

# marie claire

## Entrevistas

Emma  
**MACKEY**  
+  
Mabel  
**LOZANO**

*Rose Bertram*

## NIÑOS

Prendas cómodas y funcionales para que disfruten de cada ocasión

## ESPECIAL ESTÉTICA

Cómo eliminar las manchas

Los mejores tratamientos no invasivos para una piel más joven

## LEE MILLER

La modelo convertida en periodista de guerra

MÁS DE **50 LOOKS** para ir perfecta a la oficina

# j'adore

LE PARFUM

L'OR





**DIOR**

# BURBERRY GODDESS



**THE POWER WITHIN**  
**THE NEW EAU DE PARFUM INTENSE**





ART DIR: PAUL MARCIANO PH: VICOOLYA & SAIDA © GUESS?, INC. 2024

# MARCIANO

by

## GUESS

GUESS.EU

EL CORTE INGLÉS, S.A. / Hermosilla 112, 28009 Madrid

*BIANCA BALTI de SFERA y WOMAN LIMITED*





*BIANCA BALTI*  
de WOMAN y WOMAN LIMITED

*ESTHER CAÑADAS*  
de WOMAN LIMITED

V U E L V E L A M O D A





# FENDI

ROMA



Bolso 'hobo' de terciopelo, de **Giorgio Armani** (1850 €).

# marie claire

Editora **Marta Ariño Barrera** (marino@zinetmedia.es) Directora ejecutiva **Magdalena Fraj** (mfraj@zinetmedia.es)

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)  
Responsable Web **Patricia de la Torre** (pdelatorre@zinetmedia.es)



Consejera Delegada **Marta Ariño** Director General Financiero **Carlos Franco**  
CRO **Alfonso Juliá** Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es) Publicidad Internacional y Online **Cristian Toledo** (ctoledo@zinetmedia.es)

## DIRECCIÓN Y TELÉFONO

Alcalá, 79, 1ªA, 28009 Madrid. Teléfono: +34 810 583 416 marieclaire@zinetmedia.es

## MARIE CLAIRE INTERNACIONAL

Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)  
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)  
Chief Digital Officer **David Jullien** (djullien@gmc.tm.fr) International Fashion & Beauty Chief Editor **Florence Deladrière** (fdeladriere@gmc.tm.fr)  
Senior International Brand Manager **Céline Hananel** (chananel@gmc.tm.fr) International Editorial Coordinator **Marie Bazin** (mbazin@gmc.tm.fr)

Editada por Zinet Media Licensing, S. L. DISTRIBUYE: Logista Publicaciones, S. L.

PRINTED IN SPAIN

Esta publicación es miembro de ARI, Asociación de Revistas de Información, asociada a la Federación Internacional de Prensa Periódica (FIPP). Difusión controlada por OJD.  
© Copyright 1988 Marie Claire Album, S. A.; París. Depósito legal: M-12519-2013. Depósito legal mini: M-41620-2007.



# octubre

## sumario

### EN PORTADA

42 LEE MILLER

De modelo a fotoperiodista en la II Guerra Mundial.

129 ESPECIAL ESTÉTICA

Los tratamientos menos invasivos y más naturales.

### MAGAZINE

36 UMEÅ

Bienvenida a la ciudad más feminista del mundo.

### MODA

62 LUZ DE OTOÑO

La elegancia regresa en forma de *blazers*, trajes de chaquetas y abrigos.

76 DE LA TIERRA

Los tonos marrones se imponen esta temporada.

### BELLEZA

106 SUEÑOS EN ROSA

Este color se ha convertido en un *must* en el mundo del maquillaje.

110 MOMENTOS BEAUTY

Descubre a qué edad empezar con cada tratamiento.

### LIFESTYLE

148 DE FLANDES

La región belga que es pura magia.

154 CON MUCHO GUSTO

Nuestras propuestas gastro.



# 88

La moda infantil da la bienvenida al frío con básicos que te enamorarán.



# 18

Todas las novedades que están dando que hablar este mes.



En portada, la modelo Rose Bertram lleva *blazer* y pantalones, ambos de **Pinko**.

Foto: Félix Valiente.  
Estilismo: Sandra Escriña.



# 72

Cárdigans y abrigos para hacer frente a la bajada de las temperaturas.



# 144

Cosméticos que ayudan, protegen y se solidarizan contra el cáncer de mama.

FOTOS: ELENA OLAY, D.R.

ART DIR: PAUL MARCIANO PH: ALINA TROYAN

# GUESS ICONIC



THE NEW FRAGRANCE FOR HER



# HASTA LLEGAR AL 100 %

Mabel Lozano se enteró casi por casualidad de que padecía un cáncer de mama. Estaba hablando con la periodista y amiga Paka Díaz, que se lo habían diagnosticado, y esta le preguntó: "¿Tú te autoexploras?". Mabel, que no lo había hecho nunca, decidió mirarse y encontró un pequeño bulto en su mama izquierda. Así nos lo explica en la entrevista que nos ofreció para este número, que coincide con la celebración, el 19 de octubre, del Día Mundial del Cáncer de Mama. La palpación es el método más habitual que nos ayuda a detectar cambios en nuestros senos. Tenemos que prestar atención a cambios de la piel, del color o enrojecimiento. Un bulto en alguno de los senos, la retracción del pezón o de la piel o cualquier cambio de la forma de la mama también son motivos suficientes para acudir al médico. Se estima que 1 de cada 8-10 mujeres ha padecido o padecerá cáncer de mama en el transcurso de su vida. Aunque la tasa de supervivencia a cinco años es elevada, en torno a un 82,8 %, la prevención y la detección precoz son claves en el abordaje de la enfermedad y su buen pronóstico. Los nuevos avances en investigación y tratamiento hacen el resto para que este porcentaje pueda subir cada año. Pero hay otro cuidado que necesita ser atendido en las mujeres con cáncer de mama: su salud mental. Recibir ayuda psicológica para que la persona se sienta cómoda, reduzca el miedo ante el diagnóstico y normalice su estado emocional es fundamental. También lo es los abordajes en cirugía estética para la reconstrucción de la mama. Porque la cirugía estética va mucho más allá del "parecer más joven". Gracias a esta especialidad médica, miles de mujeres pueden volver a mirarse en el espejo tras una mastectomía sin temor a enfrentarse a ello. "Verse de nuevo con un pezón y una areola supone para muchas pacientes poner punto y final al cáncer y cerrar una página", explica Mónica Aránguez, técnico en micropigmentación. Por eso, en nuestro especial estética hemos querido destacar las avanzadas técnicas de reconstrucción mamaria que restauran la forma física y mejoran la calidad de vida de muchas pacientes. El cáncer de mama es ya el tumor más diagnosticado del mundo, superando por primera vez al cáncer de pulmón. Esperemos que entre todos, las probabilidades de curación sigan aumentando. ■

**Macarena Orte**  
Editora adjunta



FOTO: JUANJO MOLINA.

**sisley**  
PARIS

• PHYTO *Noir* • PHYTO *Noir* • PHYTO *Noir* • PHYTO *Noir* • PHYTO *Noir* • PHYTO *Noir* • PHYTO *Noir*



*Nueva*

**MASCARA VOLUME**

REALCE SUS PESTAÑAS DÍA TRAS DÍA.

Un volumen instantáneo  
Pestañas más espesas, día tras día,  
incluso sin máscara.\*

\*prueba de satisfacción en 22 sujetos, al cabo de 4 semanas de aplicación.

@sisleyparisofficial  SisleyParisSpain   
Descúbralo en [sisley-paris.com](http://sisley-paris.com)



**COMO PORTUGUESA RESIDENTE EN ESPAÑA**, siempre compro mi querida *Marie Claire* española y, esta vez, me encantó el artículo *Madres narcisistas*. Los psicólogos y psiquiatras siempre dicen que nuestra infancia es nuestra patria, y ese maravilloso escrito nos mostró exactamente eso. **Daniela Fernandes.**

**ME HAN ENCANTADO**, por razones muy distintas, dos artículos: el de *Sembrando esperanza*, porque tiene un trasfondo tal que debería leerse de vez en cuando, porque siempre que siembras, tienes que esperar y, normalmente, esperas algo bueno. Pones tus ilusiones y tu trabajo en algo que merece la pena. Y el de *Madres narcisistas*, por el momento vital y personal que estoy viviendo. Me he visto tan reflejada, que solo os puedo dar las gracias. He leído un retrato de mi vida, antes (cuando solo era hija), durante (cuando me he convertido en madre) y después... Cuando he dejado de ser hija, aunque sea de forma involuntaria, y he empezado a ser una persona libre, sin complejos, amenazas, ni ataduras. Cuando he visto que yo no era el problema. Creo que la frase "Madres cuyo amor al hijo no es un regalo, sino un préstamo" es un resumen perfecto del narcisismo, egoísmo y amenaza que una persona así puede ejercer. Esperemos haber aprendido y no cometer los mismos errores narcisistas con nuestros

## QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA  
LEER A QUIENES NOS LEEN

Esríbenos a  
[marieclaire@zinetmedia.es](mailto:marieclaire@zinetmedia.es)

**GRACIAS A VUESTRO REPORTAJE** *Madres narcisistas*, me he dado cuenta de que mi madre lo es. Cuando vivía con ella, me creó muchos complejos, inseguridades y depresión, que, por suerte, creo que he superado con ayuda de varios psicólogos, psiquiatras y muchas horas de terapia.

Os agradezco que me hayáis ayudado a ponerle nombre. **María Serrano, ganadora del bolso/ alforja para bicicleta Daily Tote Bag 16L, de Shad Bikes.**

**ENHORABUENA POR EL ARTÍCULO** titulado *Pesadilla en la oficina*, que aborda con gran claridad y sensibilidad un tema tan delicado y, lamentablemente, tan común en el ámbito laboral como es el abuso de poder. He trabajado en entornos donde este abuso era una realidad cotidiana, y leer este artículo me hizo sentir comprendida y acompañada. Es reconfortante saber que estos temas están siendo abordados públicamente y con la seriedad que merecen. **Mar Cuesta.**

hijos, hermanos, pareja o amigos. **Esperanza de Torrelavega**

**QUERÍA APROVECHAR** la oportunidad para compartir cuánto disfruto de la revista. Desde que empecé a leerla, me ha encantado la variedad de temas que hay, me gusta mucho la maquetación, pienso que es realmente buena, es clara sin estar sobrecargada, y las imágenes son de muy alta calidad. Pero lo que me encanta es el enfoque general de empoderamiento femenino y los temas globales que se perciben en toda la revista. En particular, el artículo sobre *Babies Uganda* y el trabajo de María Galán me ha resonado de manera especial, y ya la sigo en Instagram. Me alegra ver su labor reflejada en la revista. Me hace sentir aún más conectada con su causa y con el impacto positivo que está generando. ¡Ojalá hubiera más iniciativas así! **Irene Rodríguez**

## ESCRIBE Y GANA

Queremos saber de ti. Cuéntanos, ¿qué te ha gustado de la revista? ¿Qué no?

Esríbenos tus sensaciones a [marieclaire@zinetmedia.es](mailto:marieclaire@zinetmedia.es) y entrarás en el sorteo del icónico bolso *Linda*, creado por primera vez en 1960 por su fundador Plinio Visona. Está inspirado en la actriz Linda Christian, quien se casó con Tyrone Power en Roma durante *La Dolce Vita*. El bolso insignia de la firma se actualiza cada temporada con nuevos colores y texturas. Está valorado en 325 €.







**+102%**<sup>(1)</sup>  
Piel más **lisa**

**+62%**<sup>(1)</sup>  
Piel más **tonificada**

**+35%**<sup>(1)</sup>  
Piel más **luminosa**

**EL PODER ANTIEDAD DE 7.300 MICROCÁPSULAS<sup>(2)</sup>**  
**PREMIUM, EL SÉRUM ABSOLUTO**

# LIERAC

EL LENGUAJE DE LA PIEL

En farmacias, parafarmacias y en [lierac.es](https://www.lierac.es)

1) Puntuación clínica después de 3 meses, 33 voluntarias, aplicación del producto 2 veces al día. 2) De media en cada frasco de 30ml.

# QUÉ HAY DE NUEVO

DESCUBRE TODAS **LAS NOVEDADES** QUE ESTÁN DANDO QUE HABLAR ESTA TEMPORADA.

por **Clara Narváez**



## DOS GRANDES

Jude Bellingham, jugador del Real Madrid, se une a la familia de Louis Vuitton en una fusión de estilo y deportividad. "Es un placer unirme a la familia Louis Vuitton. Desde que era joven, siempre me ha llamado mucho la atención la *Maison*", ha declarado el futbolista.



## 3

### CLIENTAS Y MODELOS

Bajo el lema 'Mujeres Auténticas en Cada Paso', la marca española de calzado Pitillos ha buscado entre las fans de la firma a las que serán imagen de la marca durante el próximo año. ¿El único requisito? Ser mayor de 50 años. Las elegidas protagonizarán la nueva campaña de Pitillos.



**2 MANUAL DE VIDA** DESDE ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD HASTA CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DUELO, *EL BIENESTAR EGOÍSTA* (ED. PINOLIA) OFRECE UN ENFOQUE INTEGRAL PARA ALCANZAR LA SALUD EMOCIONAL Y LA FELICIDAD. SE TRATA DE UNA OBRA COLABORATIVA DE VARIAS EXPERTAS EN PSICOLOGÍA, DIRIGIDA POR LA RECONOCIDA COACH SILVIA ESCRIBANO.

Respira™



PENÉLOPE CRUZ  
— FOR —

**GEOX**

# agenda lo último

## DE BODA

En Marcela & Co tienes todo lo que necesitas para completar tu look de invitada y elevarlo con un simple accesorio: el tocado. Colores vivos como el aguamarina, el buganvilla, el rosa y el verde dan vida a todas sus creaciones. [marcelaandco.com](http://marcelaandco.com)



4



5

## TODO EN ORDEN

Siguiendo el hilo de la naturaleza que envuelve cada diseño de la firma Apodemia, nace la inspiración de su nueva línea de agendas Stationary. Atemporal, con un diseño *classy* y con un sistema innovador de anillas para poder reutilizar la próxima temporada.

## NUEVA CARA

Tom Ford acaba de presentar a Angelina Jolie como la imagen global para el nuevo labial de su colección *Runway Lip Color*. La campaña, fotografiada por Mert Alas y Marcus Piggott, es un homenaje cinematográfico a la belleza femenina y su poder.

6



7

## AIRE LIBRE

El conjunto de muebles *Astrid*, de Bauhaus, es perfecto para crear un espacio exterior elegante y cómodo para reuniones familiares o con amigos. Además, la firma ofrece un servicio de instalación para que sus clientes puedan disfrutar de sus compras sin preocupaciones.



8



## VELAS SOLIDARIAS

Con la compra de una vela perfumada *Women & Gentlemen*, de Baobab Collection, estarás apoyando a la investigación del cáncer de mama. En concreto, al programa Aurora del Breast International Group (BIG), que estudia las células malignas de este tipo de tumor.

# CREATIVIDAD Y AUTOEXPRESIÓN: 30 AÑOS ROMPIENDO MOLDES

LA MARCA NARS CELEBRA SU 30 ANIVERSARIO HOMENAJEANDO SUS PRODUCTOS ICÓNICOS PARA QUE DESPIERTES TU LADO MÁS CREATIVO A TRAVÉS DEL MAQUILLAJE.

**M**aquillador, fotógrafo, editor de libros, director creativo, visionario y, gracias a su fervor por la belleza, fundador de una de las marcas más deseadas del universo cosmético. Desde que François Nars lanzara una línea de barras de labios en 1994 hasta hoy, la sucesión de éxitos ha sido imparable. Nace entonces Nars Cosmetics. Pero no se limita a crear cosméticos que rompen moldes, sino que fotografía sus propias campañas, las cuales despiertan su pasión por la fotografía y disparan su creatividad abrumadora. Publica *XRay*, un libro de retratos, musas e inspiraciones, y lanza otros productos creados para triunfar como *Múltiple*, un original multiusos para ojos, labios y mejillas; y *Orgasm Blush*, que inspira numerosos productos y se lleva otros tantos premios. En busca de la inspiración, adquiere una isla frente a Bora Bora. Entre viaje y viaje, publica *Makeup your Mind*, su manual de belleza definitivo en 2001, y diez años después, tras un gran éxito de ventas, la continuación, *Makeup your Mind: express Yourself*, centrado en mujeres y hombres reales desde la perspectiva de maquillador y fotógrafo. Más libros de retratos, paisajes de la Poline-

sia Francesa, su fotobiografía, documentales, la apertura de su primera *boutique* insignia y homónima en Nueva York y el lanzamiento de productos como el éxito de ventas *Radiant Creamy Concealer*, la colección de 72 tonos de labiales para el 25 aniversario, o *Light Reflecting™ Foundation*, una fórmula híbrida de maquillaje y cuidado de la piel que se convierte en la favorita de todas y ganadora de múltiples premios que se suceden a lo largo de estas tres décadas. Su última creación, para celebrar el

30 aniversario de Nars, se inspira en la fórmula con la que empezó todo, pero adaptada a los nuevos tiempos: *Explicit Lipstick*, una fórmula totalmente nueva con 28

colores irresistibles para que des rienda suelta a tu creatividad. Su nueva punta de precisión se desliza sobre los labios para esculpirlos de una sola pasada, mientras que su Luxe Comfort Complex, enriquecido con aceite de semilla de rosa mosqueta y ácido hialurónico ofrece una cobertura cremosa, ligera y de media a completa. Un nuevo éxito en los 30 años de Nars. ■

## PRODUCTOS ICONO

lza., *Radiant Creamy Concealer*, proporciona un acabado luminoso, iguala el tono de la piel y difumina las imperfecciones. De arriba abajo, colorete *Blush*, ahora con fórmula mejorada, resalta, esculpe e ilumina; *Light Reflecting™ Setting Powder*, fija el look con acabado liso; *Light Reflecting™ Foundation*, base híbrida de maquillaje y cuidado de la piel que difumina al instante las imperfecciones. Dcha., *Explicit Lipstick*, barra de labios que esculpe de una sola pasada. Todo de Nars.





9

### PARA DESLUMBRAR

Descubre los nuevos Charms Birthstones de Singularu, una colección diseñada con colores vibrantes que representan tu mes de nacimiento. Adornados con cristales de alta calidad, estos *charms* están elaborados en plata de Ley 925 y bañados en oro de 18 quilates.



11

### EL FESTIVAL DEL MOMENTO

Del 12 de octubre al 23 de noviembre en Sevilla, Madrid y Málaga, regresa Moments Festival con su XI edición. Un evento único en el mundo que se ha convertido en uno de los encuentros internacionales imprescindibles de la cultura y arte popular independiente. Información y venta de entradas en [www.momentsfestival.org](http://www.momentsfestival.org)



10

### CHEFS ON FIRE

Bajo este cartel se celebra los días 5 y 6 de octubre un festival gastronómico en el Real Jardín Botánico de Alfonso XIII de Madrid. Algunos de los chefs más conocidos del panorama actual cocinarán con fuego, leña y humo sus creaciones frente a los asistentes.



### 12 POR UNA BUENA CAUSA

Con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, que se celebra cada 19 de octubre, la Asociación Española Contra el Cáncer ha lanzado estos productos solidarios de venta en su web ([tienda.contraelcancer.es](http://tienda.contraelcancer.es)).



Arriba, *Disparate La lealtad*, de Lita Cabellut (2024). Abajo, la obra con el mismo nombre realizada por Goya (1815-1824).

## GOYA POR LITA CABELLUT

LA REAL ACADEMIA DE BELLAS ARTES DE SAN FERNANDO, EN MADRID, EXPONE LA OBRA DE LITA CABELLUT INSPIRADA EN LOS *DISPARATES* DE FRANCISCO DE GOYA.

La exposición *Goya x Lita Cabellut. Los Disparates. "Miseria humanidad, la culpa es tuya"* es un encuentro entre dos gigantes de la expresión artística, separados por siglos, pero unidos por una profunda exploración de la condición humana. En esta muestra, la artista multidisciplinar Lita Cabellut se inspira en los *Disparates* de Francisco de Goya, generando un diálogo visual e intelectual que trasciende el tiempo y el espacio. Podrá verse en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando (calle Alcalá 13, Madrid), del 30 de octubre al 26 de enero ([www.rabasf.com](http://www.rabasf.com)).

### TRAVESÍA INTELLECTUAL Y SENSORIAL

Los *Disparates* de Goya, serie de grabados que el maestro aragonés creó en los últimos años de su vida, son obras cargadas de simbolismo y crítica social, que retratan la irracionalidad y la oscuridad inherente a la naturaleza humana. Estos grabados, llenos de personajes grotescos y escenas inquietantes, fueron concebidos en un contexto de agitación política y personal para el artista, quien a menudo canalizó sus preocupaciones sobre la violencia, el miedo y la injusticia en su arte.

Lita Cabellut (1961, España) vive y trabaja en los Países Bajos, donde fue reconocida como Artista del Año en 2021. Se la conoce por su capacidad para explorar temas similares desde una perspectiva contemporánea. A lo largo de su carrera, Cabellut ha desarrollado un lenguaje visual que fusiona pintura, escultura, instalación y video, con una marcada influencia del expresionismo y una técnica que evoca la monumentalidad de los grandes maestros del pasado. ■

Derecha, *Bobalicón*, de Lita Cabellut (2024). Abajo, la misma obra realizada por Goya (1815-1824).



# 13

## DULCE RETIRO

Del 30 de septiembre al 4 de octubre, Camiral Golf & Wellness (Gerona) organiza un retiro de cinco días centrado en la menopausia que combina tratamientos holísticos con tecnologías de vanguardia para mitigar sus síntomas. Lo dirige la famosa entrenadora y coach Monique Eastwood.



