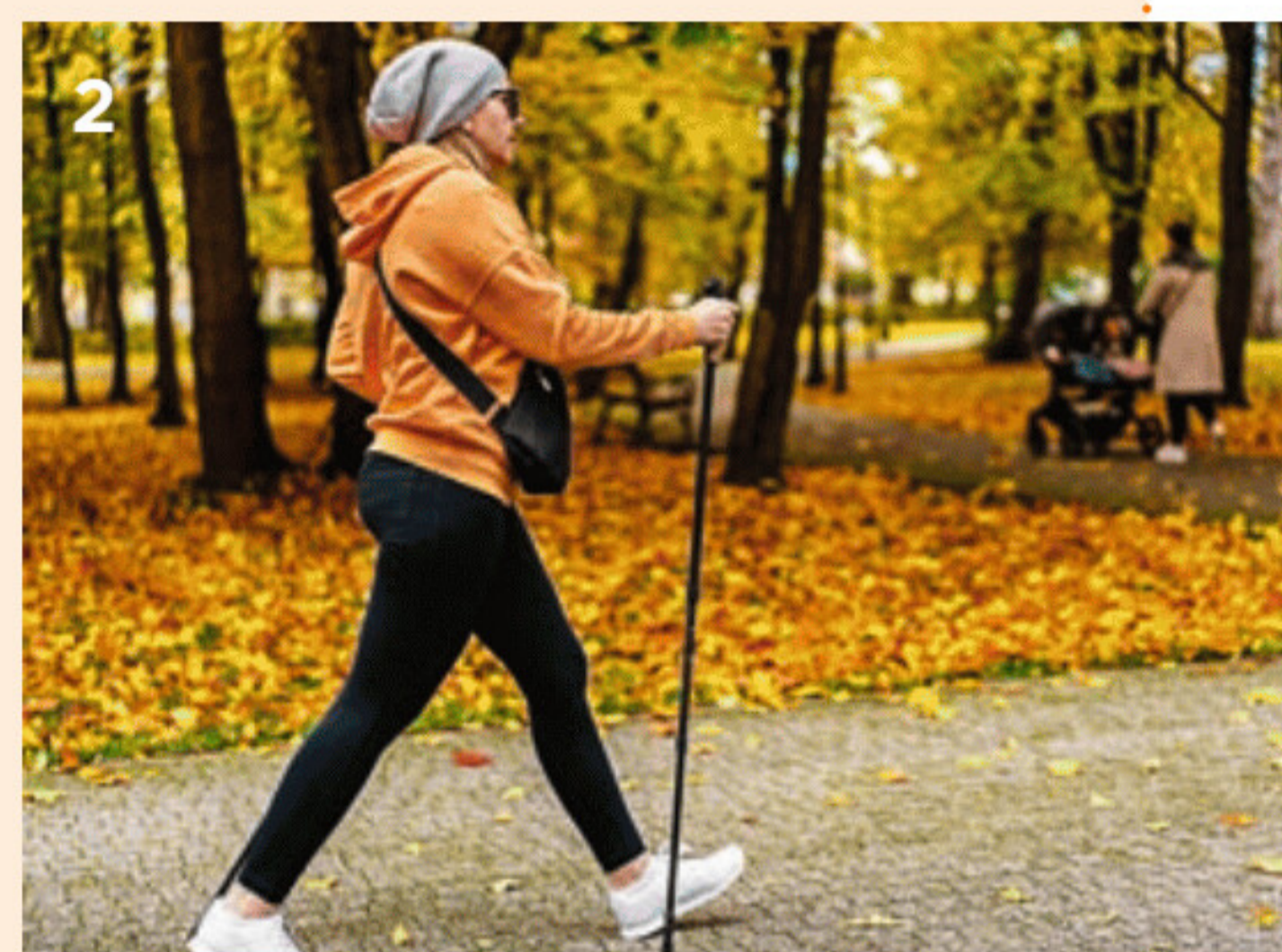
Agarre. Los bastones de caminata nórdica vienen con correas diseñadas para ayudar en el agarre correcto. Introduce la mano de abajo hacia arriba por la correa y agarra el mango.



2 POSTURA

Posición del cuerpo. Mantén una postura erguida con la vista al frente y los hombros relajados. Evita inclinarte demasiado hacia delante o hacia atrás. Cuando sostienes los bastones con los brazos a los lados, los codos deben formar un ángulo de 90 grados.

Pies. Camina de manera natural, colocando el talón en el suelo y empujando hacia adelante hasta los dedos, como lo harías al caminar sin bastones.



3 MOVIMIENTO DE BRAZOS

Alterna. Tus brazos y piernas deben moverse de forma alternada: cuando avanzas el pie derecho, el bastón izquierdo debe estar adelante y viceversa.

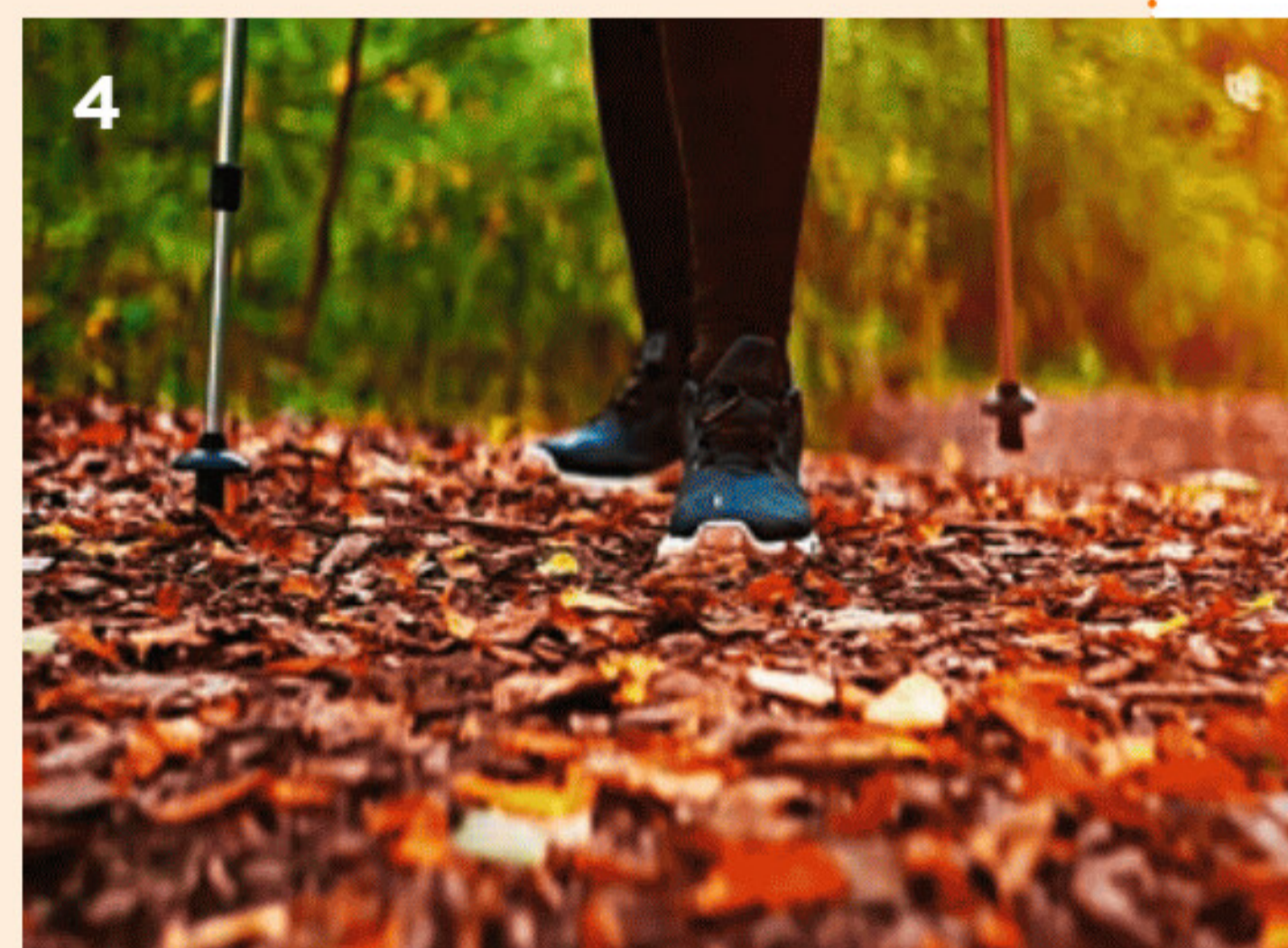
Técnica del brazo. Balancea los brazos de adelante hacia atrás de manera natural. El movimiento debe ser fluido y cada brazo debe extenderse hacia adelante hasta, aproximadamente, la altura de la cadera.



4 USO DE BASTONES

Plantado del bastón. Inserta el bastón en el suelo cerca de tu pie adelantado para maximizar el apoyo y la propulsión. No lo coloques demasiado lejos delante de ti.

Empuje hacia atrás. Utiliza la correa y tu agarre para empujar el bastón hacia atrás, así propulsarás tu cuerpo hacia adelante. Este movimiento activa los músculos del brazo, hombro y torso.



5 RITMO

Constante. Intenta mantener un ritmo constante y controlado. No estás en una carrera; la eficiencia y la técnica son más importantes que la velocidad.

Fluidez. Todos los movimientos deben ser suaves y fluidos para evitar tensiones innecesarias en cualquier parte del cuerpo y para mantener el equilibrio y la coordinación.



ASÍ DEBERÍAN SER LAS MEDIDAS IDEALES PARA TU VIVIENDA

LA COCINA ha sumado metros y es muy cómodo contar con el espacio suficiente para poner una mesa.

QUICK STEP

Cuando te planteas la compra o alquiler de una vivienda, es fundamental determinar el tamaño adecuado que necesitas para garantizar la comodidad de quienes vayan a vivir.

La clave está en equilibrar el tamaño de cada espacio con tus necesidades y estilo de vida, asegurando así un hogar donde cada miembro de la familia se sienta a gusto.

POR M. T. PASCUAL

Aunque en los últimos años la superficie habitable ha disminuido, es importante mantener un mínimo de metros cuadrados según la composición familiar. Generalmente, para una familia compuesta por una pareja y dos hijos, los expertos recomiendan un espacio de, al menos, 76 metros cuadrados, siendo lo ideal entre 90 y 100 metros cuadrados.

La horquilla de “metros aconsejables” también varía en función de las habitaciones que tenga la vivienda. Si se trata de un hogar con cuatro dormitorios, la superficie mínima debería ser de, aproximadamente, 105 metros cuadrados.

En el caso de casas de cinco dormitorios, el rango ideal va de 110 a 150 metros cuadrados. Como regla general, los expertos aconsejan un espacio vital de unos 40 metros cuadrados por persona adulta, a los que habría que sumar 10 metros cuadrados por cada niño.

MUCHO MÁS QUE EL TAMAÑO

Es importante recordar que, en la decoración de interiores, el tamaño no lo es todo; la manera en que utilizas esos metros cuadrados es esencial. Así, una pareja joven puede sentirse apretada en un piso de 80 metros cuadrados, mientras que una familia de cuatro puede disfrutar de un hogar funcional y con suficiente espacio de almacenamiento.

Para crear un ambiente práctico y acogedor, es vital respetar ciertas dimensiones en cada estancia.

PARA CUATRO PERSONAS, LO IDEAL SERÍA UNA VIVIENDA DE ENTRE 90 Y 100 METROS CUADRADOS.

SALÓN

Un salón debe contar con al menos 20 metros cuadrados para permitir una circulación cómoda y albergar los muebles habituales para esta

estancia, que serían un sofá, una mesa de centro, una estantería y un mueble de televisión.