# 14

## MRS. MOCASÍN

Martinelli traslada los clásicos diseños masculinos al mundo de la mujer dándoles un toque lady y de moda. El modelo *Settala borlas b&w* conserva la estructura clásica del mocasín, pero añade un copete bicolor con detalles de borlas y tachuelas.



# 16



## ORO LÍQUIDO

El reconocido aceite de oliva virgen extra Diezdedos vuelve a brillar en la escena internacional alzándose con el prestigioso Gold Quality Award en la London International Olive Oil Competition 2024. Este galardón le posiciona entre los mejores aceites del mundo. Diezdedos nació en Matarraña, en el municipio de Cretas, Teruel.

# 15

## ENTORNO NATURAL

El *grand closing* de Sophie Festival se celebró el 7 de septiembre coincidiendo con la apertura de Oqus Park, el nuevo recinto al aire libre de Málaga que combina el mundo orgánico de la naturaleza con el vanguardista de la tecnología. El recinto cuenta con un gran escenario en el que vivir una experiencia audiovisual inmersiva y un espacio más íntimo en formato 360°, zona de comida gourmet, además de una chill área con los mejores cócteles de la ciudad en un entorno natural sin precedentes.







**NUEVA ESTACIÓN**  
La llegada del otoño trae consigo un aire de renovación, donde las texturas acogedoras, los colores tierra y las capas elegantes se convierten en protagonistas.

En estas páginas encontrarás los bolsos más deseados de esta temporada y un *spoiler* de las tendencias que vienen.

## **26 CUERPOS CELESTES**

Los bolsos que nos hacen soñar este otoño.

## **32 CON NOMBRE PROPIO**

Las referencias de la pasarela para la nueva temporada.

Bolso *Baguette*  
de napa  
(3000 €),  
de **Fendi**.



# Cuerpos celestes

LA MODA DE FENDI GIRA EN TORNO A UN UNIVERSO DE BOLSOS QUE ASPIRA A HACERNOS SONAR CON SU ARTESANÍA Y DISEÑO.

realización **María Somonte**  
texto **Alba Pastor**

*Peekaboo ISeeU*  
pequeño de  
piel trenzada  
(3800 €),  
de **Fendi**.



# estilo ícono

Bolso Peekaboo Soft mediano realizado en lujosa piel de cocodrilo con ribetes de ante y decorado con el icónico cierre giratorio en ambos lados (precio bajo demanda), de **Fendi**.





*By The Way S  
off Mini de piel  
de borrego  
(1800 €),  
de **Fendi**.*

*By The Way*  
Selleria Large  
de piel Selleria  
(2600 €),  
de **Fendi**.





Bolso *Peekaboo Soft* de piel de becerro con el icónico cierre giratorio en ambos lados (4400 €), de **Fendi**.

# CON NOMBRE PROPIO

CUANDO LAS REFERENCIAS COMIENZAN A RESULTAR CONTAMINANTES POR SOBREEXPOSICIÓN, MANTENERSE FIEL A UNO MISMO HACE QUE TODO COBRE SENTIDO.

por **Cristina Sobrino Calado**

La llegada de la inteligencia artificial a nuestras vidas de forma más o menos accesible me hace temblar mientras tecleo esta columna. No me apetece que las escriba una máquina y que yo solo me encargue de supervisarla. No quiero que se pierda la chispa, quiero que evolucione. Todo lo que suponga un avance me parece perfecto, pero mentiría si te dijera que no soy una romántica o una nostálgica. Qué le voy a hacer, ¡si soy periodista y además *millennial!* En un contexto como este Miu Miu, la hermana pequeña de Prada que a veces la adelanta por la derecha, presentó de cara a este otoño-invierno la que es quizás unas de sus colecciones más introspectivas y que mira más a sus orígenes. La firma italiana se distingue por haberse convertido en una de las más deseables del mercado en los últimos tiempos y por adaptarse de forma increíble



a las demandas de este y de las nuevas hordas de víctimas de la moda, marcando desde su taller sus propios tiempos sin someterse a ellos. Sin embargo, con esta propuesta, Miuccia Prada demuestra una vez más por qué es una de las creativas más exitosas desde hace años y su capacidad para hacerlo todo sin perder su esencia. En un mundo en el que la tecnología nos dicta absolutamente todo y en el que le hemos llegado a preguntar a Chat GPT por cómo gestionar nuestros sentimientos, volver a algo así resulta prácticamente revolucionario. El buen hacer artesanal es el más preciado de los tesoros. El tiempo de calidad para una misma y con los demás es lo único que nos rescata de la rutina. Un abrigo clásico de sastre, una camisa tipo ejecutivo con un giro y unos complementos de atemporales siempre nos tenderán la mano con ganas.

MIU MIU



# EN UN MUNDO EN EL QUE LA INMEDIATEZ TIENE UN VALOR ABSURDO, AFERRARSE A LO QUE NOS DEFINE DE FORMA LÓGICA ADQUIERE DOBLE VALOR

Pensar en Louis Vuitton como un monograma es poco más que un pecado ante el que Miranda Priestly se echaría las manos a la cabeza. Si hay una conclusión injusta en moda, esa es una de ellas. Y no te confundas, creo que bien empleado, como en sus icónicos baúles o en determinados bolsos de la firma como el *Papillon*, uno de mis favoritos, resulta toda una fantasía, tanto en su versión de lona como en las de charol, donde aparece grabado. Sin embargo, el saber hacer de Louis Vuitton va mucho más allá de eso y la carrera de diez años de Nicolas Ghesquière como director creativo de la firma es la prueba de ello. El diseñador celebró con su colección *Fall Ready-To-Wear 2024* su décimo aniversario al cargo de la casa francesa haciendo un repaso de forma retrospectiva a su paso por la misma. Un fiel reflejo de que Louis Vuit-



ton es mucho más que aquello que de una pensada puede invadir el imaginario colectivo. Va más allá de un cliché y de la expectativa y cualquiera que tenga los pies en la tierra en este universo *fashion* es consciente de ello. Tejidos ricos, bordados, un exceso tan perfecto y medido en el que todo encaja y que consigue resultar sencillo, detalles metalizados, siempre presentes, y unas líneas muy definidas que tienen la capacidad de funcionar siempre. El Louis Vuitton de 2014 sigue siendo igual de actual que el de 2024. El traje que ves en la imagen, un set de tres piezas compuesto por americana, *crop top* y falda *midi* lo vas a llevar esta temporada y si miras la moda como algo que va más allá del consumo, de la inmediatez, podrás seguir vistiéndolo probablemente dentro de otros diez años. ¿Hablamos entonces? ■

# ¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Acumulamos mil cosas que no necesitamos en casa, y eso afecta a nuestro estado emocional provocándonos estrés y ansiedad. En el libro *El poder detrás del orden*, Vanesa Travieso, discípula española de Marie Kondo, nos explica cómo ordenando tu hogar te reencuentras contigo.



## Hestia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

# magazine



## DE LAS PASARELAS A LAS TRINCHERAS

La actriz Kate Winslet da vida a la periodista de guerra Lee Miller en su última película, *Lee*.

Miller fue una exitosa modelo en 1920 hasta que en la Segunda Guerra Mundial dio un giro a su vida.

## 36 PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA CIUDAD

La localidad más feminista del mundo: Umeå.

## 42 DEL GLAMUR AL HORROR

Kate Winslet protagoniza el 'biopic' de la modelo y fotoperiodista Lee Miller.

## 48 CUATRO OLAS HACIA LA IGUALDAD

La evolución del feminismo en un siglo de historia.



# BIENVENIDA A LA CIUDAD MÁS FEMINISTA DEL MUNDO

EN UMEÅ, AL NORTE DE SUECIA, LA IGUALDAD DE GÉNERO SE HA HECHO REALIDAD NO SOLO GRACIAS A LA LUCHA DE LAS ACTIVISTAS, SINO TAMBIÉN A LAS POLÍTICAS DEL MUNICIPIO, QUE HA INTEGRADO LAS CUESTIONES DE GÉNERO EN ÁREAS COMO URBANISMO Y EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA LOCAL.

por **Catherine Durand**  
fotos **Elin Berge**

Davina Fellgård y Heaven Small son primas. Modelo y música respectivamente, tienen sus carreras, pero siempre regresan a Umeå. "Allí he crecido y me siento libre y segura", comenta Davina.

Ya es verano en Umeå. En las terrazas de los cafés, en los parques, en el paseo a lo largo del río Ume, todo el mundo disfruta de la luz que solo se oculta cuatro horas al día a principios de junio. Ciudad universitaria de 134 000 habitantes, centro neurálgico de la provincia de Västerbotten, a 600 km al norte de Estocolmo, Umeå tiene una gran ventaja: es la ciudad más feminista de Suecia, país conocido por estar a la vanguardia en la igualdad de género. Lo comprobamos con jóvenes estudiantes que se relajan al sol después de su jornada laboral en la fábrica de Volvo Trucks, su trabajo de verano. "Estamos en el mismo año en la universidad, en tercero de Ingeniería", explica Tilda Westin. "Me siento muy libre en el campus y en la ciudad, nunca he sido acosada en espacios públicos. Ya somos el 30 % mujeres en Ingeniería, y esa cifra sigue aumentando. Los programas de la universidad enfocan a las mujeres a campos técnicos, y nos enseñan la historia de la ciudad y su pasado. No soy del norte de Suecia, pero no cambiaría nada aquí".

Heaven Small, de 27 años, música y DJ en el Rex, el club nocturno de Umeå, y su prima Davina Fellgård, de 21 años, sí nacieron en Umeå. No sorprende que les guste la naturaleza, se desplacen en bicicleta y se vistan como quieran. Disfrutan de ese estilo de vida. En el extranjero, especialmente en Grecia, donde Davina realiza sesiones fotográficas de moda, descubrieron el acoso callejero y el sentimiento de inseguridad. Trabajan fuera pero les sigue atrayendo su ciudad natal, donde han podido convertirse en lo que son, mujeres libres.

#### UN MUSEO DEDICADO A LAS MUJERES

A primera vista, sin embargo, nada distingue a Umeå de otra metrópoli. Más tarde, uno se fija en señales de tráfico con siluetas femeninas hasta encontrarse con el único museo dedicado a la historia



de las mujeres en Suecia, y la única obra de arte en el mundo que rinde homenaje al movimiento #MeToo, creada por la artista Camilla Akra y titulada *Listen*. Su puma, rojo de ira, ruge en la plaza Rådhusstorget para que se escuche a las mujeres cuando hablan de las violencias sufridas. Al igual que el museo, la escultura fue financiada por el municipio, que ha integrado la perspectiva de género en todas las esferas de la vida local, la educación, el transporte, el urbanismo, la cultura y el deporte. Una política dirigida por funcionarios comprometidos bajo la dirección de las "Responsables de igualdad de género", Linda Gustafsson y Annika

Estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Umeå: Shoghik Grigoryan, Sam Moeini, Tilda Westin, Jelena Nääs y Mattias Ridhagen. No son originarios del norte de Suecia pero aprecian la política feminista de la ciudad.

«HOY EN DÍA LOS JÓVENES SON MUY DIFERENTES A LOS DE MI GENERACIÓN, MUY CONSCIENTES DE LAS CUESTIONES DE GÉNERO»

GUDRUN NORDBORG, 77 AÑOS, MIEMBRO DEL PARLAMENTO



Dalén. Estas feministas no surgieron de la nada. "Somos dos en este puesto desde 2018, pero Umeå fue pionera al crear esta figura ya en 1989. Hoy en día, existen 'responsables de igualdad de género' en varias ciudades suecas. Intervenimos en la política general de la ciudad, pero también en puntos específicos, especialmente en la planificación urbana. Sigue siendo un trabajo a largo plazo". Ha sido una lucha prolongada. Con su camiseta negra con el lema "Feminismo, no fascismo", Gudrun Nordborg, de 77 años, mujer de izquierdas, miembro del Parlamento desde 2022, es una de las figuras históricas del movimiento feminista. "Fue al venir a estudiar derecho a Umeå que descubrí su universidad, creada en 1965, rebautizada como 'la universidad roja'. Si la ciudad se ha convertido en lo que es, es gracias a nuestras luchas. Para obtener un refugio para mujeres, ocupamos, en 1983, una primera casa durante tres meses. Dos años después nació la 'Villa amarilla', alentadas por la población que nos llevaba comida. Finalmente, el municipio aceptó nuestra demanda. Nos llevó tiempo que se reconociera la magnitud de la violencia doméstica y sexual o, más recientemente, la noción de consentimiento. Pero hoy, los jóvenes son muy diferentes a los de mi generación, muy conscientes de las cuestiones de género, nos apoyan".

#### UNA CIUDAD SEGURA

A estas luchas feministas se sumó un evento dramático que marcó para siempre a los habitantes: de 1998 a 2005, un violador en serie sembró el miedo en Umeå. Heaven Small era entonces solo una niña: "Y sin embargo, lo recuerdo. Estaba aterrorizada, mi madre venía a buscarme a la escuela,

a casa de mis amigas, hasta que atraparon a ese hombre, un padre de familia, aparentemente normal". Mikael Berglund, a la cabeza del comité de urbanismo del municipio, está convencido: ese trauma social influyó en la política de la ciudad. "Entonces, los hombres tomaron conciencia de lo que vivían las mujeres, eso nos hizo solidarios y nos obligó a repensar el espacio público. Las violencias en la esfera privada están lejos de resolverse, pero, según un estudio de la policía nacional realizado en todo el país, nuestra ciudad es muy segura. Y según nuestra encuesta llevada a cabo el mes pasado, si comparamos nuestros transportes públicos con los de otras ciudades, también son los más seguros". No es casualidad. "Si usas lentes de 'igualdad de género', tu visión incluye sistemáticamente el punto de vista de las mujeres, y si ellas y los niños están seguros, todos lo están", añade Janet Ågren, vicealcaldesa de Umeå.

#### EL DESHIELO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Hay que imaginar la vida en invierno, a 300 km del círculo polar, la noche interminable y la nieve abundante que complican los desplazamientos y generan ansiedad. "De octubre a finales de abril, practicamos lo que llamamos el 'deshielo con perspectiva de género' –explica Mikael Berglund–, durante mucho tiempo, se deshlaban primero las carreteras principales, pero los coches son mayoritariamente conducidos por hombres, mientras que las mujeres y los niños caminan, toman el autobús, la bicicleta. Hemos mejorado la iluminación de las calles, permitido que los autobuses se detengan fuera de las paradas. Las mujeres quieren ser vistas y ver lo que las rodea. Cuando construimos edifi-

Izquierda, obra titulada *Listen*, encargada por el municipio a la artista Camilla Akraka en homenaje al movimiento #MeToo.

Derecha, la guardia de seguridad y estudiante de derecho Emma Bengtsson, de 31 años. Cría sola a dos hijos y puede conciliar gracias a la política social de Suecia y a las asociaciones de Umeå.



La escultura de hierro fundido *Julia*, del artista español Jaume Plensa, erigida en 2020 en el campus de las Artes, junto al río Ume.

cios, nos aseguramos de que las puertas den a la calle y no al jardín de atrás. Y también contamos con el 'coraje en casa'. Incitamos a los vecinos a intervenir o llamar a la policía en caso de violencia doméstica. Todos debemos estar atentos". En Suecia, no existen las viviendas de protección oficial. Los apartamentos del sector público están disponibles para todos, sin distinción de ingresos, y los precios de su alquiler sirven de referencia para el mercado privado. Esto asegura una mayor mezcla social. "Nuestra política urbanística es mezclar, en el mismo barrio, propietarios e inquilinos, casas familiares, condominios, apartamentos, pensando especialmente en madres solteras y familias reconstituidas", confirma Linda Gustafsson. "Si te divorcias, debes poder quedarte en tu barrio y tus hijos, en la misma escuela".

### UN ENFOQUE FEMINISTA

El resultado: el 91 % de las mujeres y el 89 % de los hombres están bastante o muy satisfechos con su vivienda. Para Anna Flatholm, arquitecta de la ciudad, "el enfoque feminista surge naturalmente en cualquier arquitecto, lo que quizás nos diferencia del resto de Europa. Y más aún en esta ciudad que

fue la primera en abrir, a principios de los años 70, un jardín de infancia. Para acercar nuestros proyectos a sus necesidades, investigamos entre las ciudadanas y ciudadanos, les preguntamos: ¿Qué te faltaría si tuvieras que dejar tu barrio?, ¿cómo usas los espacios públicos? Los jóvenes tienen campos de fútbol y parques de *skate*, las chicas no están excluidas, pero cuando quieren reunirse, terminan en un McDonald's y pagan para verse. Es injusto". Se han establecido talleres con chicas adolescentes para diseñar la *frizon* (zona libre), su lugar ideal. "Hemos imaginado bancos en forma de grandes columpios, a su altura, cada uno para cinco a siete chicas", continúa Anna Flatholm. "Está cerca del paseo, por lo tanto, seguro, con un café quiosco. Debemos seguir construyendo pensando en los grupos más vulnerables para conservar nuestro principio de mezcla social. Recuerdo que la extrema derecha no ganó las elecciones aquí". En el ayuntamiento de Umeå, lo confirman: "No cometimos el error de Malmö y Estocolmo, que alejaron a las poblaciones inmigrantes a la periferia", dice Mikael Berglund. "Somos socialdemócratas, no revolucionarios, sino reformistas". A Emma Bengtsson, de 31 años, le gusta decir que es una guardaespaldas de Umeå. Es agente de se-





«DEBEMOS TENER EN CUENTA A LOS GRUPOS MÁS VULNERABLES PARA MANTENER LA DIVERSIDAD SOCIAL»

ANNA FLATHOLM, ARQUITECTA URBANA



guridad mientras termina sus estudios de derecho para ser magistrada. Vive sola con sus dos hijos. "Me divorcié, su padre ya no está en la foto, es un alivio, ya no tengo que protegerlos de su violencia. No paga nada. Gracias a las ayudas del Estado, la asignación de vivienda y todas las actividades gratuitas que ofrece la ciudad para mis hijos, vivimos bien. Sin olvidar el apoyo de las numerosas asociaciones feministas". Le gusta ser una mujer en un entorno muy masculino, desafiando los estereotipos. "Aquí, se destaca el poder femenino. La noción de consentimiento ha entrado en la cultura. Mi hija de 9 años ha tenido clases de educación sexual. Desde el jardín de infancia se les enseña a mantener su integridad física. Nací en Umeå y nunca me iré...". Linda Gustafsson y Annika Dalén nos dieron cita en el famoso túnel que conecta la estación con el barrio residencial de Haga, destruido después de la agresión a varias

mujeres. El nuevo es luminoso, sin pilares ni ángulos muertos, con un mural y las palabras de la escritora Sara Lidman. Su nueva misión: alcanzar la neutralidad de carbono para 2030 en Umeå. "El 50 % de las emisiones de carbono provienen de los hogares, y la causa principal es el automóvil. Queremos que para 2025, el 65 % de los desplazamientos se realicen en transporte público", explica Annika Dalén. Una vez más, el enfoque es de género, ya que principalmente los hombres conducen. Son hábitos difíciles de cambiar, pero el desafío no parece insuperable. "En 2024, el espíritu progresista sigue estando bien arraigado", añade Linda Gustafsson. "La universidad sigue siendo el crisol de nuevas ideas. Con la instalación de gigantes de la tecnología y la producción de acero descarbonizado en el Norte, Umeå crece en 1000 nuevos habitantes cada año. Es necesario que quieran quedarse aquí". ■

En el sentido de las agujas del reloj, Anna Flatholm, arquitecta de la ciudad, en Frizón. Un lugar de socialización designado por y para chicas adolescentes. Señal de tráfico en Umeå. Linda Gustafsson y Annika Dalén, responsables de Igualdad de Género de Umeå, primera ciudad que creó este puesto en 1989.



Lee Miller posando como modelo en 1928. Lleva un jersey de punto, una falda cruzada plisada blanca y una bufanda tricolor, todo de Chanel; el sombrero con cinta tricolor es de Reboux.

# EL PUZLE

# LEE MILLER

Tumulto, pasión y tragedia

KATE WINSLET PROTAGONIZA EL BIOPIC DE LA MODELO Y FOTOPERIODISTA NORTEAMERICANA QUE CUBRIÓ LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL Y SE BAÑÓ EN LA RESIDENCIA MUNIQUESA DE HITLER EL MISMO DÍA EN EL QUE EL DICTADOR SE SUICIDÓ.

por **Arantza Coullaut**



Lee Miller luciendo un vestido de terciopelo de rayón con chaqueta a juego y cuello ribeteado de zorro, de Jay-Thorpe, y un collar de diamantes con esmeralda, de Marcus.

**D**elante del objetivo triunfó. Detrás, también. Fue modelo antes que fotoperiodista. Desde pequeña quería ser ella misma. Y tuvo que ocurrir algo brutal para que pudiera conseguirlo. Una guerra mundial. La Segunda Guerra Mundial fue su oportunidad para dejar de ser la musa de Picasso y Jean Cocteau, la amante de Man Ray, la maniquí de éxito...

Miller, *embedded* con el ejército americano, retrató con sus cámaras Rolleiflex desde las avenidas cubiertas de nieve de un París chic, pese a la invasión alemana, hasta el horror de los campos nazis de Dachau y de Buchenwald. Fue la única reportera gráfica que cubrió el avance de las tropas aliadas desde el desembarco de Normandía. Lo hizo para la casa donde antes era modelo, para la edición estadounidense de *Vogue*.

Si quisiéramos reflejar la vida de Elizabeth Miller (1907-1977) en fotografías podríamos comenzar con una de su infancia vestida con un peto, pelo corto, mirando desafiante a la cámara —su padre era un loco de la fotografía—, feliz de ser un *tomboy* en la pequeña ciudad norteamericana provinciana de Poughkeepsie donde nació. No le gustaban las muñecas, le divertía jugar con trenes. Una infancia que arrasó un conocido de la familia al violarla a los siete años. Nunca habló públicamente de ello. La siguiente imagen nos lleva a Nueva York. Cuenta la leyenda, no se sabe si completamente cierta, que con 19 años cruza despistada una calle y casi la atropellan. El susto llamó la atención de Condé Montrose Nast —el editor de *Vanity Fair*, *The New Yorker* y el fundador de la revista *Vogue*— que casualmente pasaba a su lado y se fijó en su belleza. Este encuentro fortuito acabó con Lee Miller protagonizando muchas de las portadas de la revista. Comenzaba su etapa como modelo. Edward Steichen,

«PREFIERO TOMAR UNA FOTO  
**QUE SER FOTOGRAFIADA»**

LEE MILLER



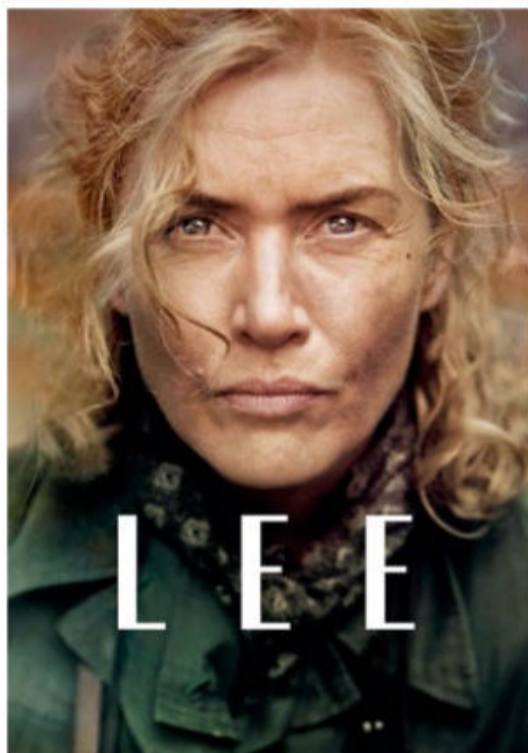
el fotógrafo mejor pagado de América, la moldeó. El éxito fue meteórico hasta que se aburrió. El cansancio ante el mundo de la moda y que fuese protagonista de un escándalo (otra vez de forma casual) al ser la primera mujer en protagonizar un anuncio de compresas –algo que no gustó a los conservadores pues veían la menstruación como un tema tabú y armaron un alboroto mayúsculo–, provocó que hiciese las maletas. A París. En Francia, Lee Miller comienza una relación con el pintor y fotógrafo precursor de los surrealistas, Man Ray. Tenía 22 años. Juntos inventaron la técnica de la solarización –procedimiento fotográfico por el cual se obtienen imágenes con el tono invertido total o parcialmente–, y juntos vivieron un romance. Algunas de las fotografías que fueron inicialmente atribuidas a Man Ray ahora llevan la firma de Lee Miller. La relación dura cerca de cuatro años. Man Ray –posesivo y celoso– no soportaba a los amantes de Miller. Ella su hipocresía. De esa relación queda una

de las fotografías más icónicas del revolucionario artista: *El objeto para ser destruido*. Un metrónomo a cuyo péndulo le añade el ojo de Lee Miller con instrucciones de uso: coloca en el péndulo de un metrónomo el ojo de la persona amada a la que ya no volverás a ver. Pon en marcha el metrónomo hasta el límite de tu resistencia. Con un martillo, intenta destruirlo de un solo golpe. Tras la ruptura, la norteamericana vuela a Nueva York, funda su estudio y conoce a su primer marido, Aziz Eloui Bey. Con el millonario egipcio se instala en El Cairo. De esa etapa –liberada de los prejuicios de clase y de raza– quedan unas extraordinarias fotografías como *Portrait of Space*, *Al-Bulwayeb*, realizada cerca del oasis de Siwa en 1937. Un periodo que condicionará toda su obra fotográfica. Aunque de nuevo el hastío la persigue. "Paso las horas leyendo malas novelas policíacas. Tomo mucho *popper* también. Soy una pésima ama de casa; no me interesa serlo". Vuelve a Francia

Izq., fotografía de Lee Miller a los paracaidistas británicos en Copenhague antes de partir hacia Inglaterra (1945). Derecha, el artista Roland Penrose y Lee Miller. Abajo, el artista americano Man Ray junto al poeta rumano Tristan Tzara.



El director de los Archivos Lee Miller e hijo de la fotógrafa, Antony Penrose, durante la exposición 'Lee Miller y Picasso', en la Galería Nacional de Retratos de Escocia (Edimburgo) en 2015.



Cartel de la película *Lee*, protagonizada por Kate Winslet y dirigida por Ellen Kuras.

«SI TUVIERA QUE VOLVER A VIVIR **SERÍA AÚN MÁS LIBRE** CON MIS IDEAS, CON MI CUERPO Y CON MIS AFECTOS»

para alejarse unos días de esa vida y nada aburrido le espera. En 1937 pasa un mes de agosto con –entre otros– Picasso, Dora Maar, el poeta Paul Éluard y el que se convertiría en su futuro marido, el coleccionista británico Roland Penrose. Decenas de fotografías documentan unos días felices del grupo surrealista en la playa de La Garoupe, en la costa azul francesa. Tampoco le llena. "Francamente no sé realmente lo que quiero. Deseo la combinación utópica de la seguridad y de la libertad. Creo que lo que más necesito es libertad. Si la tengo me po-

dré concentrar y la seguridad creo que llegará", escribe Miller a Aziz en una de sus últimas cartas antes de separarse.

#### COMIENZA LA GUERRA

En 1939 Lee se convierte en una de las cuatro mujeres norteamericanas acreditadas para cubrir el conflicto. Con David E. Scherman, corresponsal de Life, recorre kilómetros y kilómetros de horror con un arrojo casi suicida. Bebiendo mucho. Drogándose. Intentando sobrevivir a la barbarie. "Les suplico que crean que es verdad", fue el texto del telegrama que acompaña a las primeras imágenes que manda de los campos de concentración. Al final de la guerra protagoniza una de las fotografías más sorprendentes. Se la hace David: "Nadie se había dado cuenta de que en el número 27 de Prinzregentenplatz estaba la antigua residencia muni-

quesa de Hitler. Lee soltó una carcajada como la expresión de lo imposible y lo absurdo de aquella guerra. Luego hizo algo inaudito. Se desnudó, se metió en la bañera. Saqué del estuche una de las Rollei y fotografié a la señora Lee Miller en el *bathtub* de Adolf Hitler", cuenta el novelista francés Marc Lambron en el libro *El ojo del silencio*. Después de la guerra la depresión persigue a la norteamericana que se refugia con su marido Roland Penrose en Sussex. Allí, su único hijo, Antony Penrose, descubre más de 60 000 negativos, fotografías, cartas y manuscritos almacenados en el desván. Un descubrimiento que sirve para entender mejor a Lee. Una artista, radical, bella, independiente, rebelde e inconformista.

#### LA CARA MÁS DESCONOCIDA DE LEE MILLER

La norteamericana comenzó a escribir un libro de cocina, *The Entertaining Freezer* (el congelador que entretiene) con 20 menús en tres tiempos diseñados para impresionar a los comensales. Unas comidas en las que Miller no se quería sacrificar estando miles de horas en la cocina pues prefería guardar fuerzas para seguir cautivando a sus invitados. Esta etapa de su fascinación por la cocina la vivió de la misma forma que con la fotografía: con pasión y perfeccionamiento. Atesoró más de 2000 libros de cocina en su casa de Farleys House (Sussex). "Los libros de cocina son mi lectura nocturna favorita antes de cerrar los ojos. A veces consulto hasta 50 libros para una sola receta. Aunque al final desecho muchas de las ideas y hago lo que quiero". Su nieta Ami Bouhassane recoge en un libro maravilloso la etapa gastronómica de Miller y sus recetas: *A Life with Food, Friends & Recipes*.

Cocinar, como cuenta su nieta en el libro, fue la última reinención de sí misma. El campo de batalla era su cocina en Farleys House en donde luchaba contra los demonios, el trauma de su infancia, la relación rota con su madre, los horrores que escondió en el ático que la atormentaban por lo que presenció en la Segunda Guerra Mundial, su necesidad de escapar a través de la bebida y la depresión posparto. Cambio su cámara fotográfica por un bolígrafo en el que apuntar su creaciones culinarias y un cuchillo Sabatier afilado.

El primer plato que inventó fue por accidente al equivocarse siguiendo una receta de un amigo y se convirtió en una de sus creaciones favoritas: el Pollo Verde de Muddles Green ('Muddles Green' Green Chicken).

#### Receta para 8 personas:

##### Ingredientes

2x 1,8 k pollos enteros, preferiblemente orgánicos  
1 manojo grande de perejil francés picado (no muy fino)  
2 manojos enteros de apio cortados en trozos grandes  
4 puerros grandes, incluyendo la parte verde, cortados en trozos grandes  
3 rebanadas de pan de molde artesanal, tostadas  
Sal y pimienta al gusto  
600 ml de nata para cocinar  
400 g de guisantes, cocinados y calientes

##### Preparación

Colocar las verduras bien lavadas y cortadas en trozos grandes junto a las rebanadas de pan tostado en una olla grande junto con el pollo. Añadir agua fría suficiente para cubrirlo (o caldo de pollo hecho con los lomos, patas, cuellos, etc. con zanahoria, cebolla y cosas "normales") y sazonar ligeramente al gusto. Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento durante una hora o hasta que los pollos estén tiernos.

Sacar los pollos de la olla y retirar la piel y las carcasas de la carne.

Reservar la carne hasta el momento de servir. ■



Más que una simple colección de recetas, este libro de cocina de Ami Bouhassane, nieta de Lee Miller, explora la vida de Miller a través de la influencia de la comida y nos muestra cómo esta se convirtió en otro de sus vehículos creativos.

«COCINAR ES  
PURA TERAPIA»

# TRES VELOCIDADES, CUATRO OLAS

Un siglo de historia en  
la igualdad de género



A LO LARGO DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, EL FEMINISMO HA RECORRIDO UN LARGO CAMINO PARA TRANSFORMAR LAS ESTRUCTURAS SOCIALES Y CULTURALES QUE DEFINEN LOS ROLES DE GÉNERO.

por **Diana Clarke**

Álvaro Martín y María Pérez celebran su oro tras ganar el maratón de relevos mixtos en los Juegos Olímpicos de París 2024.

En abril de 1991, me encontraba preparando con ilusión mi primera conferencia sobre el desarrollo profesional de las mujeres. Sin saberlo entonces, se estaba iniciando lo que ahora se conoce como la tercera ola del feminismo.

Como en las anteriores "olas", en el centro de nuestros debates sobre los roles de género estaba la pregunta: ¿cuánto influye la biología y cuánto la inducción cultural? Aunque aún no hemos llegado a un consenso definitivo, podemos decir: ¡ambas cuentan, y mucho!

La verdadera cuestión radica en las distintas velocidades de nuestra evolución como especie. La biológica avanza, com-

parativamente, a velocidad de caracol, mientras que nuestras culturas viajan en tren de alta velocidad. En otras palabras, las características morfológicas que diferencian los sexos en nuestra especie se han mantenido casi sin cambios durante cientos de miles de años, mientras que nuestras perspectivas sobre los roles de género han cambiado drásticamente en mucho menos tiempo.

A esta dinámica se suma una tercera dimensión que avanza a velocidad meteórica: la tecnología. Esta creación nuestra, cuya evolución impacta de manera real sobre nuestra biología y nuestra sociedad, presenta una divergencia temporal adicio-



nal. Aunque la tecnología ha evolucionado más rápidamente en los últimos 100 años que en los 5000 anteriores, nuestros cerebros siguen formateados para buscar seguridad y rechazar la incertidumbre. En cualquier caso la velocidad exponencial a la que evoluciona la tecnología puede redefinir el papel del ser humano y los roles de género. La relativa escasez de la presencia femenina en el mundo tecnológico y la inquietud sobre los sesgos algorítmicos forman parte del debate actual.

## EVOLUCIÓN DEL FEMINISMO

Pero volvamos al principio. Veamos las reivindicaciones relativamente modestas de las feministas de la "primera ola" de finales del siglo XIX y principios del XX, que en su momento fueron consideradas radicales: el acceso al voto, a la educación, y el fin de la discriminación legal en áreas como la gestión de la propiedad, el empleo y el matrimonio. Este fue el contexto de mi abuela en los años 20. Ella se consideró afortunada por conseguir un título universitario, poder trabajar como profesora y votar, aunque aceptaba que, al casarse, su rol se circunscribía al cuidado de la familia.

De forma desigual y parcial, algunos de estos objetivos fueron logrados, con grandes diferencias entre culturas y países, en un mundo sacudido por el derrumbe de imperios, horribles guerras mundiales y las tensiones de la Guerra Fría. Este contexto, sin embargo, demostró que la mujer podía trabajar en profesiones que hasta entonces le habían sido vedadas.

Así, esta primera etapa sembró la base de lo que sería conocido como la segunda ola del feminismo, que va desde las décadas de los 60 a los 80. Os sonarán algunas de sus portavoces, como Simone de Beauvoir, Germaine Greer y Gloria Steinem. Esa es la ola que más influyó en la generación de mujeres *baby boomers*, sobre todo en las economías desarrolladas. Su agenda: asegurar que las mujeres sean dueñas de sus cuerpos, aumentar su presencia y peso en la política, y alcanzar la independencia económica.

La tercera ola del feminismo emerge en la década de los 90 y adquiere la dimensión de Igualdad de género, reconociendo la diversidad de experiencias de ser mujer en un mundo complejo y globalizado, enfrentándose no solo a la discriminación por sexo, sino también a la añadida por raza, cultura, clase social, orientación sexual y capacidad física. En su epicentro está el concepto de empoderamiento individual, el liderazgo de las mujeres en las organizaciones, la igualdad



Kathy Switzer, primera mujer que corrió una maratón de forma oficial en Boston en 1967. El entrenador Jock Semple, vestido de calle, intentó impedirle, pero el resto de corredores masculinos se acercaron a ella para formar una cortina protectora e impedirle.

salarial y la lucha encarnizada contra la violencia de género. Esta ola es protagonizada por los y las *millennials*, coronando la mayor revolución cultural y social de nuestra era.

¿Y qué hay de la cuarta ola? Me quedo con una imagen inspiradora: la del abrazo entre Álvaro Martín y María Pérez, jóvenes ganadores de las medallas de oro para España en la novedosa prueba de relevo de marcha mixta en las Olimpiadas de París. Frente a desafíos como el cambio climático, la gestión de los recursos naturales, los retos demográficos, las incertidumbres geopolíticas y los interrogantes que plantea el poder de la I.A., nos queda el poder del espíritu humano, del esfuerzo colectivo y de la inclusión. ■

Diana Clarke es Associate Professor en ESCP Business School.

## ESCP BUSINESS SCHOOL

Fundada en 1819, hace más de 200 años, ESCP Business School es la primera escuela de negocios del mundo. Cuenta con seis campus ubicados en los principales centros económicos de Europa: París, Londres, Berlín, Madrid, Turín y Varsovia. Actualmente, se posiciona como la cuarta mejor escuela de negocios en Europa según el ranking del Financial Times de 2023. ESCP se distingue por su enfoque europeo e internacional en la educación empresarial, ofreciendo programas que abarcan desde grados y posgrados hasta programas para ejecutivos. La institución se dedica a formar líderes con una visión global y una sólida comprensión de la diversidad cultural.



# «UNO DE LOS MAYORES DESAFÍOS ES SALVAGUARDAR LA OBJETIVIDAD»

LA PERIODISTA ESPECIALIZADA EN CRIMINOLOGÍA COMPARTE LOS RETOS DE LA PROFESIÓN.

por **Alba Pastor**



Carmen Corazzini se licenció en Periodismo y Comunicación Audiovisual. En la actualidad, se dedica al análisis de sucesos criminales, es presentadora de Mediaset y escribe en el diario *20 Minutos*.

**A**mante del cine, la periodista Carmen Corazzini (Roma, 1992) es especialista en Criminología y Estudios Avanzados en Terrorismo, Análisis y Estrategias, aunque confiesa que le encantaría dedicarse a la crítica de cine. Si por algo destacan los profesionales de la información es por albergar una curiosidad que los dirige por caminos insospechados, como aquella vez en la que tuvo que convertirse en presentadora del tiempo.

**¿Por qué elegiste el periodismo?** Los hijos únicos desarrollamos mucho la imaginación. Desde pequeña adoraba los cuentos, el cine y las aventuras. Era muy curiosa, seguramente pesada porque preguntaba constantemente el porqué de todo. Quería contar historias y explicarlas. **¿Cuál ha sido el reportaje que más te ha marcado a lo largo de tu carrera?** Creo que cubrir el ascenso del ISIS desde la redacción de Informativos Telecinco, cuando aún era becaria, fue lo más parecido a vivir la idealización romántica del periodismo a la que mi versión veinteañera aspiraba. Siempre me interesaron las relaciones internacionales y presenciar el frenesí de una redacción ante una noticia de ese calibre fue impactante. **¿Qué crees que es importante a la hora de hacer una información periodística rigurosa?** Creo que con los años conviene especializarse para que una información pueda ser analizada y contextualizada. Es importante una base teórica y no perder nunca el foco en las víctimas y su entorno. Deben transmitirse los hechos con compromiso y sensibilidad porque son temas delicados. La empatía, en todo, pero especialmente en sucesos, es fundamental. **¿Cuáles son los mayores desafíos a los que te has enfrentado como periodista?** La verdad nunca tiene una sola cara. Ser capaces de aportar las múltiples tonalidades de un relato es un reto. Creo que uno de los mayores desafíos de todo periodista es salvaguardar la objetividad sin perder el criterio analítico. **¿Qué te interesa de los temas que tratas?** Me gustaría hacer de la criminología algo divulgativo, por eso enfoco mis estudios en perfilación, psicología y neurociencia. Aquellos agentes del FBI que crearon en los años 70 la famosa Unidad de Análisis del Comportamiento fueron muy criticados por entrevistar asesinos, pero hoy está demostrado que estudiar la mente criminal es la base de la prevención del delito. Al mal hay que descifrarlo para poder frenarlo. **¿Cómo afectan la polarización y la ideología política en los sucesos que investigas?** La polarización actúa como un virus. A mí me llovió un río de odio en la red porque algunos creyeron que con una explicación justificaba un crimen, y eso fue fruto de la polarización, porque es demencial pensar que la violencia pueda justificarse. **¿Qué opinas del género *true crime* y de su explotación comercial?** El *true crime* es imparable y debemos ser prudentes. Creo que es imprescindible aplicar empatía y sensibilidad, y no olvidar nunca a las víctimas y su entorno. Cualquier historia puede contarse si se hace con respeto, pero sí considero que cuando hay menores de por medio, la familia debe estar de acuerdo. Es una cuestión de ética. Los cínicos no valen para este oficio. ■

# cultura



## TEMPORADA DE EMOCIONES

La exposición *Caprile Lorenzo*, comisariada por Eloy Martínez de la Pera y José Luis Massó Guirao, presenta una amplia selección de las prendas más icónicas del modisto en la madrileña Sala Canal de Isabel II. Podrá visitarse a partir del 17 de octubre.

En estas páginas te traemos planes y entrevistas para entablar conversaciones con la cultura.

## 52 DIÁLOGOS CON LA OBRA

Las mejores exposiciones para la reflexión.

## 53 MUNDOS DE FANTASÍA

Hablamos con el artista Riccardo Nannini sobre arte y contradicción.

## 54 LECTURAS OTOÑALES

El frío se acerca y las tardes se amenizan con las lecturas que te proponemos.

# DIÁLOGOS CON **LA OBRA**

Las conversaciones que se entablan en las exposiciones de este mes reflexionan sobre los lugares en los que vivimos, destacan el trabajo de las artistas, homenajean a grandes diseñadores y desafían las narrativas hegemónicas.

por **Alba Pastor**

## **La ciudad es la protagonista**

*Pensar la ciudad* es el nombre de esta exposición que reúne la obra de artistas emergentes que reflexionan sobre las ciudades a través de su mirada artística. La exposición de los trabajos seleccionados podrá visitarse en El Invernadero, Madrid, hasta el 4 de octubre.