Si planeas incorporar un comedor al espacio destinado a salón, es recomendable duplicar esta superficie. Para una familia de cuatro personas, un salón-comedor debería tener un primer ambiente de 14 metros cuadrados y un segundo de 15 metros cuadrados, agregando unos 3 metros cuadrados adicionales para facilitar el movimiento.

COCINA

Hoy en día, la cocina es uno de los espacios más importantes del hogar, porque muchos señalan que es el corazón de la casa.

Para este espacio se sugiere un mínimo de 12 metros cuadrados, si deseas incluir una mesa. Para una familia de cuatro personas, este espacio debería crecer hasta los 16 metros cuadrados. En el mejor de los casos, todavía estaría mejor agregar 1,5 metros cuadrados para instalar una despensa. ➔



SI EL SALÓN también alberga el comedor, necesitamos bastante amplitud en la estancia para movernos con comodidad.

INFORMAMA

DECO

DORMITORIO PRINCIPAL

Ten en cuenta que las camas han aumentado de tamaño. Ahora muchas parejas prefieren dormir en camas más amplias de 1,50 y 1,60 metros. Por ello es importante disponer de una pieza lo suficientemente amplia como para moverte alrededor de la cama con comodidad. Por ello, un dormitorio funcional debería tener 10-12 metros cuadrados. Si dispones de 15 a 20 metros cuadrados, podrás crear una suite con baño y vestidor. Un vestidor para dos personas requeriría unos 6 metros cuadrados.



LA HABITACIÓN DE LOS HIJOS

Una habitación para los hijos debe contar con un espacio de 9-11 metros cuadrados. Ese es el espacio mínimo que vas a necesitar para incorporar tres elementos imprescindibles: primero hay que reservar espacio para la cama.

En una habitación infantil o juvenil es interesante, si es posible, incluir una cama nido o doble, para recibir visitas. También necesitarás un área de estudio con una mesa de al menos 100 x 60 cm para estudiar y trabajar con el ordenador, más un armario para ropa.

↑ **PARA INCLUIR** un vestidor en tu dormitorio, necesitarás un espacio mínimo de seis metros cuadrados.

BAÑOS

Los baños son una pieza que está teniendo cada vez más relevancia. Si antes lo habitual en la mayoría de las viviendas era tener un solo baño para toda la familia, ahora las necesidades han cambiado.

En las casas con niños, es ideal tener al menos dos baños: uno con bañera de unos 9 metros cuadrados y otro más pequeño, de unos 3 metros cuadrados.

Para los aseos, 2 metros cuadrados son suficientes.

PASILLOS Y RECIBIDORES

Los pasillos deben ser tratados como un espacio más de la casa, con un

↓ **TENER** más de un cuarto de baño resulta cada vez más necesario en casas donde habita una familia.



↑ **LAS CAMAS NIDO** con somier y colchón debajo para visitas deben disponer del espacio suficiente para poder abrirlas.

ancho mínimo de 120 cm. No siempre se concede a estos espacios de paso, como el pasillo o el recibidor, la atención decorativa que merecen.

En el recibidor es muy interesante contar con un armario o perchero y un banco para dejar abrigos. Incorporar una pequeña zona extra de almacenaje siempre viene bien. Para estas zonas de paso necesitaremos unos 12 metros cuadrados dentro de nuestra vivienda.

DESPACHO

En las casas contemporáneas es cada vez más frecuente destinar una habitación a despacho, que puede tener otros usos adicionales. Por ejemplo, puede servir también como habitación de invitados o sala de juegos. Esta pieza debería tener al menos 9 metros cuadrados. La creciente necesidad de espacios para el teletrabajo ha llevado a implantar

LAS LLAMADAS 'HOFFICE' SON VIVIENDAS QUE COMBINAN EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL.



↑ **LOS MUEBLES AUXILIARES** destinados a almacenaje son muy útiles en los recibidores y zonas de paso.



↑ **UNA TERRAZA** de unos 8 metros cuadrados, necesita el mobiliario justo para aprovecharla al máximo sin que se vea recargada.



↑ **LA NECESIDAD** de destinar una zona de despacho en una de las habitaciones de la casa ha convertido esta estancia en un espacio multifuncional.

estas áreas en los domicilios, creando un *hoffi* que combina trabajo y vida personal.

LA TERRAZA

La terraza ha adquirido gran relevancia, especialmente tras la pandemia. Los espacios exteriores se han revalorizado. Lo ideal es disponer de una zona exterior que permita incorporar un área de estar o un comedor al aire libre. Para ello necesitarás alrededor de 8 metros cuadrados. El mobiliario adecuado te ayudará a maximizar este espacio.

LAVADERO-TENDEDERO

Si cuentas con un área dedicada, destina al menos 5,5 metros cuadrados para ubicar la lavadora, la secadora, un fregadero y algo de espacio de almacenamiento, para facilitar las tareas domésticas.



↑ **ESTE MODERNO LAVADERO** incorpora lavadora, secadora y pica para lavado, con muebles hechos a medida que aprovechan al máximo el espacio.



RECETAS PARA SUBIR EL ÁNIMO CUANDO FALTA LA LUZ DEL SOL

Con el cambio del horario, llegan los días en los que la melancolía otoñal, vinculada a la falta de sol, se instala en nuestras vidas. **Las sopas, cremas, asados y los dulces más sabrosos te ayudarán a subir el ánimo en otoño.** Prepárate para pasarlo bien tanto en la cocina como en la mesa. ¡Que viva el otoño!

POR CARMEN LÓPEZ



SUGERENCIA

Es bueno tener caldo de verduras o de pollo en el congelador para poder usarlo en cualquier momento. Congela el que te sobre de esta receta en una cubitera para tener raciones individuales.

SOPA CASERA DE POLLO AL LIMÓN

150 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 k de pollo troceado • 100 g de judías verdes • 1 zanahoria • 1 puerro • 1 rama de apio • 1 tomate • sal • limón • 2 hojas de gelatina de limón.

● **Limpia el pollo y las verduras.** Cuécelo todo en una olla, con 2 litros de agua durante 2

horas a fuego lento. Una vez listo, saca el pollo y desmígalo cuando esté frío. Deja intactos los muslos u otra parte como la pechuga, que luego puedes aprovechar para acompañar la sopa. Cuela el caldo resultante de la cocción.

● **Tritura las verduras** menos

las judías verdes y añádelas al caldo de pollo y la parte de pollo desmigada.

● **Añade las hojas de gelatina de limón.** Deja algunas verduras enteras para decorar los platos. Déjalo cocer todo 10 minutos. Rectifica de sal. Antes de servir, exprime medio limón.

ARROZ MELOSO CON UVAS Y FOIE

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 50 g de arroz • 200 g de champiñones • 1/2 litro de caldo de ave • 100 ml de leche evaporada • 200 g de foie • 2 ajos • 1 racimo de uvas • cebollino picado • sal • pimienta molida.

- **Calienta el caldo de ave** y lleva a ebullición. Agrega el arroz y cuece removiendo de vez en cuando.
- **Corta el pie terroso a los champiñones**, lávalos y pícalos. Pela los dientes de ajo y lamínalos. Derrite la mantequilla en una sartén, agrega el ajo y saltéalo. Incorpora los champiñones y sofríelos unos segundos (reserva al calor la mitad de los

champiñones). Vierte la nata y remueve. Salpimenta y cuece durante unos minutos. Pasa al vaso de la batidora y tritura.

- **En una cazuela**, y a fuego bajo, mezcla el arroz con la salsa de champiñones, removiendo hasta que quede cremoso.
- **Corta el foie en filetes**. Calienta una sartén y séllalo durante 1 minuto por cada lado. Retira y tapa con una hoja de papel de aluminio para mantenerlo caliente. Lava las uvas y agrega al arroz. Dispón encima el foie fileteado y los champiñones reservados. Espolvorea con cebollino.

TRUCO

Cuando agregues el arroz, hazlo como si estuviese lloviendo sobre el caldo.



LAS CALABAZAS, LAS SETAS O LAS CASTAÑAS SON ALIMENTOS DE TEMPORADA QUE AYUDAN AL CUERPO A ADAPTARSE A ESTA ESTACIÓN.

GUARNICIÓN

Sirve este guiso acompañado por algún tipo de arroz, como por ejemplo basmati.



GUISO DE LOMO Y CASTAÑAS

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 k de filetes de lomo de cerdo (con o sin hueso) • 500 g de castañas • 2 cebollas • 2 tomates • 1 taza de vino blanco • 1 taza de caldo de verduras • 1 ramita de romero • 1/2 cabeza de ajo • aceite • sal • pimienta.

- **Haz un pequeño corte** en la parte central de cada castaña con un cuchillo. Colócalas en una bandeja y hornéalas durante 5-10 minutos a 180 °C.
- **Sala el lomo** y enharina los filetes. Pon un poco de aceite en una cazuela junto con la rama de romero y el ajo sin pelar. Cuando esté caliente, fríe los filetes. Reserva la carne.
- **En el mismo aceite**, sofríe la cebolla picada muy fina. Luego, agrega los tomates rallados, el vino blanco y el caldo. Pela las castañas y añádelas a la cazuela.
- **Deja cocer** hasta que se reduzca un poco. A media cocción, pon la carne en la cazuela y guisa todo junto unos 15 minutos.



CREMA DE NARANJA QUEMADA A LA MENTA

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

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

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

SUGERENCIA

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

LOS CÍTRICOS SON ESENCIALES EN LA DIETA OTOÑAL, YA QUE PROTEGEN EL ORGANISMO DE POSIBLES AFECCIONES PROPIAS DEL OTOÑO.

SUFLÉ DE PATATAS Y SETAS

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 500 g de setas • 2 patatas • 1 cebolleta • 2 dientes de ajo • 2 yemas de huevo • 3 claras de huevo • 25 g de mantequilla • 1 vaso de nata líquida • mantequilla y harina para untar el molde • agua • aceite de oliva • sal • perejil.

- **Lava las patatas** y ponlas a cocer con agua y sal en la olla exprés durante 5 minutos, después de que la válvula empiece a soltar vapor. Mientras, en una sartén con un poco de aceite, pocha la cebolleta y los ajos, picados finamente. Lava las setas e incorpóralas a la sartén. Sofríe hasta que estén hechas.
- **Cuela las patatas**, péralas y trocéalas. Luego, pásalas por el pasapurés y coloca el puré en un cuenco grande. Incorpora la mantequilla, las setas y las yemas de huevo y mezcla bien todos los ingredientes.
- **Luego, monta las claras** a punto de nieve e incorpóralas a la mezcla. Engrasa cuatro moldes con un poco de mantequilla y harina y coloca en su interior la mezcla. Hornea durante 15 minutos a temperatura máxima, unos 230 °C.

TEMPORADA

Si no hay setas frescas en la frutería o en el supermercado, no tienes por qué renunciar a la receta. Unas setas en conserva también te servirán.





CHULETAS DE SAJONIA CON ALMÍBAR DE MIEL Y PIÑA

20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 chuletas de Sajonia • 12 cucharadas de miel • 12 cucharadas de agua • 1 piña.

- **Disuelve la miel** en el agua en un cazo a fuego muy lento. Pela la piña y trocéala en dados pequeños.
- **Añade la piña** al cazo y deja que se cueza lentamente durante 10 minutos. Remueve para que no se pegue.
- **Pasa las chuletas** por una sartén con una gota de aceite, vuelta y vuelta. Sírvelas con la mermelada de piña por encima.

OPCIÓN

Puedes comerlas calientes nada más cocinarlas o dejar que los ingredientes se enfríen y tomarlas como plato frío.