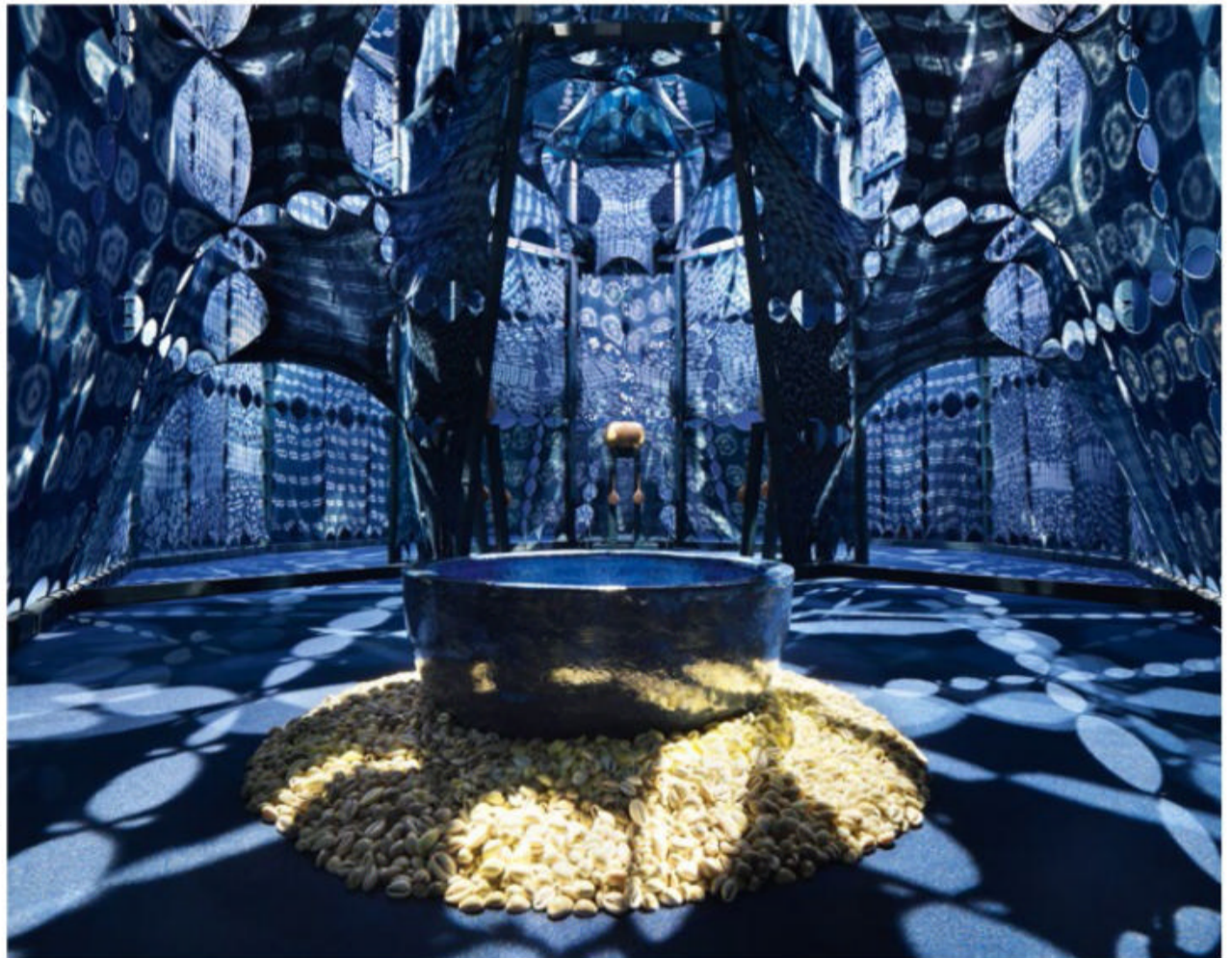
## **Geometría a color**

A lo largo de su carrera, la pintora Soledad Sevilla (Valencia, 1944) ha desarrollado un riguroso lenguaje basado en la pureza de la línea y el color. El Museo Reina Sofía acoge en Madrid una retrospectiva de la artista que podrá visitarse hasta el 10 de marzo de 2025.



## **Un legado de modernidad**

El Museo Lázaro Galdiano de Madrid y La Fábrica, en colaboración con Tendam, inauguran la exposición *Pedro del Hierro. Del maestro a la marca*, que se podrá visitar hasta el 3 de noviembre.



## **Sabiduría ancestral y tecnología**

La Fundación TBA21 Thyssen-Bornemisza Art Contemporary y el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presentan *Nebulosa de la calabaza*, de la artista Tabita Rezaire, que podrá visitarse del 8 de octubre al 12 de enero de 2025 en el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

FOTOS: D.R.

# «EN CADA UNO DE NOSOTROS CABE TODO Y SU OPUESTO»

Riccardo Nannini (Italia, 1980), mejor conocido por el seudónimo Cane, es ilustrador. Su arte toma inspiración de la vida en sociedad y sus cuadros están protagonizados por personajes que le sirven para ahondar en la complejidad de naturaleza humana desde el humor y la mordacidad.

HABLAMOS CON EL ARTISTA RICCARDO NANNINI SOBRE LA CAPACIDAD DEL ARTE PARA NAVEGAR LA CONTRADICCIÓN.

por Alba Pastor

**La sátira y la crítica social influyen en tu obra. ¿Qué cosas te sorprenden más del mundo en el que vivimos?**

Lo que más me sorprende son las paradojas y las contradicciones a las que estamos sometidos. Tengo la percepción de que sabemos cómo deberíamos comportarnos y, no obstante, cometemos siempre los mismos errores. Y esto no me pone triste sino que me fascina, y es lo que intento transmitir en mis obras. **Te interesa representar las relaciones humanas, tus cuadros están plagados de personajes muy diversos. Todos somos extraños a los ojos del resto. ¿Crees que las diferencias nos unen o nos separan?** Basándome en las paradojas de antes, creo que dentro de cada uno de nosotros cabe todo y su opuesto: lo bueno y lo malo, lo sublime y lo perverso, y así para cada categoría. Nos sorprendemos cuando actuamos o presenciamos el comportamiento extremo de alguien en ambos sentidos, pero creo que es lo que nos caracteriza como humanos. Así que diría que lo que nos une a la vez nos diferencia y viceversa. **¿Qué significan para ti las islas de tu última exposición? ¿Qué tres objetos te llevarías a una isla desierta?**

En esa serie de pintura me he divertido al imaginar un archipiélago como metáfora de las relaciones entre individuos y entre grupos. Islas que aíslan y otras que acercan, y el mar como enlace que conecta varias entidades. Soy muy pragmático: me llevaría una navaja suiza multiusos, comida enlatada y paracetamol. **Tus cuadros están llenos de referencias. ¿Qué libros y películas te inspiran para crear los mundos de tus cuadros?** He pasado épocas fascinado por la literatura, el cine y casi todas las formas de expresión habidas y por haber. Decir que todo lo que me rodea me inspira es algo obvio, así que prefiero circunscribirlo a la literatura fantástica y distópica. Me gustan las obras en las que, al cambiar unos pequeños detalles, se genera una realidad distorsionada. Sin pensarlo demasiado se me ocurre decir que me han inspirado *Un mundo feliz*, de Aldous Huxley, o *Ensayo sobre la ceguera*, de José Saramago. Y todas las películas de Yorgos Lanthimos. **¿Qué artistas sirven de inspiración para tu obra?** No tengo dudas de que el referente más importante para mí es la pintura renacentista flamenca y artistas como Jan van Eyck y Brueghel. Lo que me interesa de ellos es el precoz costumbrismo, una pintura de escenas cotidianas y familiares, la representación de los elementos propios de su época, afirmando una clara voluntad de documentación. A nivel de estilo, mi pintura se sitúa entre esos maestros y disciplinas como el cómic. ■



Riccardo Nannini busca difuminar los límites tradicionales entre alta y baja cultura y combinar conceptos opuestos como el caos y el orden, la tragedia y la comedia o lo bello y feo.

# OTOÑO ENTRE LETRAS

Bajan las temperaturas y el tiempo en casa se convierte en el momento más deseado del día. Leer al calor de la chimenea es un placer irrenunciable en otoño, así que te traemos seis propuestas para amenizar las tardes de sofá y manta.

por **Alba Pastor**

## La vida feliz

Autor multipremiado, el francés David Foerkinos regresa después de *La biblioteca de los libros rechazados* con una historia de amor y segundas oportunidades que recorre la insatisfacción vital, el drama familiar y la muerte con la ternura habitual de sus palabras.



## El abrazo

Llega a las librerías *El abrazo*, la esperada novela de Anne Michaels, una historia que relata con gran belleza la guerra, los daños y el miedo que se transmiten de generación en generación. Una narración conmovedora y hermosa, llena de compasión, misterio y sabiduría.



## La enfermera del Bellevue

Basada en los ideales de emancipación de Florence Nightingale, esta fascinante novela histórica ambientada en Nueva York, narra la huida de una delincuente que se hará pasar por enfermera y buscará refugio en la escuela de enfermería del hospital Bellevue para escapar de su pasado.

## La voz sombra

Compuesta de breves fragmentos con pinceladas autobiográficas, *La voz sombra* es una profunda meditación sobre las voces de los desaparecidos y su impacto en el paisaje interior de las personas que aún siguen vivas. Un libro emotivo y poderoso que recoge la capacidad evocadora de las voces y su recuerdo.



## Tirana memoria

El escritor retoma en esta novela la saga de la familia Aragón, afianzada en su libro *Desmoronamiento*, y entreteje la lucha por el Estado con el devenir de una estirpe de hacendados y militares para quienes la patria es una cuestión de familia.



## Un silencio lleno de murmullos

Con una gran maestría para profundizar en la psicología de los personajes, la autora se inspira en los grandes mitos clásicos para mostrar un conflicto generacional entre dos mujeres que rehúsan la pasividad de los roles femeninos en esta emocionante novela.

# BUENOS DÍAS, TRISTEZA

Evitar el condicional pasado: yo podría haberlo hecho, haberlo dicho, haberlo vivido.

por **Marco López**



Camille Pissarro  
'La bergère', 1881.



## SENSUAL Y TRISTE

**Bonjour tristesse, Françoise Sagan**

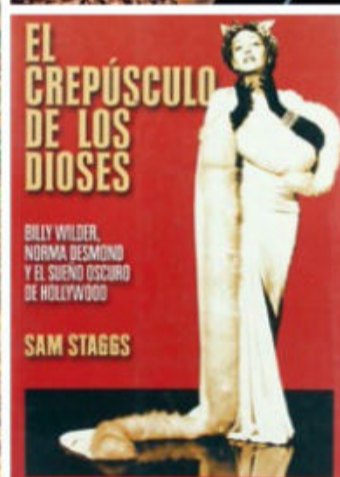
Un verano al borde del Mediterráneo. Cécile tiene diecisiete años. Su padre viudo es un alegre aficionado a los encuentros amorosos fugaces. Ambos se divierten, no necesitan a nadie, son felices. Pero la visita de una mujer de buen corazón perturbará este delicioso orden. Algo en la novela de Sagan nos desvela que tras el hedonismo se esconde siempre un poso de tristeza.



## UNA DULCE TRISTEZA

**Sodade, Césaria Evora**

La voz única y profundamente conmovedora de Césaria Evora, la diva de los pies descalzos, evocó como ninguna otra el espíritu melancólico de los islotes de Cabo Verde. Sus canciones rememoran historias de amor, pérdida y nostalgia propias de la morna y la coladeira de su tierra natal.



## LA DECADENCIA

**El crepúsculo de los dioses, Billy Wilder**

Joe Gillis (William Holden) es un guionista fracasado al borde de la ruina. Mientras huye de unos cobradores, accidentalmente termina en una mansión de Sunset Boulevard donde reside Norma Desmond (Gloria Swanson), una exdiva del cine mudo que vive aislada del mundo exterior.

En el mundo antiguo y medieval, aquel que sufría de un carácter triste y decaído se le diagnosticaba de un exceso de bilis negra secretada por el bazo. En griego *melaina kholé*, melancolía. Don de dioses, mal de espíritu, enfermedad. Aristóteles inauguró la idea del vínculo entre melancolía y genio, aquellos tocados por una profunda tristeza ven más allá que el resto, tienen una mayor sensibilidad. Los románticos del XIX ensalzaban la dulce melancolía, en palabras de Victor Hugo, "la felicidad de estar triste"; el dandi o el artista maldito siempre arrastraba una cierta tristeza desde donde contemplar su vida y la vida de los otros. "Yo soy el imperio al fin de la decadencia", decía Verlaine. Y el hilo de la pena continuo hasta nuestros días: Modigliani, Kurt Cobain, Alejandra Pizarnik. Hoy se habla más de depresión, y de acuerdo a la OMS, en cuestión de diez años devendrá el problema de salud más extendido en nuestras sociedades, por delante del

cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Cambios de humor, decaimiento, tristeza, desgana, constantes autorreproches, suspensión del interés, pérdida de la capacidad de amar, inhibición de toda actividad. Para Sigmund Freud, el melancólico vive en un duelo suspendido por una pérdida indefinida, no conocida ni por él mismo. La psicoanalista Anne Dufourmantelle se sorprendía de que la mayoría de sus pacientes no sufrían tanto por un gran mal o una pena, sino de una forma de no-vida, una especie de blancura, de velo, que lo cubría todo, y especialmente las asperezas de la existencia. El deseo, al colocarles en la posición susceptible de volver a sufrir, era visto como un enemigo, y ante ello, elegían inconscientemente anestesiarse sus vidas. ¿Y tiene remedio la pena? Para el filósofo francés Didi-Huberman, la melancolía no se puede evitar, solo se puede atravesar. ¿Quizás toda aventura humana siempre tiene algo de remontar un fondo? ■

**"COMO MUJER NO TENGO PAÍS. MI PAÍS ES EL MUNDO ENTERO". VIRGINIA WOOLF**

por **Macarena Orte**

# UNA IMAGEN, UNA HISTORIA



## LOS DOS MUNDOS

¿Qué es lo primero que has pensado al ver esta imagen? Si esta pregunta la alzáramos en algún país de Oriente Medio, el foco de atención estaría puesto en la indumentaria de la jugadora española. Si se hiciese en Europa, chocaría más la vestimenta egipcia. Pero hay una tercera variable posible, la de a quienes ninguno de los dos uniformes les encaja, porque ninguno hace libres a las mujeres. Así lo explica la doctora en Psicología Laura Redondo: "Para analizar la desigualdad es necesario comprender qué supone el mito de la libre elección: no hay decisión individual libre sin comprender los condicionantes sociales presentes. Y esto afecta desproporcionadamente a las mujeres. De partida, se estructura a través de sistemas patriarcales donde el poder (de la toma de decisión) sigue residiendo en los hombres. Y esto se manifiesta en desigualdad como la vestimenta de las jugadoras. No nos confundamos, ni un extremo ni otro son positivos, aún con diferencias. Solo cuando hombres y mujeres tengamos una representación similar podremos hablar de igualdad. Mientras tanto, seguimos".

La española  
Liliana  
Fernández  
Steiner y las  
egipcias  
Marwa  
Abdelhady y  
Elghobashy  
Doaa en los  
Juegos  
Olímpicos de  
París 2024.

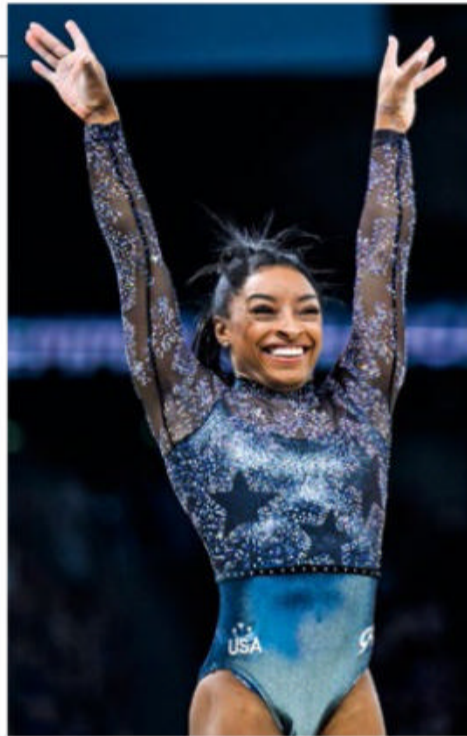


# ABREN CAMINO

Estas mujeres han echado a andar hasta romper techos y abrir, para todas, puertas.

## SIMONE BILES

Tres años después de su retiro en los Juegos Olímpicos de Tokio debido a problemas de salud mental, la gimnasta estadounidense arrasó en los Juegos Olímpicos de París 2024 consiguiendo una medalla de plata y tres de oro.



## YULDUZ Y FARIBA HASHIMI

A los tres años de huir del régimen talibán, las hermanas afganas Yulduz y Fariba Hashimi hicieron realidad en los Juegos Olímpicos de París un sueño que tenían desde niñas: competir como ciclistas.



## ALLYSON FELIX

La deportista de élite estadounidense, con un historial extraordinario en el atletismo femenino, ayudó a crear la primera guardería de los Juegos Olímpicos en París 2024.



## SVETLANA STANEVA

Esta boxeadora búlgara perdió ante Lin Yu-Ting, persona intergénero, y mostró su rechazo haciendo una 'X' con los dedos, en alusión a los cromosomas que tienen las mujeres.

## HE BING

La jugadora china de bádminton He Bing Jiao subió al podio en los Juegos Olímpicos de París con un pin de España, en homenaje a su rival Carolina Marín, que se lesionó la rodilla y tuvo que abandonar. Todo un ejemplo de sororidad y compañerismo.



**EL FÚTBOL FEMENINO BATE RÉCORD EN NÚMERO DE LICENCIAS Y YA SUPERA LAS 100 000 MUJERES FEDERADAS EN ESPAÑA**

# «El humor no cura, pero es muy importante»

LA GUIONISTA Y DIRECTORA DE CINE **MABEL LOZANO** HABLA EN SU NUEVO DOCUMENTAL *LOLA, LOLITA, LOLAZA* SOBRE SU VIAJE PERSONAL CON UN CÁNCER DE MAMA.

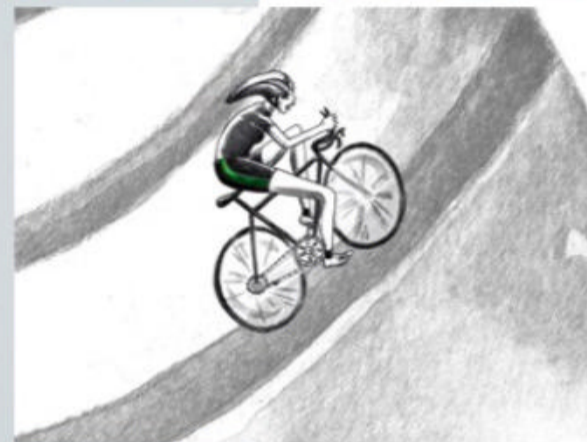
por **Macarena Orte**

Leva casi 20 años luchando contra la trata de mujeres y niñas a través de sus documentales. Dos de ellos, *Biografía del cadáver de una mujer* y *Ava*, le valieron un Goya en 2021 y 2024 respectivamente. Tanto la Policía Nacional como la Guardia Civil han reconocido su labor otorgándole la Cruz y la Medalla al Mérito por su trabajo contra la trata de seres humanos. Mabel Lozano (Toledo, 1967) alza ahora la voz para visibilizar la enfermedad que atraviesan 35 000 mujeres cada año en España, el cáncer de mama, y que provoca una muerte cada minuto en el mundo. A través de su documental *Lola, Lolita, Lolaza*, la directora de cine explica en primera persona –a ella misma le diagnosticaron un cáncer de mama en 2020– y en un tono ameno y distendido, lo que experimenta una mujer cuando recibe la noticia de que "un garbanzo cabrón ha colonizado su lola".

**¿Cómo te encuentras?** Muy bien. Vivir es un éxito, así que disfrutando cada día de este premio. **¿Cómo te enteraste de que tenías cáncer?** Mi amiga, la periodista Paka Díaz, justo había tenido un cáncer de mama y me preguntó si yo me autoexploraba. No lo hacía. Yo misma descubrí el pequeño tumor en mi "lola" izquierda. Piensas que no será malo, que a ti no te va a pasar... Yo era inmortal y no me imaginaba no ser, no estar... La vida sin mí no me mola nada. ***Lola, Lolita, Lolaza* es el título de tu nuevo corto, que habla sobre el cáncer de mama en tono de humor, pero siendo consciente de la gravedad de la en-**

**fermedad y los efectos secundarios de su tratamiento. ¿Qué te llevó a ello?** *Lola, Lolita, Lolaza* es mi voz, mi viaje personal con un cáncer garbanzo cabrón en mi "lola" izquierda, pero también, el de millones de mujeres en el mundo. Quería por un lado llamar a las cosas por su nombre, cáncer, "tengo cáncer". No soy valiente, soy una enferma oncológica y tengo miedo. También, hablar alto y claro de las secuelas de los tratamientos de esta enfermedad, sin prejuicios ni pudor; la sequedad vaginal por ejemplo... Pero eso sí, sin drama, al contrario, me he reído de mí misma, de mi miedo y de esta enfermedad. El humor no cura, pero es muy importante. **¿Qué te gustaría que despertara en la gente cuando lo vea?** Nuestro corto de animación espero que ayude a muchas mujeres a afrontar este proceso con menos miedo, a pensar que no están solas, a romper el estigma y llamar a las cosas por su nombre. El cáncer de mama tiene que ver con la sexualidad femenina y esta es tabú. En clave de humor y con mucha retranca yo lo he contado todo, todito. **¿Dónde podrá verse y a partir de cuándo?** En este momento estamos en muchos festivales de cine, nacionales e internacionales. Después *Lola, Lolita, Lolaza* se podrá ver en una plataforma de televisión y, por último, tanto la Asociación Española Contra el Cáncer, como Marnys y Novartis podrán hacer uso del cortometraje de animación para ayudar a muchas mujeres. **"No soy una guerrera sino una enferma oncológica", dices en el documental.** Muy importante desterrar todos esos términos bélicos: guerrera, valiente, luchadora... ¿Acaso las mujeres que mueren de esta enfermedad es que no han luchado? No es una batalla, el cáncer es una enfermedad. **¿Tu perspectiva del cáncer ha cambiado tras padecerlo?** Ha cambiado mi perspectiva de la vida. Estabas tan ricamente, no te dolía nada y en un momento te dicen que tienes cáncer, la palabra para-

«ESPERO QUE EL CORTO DE ANIMACIÓN  
**AYUDE A MUCHAS MUJERES A**  
AFRONTAR ESTE PROCESO CON MENOS  
MIEDO Y A ROMPER EL ESTIGMA»



## EN PRIMERA PERSONA

*Lola, Lolita, Lolaza* es el corto animado dirigido por Mabel Lozano que aborda el cáncer de mama con humor, amor y retranca.