LASAÑA DE CALABAZA Y CUATRO QUESOS

80 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 g de calabaza pelada y cortada en cubos • 1 berenjena • 5 tomates • 450 g de queso ricota • 250 g de queso fresco desmenuzado • 100 ml de pesto • 2 huevos • 425 g de salsa de tomate • láminas de pasta fresca para lasaña • 200 g de queso mozzarella rallado • 200 g de queso parmesano rallado • sal • pimienta.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Pon la calabaza en una bandeja para hornearla y asarla en el horno hasta que esté dorada y tierna.
- **Mientras tanto, lamina la berenjena** (no demasiado fina) y pásala por la sartén, vuelta y vuelta, con un poco de aceite, hasta que quede blanda.
- **Corta los tomates a la mitad** y ponlos en la bandeja del horno junto a la calabaza, cuando hayan pasado 15 minutos desde que empezó a asarse.
- **En un bol,** mezcla la ricota, el feta, el pesto, los huevos, la sal y la pimienta hasta que estén bien ligados. Une la calabaza asada a esta mezcla. Extiende la mitad de la salsa de tomate en un recipiente alargado para horno.
- **Cubre la superficie** con láminas de pasta y, encima, coloca las rodajas de berenjena formando una capa. A continuación, añade otro piso de la mezcla de ricota.
- **Vuelve a tapar** con láminas de pasta y pon sobre ellas los tomates, formando también otra capa. Tapa con lo que quede de mezcla de ricota y calabaza y espolvorea mozzarella por encima.
- **Pon otra capa de pasta** y echa la salsa de tomate. Cubre todo con el parmesano y la mozzarella, si sobró, y hornea durante 35 minutos o hasta que esté dorada.

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.



NARANJAS CARAMELIZADAS CON CHOCOLATE

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 naranja grande • 250 ml de agua • 200 g de azúcar • 100 g de chocolate negro • sal gruesa.

- **Corta la naranja** en rodajas de 0,5 cm aproximadamente. Calienta el agua y el azúcar en una olla de base amplia.
- **Remueve** hasta que se disuelva el azúcar y tumba dentro las naranjas extendidas sin que se superpongan (si es posible).
- **Cocina a fuego lento** durante 40 minutos, girándolas ocasionalmente. Cuando estén listas, transfiere las rodajas a una rejilla y deja que se enfríen por completo.
- **Derrite el chocolate** al baño María. Sumerge la mitad de cada rodaja de naranja en el chocolate y, después, coloca en una bandeja forrada con papel de aluminio.
- **Espolvorea** un poco de sal y mete en la nevera durante una hora.



ALTERNATIVAS

La sal puede sustituirse por lavanda seca o pistacho molido.

EL OLOR DE LAS CASTAÑAS Y LOS BONIATOS ASADOS POR LAS CALLES ACTIVAN LAS ENDORFINAS GRACIAS AL PODER RECONFORTANTE DEL AROMA.



IDEA

Puedes servir estos buñuelos pinchados con un palillo largo a modo de brocheta y acompañados de una crema pastelera.

BUÑUELOS DE BONIATO CON MIEL

75 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 250 g de boniato • 125 g de harina de repostería • 5 g de levadura seca de panadería • 2 cucharadas de azúcar • 1/2 cucharadita de canela • 2 cucharadas de miel • agua • aceite de oliva virgen extra.

- **Con un cuchillo**, quita la piel y trocea los boniatos. Cuece durante 25 minutos en una olla con agua y, cuando estén listos, guarda medio vaso de agua y escurre. Coloca en un bol y aplasta con un tenedor, luego añade la harina y sigue mezclando.
- **En el vaso con el agua**, diluye la levadura y vierte a la mezcla. Añade media cucharada de azúcar y sigue mezclando hasta que todos los ingredientes estén integrados. Tapa y deja reposar durante 30 minutos. Mientras, calienta una buena cantidad de aceite en un cazo a fuego medio.
- **Cuando esté caliente**, coge porciones pequeñas con una cuchara y fríe. Escurre los buñuelos en papel absorbente. Para un acabado perfecto, calienta la miel, mézclala con el azúcar y la canela.

CREMA DE CHAMPIÑONES Y CASTAÑAS

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de champiñones • 400 g de castañas cocidas peladas • 2 puerros • 1 cebolla morada • 2 dientes de ajo • 4 cucharadas de crème fraîche • ½ l de agua o caldo de pollo • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Pica la cebolla** y los puerros muy finos y, luego, póchalos en una cazuela con aceite. Pela los ajos, lámalos y añádelos. Retira una parte del tallo de los champiñones, lávalos, lámalos y échalos a la cazuela. Salpimenta.
- **Remueve todos los ingredientes** y, cuando estén pochados, agrega las castañas cocidas. Luego, vierte el agua o el caldo de pollo hasta cubre los ingredientes. Dejar cocer durante unos 30 minutos con la cazuela tapada a fuego medio.
- **Añadir la crème fraîche** y dejar cocer durante unos 5 minutos más. Pon la preparación en el vaso de la batidora y triturar hasta obtener una crema fina o del espesor deseado.

INFORMACIÓN

La temporada de las castañas empieza en otoño, pero se conservan muy bien, lo que te permitirá disfrutar de esta original crema durante el invierno.



TRUCO

Para que la masa no se pegue, pasa la bandeja por agua fría o úntala con mantequilla.

LECHE FRITA

5 HORAS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 40 g de harina de maíz • 70 g de harina • 200 g de harina de trigo • 250 ml de leche • 1 rama de canela • 2 huevos grandes • aceite de oliva • canela en polvo.

- **En un bol,** mezcla la harina de maíz y 40 g de harina de trigo. Vierte 200 ml de leche y mezcla bien. Deja reposar hasta que espese.
- **En una cacerola grande,** calienta el resto de la leche junto con la rama de canela a fuego medio-bajo. Cuando empiece a hervir, retira la rama de canela y baja el fuego.
- **Echa, poco a poco,** la mezcla de las harinas y el azúcar, sin parar de remover hasta que no haya grumos y la masa sea espesa.
- **Pon en una bandeja,** cubre con papel film y deja en la nevera mínimo durante 4 horas.
- **Corta la masa** en cuadrados. Pasa cada trozo por los huevos batidos y después por la harina que sobró. Fríe en aceite abundante.
- **Espolvorea la canela** y sirve calientes o a temperatura ambiente.

5 FORMAS DE COMER CASTAÑAS

Ahora que llegan los primeros fríos, a todos nos apetecen unas castañas asadas. Deliciosas y calentitas, son un auténtico placer. Pero, además de comerlas tostaditas, también se pueden preparar de otras maneras. Aquí te damos algunas ideas. **POR ROSA MESTRES**

Por sus características, las castañas, aunque se consideran un fruto seco, se parecen más a los cereales. Son nutritivas, ricas en agua, fibra, hidratos de carbono de absorción lenta, minerales y vitaminas. Además, destacan por sus propiedades energéticas, saciantes, antioxidantes y prebióticas.

DIVERSAS PREPARACIONES

Aunque en el mercado hay muchos tipos, las castañas gallegas con Indicación Geográfica Protegida (IGP) son las más valoradas. Al comprarlas, elige las grandes y con piel firme, evitando las huecas. Guárdalas en un lugar fresco y seco, y nunca en bolsas de plástico. A la hora de cocinarlas, tienes varias opciones.

- **Asadas.** Para hacerlas en casa, puedes usar una sartén vieja o el horno a 180 °C durante 20-40 minutos. Si tienes chimenea, cocínalas sobre el fuego con una sartén perforada, moviéndolas para evitar que se quemen. Primero, lávalas y déjalas en agua 30 minutos para ablandarlas. Luego, hazles un corte en la piel y, si lo prefieres, puedes remojarlas con agua y un poco de licor o vino dulce antes de asarlas..

- **Cocidas.** Limpia bien las castañas, hazles cortes en la piel y cuécelas enteras en una olla con agua y un pellizco de sal. Puedes añadir anís, canela o un trocito de jengibre fresco para darles más sabor. Cuando estén tiernas, escúrrelas y pélalas mientras aún están calientes. Una vez cocidas, úsalas como guarnición para carnes o salteadas con verduras, pasta, arroz o cuscús.

- **En crema.** Una vez cocidas, colócalas en una olla con leche caliente y azúcar, y tritúralas bien. En función de

COCIDAS

Una vez cocidas, puedes usar las castañas como guarnición de platos de carne o, incluso, las puedes saltear y mezclarlas con verduras, pasta, arroz, cuscús...

la cantidad de leche que uses, la crema quedará más o menos consistente. Y si quieres hacer algún postre, prueba el flan de castañas. ¡Está buenísimo!

- **En almíbar.** Haz un corte en cada castaña y escáldalas durante 12-15 minutos. Pélalas con cuidado y resérvalas. Luego, en un cazo, mezcla dos partes de agua y una de azúcar, añade piel de limón y una ramita de canela, y lleva a ebullición. Cuando el azúcar se disuelva, agrega las castañas peladas y cocínalas a fuego lento, sin que hiervan, durante 25-30 minutos, o hasta que estén tiernas. Déjalas enfriar y guárdalas en tarros esterilizados con su almíbar. Así te durarán una semana, o puedes envasarlas al vacío.

- **En harina.** Es perfecta para hacer bizcochos, magdalenas, galletas, crepes y más. Puedes usarla sola o mezclada con otras harinas, y tiene la ventaja de no contener gluten.

UNA VEZ ASADAS, CONGELA LAS SOBRAINTES CON LA PIEL Y, CUANDO TE APETEZCA, HAZ UNA CREMA.





PEUGEOT AMPLÍA SUS 8 AÑOS DE GARANTÍA A HÍBRIDOS Y TÉRMICOS

Con esta extensión y la incorporación de tecnologías más sostenibles, la firma de automóviles confirma su compromiso de ofrecer vehículos fiables, eficientes y adaptado a las demandas del mercado actual.

Peugeot reafirma su confianza en la fiabilidad de sus turismos con una importante novedad: la extensión de su garantía Peugeot Allure Care. Este programa, anteriormente reservado para vehículos 100 % eléctricos, ahora también cubre a los automóviles con motorizaciones híbridas y térmicas. Con esta ampliación, los nuevos turismos de gasolina, diésel, híbridos e híbridos enchufables que se mantengan de acuerdo con las recomendaciones de la marca, podrán disfrutar de una garantía de 8 años o 160.000 kilómetros en los talleres de la Red de Servicios Oficiales Peugeot.

El Peugeot Allure Care, que se ofrece de forma gratuita para pedidos de turismos nuevos realizados hasta el 30 de noviembre, incluye la sustitución de piezas defectuosas, ya sean mecánicas,

eléctricas o electrónicas, y cubre la mano de obra.

MARCA DE CONFIANZA

Con más de 210 años de historia y siete décadas de presencia en España, Peugeot refuerza su compromiso con la calidad y durabilidad de su gama. Desde el 1 de septiembre, este programa de garantía extendida también protege a los vehículos con motorizaciones híbridas suaves (MHEV) o térmicas. La garantía legal de tres años se complementa con cinco años adicionales de cobertura.

LA ELECTRIFICACIÓN CON TECNOLOGÍA HYBRID

Peugeot continúa su camino hacia la electrificación de su gama con el lanzamiento de versiones Hybrid en modelos clave como el Peugeot 208, 308, 3008 y 5008. Esta tecnología de hibridación suave

(MHEV), disponible en potencias de 100 CV y 136 CV, ofrece una reducción del 15 % en el consumo y las emisiones de CO₂ en comparación con versiones térmicas equivalentes. Además, se benefician de la etiqueta ECO de la Dirección General de Tráfico (DGT), lo que les otorga acceso a zonas urbanas restringidas. Los motores Hybrid permiten una conducción 100 % eléctrica durante un kilómetro a baja velocidad, y pueden reducir hasta el 50 % de las emisiones en trayectos urbanos.