liza, el miedo atenaza... Así que ahora soy si cabe más disfrutona que antes, cada momento, cada día. **"Esos meses que a ti te han parecido siglos pero que el mundo ha seguido girando". ¿Desean más empatía los enfermos de cáncer?** Si lloras porque lloras, entonces te dicen que no te vas a curar porque la actitud es muy importante, y si no lo haces (como fue mi caso) entonces te dicen que tú has pasado por el cáncer de puntillas... **A veces somos torpes tratando a la gente con cáncer. ¿Podrías darnos algún consejo de cómo actuar o ayudar a un amigo o familiar con cáncer?** Acompañar con cariño y respeto. Estar a su lado y tender la mano para cuando lo necesite. **¿Qué le dirías a una mujer que acaba de recibir el diagnóstico?** Que ella por delante. Las mujeres, incluso con cáncer, ponemos por delante a nuestra familia, nuestro trabajo... Cuídate y quíete para después hacer lo propio con tu familia, pero en este viaje con tantas y desconocidas piedras en el camino, tú la primera. **¿Qué quiere oír la gente de un enfermo de cáncer y cuál es en realidad la verdad?** A las mujeres se nos exige que estemos contentas y sonriamos incluso con cáncer. Cuando te pregun-

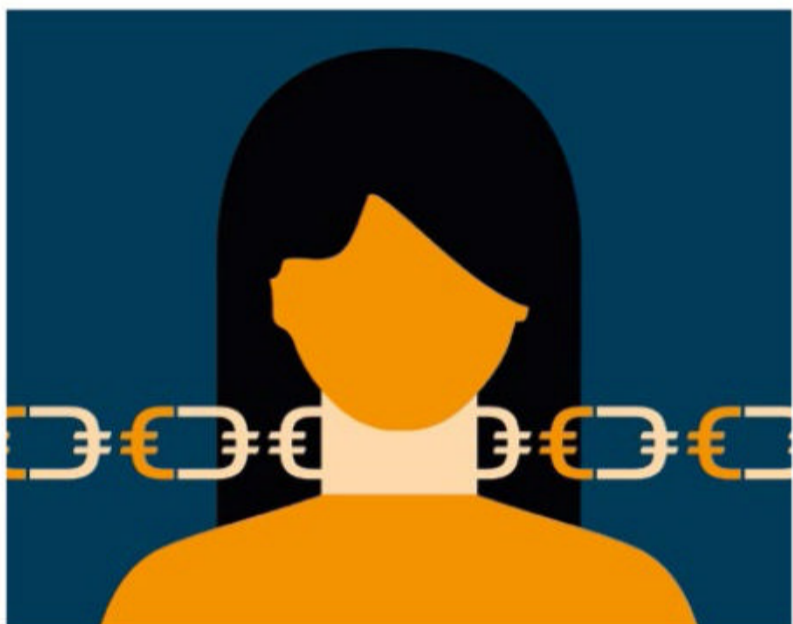
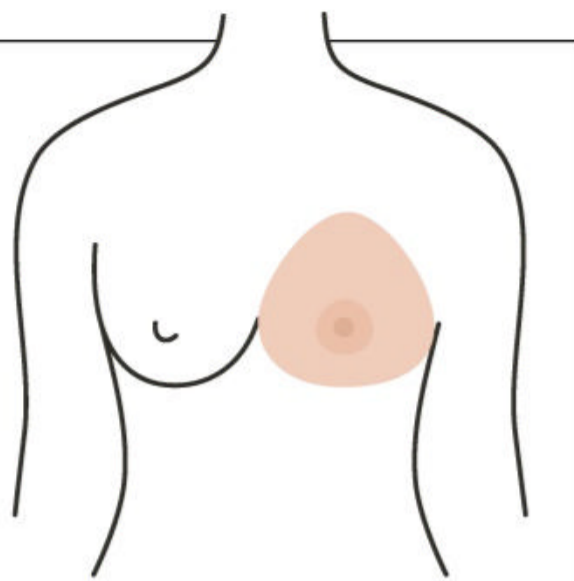
tan "¿cómo estás?", en realidad no quieren que les cuentes la verdad de tu oncologismo, así que yo no la contaba y sonreía. Por esto una amiga me dijo que yo tenía mucha suerte y había pasado por el cáncer de puntillas. **¿Qué te provoca el escuchar eso de "tu cáncer ha sido de los bueno"?** El cáncer es a bueno como bikini a Polo Norte, pero claro, esto no lo sabes si en la rifa de la vida a ti no te ha tocado un cáncer garbanzo cabrón. **¿Qué efectos secundarios te está provocando el tratamiento?** Las pastillas poscáncer hormonodependiente son muy malajes, pero cada mujer es un mundo. Yo en el 2025 terminé ya con el tratamiento, así que bajaré la cuesta que comencé a subir con una bici de *sprint* en el 2020 a una bici de paseo, con todo mi cabello al viento y cantando. ■

«SI LLORAS PORQUE LLORAS, Y SI NO LO HACES, **TE DICEN QUE TÚ HAS PASADO EL CÁNCER DE PUNTILLAS, COMO ME DIJO A MÍ UNA AMIGA**»

## BOLETÍN EXPRES

### MASTECTOMÍA DOBLE

La supervivencia al cáncer de mama no aumenta con la extirpación de ambos senos después de detectarlo en uno de ellos, según un gran estudio del hospital de Toronto.



### LAS MÁS VULNERABLES

El 96 % de las víctimas de trata atendidas por la Cruz Roja son mujeres migrantes. La captación de personas a través de las redes sociales se ha convertido en una realidad creciente.

### MÁS MUJERES QUE HOMBRES

Por primera vez en la historia, la delegación nacional que viajó a los Juegos Olímpicos de París contaba con más deportistas femeninas que masculinos.

### LEY DE PARIDAD

EL CONGRESO APRUEBA UNA LEY QUE OBLIGARÁ A QUE EXISTA UNA REPRESENTACIÓN PARITARIA DE MUJERES Y HOMBRES EN ÓRGANOS DE DECISIÓN, ENTRE ELLOS EL PROPIO CONSEJO DE MINISTROS Y TAMBIÉN LOS CONSEJOS DE ADMINISTRACIÓN DE LAS GRANDES EMPRESAS.



### UN LARGO VIAJE

**CONCILIACIÓN FAMILIAR.** Claudia Goldin, Premio Nobel de Economía, arroja nueva luz sobre la brecha de género en su libro *Carrera y familia*. La experta analiza de forma amena las distintas generaciones de mujeres que se han enfrentado al problema de conciliar carrera y familia y muestra cómo se han visto desfavorecidas en el mundo laboral y frustradas sus aspiraciones.

# moda



**CAMBIO DE ARMARIO**  
Tras una estación tan desenfada como la del verano, el otoño entra de lleno con su formalidad.  
  
La modelo luce top de Pinko y pendientes de Joyerías José Luis.

## **62 LUZ DE OTOÑO**

El estilo 'working girl' se apodera de la estación tanto en la oficina como en el 'afterwork'.

## **72 SHOPPING**

El frío venidero nos anima a fichar prendas de abrigo cálidas.

## **77 MARCA ESPAÑA**

Los eventos tienen como nombre propio la firma de invitadas Mattuï.

## **78 VOLVER A EMPEZAR**


Prendas que no deben faltar en tus 'looks' de oficina.



# LUZ DE OTOÑO

EL ATARDECER CAE SOBRE LOS EDIFICIOS DE LA CIUDAD Y LAS CALLES SE ENGALANAN CON LOS ESTILISMOS MÁS SOFISTICADOS. LA ELEGANCIA REGRESA EN FORMA DE 'BLAZERS', TRAJES DE CHAQUETA Y ABRIGOS, QUE REÚNEN LAS MEJORES TENDENCIAS DE LA TEMPORADA.

fotos Félix Valiente estilismo Sandra Escriña

A woman with blonde hair is seated in a boat, looking towards the camera. She is wearing a dark, textured, two-piece suit (jacket and trousers) over a white blouse with ruffled detailing. She is holding a small, white, quilted Chanel-style handbag with a gold chain strap. She is also wearing black high-heeled sandals and several rings. The boat has white leather seats and a blue interior. The background shows a body of water and a bright sky.

Traje, de **Emporio Armani**; chaleco, de **Parosh**; camisa y zapatos, ambos de **Pinko**; bolso, de **Chanel**; y pendientes, de **Joyerías José Luis**.

En la otra página, la modelo lleva el mismo conjunto.



Chaqueta y cinturón, de **Pinko**; pantalón, de **Antik Batik**; y camisa, de **Pomandère**.

En la página siguiente: traje verde, de **Salvatore Ferragamo**; botas, de **Aquazzura**; *blazer*, de **Sandro**; y pendientes, de **Joyerías José Luis**.





Blazer, de **Chanel**;  
jersey, de **Pinko**;  
pantalón, de **Sandro**;  
bolso Weekend  
Pasticcino, de **Max  
Mara**; y zapatos,  
de **Jimmy Choo**.

En la página siguiente:  
pantalón, de **Chanel**;  
blazer, de **Sandro**;  
chaleco Weekend,  
de **Max Mara**; y collar,  
de **Joyerías José Luis**.



Opera



2 5 R  
Ópera  
Acceso/Access Area





Falda y top, de **Pinko**.

En la página siguiente: pantalón, de **Kapura**;  
abrigo y bolso, de **Pinko**; y jersey, de **COS**.



Traje, de **Sportmax** y  
botines, de **Pinko**.

En la página siguiente:  
mono y *blazer*, de **Max  
Mara**; camisa, de  
**Pinko**; y bolso, de  
**Salvatore Ferragamo**.





Maquillaje y peluquería:  
Wild Van Dijk  
Asistentes de fotografía:  
Luis Spínola  
y Germán Arbos.  
Modelo: Rose Bertram  
(Next Paris).  
Producción:  
Victoria Mouriño.

# ABRAZAR EL FRÍO

CON EL DESCENSO DE LAS TEMPERATURAS ENTRAN EN ESCENA LAS PRENDAS DE ABRIGO MÁS DESEADAS: CONFORTABLES Y DE ESTILO CLÁSICO Y MINIMALISTA.

por **Sandra Escriña**



1



2



3



4



6



5



7



8



1. Cárdigan beis largo, de **Marciano by Guess** (180 €).  
2. Con detalle de ochos, de **C&A** (c.p.v.). 3. Con escote en pico, de **Weekend Max Mara** (249 €).  
4. Con botones a contraste, de **Pomandère** (313 €). 5. Abierta y sin botones, de **Woman El Corte Inglés** (149 €). 6. Con silueta *oversize*, de **Sandro** (325 €).  
7. Con lentejuelas, de **Guess** (130 €). 8. Larga y con bolsillos, de **Designers Society** (99,90 €).



1. Abrigo de pata de gallo, de **C&A** (c.p.v.). 2. Largo con doble botonadura, de **IKKS** (475 €). 3. Con detalle de espiga, de **Pomandère** (680 €). 4. Gris con estampado príncipe de Gales, de **Sandro** (565 €). 5. Largo en color camel, de **Imiloo** (c.p.v.). 6. Recto con bolsillos con solapas, de **Saint Laurent** (5500 €). 7. Verde caqui con detalle marrón a contraste, de **Loewe** (3200 €). 8. Con bolsillos XL en relieve, de **Blauer** (510 €).

1



2



3



4



5



6



7



8



CÁRDIGANS  
DE PUNTO O  
**ABRIGOS  
RECTOS**  
INVADIRÁN  
LOS 'LOOKS'

# CARÁCTER OTOÑAL



CON OCTUBRE ENTRAMOS DE LLENO EN UNA NUEVA ESTACIÓN, Y ESO SOLO PUEDE SIGNIFICAR UNA COSA: LLEGÓ LA HORA DE **VESTIR ACORDE A LOS CÓDIGOS DE VESTIMENTA DEL OTOÑO**, AUNQUE SIEMPRE SIENDO FIEL A NUESTRO ESTILO PROPIO.

por **Celia Gijón**



1



2



3



4

**1. MODO RETRATO.** Greta Lee, embajadora global de **Loewe**, es la imagen de la nueva campaña de otoño-invierno 2024 junto al actor Daniel Craig. Las fotografías tienen un enfoque reduccionista, pues se centran en ellos y en las prendas que lucen.

**2. ENCUENTRO ENTRE CULTURAS.** El saber hacer italiano se une con la tradición india en la cápsula **Rahul Mishra X Tod's**. En ella, el diseñador decora piezas icónicas de la marca, como estos mocasines *Gommino* creados con vistosos bordados florales que se han tejido con hilos de seda sobre napa.

**3. DE CUMPLEAÑOS.** **Birkenstock** celebra su 250 aniversario lanzando la segunda parte de la colección *Eternal Sunshine*. Esta se enmarca dentro de su línea *premium* Birkenstock 1774 y homenajea la energía ecléctica de Los Ángeles a través de zapatos como el zueco *denim* de la imagen, *Eliscu*.

**4. PARA LA RENTRÉE.** En su ímpetu por unir funcionalidad y estética en sus bolsos, este otoño la *maison* **Sézane** incorpora a la familia *Le Cabas*: un modelo ideal para diario por su silueta rectangular de gran capacidad, y con un acabado de charol con tonos vivos en tendencia y otros más discretos.

**5. EL ARTE DEL DETALLE.** El refinado estilo de **Dior** homenajea a la artesanía en su nueva colección de joyas *My Dior*. Su *savoir-faire* se visibiliza en anillos, pendientes y pulseras de oro rosa o blanco creados con una maraña de hilos dorados que evocan la sutil malla de su emblemático motivo *Cannage*.

**6. TODO A LOS ACCESORIOS.** **IKKS** da mucho protagonismo a los zapatos y complementos en la presente estación. Por ejemplo, dentro su línea *111* encontramos el primer bolso personalizable de la marca, caracterizado por sus asas y estuches removibles y por su distintivo cierre en forma de espiga.



5



**7. VALORES COMPARTIDOS.** La firma **Marc O'Polo**, comprometida con la sostenibilidad y la atemporalidad, ha escogido a la modelo y activista ambiental Gisele Bündchen como su embajadora global. Su nueva colección se caracteriza por una estética minimalista y por elementos andróginos.

**8. MANTENER EL ADN.** En lo nuevo para otoño-invierno de **Cos**, las prendas de fondo de armario con toques modernos vuelven a ser claves. Prueba de ello son sus imágenes de campaña, como esta con un *look* burdeos que luce la modelo Rianne van Rompaey.

**9. FEMINIDAD EN ALZA.** Una temporada más, **Intimissimi** continúa descubriendo la belleza única de cada mujer gracias a su nueva propuesta de lencería *Fashion Corsetry*, en la que destacan detalles femeninos como encajes o bordados y una paleta de colores neutros como el talco o el rosa satinado.

**10. ESTILO BRITÁNICO.** El bolso *hobo* con el que posa Emily Ratajkowski es una de las estrellas de la colección AW24 *The Chelsea* de **Kurt Geiger**. La modelo, rostro de la campaña, encarna la mujer moderna que homenajean estos nuevos accesorios. ■

## DE LA TIERRA

El marrón chocolate, muy en sintonía con el otoño, es el preferido de las mujeres danesas que más saben de moda para vestir en distintos momentos del día por su versatilidad y calidez.

por **Sandra Escriña**



### CONSIGUE EL LOOK

1. Gafas con montura de acetato, de **Longchamp** (140 €).  
2. Abrigo de corte masculino, de **Soeur** (425 €). 3. Camisa azul con detalle de pedrería en el cuello, de **Lola Casademunt** (149 €). 4. Bolso de hombro *Flow L*, de **Furla** (535 €). 5. *Charms* portapiruletas, de **Fendi x Chupa Chups** (550 €). 6. Reloj *Mini Dolcevita*, de **Longines** (4050 €). 7. Colgante de oro amarillo de 18K con diamantes y malaquita, de **Nuria Val x Leandra Studio** (5900 €). 8. Mercedita de piel con cierre de hebilla, de **Ganzitos** (115 €). 9. Pantalón de punto burdeos, de **Parfois** (35,99 €).



#### Estilo 'working girl'

Una vez asentadas en la rutina, los trajes de chaqueta son esenciales en nuestro armario. Este tono lleno de fuerza es el elegido por muchas para transmitir elegancia y formalidad.

COPENHAGUE



COPENHAGUE

#### Muy polifacético

Aunque no solo los dos piezas más clásicos se tiñen con este color asociado a la tierra, porque su naturalidad también se traslada a *total looks* modernos que se pueden llevar más allá del trabajo.



COPENHAGUE

#### Un mix de estilos

Quien no arriesga no gana, y los estilismos callejeros lo corroboran. Prueba de ello es este *outfit* marrón chocolate donde se combina la feminidad de un vestido lencero de encaje con la rebeldía de una *biker oversize* de cuero.



COPENHAGUE

#### Con 'animal print'

Aunque las reinas del *street style* apuestan por este tono otoñal a modo de conjunto, también lo lucen con otras tendencias vigentes. Por ejemplo, portando una *blazer* minimalista, *jeans* y un atrevido bolso con estampado de leopardo.



# Ganas de celebrar

LA COMODIDAD SE ALÍA CON LA ELEGANCIA EN LAS PRENDAS DE FIESTA DE LA FIRMA **MATTUÍ COLLECTION**.

por **Celia Gijón**

**P**or qué decidisteis crear una firma de invitada? Fue en 2020, en plena pandemia del COVID-19 cuando nos dimos cuenta de que las mujeres, más que nunca, merecían sentirse especiales. Teníamos la convicción de que cuando todo terminase saldríamos a la calle con más ganas que nunca de celebrar. **¿Cuáles creéis que han sido las claves del éxito de Mattuí?** Como muchas marcas emergentes, nos hemos enfrentado a desafíos en términos de visibilidad y competencia. Sin embargo, hemos aprendido a adaptarnos y a enfocarnos en construir una comunidad leal que valore la autenticidad y la calidad de nuestros productos. El boca a boca y la confianza de nuestras clientas han sido claves en nuestra expansión. Y contamos con dos tiendas en Madrid y Sevilla, unos espacios especiales con unas líneas y materiales que van muy en consonancia con la marca. **¿Cómo es el proceso de creación de los diseños?** Nuestro proceso de creación es muy artesanal y cuidadoso. Comenzamos con la investigación de tendencias y la selección de tejidos de alta calidad. Luego de forma muy colaborativa entre nosotras y el equipo trabajamos en bocetos y prototipos, asegurándose de que cada prenda sea única. **¿Cómo es la colección de fiesta para este otoño?** Diseñamos piezas que capturan la esencia de la estación con siluetas fluidas y detalles delicados que añaden un aire romántico. Son opciones versátiles que permiten a las invitadas sentirse cómodas y perfectas para disfrutar de una celebración. ■



Marta Fuentes (izquierda) y Paqui Serrano (derecha) son las fundadoras de Mattuí. Ambas afirman que "para las bodas de otoño 2024, los tonos cálidos y terrosos como el burdeos o el verde oliva serán protagonistas, al igual que los tejidos texturizados y ricos, como el terciopelo y la elegante seda".

# VOLVER A EMPEZAR

CON LA AJETREADA TEMPORADA LABORAL YA INSTAURADA EN GENERAL, ES HORA DE BUSCAR PRENDAS PARA VESTIR ACORDE A ELLA. **MARCIANO BY GUESS** PROMETE FACILITAR ESTA TAREA CON SU FLAMANTE COLECCIÓN PARA LA VUELTA AL TRABAJO.

por **Celia Gijón**

El despertador suena temprano y la rutina se instaure de nuevo en nuestros días. Eso solo puede significar que las vacaciones han acabado y que la jornada laboral está de vuelta. Además del retorno a la oficina, los reencuentros o el crear nuevos hábitos, algo propio de este inicio de curso es conocer las tendencias de moda que se llevarán durante las estaciones de otoño e invierno. Porque, aunque tengas que vestir con una estética formal y básica en el trabajo, siempre hay matices que cambian con las temporadas. Y esto es algo que vemos reflejado en la nueva propuesta de Marciano by Guess AW24: una amplia línea formada por piezas con las que lucir elegantes sin mucho esfuerzo en esta vuelta a la vida profesional.

## UN ESTILO 'WORKING GIRL' PARA TODAS

Para gustos, los colores, pero también los estilos, porque muy atrás quedaron esos tiempos en los que la ropa para ir a la oficina era aburrida. Ahora hay opciones para todo tipo de mujeres, de necesidades y, desde luego, momentos, ya que no es lo mismo asistir a reuniones muy formales que a un evento de trabajo más desenfadado. Por ello, en la colección *back to work* de esta línea de la firma estadounidense encontramos tanto opciones más conservadoras como otras más arriesgadas. Desde Marciano by Guess siguen apostando por los clásicos trajes de chaqueta entallados, perfectos para aquellas que buscan *looks* pulidos y muy profesionales junto a camisas con cortes clásicos y zapatos de salón. Pero también son destacables las piezas con las que ganar en comodidad sin perder sofisticación, como blusas holgadas, *blazers oversize* o pantalones *palazzo*, ideales para llevar con mocasines o bailarinas y sublimar este confort. Para las mujeres que quieren un toque más casual y *cool* para su vestuario profesional, las posibilidades son múltiples. Desde trajes con estampados de flores llamativos hasta conjuntos de dos piezas de camisa y pantalón satinados que rebosan elegancia, o *total looks* en *denim* que son la prueba de que estas prendas se pueden llevar más allá de la oficina, tanto a diario como para ocasiones más especiales. ■





**CLÁSICA**

En la vertiente más tradicional, faldas de tubo, pantalones chinos o americanas ajustadas crean entre sí 'looks' coordinados con espíritu atemporal y versátil para la oficina.

*Blazer sin cuello y con aberturas (260 €). Falda de tubo camel con cinturón (160 €). Todo de Marciano by Guess.*

LAS PRENDAS SE  
TINEN DE UNA  
GAMA  
CROMÁTICA  
PRÁCTICA,  
DONDE EL  
**BURDEOS SE  
CONVIERTE EN  
EL REY** Y NO  
FALTAN LOS  
CLÁSICOS AZUL  
MARINO, LOS  
TONOS TIERRA  
O EL NEGRO.