El corazón de esta tecnología es la caja de cambios eDCS6 de doble embrague, que permite transiciones suaves entre los motores eléctricos y térmicos. Este sistema avanzado contribuye a una conducción ágil y eficiente, sin cambiar los hábitos del conductor.

ELÍSA BET BENAVENT

“UNA BUENA HISTORIA DE AMOR HABLA DE LO UNIVERSAL»

Con una gran trayectoria dentro de la literatura romántica, **‘Esnob’ es el primer libro que la escritora valenciana narra desde la perspectiva de él.** **POR LAUREN IZQUIERDO**

Hablar con **Elisabet Benavent** (1984) es hablar con quien pone voz a las historias románticas mejor contadas. La escritora valenciana ha presentado su última novela *Esnob*, y dentro del marco del FLEM (Festival Literatura Expandida Magaluf) hablamos de su primera historia desde la perspectiva masculina, de los secretos de una historia de amor bien contada y de muchas cosas más...

Esnob es el primer libro que escribes desde una perspectiva masculina... ¿Por qué has escogido ese punto de vista?

Era una asignatura que tenía pendiente. Ya había introducido algún capítulo desde la perspectiva de ellos en muchos de mis libros anteriores, y como nadie tiene la verdad absoluta, eso me permitía tener su visión. Pero un día pensé que, si es un reto y es divertido ponerse en la piel de un personaje masculino para un capítulo, ¿por qué no esbozar directamente la historia desde la voz masculina?

¿Tal vez por miedo a repetirse?

Llevo a mis espaldas muchos libros, hay que empezar a exigirse, a innovar, es muy fácil caer en la repetición sin darse cuenta. Y creo que es importante para un escritor ponerse las cosas relativamente incómodas para seguir aprendiendo. Además, me he divertido mucho, porque el personaje es muy *esnob*.

En ‘Snob’ piensas, sientes y actúas

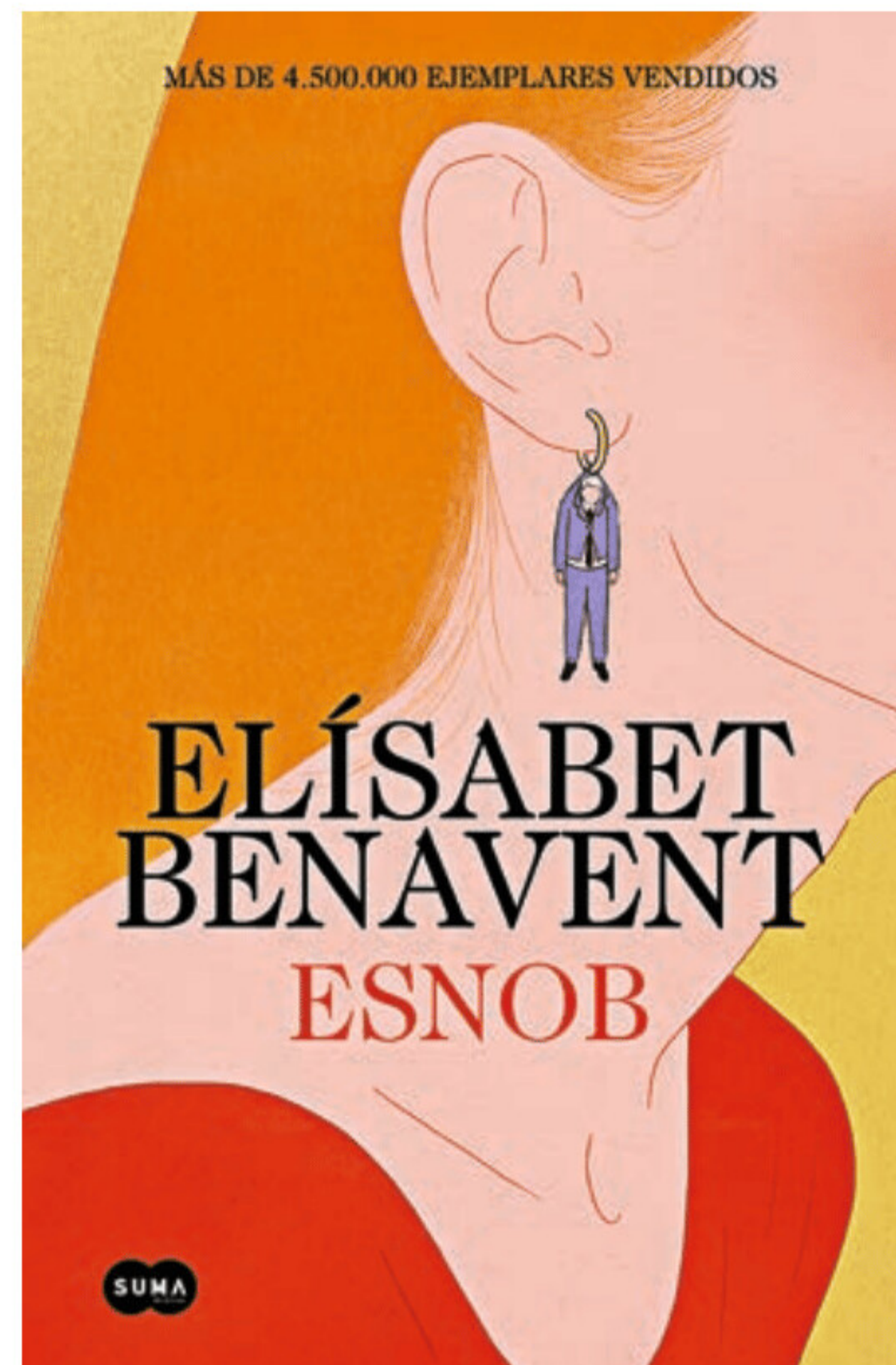
como un hombre... ¿Te ha resultado complicado?

La verdad es que me he ayudado mucho de mis amigos. Siempre lo hago, pero especialmente en este libro, les decía: “mira, tengo a este personaje en esta situación. ¿Tú qué harías: a, b o c?”. Y te miran como si fueras marciana y te dicen “z”. Cuando escribes comedias románticas, siempre hay una parte referencial, pero otra que es completamente aspiracional. Todos los libros tienen que ser verosímiles, no realistas. Parte del encanto es que te hacen soñar. Y parte del encanto es que a todos nos gustaría escuchar a alguien hablar de las emociones de una manera honesta y vulnerable. Mucha gente me ha dicho que los hombres no hablan del amor así, pero a mí me gustaría escucharlo.

Entonces, ¿has disfrutado de escribir esta novela?

Sí, pero también me ha costado mucho. La he terminado tres veces. Tengo una grandísima editora, Ana Lozano, que sabe cuándo algo no va a funcionar. Es mi arma secreta, la persona en la que más confío. Hacer

“**Cuando escribes comedias románticas, siempre hay una parte referencial, pero también hay otra que es completamente aspiracional.**”



lluvia de ideas con ella es genial, porque hemos limado la historia hasta que hemos considerado que estaba perfecta.

¿Lo volverás a hacer, escribir como un hombre?

De momento, no. Ha sido un año duro. La vida no es siempre del color de rosa y escapar a la ficción a veces es muy fácil y a veces es muy difícil. Este año me costó un poco más escapar a la ficción, pero, por otra parte, creo que por eso mismo Alejo, el protagonista de *Esnob*, tiene esa voluntad de hacer reír, porque de alguna manera yo necesitaba reír. La comedia es un arma muy potente para sanar y he sanado a través de ellos. No obstante, echo de menos ese universo muy femenino, esa voz femenina hablando desde todas las cosas, no desde mí, sino de todas las cosas que yo escucho a mis amigas que les angustia y a las que aspiran.

Antes has dicho que en la literatura romántica no hace falta que los sentimientos sean reales, sino



Foto: Suma.



'VALERIA' es uno de los éxitos de Netflix. En la foto, Paula Malia (Carmen), Teresa Riott (Nerea), Diana Gómez (Valeria) y Silma López (Lola).

Foto: Netflix.

“A todos nos gustaría escuchar a alguien hablar de las emociones de una manera honesta y vulnerable.”

verosímiles, ¿es el secreto para escribir una buena historia?

No lo sé. Lo único que tengo claro es que una buena historia de amor la recompone y reconstruye el lector. Te tienes que poner en el papel, evidentemente, tienes que poner todas tus ganas y ponerte las cosas incómodas, pero creo que una buena historia de amor habla de lo universal. Y creo que ese es el tema.

¿Cómo se explican ahora las historias de amor?

La novela romántica se está abriendo hacia todas las formas de amar. Y todas las maneras de amar, siempre y cuando no hagan daño al otro o no hagan daño a uno mismo, son viables y son sanas. El romance literario viene a normalizar un montón de cosas que ya son normales en la calle, de las que hablamos con normalidad, pero

que de alguna manera se asientan si la ficción se alimenta también de ella.

Has llevado varios libros a las pantallas y te gusta estar pendiente en las versiones. ¿Por alguna razón?

Es un secreto a voces, pero de la primera a la segunda temporada de *Valeria*, hay muchas diferencias. *Valeria* fue mi primera incursión en el mundo audiovisual, y me sentía un pulpo en un garaje. A partir de la segunda temporada me ofrecieron implicarme en el proyecto. Primero tuve voz y luego voto, que son dos cosas muy distintas. Yo entré para aprender, estoy aprendiendo muchísimo y gracias a todo el equipo, estoy muy contenta con el rumbo de la serie.

¿Qué les dirías a quienes dicen que una película o serie es una “mala adaptación de un libro”?

Les diría que no todo es tan sencillo. La literatura y el lenguaje audiovisual no tienen nada que ver. Cosas que puedes explicar en un libro, en el cine o en las series se han de transformar a acciones y diálogos. Yo siempre digo lo mismo: el papel lo sostiene todo, pero lo visual no.

¿Eres de las que vive metida en sus personajes hasta que terminas la historia o disocias bastante bien?

Soy de las que los vive hasta que termina, según en el punto creativo en el que esté.

¿Y qué hay de tus hobbies? ¿Qué te gusta hacer cuando no escribes?

Me encanta escribir, me encanta leer, y también adoro la música, escucho música desde que me levanto hasta que me voy a dormir. También te diría que me gusta cocinar, pero lo que intento es no matar a nadie mientras cocino. Me gusta muchísimo la moda, soy apasionada y me gusta mucho pasar tiempo con mis amigos. Es la manera más efectiva para mí de cargar pilas, al igual que viajar.

Has dicho que te costó terminar *Esnob*, así que, ¿qué es lo primero que hiciste cuando lo lograste?

Guardé, guardé y guardé. Luego escribí dos mensajes. Escribí un mensaje a mi pareja diciendo “he podido”, porque siempre tienes el fantasma de una vocecita que te dice que esta vez no vas a poder. Y escribí a mi editora dándole las gracias, diciéndole que me tomaba un par de días para alejarme y que se lo enviaría en breve.

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’

Otoño en todo su esplendor

El restaurante madrileño Chirashi conquista estos meses con una propuesta que se adapta a esta época del año, con las brasas y el producto de temporada como protagonistas.



→ El chef e investigador gastronómico Rubén Iborra ha dado una vuelta de tuerca a su laboratorio gastronómico madrileño Chirashi (calle San Germán, 50) para ofrecer una propuesta gastronómica que se adapta más a la época otoñal, con las brasas y el producto de temporada como principales protagonistas y con una mayor presencia del recetario español. Todo ello sin renunciar a su esencia multicultural ni a su concepto de *street food* internacional ni, por supuesto, al dinamismo del local. Esta taberna cuenta estos meses con nuevos platos ampliamente reconocidos por todos, en los que el chef combina ingredientes de aquí y de allá con una clara apuesta por la cocina española más auténtica y genuina, pero con un toque interna-

cional. Fruto de su labor de investigación tras los fogones, Rubén crea platos más contundentes y reconfortantes con los que hacer más llevadera las bajas temperaturas y, sobre todo, rendir culto a las tradiciones culinarias de esta estación. Entre ellos, destacan las croquetas del mundo y sus salsas; el hummus de garbanzos, el pan bao de alitas de pollo campero; la gamba roja de Denia o Santa Pola a la brasa y en tartar con sus juegos y corales de erizo; el kobe a la brasa o el japo taco de ventresca.



Pan y Cacao

Cuenta la leyenda que salvas un alma con cada buñuelo que comes. Sea cierta o no, los buñuelos son siempre una delicia que eleva los sentidos y ocupa las mesas durante la festividad de Todos los Santos. Y los que elabora el chef pastelero Miguel Rey, rellenos de chocolate, crema, caramelo y nata, en este coqueto espacio madrileño de la calle Clara del Rey, número 51, son, sencillamente, formidables.



Lluritu 3

La marisquería desenfadada más famosa de Barcelona ha abierto su tercer local, Lluritu 3, en el paseo San Juan de la ciudad condal. Un local cuya oferta gastronómica se especializa en el producto de mar, con diferentes arroces, cazuelas marineras y algunos platos elaborados, como las sardinas marinadas o la ensalada de anguila ahumada, sin perder la esencia de marisquería de barra de toda la vida.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!

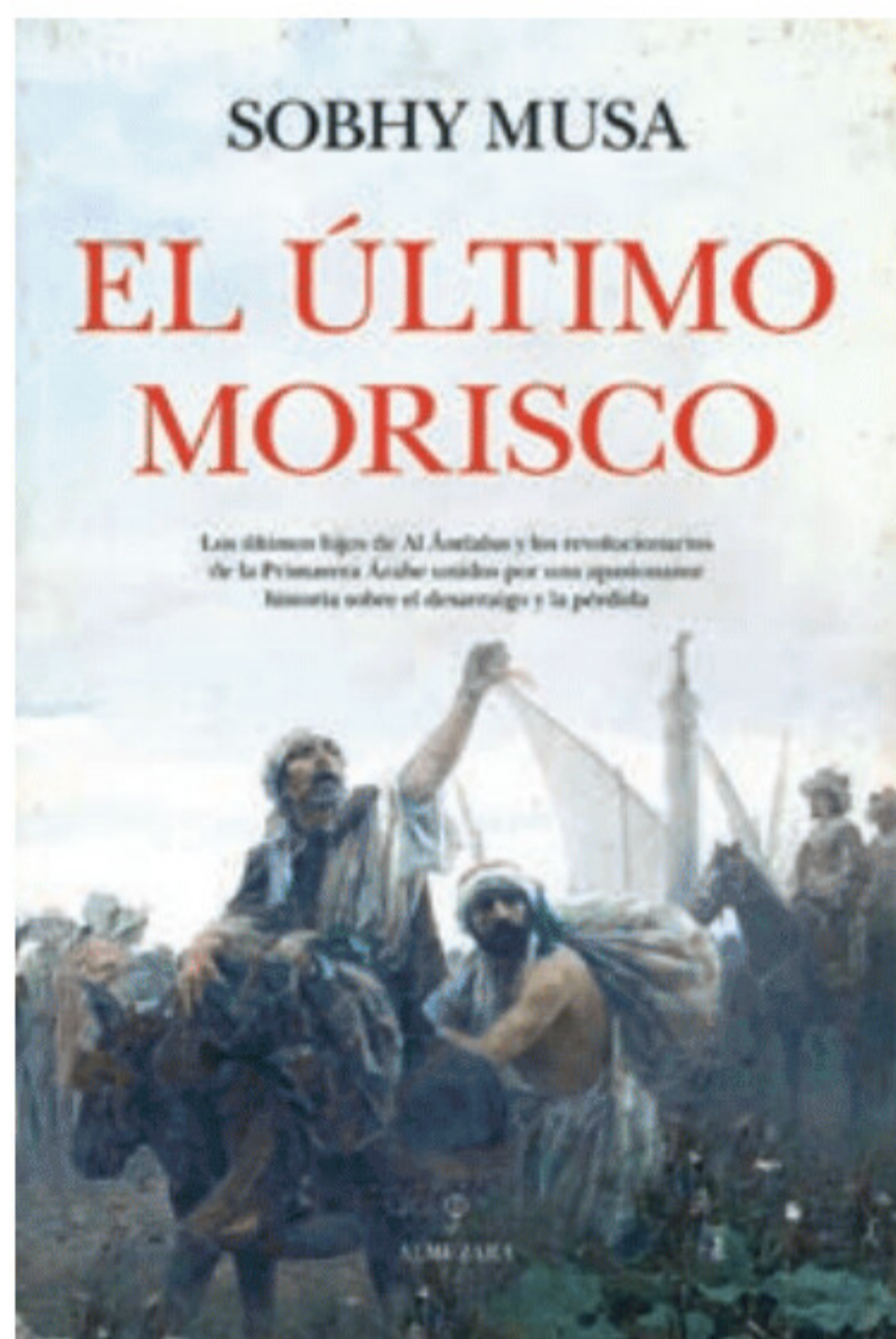
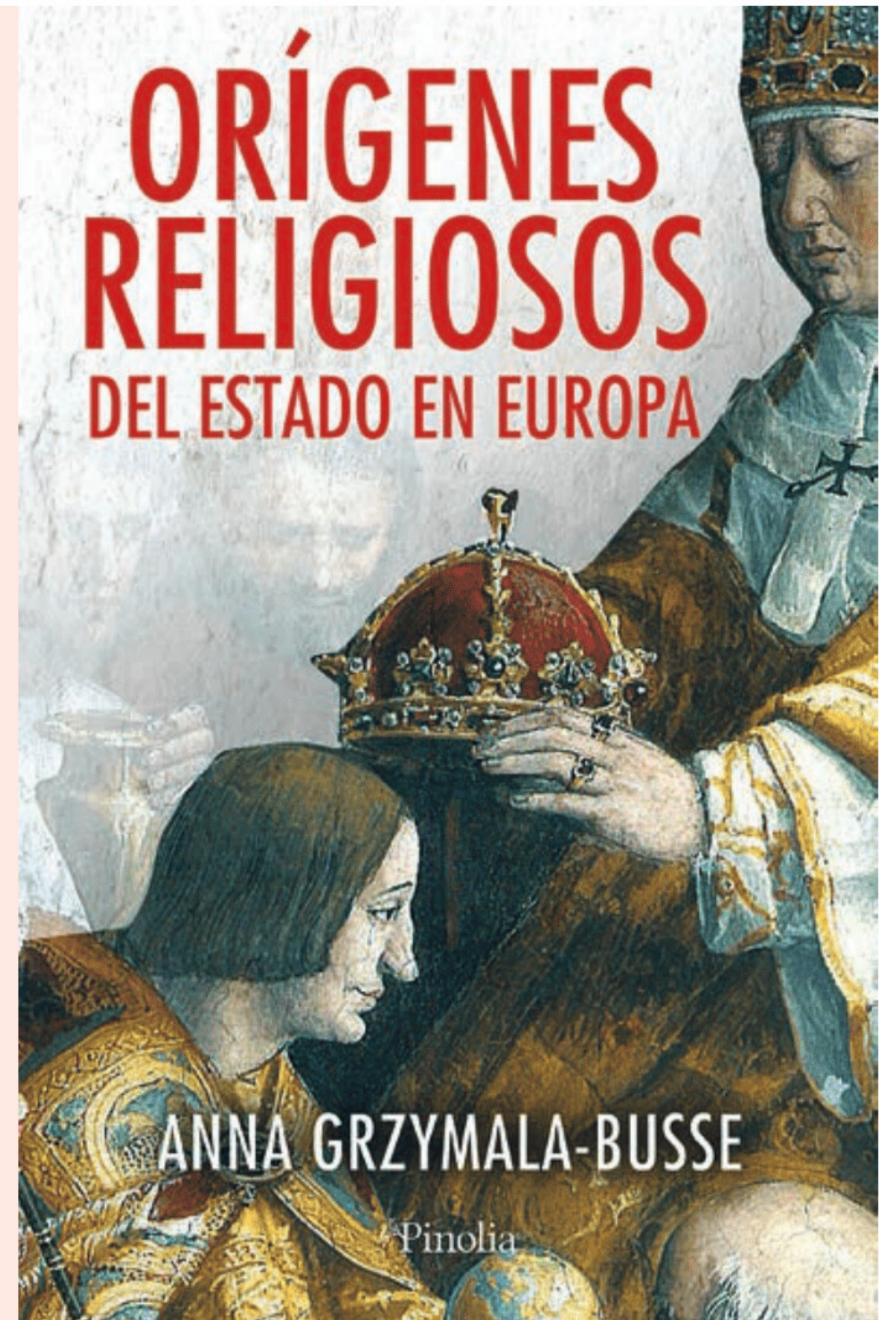


‘Orígenes religiosos del Estado en Europa’

La politóloga e historiadora Anna Grzymala-Busse analiza en las páginas de esta obra **cómo el catolicismo influyó en la creación de los países actuales del Viejo Continente.**