**CÓMODA**

La elegancia no está reñida con el confort, y esta línea 'back to work' lo demuestra con blusas holgadas y pantalones de campana que aúnan ambos atributos.

*Blusa fluida con detalle de lazo (140 €). Pantalón palazzo (220 €). Todo de Marciano by Guess.*



**SOFISTICADA**

Más allá de las piezas funcionales, en lo nuevo de esta firma también hay prendas arregladas que llevar incluso en eventos de noche, como este 'total look' femenino.

*Camisa satinada de flores (240 €). Pantalón largo a conjunto (280 €). Todo de Marciano by Guess.*

# DOMINAR EL TIEMPO

DESDE SU LANZAMIENTO EN 2000, EL 'J12'  
DE CHANEL TRANSFORMÓ LA CERÁMICA  
EN UN MATERIAL PRECIOSO, REDEFINIENDO  
LOS ESTÁNDARES DE LA RELOJERÍA DE LUJO.

por **Ana García**

Diseñado por Jacques Helleu, el reloj J12 rompió las normas con su diseño innovador y su fusión de arte y precisión técnica. Inicialmente lanzado en negro, sorprendió al mundo en 2003 con su versión en cerámica blanca, un verdadero *shock* estilístico. A lo largo de los años, el J12 ha evolucionado continuamente, mostrando siempre su amor por la innovación. Hoy en día, sigue siendo un icono de modernidad, combinando la herencia de Chanel con una audacia inigualable, demostrando que después de más de 20 años conserva toda la frescura y atemporalidad con la que nació. ■

FOTO: CORTESÍA DE CHANEL.



# niños



**NUEVOS  
COMIENZOS**  
Para los más  
pequeños, cada  
vuelta al cole es una  
nueva aventura.  
Y la moda infantil  
les acompaña en  
cada una de ellas.

En la imagen,  
niña con camisa  
blanca de Kiabi.

## **82 EN EL RECREO**

Prendas cómodas con un punto de tendencia.

## **88 JUEGO DE NIÑOS**

Sudaderas, blusas de flores y camisas de cuadros son algunos de los esenciales que no pueden faltar.

## **94 TENDENCIAS MINI**

Las prendas y accesorios que más darán que hablar esta temporada.

# EN EL RECREO

EN CLAVE 'URBAN'  
O CON ESTILO  
COLEGIAL, LOS  
NIÑOS BUSCAN LA  
COMODIDAD EN  
SUS PRENDAS PARA  
EXPRIMIR AL MÁXIMO  
LAS HORAS DE JUEGO  
CON AMIGOS.

fotos **Carmen Ordóñez**  
estilismo **Sandra Escriña**





Camisa Oxford azul (8 €); sudadera roja con mensaje (8 €); pantalón chino beis (10 €); camisa blanca (10 €); chaleco acolchado color crema (10 €) y pantalones vaquero *wide leg* (13 €). Todo, de **Kiabi**.

En la página anterior: gorra beisbolera *animal print* (7 €); chaleco de punto beis (8 €); pantalón vaquero corte *mom* (15 €); y zapatillas deportivas blancas y *nude* (20 €). Todo, de **Kiabi**.

Camiseta blanca  
(2 €); sobrecamisa  
*denim* con  
capucha (15 €)  
y pantalón cargo  
azul marino (9 €).  
Todo, de **Kiabi**.



Camisa blanca (10 €);  
chaleco *varsity* azul  
marino (8 €) y  
pantalón vaquero  
color crema (10 €).  
Todo, de **Kiabi**.



Camiseta blanca a rayas *sporty* (4 €);  
pantalón cargo color verde militar (12 €)  
y cazadora bómbier negra (15 €).  
Todo, de **Kiabi**

Maquillaje y peluquería:  
Mara Fervi (Another Artists Agency).  
Asistente de fotografía: Javier Torrente.  
Niños: Beltrán y Valeria (Happy Kids).  
Producción: Victoria Mouriño.





Gorro de punto blanco (6 €);  
cárdigan de rayas blancas y negras (12 €) y falda pantalón plisada (10 €). Todo, de **Kiabi**.



# JUEGO DE NIÑOS

LA MODA INFANTIL DA LA BIENVENIDA  
AL FRÍO CON COMBINACIONES DE  
ROPA OTOÑALES ENTRE SESIONES  
DE CINE, MERIENDAS Y UN BATIDO  
DE CHOCOLATE INOLVIDABLE.

fotos **Elena Olay**  
estilismo **Sandra Escriña**





En esta página la niña lleva blusa (40 €) y pantalón (40 €), ambos de **Coconut**, y zapatillas de **Converse** (59,95 €). La modelo lleva jersey (69,99 €), blazer (170 €) y chaleco (99,99 €), todo de **Lloyd's**; pantalón de **Easy Wear** (35,99 €), y bolso de **Tintoretto** (59 €).

En la página anterior: blusa (40 €), chaleco (30 €) y pantalón (40 €), de **Coconut**. Todo de **El Corte Inglés**.





La modelo con jersey de **Lloyd's** (79,99 €); camisa de **Sfera** (29,99 €) y falda de **Woman Limited** (250 €). La niña lleva blusa (40 €) y pantalón (40 €), ambos de **Coconut**; y el niño, camisa (35 €) y pantalón (40 €), ambos de **Coconut**.

En la página anterior: sudadera (35 €), pantalón (38 €) y camisa (35 €), de **Coconut**. Zapatillas de **Adidas** (45 €) y calcetines de **Cóndor** (7,90 €). Todo de **El Corte Inglés**.



Abrigo (80 €),  
chaleco (30 €),  
bolso (20 €),  
blusa (40 €) y  
pantalón, de  
**Coconut** (40 €).

En la página  
siguiente: la  
modelo luce  
blusa (79,99 €),  
falda (110 €) y  
*blazer* (170 €),  
todo de **Lloyd's**.  
El niño lleva  
sudadera (35 €),  
camisa (35 €) y  
pantalón (40 €),  
de **Coconut**. La  
niña, abrigo (70 €)  
y pantalón (40 €),  
de **Coconut**. Todo  
de **El Corte Inglés**.

Modelo:  
Almudena  
Cañedo. Asistente  
de fotografía:  
Orlando Gutiérrez.  
Maquillaje y  
peluquería: Mara  
Fervi (Another  
Artists Agency).  
Niños: Carla y  
Gabriel (Happy  
Kids). Producción:  
Victoria Mouriño.



# TENDENCIAS MINI

EL ESTILO 'COLLEGE' O LA CORRIENTE AVENTURERA LIDERADA POR LOS ESTAMPADOS 'ANIMAL PRINT' SON TAMBIÉN PROTAGONISTAS EN LA MODA INFANTIL DE TEMPORADA.

por **Sandra Escriña**



1. Chaquetón de doble faz marrón con cierre de cremallera, de **Boboli** (59,95 €). 2. Merceditas con estampado de leopardo, de **Coconut El Corte Inglés** (39,99 €). 3. Chaleco de punto azul marino con cuello de pico a contraste, de **Kenzo Kids** (110 €). 4. Bota de estilo motera negra con suela *track*, de **Primigi** (109,90 €). 5. Falda de punto beis con detalle de tablas, de **Chloé** (210 €). 6. Mochila azul con detalle de logo, de **Boss** (109 €). 7. Abrigo de pelo efecto piel de leopardo, de **Little Creative Factory** (250 €). 8. Mocasines bicolor de estilo clásico, de **Petit Sézane** (95 €). 9. Camisa vaquera con detalles de *strass*, de **Sonia Rykiel** (129 €). 10. Gorra vaquera, de **Bobo Choses** (39 €).



# TOMMY HILFIGER



# niños shopping



1. Botines marrones con elásticos en los laterales, de **Geox** (desde 65 €). 2. Chaleco acolchado con bolsillos delanteros, de **Timberland** (69 €). 3. Pantalones cargo con bolsillos laterales y goma en el bajo, de **Guess Kids** (60 €). 4. Gorro de punto unisex con detalle de logo, de **Zadig&Voltaire** (49 €). 5. Reloj multicolor, de **Komono** (59 €). 6. Mochila de lona bordada con dibujos, de **Kenzo Kids** (155 €). 7. Plumífero verde caqui con capucha, de **Blauer** (198 €). 8. Pack de tres pares de calcetines de caña media, de **Boss** (39 €). 9. Camisa vaquera de estilo clásico con bolsillo delantero, de **Boss** (85 €). 10. Gorra azul marino y beis con detalle central, de **IKKS** (39 €).



geox.com



Respira™

**GEOX**

# niños shopping



1. Calcetines de punto, de **Main Story** (16,95 €). 2. Chaqueta rosa de estilo universitario, de **Sonia Rykiel** (149 €). 3. Pantalón vaquero holgado con corazones, de **Billieblush** (59 €). 4. Camiseta blanca ancha con logo, de **DKNY** (49 €). 5. Deportivas en tonos morados, de **Biomechanics** (49,95 €). 6. Mochila pequeña en forma de pez, de **Don Fisher** (54 €). 7. Sudadera de corte relajado con estampado de rayas, de **Main Story** (77,95 €). 8. Bolis de colores, de **Carioca** (7,80 €). 9. Pijama blanco con detalle de volantes, de **Petite Siesta** (49,90 €). 10. Calcetines con dibujos de ardillas, de **Bobo Choses** (19 €). 11. Zuecos destalonados con borreguito interior, de **Petit Sézane** (c.p.v.).

bugaboo

# Edición Limitada Noir

Reinventando nuestro mejor paseo,  
un exclusivo **Bugaboo Fox 5**



Empresa



Certificada

→ [bugaboo.com](https://bugaboo.com)



# niños shopping



1. Zapatillas de caña, de **Tommy Hilfiger para Elisabet Shoes** (c.p.v.). 2. Sudadera bordada con tigre, de **Kenzo Kids** (135 €). 3. Aceite de masaje para nutrir la piel, de **Rocambole Paris** (39 €). 4. Calcetines de *jacquard*, de **Marc Jacobs** (25 €). 5. Parka larga con capucha y bolsillos delanteros, de **Primark** (23 €). 6. Mochila mediana con portabotellas, de **Eastpak** (80 €). 7. Juego de cartas, de **Bobo Choses** (30 €). 8. Carrito de paseo Fox 5 de la edición limitada *Noir*, de **Bugaboo** (desde 1499 €). 9. Pantalón chino con pinzas en color beis, de **Boss** (85 €). 10. Camiseta gris de manga corta, de **DKNY** (39 €). 11. Reloj con esfera octogonal y correa beis, de **Mini Kyomo** (66 €).

FOTOS: D.R.



¡Tapón sonajero dosificador, no necesita desenroscarse!



## UN BAÑO DE DELICADEZA

LA LÍNEA DE BAÑO SUAVE Y NATURAL DE RICITOS DE ORO VA MÁS ALLÁ DEL CUIDADO E HIGIENE DE LOS NIÑOS; ES LA ALIADA PERFECTA EN LA ADAPTACIÓN A LAS RUTINAS A TRAVÉS DEL BAÑO DIARIO.

Establecer horarios y retomar rutinas después del verano no siempre resulta sencillo. Los hábitos adquiridos en vacaciones, sobre todo cuando hay niños en casa, desarrollan su particular resistencia. Pero aun así, se atisba en ellos esa ilusión de volver al colegio, la emoción de encontrarse con los amigos de clase y la hora de vivir esos momentos de preparación en familia: el nuevo material escolar, la ropa y, por supuesto, todo lo necesario para la higiene diaria. Concretamente, el momento del baño diario al caer la tarde, ese espacio reservado al entretenimiento de los más pequeños, donde prolongar el juego, donde se sientan seguros en compañía de sus padres y el lugar idóneo para una adaptación tranquila a todo lo que se avecina tras el verano.

### A BASE DE INGREDIENTES NATURALES

Es un momento de oro para establecer rutinas y reforzar vínculos, y es aquí donde **Ricitos de Oro, marca de higiene infantil con más de 30 años de experiencia**, pone a tu disposición sus cuidadas fórmulas para cubrir las necesidades de los más pequeños desde su nacimiento, convirtiéndose en tu aliado perfecto para la hora más relajante y sensorial del día. Su gama de productos de higiene para cuidar la piel y el pelo es **tan natural como el amor por tu bebé**, porque **sus fórmulas son suaves e hipoalergénicas**, testadas dermatológicamente, elaboradas a base de ingredientes naturales, sin lágrimas y con un aroma icónico para cuidar de los más pequeños y crear recuerdos inolvidables. Ricitos de Oro cree firmemente en la importancia de reforzar el vínculo a tra-

vés del juego y la diversión, y que el baño es también un momento perfecto para ello.

Sus dos líneas de baño se adaptan a niños de cualquier edad y también a toda la familia: Manzanilla, que suaviza y protege, además de **ayudar a mantener el tono natural del cabello**, con un delicado aroma con notas de naranja, eucalipto, rosa y almizcle; y Lavanda & Lechuga, especial para relajarse y dormirse gracias a las notas aromáticas de la lavanda, que junto con las propiedades altamente calmantes e hidratantes de la lechuga, le proporcionará un sueño apacible. **El gel-champú 2en1 cuenta con un innovador tapón sonajero dosificador abrefácil que no necesita desenroscar**, que se puede aplicar con una sola mano y así poder sostener con comodidad y total seguridad a tu hijo sin desperdiciar ni una gota, mientras estimula sus sentidos gracias a su agradable aroma. Ambas líneas cuentan con una loción corporal para después del baño.

### UN PREMIO A LA INNOVACIÓN Y EFICACIA

En su apuesta por la innovación constante para crear nuevas líneas de productos y gestos, Ricitos de Oro se posiciona como la marca en la que padres y madres confían para la higiene de sus hijos, no en vano las dos líneas del gel-champú 2en1, Manzanilla y Lavanda & Lechuga, han sido galardonadas con el **Premio Victoria de la Belleza Baby Top Innovación 2024** por su eficacia, textura y aroma, con un **8.29 sobre 10** de nota media por parte de los consumidores, y **con mención especial a la innovación del tapón sonajero dosificador**. Con Ricitos de Oro, retomar las rutinas es como un juego de niños. ■

# MAMÁ Y PAPÁ SE SEPARAN

LA RUPTURA PUEDE CONVERTIRSE EN UNA SOLUCIÓN QUE ABRE LAS PUERTAS A MEJORAR LA RELACIÓN CON LOS HIJOS.

por **Alba Pastor**



Existe la falsa creencia de que el divorcio es un trauma para los hijos, aunque, en realidad, se trata de la verdadera solución para reorganizar una pareja o familia rotas.

## LIDIAR CON LA RUPTURA

Cada vez más padres consideran que la separación ha supuesto un impulso en la mejora de su rol parental. La abogada en Derecho de Familia y Penal Familiar Susanna Antequera explica: "Los padres no deben pensar primero en ellos, como sucede en muchas ocasiones. Deben pensar, ante todo, en sus hijos y en cubrir todas sus necesidades emocionales en una de las etapas más sensibles que van a vivir". No existe el manual del buen padre, pero sí existen algunas pautas que se pueden seguir para evitar cometer errores en un proceso de separación. "Son múltiples los motivos que arrastran a una ruptura y, por tanto, es normal que los padres cometan graves errores arrastrados por estos motivos". Los abogados de familia lidian con el continuo mar de sentimientos que implica una separación, no solo como profesionales sino también como acompañantes del proceso. "Aparecen sentimientos como la frustración, la venganza, los celos o los intereses económicos. En muchas ocasiones, si los padres no son capaces por sí solos en enfrentar la situación, consejo apoyo profesional como psicólogos expertos en terapia familiar", dice Antequera. Si pensamos en las dificultades que atraviesa cada progenitor, la

abogada considera que el mayor desafío para una madre es delegar por igual el cuidado de sus hijos en el padre. "El mayor reto para el padre es convencer a su mujer de que puede cuidar de sus hijos. En el 90 % de los casos, los padres piden custodia compartida porque quieren participar en su crecimiento y cuidado el mismo tiempo que su mujer". No obstante, Antequera insiste en que "no es cuestión de padres y madres, es cuestión de hijos". Ellos son los verdaderos protagonistas en estas situaciones difíciles y en quienes hay que pensar a la hora de tomar decisiones. El entendimiento, el diálogo, la comprensión y la paciencia benefician a los hijos, porque quien decide ser padre lo hace sabiendo que es una responsabilidad para toda la vida. De esta forma, los hijos no desarrollarán el sentimiento de culpabilidad o la sensación de pérdida, no romperán su infancia y recordarán como modelo a seguir a sus propios padres. En cambio, si detectan venganza, conflicto o ira, acabarán repitiendo el mismo patrón, sufriendo secuelas emocionales que quizá no perdonen a sus padres o a sí mismos. "En los padres está la solución para que sus hijos sigan creciendo de forma natural".

## MÁS TIEMPO JUNTOS

La custodia compartida es el modelo habitual que se implementa en los procesos contenciosos por considerarse el mejor modelo para los hijos en la mayoría de casos. Los criterios principales que los jueces tienen en cuenta son la inexistencia de procesos penales por violencia intrafamiliar, la compatibilidad laboral y la distancia donde radique el nuevo domicilio de los padres. ■



Susanna Antequera es abogada especializada en Derecho de Familia y Penal Familiar. Fundadora de Antequera de Jáuregui Abogados de Familia, con despachos en Barcelona y Madrid.

walkey

ready to



[www.walkey.it](http://www.walkey.it)

# PARA EL NECESER

HE AQUÍ LAS NOVEDADES DE BELLEZA QUE CONQUISTARÁN A LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA (Y A SUS PADRES TAMBIÉN).

por **Úrsula Fernández**



**1. CON CEBOLLA.** Este champú con fórmula extrasuave de **Nuggela & Sulé** (19,90 €) enriquecido con extracto de cebolla roja fortalece el cabello del bebé en cada lavado sin causar irritaciones.

**2. DOS EN UNO.** Este gel-champú de **Suavinex** (c.p.v.) limpia la piel y el cabello del bebé. Con ácidos grasos derivados de la oliva que ayudan a mantener el equilibrio natural de la piel.

**3. AFRUTADO.** El gel de baño de **Anian Kids** (c.p.v.) ha sido formulado con extracto de frutas y glicerina, que ayuda a cuidar y proteger la dermis frente a agentes externos.

**4. CON SPF.** Crema facial infantil con manteca de karité, leche de chufa y vitamina E, que protege la piel contra los dañinos rayos UV. De **Ziaja** (5,99 €).

**5. CON MANZANILLA.** El gel-champú de **Ricitos de Oro** (c.p.v.) cuenta con una fórmula suave e hipoalérgica desarrollada especialmente para piel sensible, es fácil de enjuagar y no provoca lágrimas. Su tapón dosificador es también sonajero.

**6. CALMA Y NUTRE.** Esta leche corporal hidratante sirve para nutrir, calmar y prevenir las irritaciones de la piel. Contiene avena, aceite de algodón, aceite de almendras dulces, manteca de karité y aloe vera. De **Carelia** (17 €).

**7. LIMÓN Y MANDARINA.** El perfume cítrico *Enjoy* de **Seven Kids** (12,95 €) cuenta con prebióticos y vitamina B3 que transmite sensaciones de felicidad y bienestar de manera natural. ■



# belleza

## **UN EXTRA DE DULZURA**

La piel de efecto cristal con tonalidades rosadas, femeninas y románticas devuelve la luz a nuestro rostro.

Maquillaje con paleta de iluminadores *Backstage Glow Face Palette* de **Dior Beauty**, *Micro Palm Palette* de **Bakeup Beauty** y, en los labios, *Luxuriously Lucent Lip Colour* de **Lisa Eldridge**.



## **106 SUEÑOS EN ROSA**

El color que se impone para maquillar las mejillas, los ojos o los labios.

## **110 EL 'TOP TEN' DE LOS MOMENTOS BEAUTY**

La guía para saber a qué edad o en qué situación es mejor optar por un tratamiento u otro.

## **118 HUELLAS IMPERFECTAS**

De mano de expertos, os dejamos las claves para prevenir y tratar las manchas faciales.

# belleza

## maquillaje

### 'BUENA CARA'

La maquilladora Leanna Ernest ha utilizado el corrector *Backstage Concealer*, el colorete *Rosy Glow* (*Pink* y *Coral*), el iluminador en polvo *Forever Couture Luminizer* (*Pink Glow*) y el bálsamo hidratante *Addict Lip Glow* (*Pink* y *Coral*). Todo, de **Dior Beauty**.

En la página siguiente: en los ojos la modelo lleva el pigmento *ColorFix Glaze* (*Clear*) y en los labios, el *Infinite Chrome Flakes* (*Super Star*). Todo, de **Danessa Myricks**.





# SUEÑOS EN ROSA

CON SU INFINITA VERSATILIDAD, ESTE COLOR SE HA CONVERTIDO EN EL ESENCIAL EN EL MUNDO DEL MAQUILLAJE. DESCUBRE CÓMO LLEVARLO EN TUS LABIOS, OJOS Y MEJILLAS.

fotos **Adam Mayer**

# belleza

## maquillaje



**EL PUNTO DE MIRA**  
La maquilladora ha utilizado la paleta de sombras de ojos *Editorial Brights*, de **Viscart**, y la *Micro Palm Palette*, de **Bakeup Beauty**.



En la página siguiente: en los ojos, lleva el *Matte Fluid Eye Paint (Marigold)*, de **About-Face**; la sombra *Eye Color Quad (Nude Dip)*, de **Tom Ford**; en las cejas, el gel *Boy Brow (Blonde)*, de **Glossier**; y en los labios el *Collagen Lip Bath (Pillow Talk)*, de **Charlotte Tilbury**.