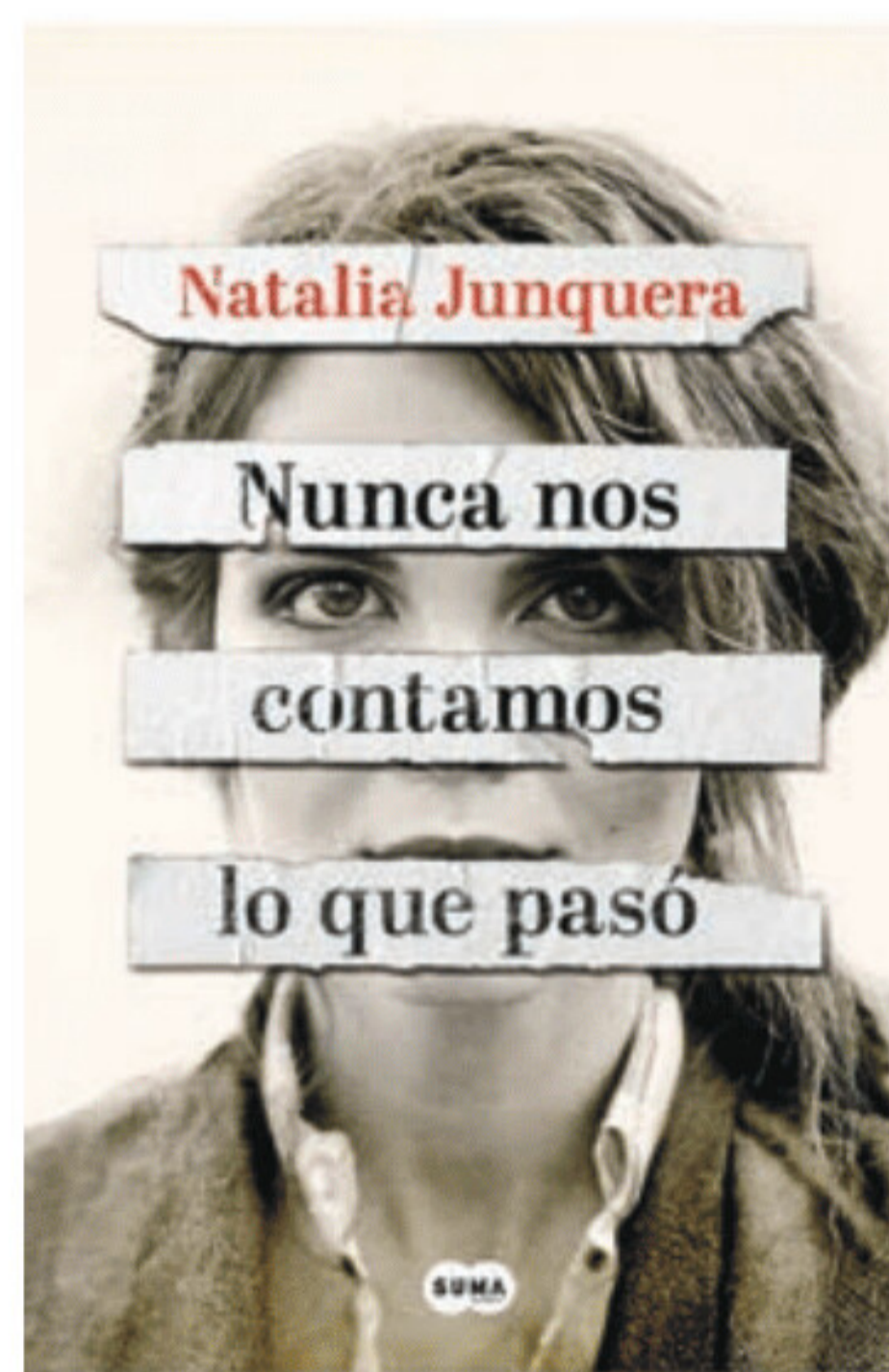
→ Este libro es un fascinante análisis de cómo el catolicismo influyó en la creación de los países actuales del Viejo Continente. Aunque las teorías clásicas señalan la guerra moderna y los pactos entre gobernantes y gobernados como factores clave, en las páginas de esta obra, accesible y rica en evidencias históricas, se presenta una perspectiva innovadora: el clero, en su lucha por preservar su independencia, sentó las

bases del derecho y estableció precedentes esenciales para las estructuras gubernamentales y la representación parlamentaria. La Iglesia fue el actor político más influyente y organizado de la Edad Media. Los conflictos papales, las excomuniones y las instituciones eclesiásticas moldearon la evolución de los Estados, fragmentando el poder territorial y favoreciendo la autonomía urbana. **Pinolia. Edición impresa: 26,95€.**



‘El último morisco’ SOBHY MUSA

Cuatro siglos y medio antes de que estalle la Primavera Árabe en El Cairo, Muhammad ibn Abd Allah ibn Yahwar, descendiente de la estirpe de los Banu Yahwar de al-Andalus, es uno de tantos conversos que sufren el férreo control de las autoridades locales, encabezadas por la Iglesia, en Granada. **Almuzara. Edición impresa: 23€.**



‘Nunca nos contamos lo que pasó’

NATALIA JUNQUERA

Cuando Jaime, un forense que se dedica a abrir fosas comunes del franquismo, le enseña a Belén la carta de un anciano que pide ayuda para recuperar los restos de una mujer, ella pide una excedencia en el periódico en que trabaja, para investigar el caso. **SUMA. Edición impresa: 21,90€. E-book: 10,44€.**

MÚSICA

‘Tension II’ KYLIE MINOGUE

La secuela del álbum *Tension* nos muestra a la estrella australiana adentrándose todavía más en el espacio de la electrónica con verdaderos himnos para la pista de baile. Temas musicales como *Lights Camera Action*, *Taboo*, *Someone For Me*, *Good as Gone*, *Kiss Bang Bang*, *Diamonds*, *Hello*, *Dance to the Music*, *Shoulda Left Ya*, *Edge of Saturday Night* (with The Blessed Madonna), *My Oh My* (with Bebe Rexha & Tove Lo), *Midnight Ride* (with Orville Peck & Diplo) y *Dance Alone* (with Sia). **Precio CD: 19,99€.**



‘The Man Who (25th Anniversary Edition)’ TRAVIS

Edición 25.º aniversario del segundo álbum del cuarteto escocés liderado por Fran Healy publicado por primera vez en 1999. **Precio vinilo: 31,99€.**



‘Dreamstate’ KELLY LEE OWENS

El cuarto álbum de estudio de la compositora y productora galesa incluye temas como *Dark angel*, *Love you got*, *Rise*, *Sunshine*, *Time to* y *Trust & desire*. **Precio vinilo: 27,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



‘Tú también lo harías’

Tres atracadores fallecen tras un robo armado en un autobús cerca de Barcelona. Detectives y examantes tratarán de descubrir la verdad que se oculta tras los incoherentes testimonios de seis testigos antes de que sea demasiado tarde. Ana Polvorosa, Michelle Jenner, Pablo Molinero y José Manuel Poga encabezan el reparto de este trepidante *thriller*. **Estreno en Apple TV+ el 30 de octubre.**



‘Sueños de libertad’

CON NATALIA SÁNCHEZ Y ALAIN HERNÁNDEZ

Begoña es la segunda mujer de Jesús de la Reina (Alain Hernández), el viudo de oro de la zona, dueño de la importante empresa “Perfumerías de la Reina”. Sin embargo, su matrimonio ha resultado ser una relación tóxica de la que quiere escapar en busca de un porvenir esperanzador para la hija de Jesús y para ella, en el que puedan recuperar la libertad. **Estreno en Movistar Plus+ el 31 de octubre.**



CINE

‘Escape’

Mario Casas y Anna Castillo protagonizan la nueva película del aclamado director Rodrigo Cortés. **Estreno en la gran pantalla el 31 de octubre.**

→ N. es un hombre destrozado, algo no marcha bien en su interior. N. no se siente capaz de tomar ninguna decisión en su vida. Solo necesita dejar de tener opciones. El psicólogo al que acude no sabe cómo tratarlo. Tampoco su hermana Abril, que intenta apoyarlo sin éxito. N. decide que la solución a todos sus problemas es vivir en la cárcel y hará lo que sea para que así sea. ¿Podrán sus seres queridos impedir que cometa delitos cada vez más graves para lograr su objetivo? ¿Hasta dónde llegará el juez para no concederle lo que quiere? Mario Casas y Anna Castillo encabezan el reparto de lo nuevo de Rodrigo Cortés. **Escape llega a las salas de cine el 25 de octubre.**



MÁS CINE



‘Yo no soy esa’

Susana se despierta en 2024 tras estar en coma desde los años 90. Como es lógico, la sociedad y la gente de su entorno han cambiado y ella ya no es la adolescente de 17 años que se quedó en coma. **Estreno el 31 de octubre.**

‘Anora’

Una trabajadora sexual de Brooklyn conoce y se casa de manera impulsiva con el hijo de un oligarca ruso. Sin embargo, cuando la familia de él se entera de su improvisado matrimonio, las cosas se complicarán demasiado para ellos. **Estreno el 31 de octubre.**



OCIO



PLAN



BCN EN LAS ALTURAS

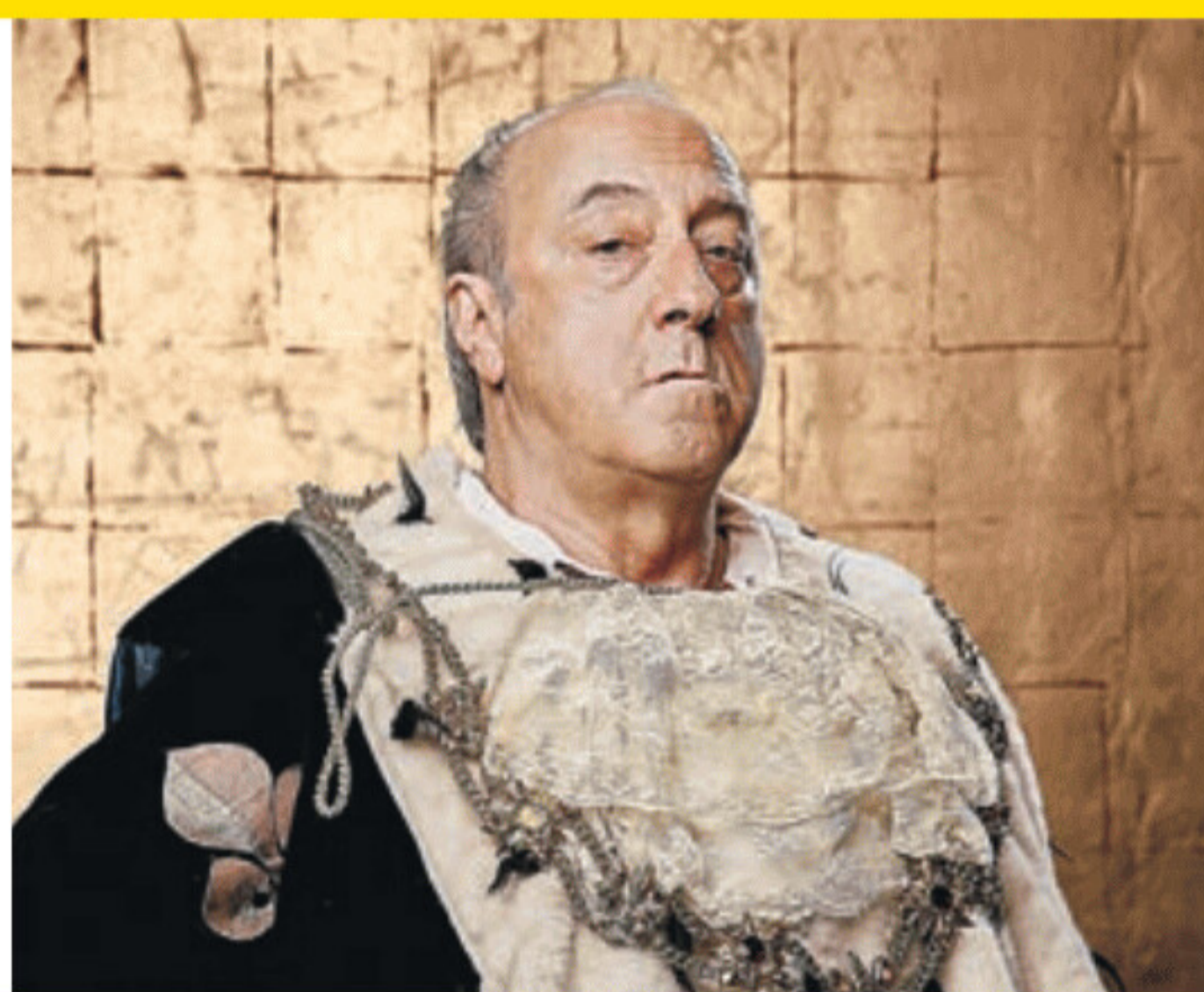
MODA, GASTRONOMÍA, MÚSICA Y ARTE EMERGENTE EN UN EVENTO ÚNICO

La Torre Bellesguard de Antonio Gaudí se prepara para acoger la 28ª edición de 'BCN en las alturas', el *market* de referencia de la capital catalana, que promete deslumbrar una vez más durante el segundo fin de semana de noviembre. Un evento social, creado por Mónica Masana, que combina moda, gastronomía, arte y música en un entorno único, y que, en esta edición, destaca especialmente por su nueva apuesta: The Lab, una plataforma innovadora en la que artistas emergentes presentarán sus obras. **Del 8 al 10 de noviembre en la calle Bellesguard, 20. Venta de entradas anticipada en www.bcnenlasalturas.com. Precio: 6 €.**

EN ESCENA

'El rey que fue'

Golfo Pérsico, 2023. Un rey emérito, anciano y exiliado, quiere sentir el sabor de su lejana y querida patria y para ello organiza una fiesta en un lujoso velero, a la que invita a periodistas, amigos, amigas, jeques y familiares con el objetivo de disfrutar de una deliciosa paella en alta mar. **La nueva producción de Els Joglars en el Teatro Olympia de Valencia del 31 de octubre al 10 de noviembre.**



CONCIERTO

Víctor Manuel, Sinfónico 2024

El próximo 16 de noviembre el artista asturiano, acompañado en formato sinfónico de orquesta, coro y su propia banda, interpretará sus grandes canciones en el Teatro Real de Madrid. Un escenario de lujo para disfrutar de canciones tan emblemáticas como *Asturias*, *Solo pienso en ti* o *El abuelo Víctor*. **Más información y entradas en: www.teatroreal.es.**



TEATRO

'La madre'

Aitana Sánchez-Gijón encabeza el reparto de esta obra de Florian Zeller, dirigida por Juan Carlos Fisher. Una pieza que cuestiona cuáles son los límites de la soledad, el vacío y la cordura, a través de la historia de Anne, una madre que debe enfrentarse a la pérdida de su hijo Nicolás, sobre el que ha construido toda su vida, cuando este se va de casa. **Del 31 de octubre al 3 de noviembre en el Teatro Arriaga de Bilbao.**



MÁS ARTE



'Matisse. Metamorfosis. Esculturas y dibujos'

MADRID. Muestra sobre el interés del célebre artista francés por el estudio de la figura humana y su representación. **Hasta el 12 de enero en la Fundación Canal.**



'Evasiones. De la calle como ficción'

BARCELONA. Muestra con la obra de Alén do Cascallo, Ampparito e Irene Luna, Les Frères Ripoullain, Sebas Velasco, Sonja Ben y Vandals on Holidays, entre otros. **En B-Murals hasta el 23 de noviembre.**



'Los íberos y la muerte'

MURCIA. El Museo Arqueológico de Murcia presenta esta muestra sobre las necrópolis íberas de la Contestania -situada en Murcia, Alicante y Albacete-. **Hasta el 26 de enero.**

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ Desde China hasta España, la Ruta de la Seda es uno de los caminos más importantes del mundo. Estas son algunas de las ciudades míticas por donde pasaba.

- ALEPPO
- ASHGABAD
- BUKHARA
- ESTAMBUL
- JOTAN
- KABUL
- KHIVA
- KUCHA
- LANZHOU
- MOSUL
- PATALIPUTRA
- TURPAN
- VALENCIA
- VENECIA
- XIAN

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

CRUCE DE PALABRAS

➔ El movimiento corporal y la música se unen para comunicar sentimientos. Esta manera de expresión es una de las más completas, artísticas y antiguas. Responde a todas las preguntas para descubrir la respuesta oculta.

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



SUDOKU

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

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

AHORCADO

Completa el nombre de estas películas en las que ha actuado y cantado Cher. Un pequeño repaso de su filmografía. Seguro que has disfrutado de más de una.



→ M _ M _ A _ I _ ! _ N A _ _ T R _ V E _

→ H _ C _ _ Z _ _ E _ U _ A

→ _ A S _ R _ J A _ _ E _ A S _ W _ C K

→ _ U R _ E _ _ U _

→ S _ R _ N _ S

CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completar los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario no vale!



VERTICALES:

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

HORIZONTALES:

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

LAS SIETE DIFERENCIAS

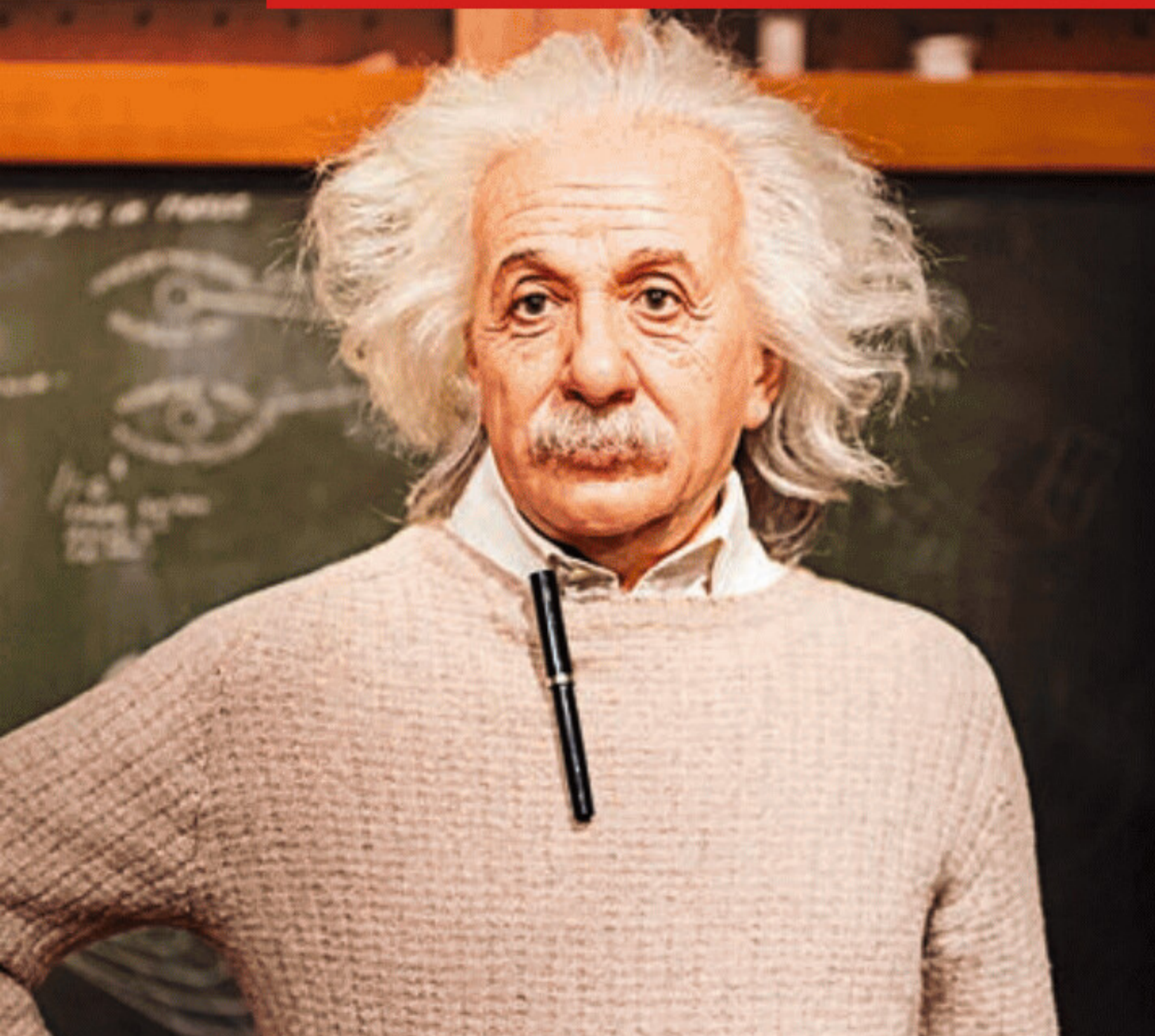
El centro de Cracovia, una de las ciudades más importantes de Polonia, es Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y está dividido en tres áreas: la colina de Wawel, la ciudad medieval de Cracovia y el núcleo medieval de Kazimierz. Hayas tenido la oportunidad de visitarlo o no, halla las 7 diferencias que hay entre estas dos imágenes muy similares, pero no iguales.



Una mujer embarazada te invita a comer. Cuando os sentáis, ella llama a sus seis hijos por su nombre: Domingo, Regina, Miranda, Fabiola, Soledad y Laura.

De los siguientes nombres, Casimiro, Jacinto, Simón o Alberta, ¿cuál crees que será el de su séptimo hijo?

RELACIÓN DE ELEMENTOS



Estos son algunos de los científicos más famosos del mundo. ¿Sabes cuál es el gran hallazgo que hizo cada uno?

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



FALSO O VERDADERO

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

- Si camináramos 80 km al día, sería el mismo ejercicio que hacen nuestros ojos.
 Falso / Verdadero
- Nuestro olfato solo puede recordar 5 aromas.
 Falso / Verdadero
- El tamaño del dedo pulgar y del pene están relacionados.
 Falso / Verdadero
- El polvo de nuestra casa está compuesto por el 90 % de nuestras células muertas.
 Falso / Verdadero
- Las uñas son lo que más rápido crece en nuestro cuerpo.
 Falso / Verdadero

SOLUCIONES

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

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



- **Las siete diferencias:**
notas de la escala musical.
- **Acertijo:** Simón. Sus nombres empiezan con las notas de la escala musical.
- **Horizontales:** 6. Equipo, 7. Bufanda, 8. Alpinismo, 9. Escala, 10. Senda, 11. Cima, 12. Esotérico, 13. Enagua, 14. Error, 15. Enagua.
- **Verticales:** 1. Minutero, 2. Intrincado, 3. Tronco, 4. Trunfo, 5. Bufanda, 7. Bayeta, 8. Alpinismo, 9. Escala, 13. Mente.
- **Crucigrama:**

- **Ahorcado:**
Mamma Mia! Una y otra vez, Hechizo de luna, Las brujas de Eastwick, Buresque, Sirenas.

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

- **Sudoku:**
Claque.
- **Crucé de palabras:**
1. Coda, 2. Coreografía, 3. Bailarina, 4. Martínez, 5. Claque.

● **Sopa de letras:**

● **Crucigrama:**

● **Horizontales:** 6. Equipo, 7. Bufanda, 8. Alpinismo, 9. Escala, 10. Senda, 11. Cima, 12. Esotérico, 13. Enagua, 14. Error, 15. Enagua.

● **Verticales:** 1. Minutero, 2. Intrincado, 3. Tronco, 4. Trunfo, 5. Bufanda, 7. Bayeta, 8. Alpinismo, 9. Escala, 13. Mente.

● **Crucigrama:**



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

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

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

Atraviesas un período afortunado y estable en todas las facetas de tu vida. Aprovecha los últimos coletazos de buenaventura y disfrútalos al máximo: aunque no te cambia la racha, sí se calmará un poco.

AMOR. Tu magnetismo personal se mantiene en lo más alto y eso va a ayudar a que pases más tiempo fuera de casa que dentro, de plan en plan. Las relaciones personales serán las protagonistas estos días.

SALUD. Cuanto más sueltes, más libre te sentirás y, si dejas ir todo aquello que mina tus libertades, te sentirás renacer. No lo postergues más, ahora te encuentras en el momento propicio para soltar lastre.