Fotos: Adam Mayer (@adamdmayer).  
Modelo: Erin Zielke (@erin.zielke)/ Select  
Model Management.  
Maquillaje y peluquería:  
(@leannaernest)/ Distinct Artists.  
Retoque: Maria Konishevska  
(@covert.touch).



# EL 'TOP TEN' DE LOS MOMENTOS BEAUTY

A CADA EDAD O NECESIDAD HAY UNA OPORTUNIDAD O TRATAMIENTO PARA MEJORAR. ¿CÓMO SABER CUÁNDO HA LLEGADO EL MOMENTO?

por **Amelia Larrañaga**

Está claro, vivimos en la Era de la Belleza. Nunca en la historia reciente habíamos dispuesto de tal abanico de opciones para mejorar el estado, la salud y la apariencia de la piel. Hace apenas veinte años, los dermatólogos no se salían del sota, caballo y rey del acné, los sarpujidos o las enfermedades de la piel. Hasta que se democratizaron los láseres, los tratamientos despigmentantes o muchos otros cosmecéuticos que abordaban cualquier tipo de necesidad cutánea sin llegar a ser una afección. Los dermatólogos, entonces, junto a los médicos se empezaron a convertir en aquello que vino a llamarse *dispensing doctors*, una denominación importada de los Estados Unidos que consiste en que el propio médico te receta tu rutina cosmética en lugar de ir a comprarla a la perfumería o la farmacia.

Gustos aparte (porque lo cierto es que hay una gran variedad y, sobre todo, calidad, de opciones cosméticas en el mercado), a veces nos sentimos algo perdidas con respecto al tipo de activos que estamos necesitando en cada momento. Si le falta luz a la piel, ¿cómo saber si necesito vitaminas, un *peeling* o simplemente, cambiar de crema?

Para elaborar una agenda de imprescindibles en cada momento de la vida o, mejor dicho, de la piel, hemos hablado con algunas de las más reputadas expertas en este órgano que nos blindamos del exterior y es nuestra carta de presentación. Estos son nuestros diez negociados favoritos.





### **ACNÉ, LA PREOCUPACIÓN MÁS TEMPRANA**

En adolescentes y jóvenes hasta los 25 años, aproximadamente, existe una tecnología infalible para minimizar las secuelas del acné. Se trata del láser de CO2 con cabezal fraccionado, en este caso, de la marca Deka, utilizado especialmente para esta 'herida'. La cirujana estética Gema Pérez-Sevilla, con clínica en Madrid ([draperezsevilla.com](http://draperezsevilla.com)) lo tiene claro: "Permite el tratamiento de cicatrices profundas y superficiales mediante el recambio de la piel a nivel de la epidermis y de la dermis, consiguiendo que estas sean menos notables", detalla. "En algunos casos, incluso es el tratamiento previo perfecto a su relleno con ácido hialurónico", remata la doctora. Con esta misma tecnología, también lo maneja en su consulta para mejorar esas ojeras genéticas hereditarias producidas por el exceso de melanina. Eliminando el pigmento de las capas superficiales se provoca la creación de nuevas capas con menor pigmento sobre las que se puede promover una producción controlada.

### **'GLOSSY LIPS', EL ÚLTIMO GRITO VEINTEAÑERO**

Entre los 20 y los 30 años, a esa edad en la que una cree que en algún momento estará mejor que ahora, cada vez se demanda más y más el contorneado y aumento de labios para hacerlos más jugosos y carnales. "Utilizamos sobre todo el ácido hialurónico, que también me encanta para disimular las ojeras, tanto cuando el color es más fuerte, o cuando existen bolsas", explica la doctora Conchita Pinilla, especialista en cirugía plástica y reparadora en Zaragoza ([estetica-reparadora.com](http://estetica-reparadora.com)). Al final, un resultado perfecto pasa por respetar el gesto personal e intransferible al hablar o reír y, sobre todo, la forma natural del labio añadiéndole un volumen muy sutil y un extra de efecto *plump* con un ácido hialurónico de reticulación media. Según la experta, la hidratación facial profunda con mesoterapia es otro de los tratamientos más demandados por las más jóvenes.

### **LIBRAR A LA PIEL DE MARCAS CON INDUCTORES DE COLÁGENO**

Cuando han quedado señales de acné de la adolescencia, e incluso hasta madurez (cada vez es más frecuente el acné adulto), los inductores de colágeno funcionan perfectamente porque lo que hacen al generar nuevo colágeno es rellenar las zonas deprimidas de las marcas. "A diferencia del ácido hialurónico, que rellena de una manera más provisional, los inductores empiezan a estimular la producción de colágeno tipo I desde el primer momento de su aplicación", asegura el doctor Morales Raya, director de la Clínica que lleva su nombre, en Madrid ([docmoralesraya.com](http://docmoralesraya.com)). Los inductores de colágeno más cé-

lebres son la hidroxiapatita cálcica, la policaprolactona, la polidioxanona, el ácido poli-L-láctico (PLLA), y recientemente se ha incorporado una nueva generación: el ácido poli-D-L-láctico (PDLLA) superando todos los pronósticos en cuanto a efectos secundarios y resultados.

### RADIOFRECUENCIA Y MASAJE KOBIDO PARA LAS 'MILLENNIALS'

Salir del confinamiento y dispararse los tratamientos médico-estéticos fue todo uno en 2020. Tanto que, al año siguiente, de pronto la edad media de inicio en este tipo de intervenciones pasó de los 35 a los 20 años. Y de todo lo que se ofrece en las clínicas, el bótox, toxina botulínica o neuromoduladores, como los llamamos ahora (que representa el 42 % de los tratamientos faciales) se lleva la palma. "Este detalle no tendría importancia si no fuera porque las más jóvenes sustituyen estos neuromoduladores por el cuidado general de la piel", opina la esteticista Natividad Lorenzo, desde Madrid (natividadlorenzo.com). Por eso propone para las treintañeras un tratamiento natural estético que consiste en una limpieza profunda, buenos activos como el ácido hialurónico, las vitaminas C y K, y el extracto de morera. Para terminar, en su tratamiento especial, un masaje Kobido con 47 maniobras diferentes recoloca las facciones sin necesidad de agujas.

### ESTRENAR PIEL CON MESOTERAPIA

Fue uno de los tratamientos más demandados de la pasada época por pacientes de todas las edades; no requiere pinchazos y supone una puesta a punto perfecta cuando en el horizonte hay un evento importante y, o no tienes previsto pincharte o no te da tiempo. La mesoterapia es aquello que se decía hace unos años: "Me he pinchado vitaminas". Su explicación científica de desglosa como la aplicación de activos a través de microinyecciones con diferentes técnicas y/o dispositivos en las primeras capas de la piel para recuperarla en tiempo récord: su hidratación, su textura, el tono, las irregularidades e imperfecciones y las manchas, potenciando la luminosidad. La experta en dermatología facial Rachel Keys, desde Madrid (rachel-keys.com), prioriza el ácido hialurónico, los aminoácidos, las vitaminas, y los antioxidantes o polinucleótidos. Su propuesta se aplica en varias sesiones (unas 4 a 6) y el efecto dura unos seis meses.

### A PARTIR DE LOS 40

A partir de esta edad es ya muy frecuente la demanda de neuromoduladores en la frente, el entrecejo y las patas de gallo. Se combina habitualmente con ácido hialurónico en pómulos y mejillas, en arrugas de ma-

## LA MEJOR COSMÉTICA PARA CADA MOMENTO



**1.** *The Balance Blend*, de **Apih**, es un polvo de pura proteína con colágeno y cúrcuma para el cuidado de la piel (400 g, 28,95 €). **2.** Sérum despigmentante *Bio 10 Forte Night*, de **Bella Aurora**, con ácido tranexámico, retinol encapsulado y alantoína (29,95 €). **3.** Sérum facial iluminador *+Light*, de **Mlab+**, contiene ácido glicólico, retinol y niacinamida (49,90 €). En [mlabwellaging.eu](http://mlabwellaging.eu). **4.** Sérum exfoliante *Cleanance*, de **Avène**, con un dúo de ácidos alfa-hidroxiácidos (AHA's) y agua termal de la marca (36,10 €). **5.** *Cure Eclat Beauté Eclair*, de **Clarins**, es un tratamiento iluminador de choque a base de vitamina C pura y derivada y un cóctel de plantas (28 €). **6.** *PHA Peeling gel*, de **Benton**, un exfoliante de tercera generación gracias al ácido PHA (polihidroxiácido) y a la celulosa (17,99 €). **7.** Los comprimidos *Unifique*, de **Luxmetique**, reducen la síntesis de melanina minimizando las manchas cutáneas (60 u, 39,95 €). **8.** *Vital Perfection*, crema superconcentrada, de **Shiseido**, redensifica las pieles maduras con su cártamo de mogami, flor sagrada en Japón (174 €).



# TU NUEVO HÉROE REPARADOR

LANCÔME SE ADELANTA AL FUTURO CON EL NUEVO 'SÉRUM GÉNIFIQUE ULTIMATE', FORMULADO CON UNA TECNOLOGÍA PATENTADA QUE POTENCIA EL PODER REPARADOR DE TU PIEL.



El sérum recargable con pipeta proporciona la dosis perfecta, posee un diseño elegante y vanguardista, además de un peso, tamaño y mecanismo óptimos en un sistema recargable que ahorra toneladas de vidrio.

La piel del rostro es el lienzo en el que se dibujan todos los aspectos de la vida: desde la edad al estrés. Pero estos factores no condicionan la capacidad natural de reparación de la piel, sublimada gracias a la innovación de Lancôme, que trabaja para acelerar su recuperación eficazmente. Impulsado por 27 años de investigación en ciencia reparadora, el nuevo *Génifique Ultimate* está formulado con Betaglucanos, conocidos por acelerar la reparación de la piel; Ácido Hialurónico, hidratante y rellenedor; extracto de Raíz de regaliz, que calma la piel y ayuda a reducir las rojeces y 7 extractos de pre & probióticos que refuerzan el microbioma de la piel. Su tecnología patentada potencia el poder reparador de todo tipo de pieles, incluso las sensibles, y corrige los daños visibles de la piel en 7 días\* para que luzca más lisa y con aspecto más uniforme. ■



TRAS UNA SEMANA DE USO NOTARÁS UNA **MEJORA VISIBLE EN LA ELASTICIDAD DE LA PIEL** QUE LUCIRÁ MÁS SALUDABLE

\* Puntuación clínica en líneas de expresión, luminosidad y suavidad tras una semana en 50 mujeres

# belleza

## tratamiento

rioneta, en labios, y en el tratamiento de bolsas y ojeras. Los inductores de colágeno como la hidroxiapatita de calcio son habituales para la zona del reborde mandibular, por ejemplo, con el fin de uniformizarlo. Y ahora que se habla tanto de que los neuromoduladores duran menos, a pesar de que no existe evidencia científica alguna, el doctor Emilio del Río, dermatólogo miembro de GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica), desde Santiago de Compostela, aconseja, por un lado, respetar un periodo suficiente entre una y otra aplicación (no menos de 4 a 6 meses,) ya que "su administración continuada sí podría facilitar esa resistencia o la generación de anticuerpos", explica. Además, tienen que ser aplicados con maestría para mantener la expresión, es decir, manteniendo la ceja recta y, al mismo tiempo, elevando la caída secundaria. Para conseguirlo, la Dra. Beatriz Beltrán ([drabeatrizbeltran.com](http://drabeatrizbeltran.com)), desde Barcelona, aplica su técnica específica 'Fresh Face' combinada con la infiltración de estimuladores de colágeno que revierten el envejecimiento, duran más tiempo y consiguen la recuperación de volúmenes muy natural.

### TRATAMIENTOS CON EFECTO 'LIFTING': LOS HILOS... LÍQUIDOS

Son una nueva generación de hilos tensores reabsorbibles que se utilizan para levantar la piel y mantenerla tensa. Se trata de unos filamentos transparentes que se introducen bajo la piel con unas agujas finísimas. Una vez insertados, se tensan anclándolos a zonas como el nacimiento del cabello. Pero no solo eso, es que los propios hilos generan una producción de colágeno mantenida en el tiempo. El procedimiento dura unos 45 minutos, y el efecto se mantiene en el tiempo alrededor de un año y medio. Lo hacen en Clínica Trevi, en Madrid ([clinicatrevi.com](http://clinicatrevi.com)). Perfectos al entrar en la década de los 40 años.

### COLÁGENO PARA TODAS

La razón es muy reveladora. Esa sustancia de la que todo el mundo habla, que tenemos de manera natural en nuestro organismo, y no solo en las articulaciones y los tejidos, es también la responsable de la turgencia y la elasticidad de la piel. Pero tenemos malas noticias: a partir de los 25 años se pierde a una velocidad de un 1 % al año. Como es el tejido de sostén

de la piel, llega un momento en que esta no puede soportar la ley de la gravedad al tiempo que se va haciendo más fina hasta que va cayendo gradualmente. Si no te decides a inyectarte inductores para fabricar el tuyo propio a mayor velocidad, puedes optar por un tratamiento estético que incluya velos de colágeno, para conseguir una nutrición superprofunda, como los que hacen en el Centro Nina Merli ([nina-merli.com](http://nina-merli.com)) en Granada, que añade proteínas de seda y ácido hialurónico.

### ACABAR CON LAS MANCHAS DE UNA VEZ

"Tendemos a creer que el responsable de las manchas cutáneas es únicamente el sol, pero te sorprenderá saber que una dieta inadecuada, altos niveles de estrés, además no usar protección solar y broncearte en exceso, son los motivos más habituales, aunque también también existe un componente genético", explica Biri Murias, directora de Biri Murias Advanced Beauty Site ([birimurias.com](http://birimurias.com)) en Gijón. Lo ideal siempre es prevenir, pero si no ha sido posible y ya se han instalado (y cada vez irán a más), la solución es optar por un protocolo específico. "Una vez presentes, hay que regenerar la piel y, a la vez, hacer que no reaparezcan o se extiendan. Por eso son muy importantes los tratamientos realizados en cabina, pero hacer un mantenimiento posterior en casa", termina Murias.

### FILLERS Y REDENSIFICANTES: CREAR ESTRUCTURA

La palabra "relleno" que el siglo pasado tenía una dudosa reputación cuando solo se trataba de un elemento 'extra' que se añadía a una estructura ya existente, no tiene nada que ver con los actuales *fillers* inyectables. De hecho, el doctor Leo Cerrud ([doctorleocerrud.com](http://doctorleocerrud.com)) desde Madrid, prefiere hablar ya de materiales de infiltración o inyección antes que de materiales de relleno. En este grupo se encuentran las más veteranas de las usuarias de medicina estética, las mujeres, por elegir una edad, a partir de los 50 años. Y es que llega un momento en el que la piel, que cada vez es más fina y flexible, necesita conseguir estructura y poder. Y aquí es donde entran en juego los redensificantes. ■

A PARTIR DE LOS 40 ES MUY FRECUENTE LA DEMANDA DE NEUROMODULADORES EN LA FRENTE, EL ENTRECEJO Y LAS PATAS DE GALLO

# TU CABELLO BAJO CONTROL

CON LOS TRATAMIENTOS PROFESIONALES DE QÍQÍ Y SUS PRODUCTOS DE CUIDADO DE CABELLO EN CASA, CONSEGUIRÁS LA TEXTURA Y EL ACABADO DESEADOS.

Si buscas un tratamiento clásico, busca un salón clásico. Pero si lo que quieres es empoderarte a través de tu cabello, los espacios Qíqí en salones de peluquería te ayudan a tomar las riendas de tu pelo porque son expertos en control de cabello. Cuentan con productos específicos de control y cuidado del cabello que aprovechan la ciencia innovadora, ingredientes y procesos exclusivos para ofrecer un rendimiento excepcional y duradero, con un enfoque vanguardista y científico a partes iguales. Su patente Hair Controller permite cambios en la textura del cabello sin dañarlo.

Qíqí sube el listón del sector con innovación, excelencia y creatividad con sus tratamientos profesionales que se enfocan en cuatro objetivos: potenciar forma y rizo; actuar contra el encrespamiento; conseguir un acabado liso y extraliso. El proceso, que dura aproximadamente desde los 60 hasta los 180 minutos según el tratamiento y el tipo de cabello, comienza con la crema Hair Controller —a base de compuestos orgánicos como manteca de karité, aceite de coco y otros aceites vegetales—, que penetra en el córtex y suaviza los enlaces de disulfuro; una vez ablandados, el estilista aplica calor y tensión para realinear la nueva forma; a continuación se plancha el cabello para alinear los enlaces en su nueva forma.

Los resultados son completamente personalizados dependiendo del tiempo de calor, tensión y pasadas, y podrás lucir desde rizos sin encrespamiento hasta extralisos de larga duración o lisos supernaturales. Asimismo, los profesionales de Qíqí te



aconsejarán lo que le conviene a tu cabello antes y después de cada tratamiento en cuanto a color, mechas e hidratación.

Los tratamientos Qíqí requieren del mantenimiento desde casa con los productos Qíqí Self Ctrl: Champú Smooth, que suaviza y nutre; Acondicionador Fijador de Hidratación, que rellena e hidrata el cabello; Porosity Spray ligero, para proteger el cabello y suavizarlo, y Super Mascarilla Ultrahidratante para todo tipo de cabellos.

Tu cabello es la forma más personal de autoexpresión y con los tratamientos Qíqí podrás resaltar el lado más artístico de tu pelo.

Espacios exclusivos Qíqí en Salones. [www.qiqi.es](http://www.qiqi.es)





# LA CIENCIA DEL LIFTING

VIAJAMOS A MÓNACO PARA  
DESCUBRIR LA NUEVA GAMA 'GOLDEN  
LIFT' DE LANCASTER Y CONOCER LOS  
LABORATORIOS DE LA MARCA  
FRANCESA.

por **Magdalena Fraj**

Con una historia que se remonta a 1946, Lancaster ha sido sinónimo de innovación y excelencia en el cuidado de la piel. Fundada en Mónaco por el Dr. Eugène Frezzati, la marca surgió con la visión de revolucionar el tratamiento, centrándose en dos descubrimientos clave: la relación intrínseca entre la juventud de la piel y su capacidad de autorrepararse, y la importancia de protegerla para prevenir los daños a largo plazo. Estos principios han guiado a Lancaster durante más de siete décadas, permitiéndole desarrollar productos que combinan protección solar avanzada y tecnología de reparación celular, lo que la ha convertido en la marca número uno en cuidado solar de lujo en Europa. Desde sus inicios, la firma ha sido pionera en la introducción de tecnologías innovadoras. En 1976, fue la primera



La historia de los Laboratorios Lancaster (a la izquierda) comenzó en Mónaco en 1946. Incluso la princesa Grace de Mónaco (arriba) designó la marca su proveedora de belleza en 1965. A la derecha, la nueva línea *Golden Lift*.



marca en utilizar retinol en cosméticos, un hito que marcó el inicio de su liderazgo en el campo de la lucha contra el fotoenvejecimiento. La marca ha continuado evolucionando, siempre a la vanguardia de la investigación científica, acumulando un profundo conocimiento en los mecanismos que afectan la piel a nivel celular. Este enfoque científico le ha permitido desarrollar productos que no solo protegen la piel del daño causado por los rayos UV, sino que también promueven su regeneración desde el interior, abordando de manera integral los signos del envejecimiento.

#### EL LIFTING REVOLUCIONARIO

Siguiendo su tradición de innovación, Lancaster ha lanzado recientemente su nueva línea de productos: *Golden Lift*. Esta gama representa un avance significativo en el tratamiento de la piel envejecida y expuesta al sol, y está diseñada para enfrentar uno de los mayores desafíos en el cuidado facial: la pérdida de elasticidad y firmeza, conocida como laxitud. Con el paso del tiempo, y agravado por la exposición solar, la piel pierde su capacidad de mantenerse firme y elástica, lo que provoca una pérdida de volumen y una apariencia envejecida. La línea *Golden Lift* se propone revertir estos efectos mediante una combinación única de tecnologías científicas avanzadas. Se basa en una tecnología dual innovadora que combina dos poderosos complejos: retinol y retinal encapsulado y el *Di-Peptide Complex*. El primero es un sistema de liberación avanzada que no solo protege los ingredientes activos hasta que llegan a su destino,

sino que también maximiza su eficacia, aumentando la producción de colágeno en la piel. Este colágeno es esencial para mantener la estructura y firmeza de la piel, y su producción natural disminuye con la edad. El complejo *Di-Peptide Complex* por otro lado, está diseñado para regenerar las fibras de elastina, otra proteína crucial que da elasticidad a la piel. La degradación de la elastina es un factor clave en la formación de arrugas y flacidez, por lo que su regeneración es fundamental para restaurar un aspecto juvenil al rostro. La línea *Golden Lift* no solo promete resultados visibles, sino que estos han sido validados clínicamente. Después de dos semanas de uso, los estudios han demostrado que la piel se siente más firme, con una mejora del 20 % en la densidad y del 18 % en la elasticidad. El 99 % de las mujeres participantes notaron una mejora significativa en la firmeza de sus pliegues nasolabiales, mientras que el 97 % observó una mandíbula más definida y el 95 % reportó pómulos más firmes. Además de sus beneficios clínicos, *Golden Lift* ha sido formulada para ofrecer una experiencia sensorial inigualable. Sus texturas lujosas, combinadas con una fragancia sutil y elegante inspirada en la luz del sur de Francia, transforman la rutina diaria de cuidado de la piel en un ritual de bienestar y placer. La fórmula es limpia y vegana, alineándose con las tendencias actuales de cuidado consciente y sostenible, sin comprometer la eficacia del producto. La línea incluye una crema facial remodeladora con y sin SPF 15, un sérum reafirmante y un contorno de ojos, todos diseñados para trabajar en conjunto y ofrecer un *lifting* completo que reafirma desde el interior. ■

# HUELLAS IMPERFECTAS

LAS MANCHAS EN LA PIEL SON UNA GRAN PREOCUPACIÓN PARA QUIENES LAS SUFREN. ESTAR BIEN INFORMADA ES LA CLAVE PARA PREVENIRLAS Y TRATARLAS.

por **Alba Pastor**



**A** la vuelta del verano las manchas en la piel se acentúan aunque utilicemos protección solar. Su efectividad no es del 100 %, por lo que los expertos recomiendan aplicar un filtro solar todos los días con un rango mínimo de protección de 30 y repetir el proceso después de cinco o seis horas. La estadística son contundentes: entre los 30 y 40 años, un 35 % de las mujeres presenta manchas y oscurecimiento de la piel. La edad

también supone un factor que aumenta la probabilidad de sufrir estas apariciones. Superada la barrera de los 45, el problema afecta a más del 60 %. El sol es necesario. Ayuda a la síntesis de vitamina D, fija el calcio, regula el ciclo del sueño y levanta el ánimo. Pero no es inofensivo. Cuando se toma en exceso, los rayos ultravioleta dañan las células de la piel, provocando manchas y, en el peor de los casos, afecciones de mayor gravedad. La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) calcula que cada año se diagnostican en España más de 78 000 nuevos casos de cáncer de piel. Según datos de la Academia Española de Dermatología, el 80 % del radiación dañina se produce antes de los 18 años, y por eso los expertos recomiendan prevenir el perjuicio de los rayos solares desde la infancia.