TRABAJO. Tendrás que valorar si, después de tanto tiempo haciendo méritos para lograr las mejoras que te llegan, son suficientemente sustanciales o te vale más la pena apostar por un nuevo camino.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Haces bien, mejor ignorar: la vida ya se encarga de poner a cada uno en su lugar y no piensas ni perder un segundo con depende quién. **SALUD.** No hay nada como estar a gusto y en paz, así no hay penas que te asalten o no te dejen dormir. **TRABAJO.** Explora todas las opciones, nunca se sabe. Después de Todos los Santos, llegarán nuevas oportunidades y nuevas vías de desarrollo para tu negocio.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. No necesitas grandes dispendios. Con tener a los tuyos alrededor de una mesa de la que no haya prisa por levantarse te basta para ser feliz y pasarlo bien. **SALUD.** A constante no hay quien te gane, no te resultará difícil ponerte manos a la obra con tu bienestar: **TRABAJO.** Solventarás sin problemas esa pequeña emergencia, aunque te inquiete algunos días.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Tu entorno es el que sabe devolverte a la realidad, acude a los tuyos cuando surjan las dudas. **SALUD.** Cuando tenga que llegar, ya llegará. O ni llega. Piensas demasiado en lo que está por venir. **TRABAJO.** Si delegas en otros podrás centrar tus esfuerzos en los nuevos objetivos que tienes.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Para que las relaciones funcionen, han de surgir con naturalidad y sin que nadie fuerce ninguna situación. **SALUD.** Saber detectar cuándo sientes que tienes la energía bajo mínimos te permite atenderte como necesitas. **TRABAJO.** Busca tiempo y no dejes de formarte. Así seguirás creciendo en lo profesional y lo personal.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Céntrate en disfrutar del presente y de lo que sientes ahora, deja atrás las relaciones pasadas. **SALUD.** La nueva estación te pide a gritos desde hace semanas la adquisición de nuevos hábitos. **TRABAJO.** No le tengas miedo al cambio. Talento siempre te sobró, por lo que no te costará tanto asumir las nuevas tareas que te han propuesto.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Es una época de importantes cambios, lo que significa movimiento en cualquiera de tus áreas. Presta atención a quienes conozcas. **SALUD.** En plenitud de capacidades, puedes permitirte algún pequeño exceso, pero que no se te vaya de las manos. Te sientes bien física y mentalmente. **TRABAJO.** El salto profesional está al caer y todos los objetivos que tenías en mente se irán cumpliendo.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Aquello que formaba parte de tu realidad ya no existe como antes y aún debes canalizar el torrente de sentimientos que te sobrevienen. **SALUD.** Para aligerar las penas de tu corazón y esta tristeza que te acompaña, no guardes rencor, deja ir. Necesitas pasar el proceso de tu duelo a tu ritmo. **TRABAJO.** No te angusties, si aquella propuesta que te hacía tanta ilusión al final cae en saco roto, será que te aguardan otras, incluso más interesantes.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Cuando menos lo imagines, conocerás a alguien que se irá haciendo un hueco en tu vida. Las mejores sorpresas de la vida son las inesperadas. **SALUD.** No te relajés, o te pillará el toro.

Estos días te están costando más de lo que esperabas, aunque ya parece que estás cogiendo el ritmo de nuevo. **TRABAJO.** Como siempre, tendrás que acabar asumiendo tareas ajenas que no salen a tiempo. Procura dinamizar el trabajo y llevarlo hacia mejores resultados.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. La prueba más evidente de lo mucho que te quieren los tuyos es que estén a tu lado ahora que no estás pasando por tu mejor momento. **SALUD.** Eres suficientemente capaz de tirar adelante con mucho más de lo que te pertoca, pero tampoco olvides que contar con ayuda es liberador a todos los niveles. **TRABAJO.** Te identificas con todo ser viviente que, por naturaleza, sea disfrutón con lo que hace y sea capaz de transmitirlo.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Intenta tener más en cuenta a los tuyos. A veces, muestras frialdad sin un motivo aparente y eso puede llevar a malentendidos innecesarios. **SALUD.** Si fuerzas, será peor después. Si te recomendaron reposo, no te queda otra que tener paciencia y reposar. **TRABAJO.** Cumplir, cumples como el que más, pero estos días no estás para una entrega mayor.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Te falta iniciativa y tu desidia podría molestar a tu pareja. Tira de autocrítica. **SALUD.** Es momento de tomar una decisión que te haga subir el ánimo o sacar fuerzas de donde no te quedan casi para cambiar lo que ahora te oprime. **TRABAJO.** Busca la motivación que te falta. Ahora mismo, tus prioridades son otras y te cuesta implicarte más.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 30 de octubre, saldrá a las 7:43 h y se pondrá a las 18:15 h. El martes 5 de noviembre, saldrá 7 minutos después, a las 7:50 h, y se pondrá 7 minutos antes, a las 18:08 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 14 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 30 de octubre, la Luna Menguante estará en Libra, desde donde pasará a Escorpio al día siguiente. El domingo 3 de noviembre, la Luna Nueva Visible alcanzará Sagitario.



MUJERES AUTÉNTICAS

La campaña otoño-invierno de **Calzados Pitillos** está protagonizada por clientas reales de la firma española de calzado. Bajo el eslogan **'Mujeres auténticas'**, Gema, Kontxesi, Lola, Manuela y Emilia, de 90 años, se han convertido en la imagen de la marca. Todas son de diferente edad, lugar de procedencia, estilo y personalidad, pero comparten un denominador común: son fans de Pitillos. Las cinco protagonistas disfrutaron de dos jornadas repletas de moda, donde hubo sesión de fotos profesional para la campaña, estilismo, maquillaje y peluquería, además de una cena exclusiva para celebrar esta inolvidable ocasión. Y así quedó la campaña, auténtica, como ellas.



REFUERZA LA SALUD

Pranarôm lanza **Aromaboo**, la primera gama de complementos alimenticios potenciados con aceites esenciales para un ritual de salud. Esta completa gama de productos, que combina un tratamiento a base de complementos alimenticios con soluciones olfativas que potencian su eficacia, está concebida para cuidarse de otra manera. En cápsulas (para un tratamiento de fondo), *roll-on* (una solución inmediata) y brumas (para un entorno favorable),

se concentra en las 6 necesidades más demandadas: energía, inmunidad, foco, descanso, relax y detox.

MODA FEMENINA, SOSTENIBLE Y SOLIDARIA

La colección de otoño-invierno de **Somia**, marca diseñada por **Anna Sorli**, está inspirada en la naturaleza. Los tonos principales incluyen azul plomo, verde ciprés, cámel, marrón chocolate y crudo, reflejando la elegancia y versatilidad que caracterizan a la firma. En su apuesta por la calidad, utiliza tejidos orgánicos y sostenibles (algodón, lana reciclada, piel y viscosa), creando prendas atemporales y versátiles que se convierten en auténticos básicos de fondo de armario. Además, la firma mantiene un firme **compromiso con la sostenibilidad y la inclusión social**: colabora con la Fundación Ared, que trabaja para la inserción laboral de mujeres en situación de vulnerabilidad, y con la Fundación Nou Xamfrà, que apoya a personas con diversidad funcional. **Visita <https://somia.store>.**



PON A PUNTO TUS DEFENSAS

De venta en herbolarios, parafarmacias y farmacias, **Propolvit Defens**, de **Laboratorios Marnys®**, es un suplemento que te acompaña especialmente cuando llega el frío, para poner a punto tus defensas de cara a los enfriamientos propios de esta época. En un cómodo formato en viales bebibles monodosis, contiene jalea real, propóleo, calostro, reishi, shiitake y vitamina B6 (contribuye al normal funcionamiento del sistema inmune y a la reducción del cansancio y la fatiga). La combinación exclusiva de estos ingredientes aporta un buen equilibrio entre energía e inmunidad. **Precio: 29,30€.**



LEGADO FAMILIAR

Bagús encarna el esfuerzo, la perseverancia y el compromiso por mantener vivo el legado de la familia al frente de **Bodegas López Cristóbal**. Profundo, presenta notas florales y la intensidad de la fruta madura. En boca, ese perfil frutal se complementa con los toques de café, especias y cacao, procedentes de su crianza durante 14 meses en bodega de roble, mayoritariamente francés. Un vino complejo, sabroso y equilibrado. **Precio: 36€.**



CULTO AL CERDO IBÉRICO DE PURA RAZA

Manuel López, conocido como el 'afinador de jamones' por su maestría en la selección de los mejores jamones ibéricos, ha cumplido su sueño y ha inaugurado en Barcelona **Reserva Ibérica - The Kitchen (Aragón, 258)**. Inspirado en los antiguos colmados, este espacio pone al alcance de los amantes del ibérico un viaje de sabores auténticos, con los cortes más exquisitos del cerdo ibérico y una carta en la que puedas encontrar el ibérico en todas sus versiones. Un festín y homenaje al ibérico, que acompaña de las anchoas o la tortilla abierta con vieiras y panceta ibérica, cerrado con broche de oro con postres caseros como la tarta de queso.



Blanca Portillo

La actriz ha colaborado en la película 'Escape' de Rodrigo Cortés, que se estrena en cines.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Blanca Portillo es una de las actrices más reconocidas de su generación. A su capacidad de reinventarse continuamente se une su capacidad interpretativa extraordinaria. A lo largo de su carrera, ha demostrado una habilidad única para adaptarse a todo tipo de personajes, desde los más dramáticos hasta los cómicos, ofreciendo siempre una profundidad emocional y un compromiso total con sus papeles. Esto le ha permitido destacar en producciones tanto clásicas como contemporáneas, conquistando a públicos de diversas generaciones. Su versatilidad ha hecho posible que brille en teatro, cine y televisión.

Sobre las tablas ha destacado como una de las grandes actrices de repertorio clásico español, interpretando papeles emblemáticos de autores como Lorca, Calderón y Lope de Vega. Y en la gran pantalla ha trabajado con directores tan prestigiosos como Pedro Almodóvar y ha ganado uno de los máximos reconocimientos en el cine español, el Premio Goya a la Mejor actriz por *Maixabel*, en 2021.

DEL TEATRO AL GOYA

Blanca nació el 15 de junio de 1963

APRENDIÓ EL LENGUAJE DE LOS SIGNOS PARA ENTENDERSE CON EL NIÑO SORDO QUE HACÍA DE SU HIJO EN LA PELÍCULA 'SECUESTRO'.



en Madrid y estudió arte dramático en la RESAD. Comenzó en la profesión con textos de Mamet, Eurípides, Galán, Poncela, Shakespeare o Calderón, convirtiéndose en un rostro habitual de las tablas.

En 1986 debutó en la pequeña pantalla con el montaje *Bodas de sangre*, a la que siguieron después innumerables series de televisión, siendo *Siete vidas* la más longeva y la que le dio el mayor reconocimiento. Su oportunidad para mostrar su talento en el cine llegó en 1995 con *Entre rojas* de Azucena Rodríguez y un año después se puso a las órdenes de Pilar Miró en *El perro del hortelano*. Ade-

POR QUÉ AHORA

El 31 de octubre la intérprete vuelve a la gran pantalla en la película *Escape*, bajo la producción de Martin Scorsese.

SU CARRERA

Blanca tiene a sus espaldas cuatro décadas de profesión en las que ha trabajado en 47 obras teatrales, siete de ellas como directora. Una veintena de series y otra veintena de películas conforman su enorme legado al arte dramático. Fue también directora del Festival de Teatro Clásico de Mérida y tiene su propia productora, con la que lleva a cabo sus proyectos más especiales. Confiesa que no tener un físico espectacular le ha obligado a tener que trabajar y demostrar más que otros.

más de un Goya, tiene una Concha de Plata del Festival de Cine de San Sebastián por *Siete mesas de billar francés*, entre otros reconocimientos.

VIDA PRIVADA BLINDADA

Blanca vive sola, no tiene hijos y nunca se ha sabido nada de su vida privada. Aficionada al fútbol, es seguidora del Atlético de Madrid y fan de la saga *Star Wars*.

UNA GRAN Y DELICIOSA
LECTURA

POSTRES

Fáciles y deliciosos



POR SOLO
4,99€

miaBOOKS

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>

Miele

Una vez Miele,
siempre Miele.



Tienda oficial Madrid

Calle Claudio Coello, 17 · 28001 Madrid



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarochos
<https://t.me/purgatoriojarochos>

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.