## CAUSAS

Conocer el origen de las manchas nos ayuda a elegir los productos correctos que debemos aplicar, y es esencial para una futura prevención de las mismas. "Las manchas pueden aparecer por muchas causas, pero las más comunes son el resultado de la exposición al sol", dice Lara González, cosmóloga en Byoode. Otros motivos como los cambios hormonales, el envejecimiento, el acné, las cicatrices y algunos medicamentos, como los anticonceptivos orales, ciertos antibióticos, analgésicos y antihipertensivos, influyen en la aparición de manchas. La predisposición genética también es un factor a tener en cuenta, ya que su influencia puede condicionar la salud de nuestra piel. La variedad de las causas provoca que "entre el 20 % y el 30 % de las personas sufran algún tipo de hiperpigmentación, pero este porcentaje se incrementa dependiendo de la región en la que nos encontremos", explica Ana Yuste, asesora facial en Pure Niche Lab. Por ejemplo, en las zonas del sur de España, Islas Canarias y Baleares, es decir, en zonas con buen clima y muchas horas de sol, las personas suelen experimentar niveles más altos de daño en la piel. Las cifras ascienden si nos referimos a la cohorte de población de más edad. "El porcentaje de manchas se llega a observar en un 90 % de la gen-

# EL ABC DE TU CABELLO



Encuentra tu salón Redken en este QR.



LA LÍNEA DE CUIDADO CAPILAR 'ACIDIC BONDING CONCENTRATE' DE REDKEN TE OFRECE UN TRATAMIENTO PERSONALIZADO PARA REPARAR Y FORTALECER EL CABELLO.



## El paso clave

El Tratamiento sin aclarado *Leave-in*, con ácido cítrico + 5 % Bonding Care Complex, es el último paso de tu rutina Redken de cuidado capilar en casa. Suaviza, desenreda y protege el cabello hasta 230°.

Hace meses que no ves tu cabello como te gustaría: sano, brillante, hidratado. Pero ya sabes que repararlo te va a llevar tiempo, largas sesiones de tratamiento y mucha paciencia... ¡hasta hoy! Porque Redken cuenta con la gama de cuidado capilar que tu pelo necesita: **Acidic Bonding Concentrate**, una línea que repara un año de daño visible en un solo uso. La auténtica revolución en el cuidado del cabello que reconstruye y regenera los enlaces debilitados desde el interior de la fibra.

### BENEFICIOS

Si hay algo en lo que la mayoría de estilistas se han puesto de acuerdo es que **ABC** consigue que el cabello parezca un 90 % menos dañado y más hidratado; que multiplique por tres su fuerza, por dos su brillo y por 14 la suavidad y la facilidad para desenredar el pelo, así como la protección térmica hasta 230°.

Sus productos están indicados para salones profesionales y para tratamiento en casa. En salón, el profesional prepara la fórmula personalizada para reparar el cabello desde el interior con proteína; para hidratar, gracias a las propiedades humectantes de la glicerina, y para proteger, sellando la cutícula y reteniendo activos para una mayor suavidad y brillo.

Entre visita y visita a la peluquería, mantener una rutina de cuidado capilar intensivo en casa es imprescindible. Para ello, Redken te recomienda seguir estos pasos una vez a la semana



### DESCUBRE LA GAMA ABC COMPLETA

1. Tratamiento intensivo para cabello dañado. Ofrece 14 veces más suavidad y reduce la rotura del cabello en un 63%.
2. Champú, específicamente formulado con un pH ácido para defenderse de los efectos negativos de la coloración y el calor.
3. Acondicionador de alta concentración para cabello medio/grueso, que protege contra la decoloración del cabello, y Acondicionador líquido para cabello fino y dañado. No apelmaza.
4. Mascarilla líquida, para revitalizar el cabello dañado en solo 5 minutos. **Todos, de Redken.**

para conseguir un cabello sano y fuerte. Comienza con el Tratamiento Intensivo para que el pelo reciba todos los beneficios del resto de la gama ABC: aplica el Champú y, a continuación, el Acondicionador, líquido o concentrado, según tu tipo de cabello, o Mascarilla, apta para todas las texturas. Terminar con el producto estrella de la línea, el tratamiento sin aclarado **Leave-in**, que protege contra el daño térmico y acondiciona el cabello. ■

te a partir de los 60", explica Marta Morais López, farmacéutica y *product trainer* de BABÉ.

### TIPOLOGÍA

En cuanto a las manchas que existen, "hay más de 20 tipos, pero las más comunes son los lentigos solares, el melasma, la hiperpigmentación postinflamatoria y las manchas seniles, es decir, las que surgen en la madurez", especifica Raquel González, cosmóloga y directora técnica de Perricone MD. Hasta el 90 % de pacientes con fotoenvejecimiento presentan lentigos solares o "manchas seniles", consistentes en manchas en forma de lenteja, marrón, de bordes bien delimitados y tamaño pequeño (1 cm o menos de media). Aparecen en región facial, escote y dorso de manos principalmente y es frecuente verlos a partir de los 40 o 50 años de edad. "Las manchas seniles, por su parte, son similares a los lentigos solares, pero están más relacionadas con el proceso de envejecimiento y aparecen en personas mayores expuestas al sol durante toda su vida", aclara Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8. Otro tipo de mancha es el melasma, que está muy relacionado con los cambios hormonales, como los que se producen durante el embarazo o al tomar anticonceptivos. "Se pueden identificar porque son una especie de parches marrones o grises que aparecen en la cara, en zonas como la frente, el labio superior, las mejillas o el puente de la nariz", dice Marta Agustí, directora dermocosmética de Omorovicza. Por último, el acné, un corte o una quemadura en la piel pueden provocar hiperpigmentación postinflamatoria, un tipo de mancha que suele ser de color marrón, negro o rojizo. "Es importante tener presente que las manchas no son solo un problema estético, también afectan a nuestra salud mental y disminuyen nuestra autoestima", señala Marta Morais López.

### PREVENCIÓN

Los protectores solares evitan que los rayos UV estimulen la producción de melanina, lo que puede agravar las manchas existentes y provocar nuevas. "Es clave tanto para prevenir como para tratar las manchas. El SPF es un básico", aconseja Lara González. Además de usar protector solar, es útil bloquear la luz directa utilizando un sombrero que cubra la tez y gafas de sol, así como prendas que tapen la piel. La prevención es la mejor forma de evitar las manchas oscuras. Sole Urrutia, directora nutricional de Advanced Nutrition Programme,

recomienda "una rutina antimanchas con antioxidantes, como la vitamina C, los retinoides o la niacinamida, que neutralizan los radicales libres".

### ELIMINACIÓN

Las manchas se generan en la epidermis, la capa más superficial de la piel, por lo que su eliminación es uno de los grandes retos terapéuticos. La eliminación por completo de una hiperpigmentación es muy compleja y muchas veces requiere de un tratamiento farmacológico o de procedimientos médico estéticos como el láser. La doctora Flavia Bonina, médica estética en la madrileña clínica Doctora Bonina, advierte: "Para poder tratar las manchas solares, tanto las nuevas como las que se han hecho más grandes, las cremas despigmentantes no suelen ser suficientes. Pueden ayudarnos, pero es necesario recurrir a tratamientos lumínicos". La doctora explica que "la luz pulsada intensa logra difuminar las manchas solares que la piel genera desde los 15 o 20 años, y que empiezan a

«ENTRE UN 20 Y 30 % DE  
LAS PERSONAS SUFREN  
**HIPERPIGMENTACIÓN**»

aparecer entre los 35 y los 50". Para su tratamiento, recomienda Lumecca, de InMode. "Es un tratamiento muy rápido. En tan solo 10 minutos se puede tratar la cara completa y conseguir resultados definitivos". Cada mancha requiere de un cuidado concreto para su correcto tratamiento. "Para que una mancha se elimine completamente o no, hay que tener en cuenta el tipo de mancha, su profundidad y la reacción de la piel al tratamiento aplicado", dice Natalia Abellán, directora dermocosmética de Rosalique.

### LUZ AZUL

La exposición continuada a fuentes de luz azul, como los ordenadores y los teléfonos móviles, penetra en las capas más profundas de la piel y aumenta la producción de radicales libres. "Con el tiempo, este estrés daña las células, disminuye la producción de colágeno y provoca cascadas de envejecimiento prematuro con la aparición de arrugas y manchas provocada por la pérdida de elasticidad", dice Lara González. Mientras que los rayos UV que afectan a la piel son alrededor del 5 % de la luz solar, la luz azul representa un 30 %, y, además, es capaz de tras-





## UN CABELLO DE 10

'HAIR FORMULA' DE SKIN MOLECULE X ES EL SUPLEMENTO DE COLÁGENO BEBIBLE QUE NECESITAS PARA TENER UN PELO FUERTE Y DENSO GRACIAS A LA NUTRICOSMÉTICA.

Seguro que últimamente estás oyendo hablar del colágeno más que de costumbre, y no es de extrañar, porque hablar de colágeno ahora es como hablar del elixir de la juventud y belleza. No en vano, esta proteína garantiza una piel firme, hidratada y libre de arrugas y representa aproximadamente el 25 % de la proteína presente en nuestro cuerpo con una función fundamental: aportar soporte y fuerza a los tejidos. Y el pelo no iba a ser menos, porque el colágeno también es imprescindible en la salud capilar, ya que lo que lo mantiene reforzado, evita su caída y además acelera su crecimiento.

HAIR FORMULA, EL NUTRICOSMÉTICO QUE ESTÁ REVOLUCIONANDO EL SECTOR CAPILAR POR SUS MÚLTIPLES BONDADDES PARA EL CABELLO Y QUE HA SIDO PREMIADO EN LOS **MARIE CLAIRE HAIR AWARDS 2024.**

### BENEFICIOS DEL COLÁGENO PARA EL CABELLO

Tener unos niveles adecuados de colágeno es lo que mantiene la estructura capilar en condiciones. Pero no siempre los depósitos de colágeno están en niveles óptimos, por lo que a veces se requiere una suplementación para reforzar la fibra capilar y que el cabello la salud general. ¿Cómo abordamos entonces este refuerzo? Además del aporte diario de nutrientes centrados en fortalecer el cabello desde el interior del folículo, añadir un suplemento de colágeno para impulsar el crecimiento aportará todos los nutrientes necesarios para la formación de nuevo cabello más fuerte desde la raíz.

### EL REMEDIO ESTÁ EN EL INTERIOR

La última tendencia en el cuidado del cabello es el colágeno, y con **Hair Formula de Skin Molecule X**, un nutricosmético bebible desarrollado científicamente para tratar eficazmente la caída capilar, aumentar su densidad y nutrir el cabello desde el interior, completarás tu rutina capilar diaria. Formulado con la máxima concentración de colágeno marino hidrolizado (10 000 mg) respaldado por ensayos clínicos, 3 patentes y activos esenciales como queratina, hierro, MSM, biotina, vitamina C y D, B12, cobre y selenio, entre otros, contribuye al crecimiento y fortaleza del cabello y actúa frente a la caída endógena y exógena. Sabe a frambuesa y un solo vial aporta hasta 10 beneficios a tu pelo: **estimula el crecimiento natural del cabello y fortalece sus fibras; reduce, previene y evita la caída; nutre e hidrata el cabello; aporta volumen; previene la aparición de canas; completa las zonas con falta de pelo; evita la descamación e irritación del cuero cabelludo**, lo protege frente al estrés oxidativo y mantiene la pigmentación natural. ■



Disponible en El Corte Inglés, farmacias, WOW Concept y la página web [www.skinmoleculer.com](http://www.skinmoleculer.com)

pasar las ventanas, de ahí que sea necesaria la fotoprotección en interiores también. Hay manchas que pueden ser consecuencia de la exposición prolongada a la luz azul por su capacidad de estimular la producción de melanina, sobre todo, en personas con fototipos de piel más oscuros. Nuestras vidas, rodeadas de pantallas y dispositivos que emiten luz azul, no dejan otra opción, y las profesionales consultadas recomiendan el uso de protección solar si se permanece en interiores. "Además, algunos protectores solares, especialmente los que incluyen en su formulación ingredientes como el óxido de zinc o el dióxido de titanio –que suelen estar presentes en protectores solares con color–, también ofrecen una protección extra contra la luz visible y la luz azul", explica Isabel Reverte, directora técnica de Rosalique.

### INGREDIENTES

No todas las fórmulas funcionan, por eso debemos conocer los ingredientes que actúan con efectividad para no cometer errores. Cuando hablamos de cosmética para las manchas, la mejor combinación es un tratamiento basado en ingredientes con acción despigmentante, renovadora y antiinflamatoria. "Lo más interesante es buscar una sinergia de ingredientes que se complementen, que se potencien entre sí y que se pueda usar todo el año. Entre los activos encontramos el ácido tranexámico, la arbutina y la niacinamida. No nos podemos olvidar de los retinoides, especialmente el retinal o las nuevas generaciones de retinoides como el HPR", cuenta Marta Morais López. La vitamina C y los principios regeneradores, como los ácidos exfoliantes y los péptidos, son ingredientes que Mireia

## LUZ AZUL: ENVEJECIMIENTO PREMATURO Y PÉRDIDA DE ELASTICIDAD

Fernández, directora dermocosmética de Boutijour, recomienda para conseguir un aspecto renovado y un tono uniforme.

### VOZ DE ALARMA

Si las manchas cambian de forma, color, tamaño, o si presentan síntomas como picazón, dolor o sangrado, se deberá consultar a un médico, ya que su aparición puede ser la antesala de un problema de salud más grave. "Podrían ser signos de melanoma, un tipo de cáncer de piel, o podrían indicar trastornos hormonales u otro tipo de enfermedades", dice Bella Hurtado, directora dermocosmética de Aromatherapy Associates. Ante el posible riesgo que supone, se recomienda realizar revisiones frecuentes con el dermatólogo y prestar atención a los cambios. "Un truco para el caso de los lunares es recordar la regla ABCDE, que indica que debemos acudir al médico si observamos Asimetría, que el lunar no tiene forma ovalada; Bordes, son irregulares y con picos; Color, no tiene un color uniforme; Diámetro, es mayor a 6 mm; Evolución, cambia de aspecto en cuanto a tamaño, color o espesor", aconseja Marta Morais López. ■



1. *Banana Bright+ Instant Glow Moisturizer*, de **Olehenriksen**, una crema hidratante iluminadora de uso diario, enriquecida con un complejo de vitamina C (48,00 €).
2. *Sérum Resplandor Antimanchas Vinoperfect*, de **Caudalie**, contiene escualeno de oliva y viniferina (63,90 €).
3. *Skin Ultimate*, de **Advanced Nutrition Programme**, para proteger y rejuvenecer la piel desde el interior (91 €).
4. *Abeille Royale Clarify & Repair*, de **Guerlain**, reduce las manchas y las arrugas gracias a la tecnología *Dynamic Blackbee Repair* y al concentrado de vitamina C (157 €).
5. *Expertly Clear Blemish-Treating & Preventing Lotion*, de **Kiehl's**, con ácido salicílico y niacinamida (39 €).
6. *Vitamin C Ester CCC+ Ferulic Brightening Complex 20%*, de **Perricone**, rico en antioxidantes y vitamina C (171 €).
7. *Oxy-R Peptides*, suero peptídico iluminador con Oxyresveratrol, de **Medik8** (89 €).
8. *PM Active 12 Serum*, de **Ambari**, tratamiento nocturno rico en 12% de ácidos AHA/PHA y Bakuchiol, ilumina la piel mientras duermes (122 €).
9. *Illumineye C*, de **Omorovicza**, alimentado por las vitaminas C, A y E, y ácido hialurónico (115 €).
10. Exfoliante en polvo *Adzuki & Ragi Fantasy*, de **Byoode**.
11. *Lotus Melight Eye Patch*, de **Boutijour**, tratamiento para manchas oscuras y mirada fatigada (63 €).

# ALGO PARA RECORDAR

MAISON MARGIELA NOS DEVUELVE A NUESTROS MEJORES RECUERDOS SENSITIVOS A TRAVÉS DE UN RECORRIDO POR LAS FRAGANCIAS REPLICA. DÉJATE LLEVAR.

Aunque Maison Margiela se fundó en 1988 por el diseñador belga Martin Margiela, fue en el año 1994 cuando presentó las primeras piezas de moda *Replica*. En 2012, la firma amplió su concepto original con una colección de fragancias y velas como aromas de los que están hechos los recuerdos. Recuerdos que hoy en día recogen los 14 perfumes y 9 velas que componen la colección. De entre ellos, cuatro perfumes conforman los pilares de Maison Margiela, ya que consiguen trasladarnos a un momento y estación del año concreto, como una invitación universal a despertar, celebrar y compartir sentimientos y emociones inolvidables. El primero de ellos, **Beach Walk**, que se recrea en aromas de leche de coco, almizcle, bergamota y flor de cananga, capta el recuerdo de un día de verano en Calvi en 1972; un paseo junto al mar, puro, soleado y dichoso; recuerda a la brisa marina, el sabor de la sal y el aroma del protector solar. Pero el

verano se acaba, y con los primeros trazos del otoño llega **Jazz Club**, un *eau de toilette* que nos invita a conocer el ambiente de uno de esos icónicos clubes de jazz del Brooklyn de 2013 un sábado noche. Estimulante, privado. ¿Puedes percibir el aroma amaderado, oriental, y embriagador? Y amanece domingo. Y nos despertamos en Florencia 2003 con **Lazy Sunday Morning**, una fragancia que nos abraza dejando en la piel el aroma de las sábanas de lino recién lavadas y secadas al sol. Un olor a limpio, fresco, inmaculado... muy reconfortante. Floral y envolvente, te generará bienestar y serenidad. Ahora cierra los ojos, se diría que por el crepitar de las llamas, hay una chi-

menea encendida. Es pleno invierno en el Chamonix de los años 70; fuera nieve, en el interior, la atmósfera destila aromas amaderados, dulces, cálidos... a clavo, castañas, bayas rojas. Se trata del cuarto pilar de Margiela, **By the Fireplace**, que sobre la piel despier ta un contraste frío-calor.

Concluye nuestro encuentro con los recuerdos, con la gran novedad del año: la estimulante **From The Garden**, que evoca la alegre sensación de volver a conectar con la naturaleza a través de esta fragancia cítrica con acentos florales y aroma terroso, y transcurre en una tarde soleada en un jardín de Apulia, con las manos hundidas en la tierra, cosechando tomates. ■

## EFÍMERA, PERO INOLVIDABLE

La Maison prepara para este octubre en Madrid la primera Casa Margiela de Europa, que permanecerá abierta al público durante una semana con el objetivo de dar a conocer las novedades y su colección de perfumes Replica. Un recorrido por cada uno de los aromas que definen la Maison a través de diferentes espacios personalizados, que se convertirán en experiencias sensoriales. Asimismo, la casa contará con diferentes talleres y actividades impartido por expertos para descubrir cada uno de los perfumes y adentrarse en el universo Margiela.



**LOS 4 PILARES DE MAISON MARGIELA**  
 Replica Lazy Sunday Morning;  
 Replica By the Fireplace; Replica Beach Walk;  
 Replica Jazz Club, (140 € cada una).

# PARA LA RENTRÉE

¿CÓMO CUIDAR LA PIEL DESPUÉS DE LAS VACACIONES? HE AQUÍ TODOS LOS PRODUCTOS QUE MERECE LA PENA TENER EN EL RADAR ESTA NUEVA TEMPORADA.

por **Úrsula Fernández**



**1. A TODO COLOR.** *Bisou Jelly Sheer Lip Shine* de **Violette\_FR** combina una capa de gel hidratante con un núcleo de bálsamo tintado, creando un acabado de labios jugosos y recién besados (30 €).

**2. DESAFÍA EL TIEMPO.** *Clinical Beauty Filler* de **Cocunat** (119,95 €) es un sérum que cuenta con la técnica del *microneedling* para garantizar la máxima eficacia. Asegura una disminución visible de las arrugas y una textura de la piel más uniforme.

**3. MAQUILLA Y CUIDA.** *Phyto-Noir*, de **Sisley** (63,50 €) cubre y eleva las pestañas desde la raíz hasta la punta, potenciando el volumen gracias a la acción conjunta de su cepillo ergonómico en forma de reloj de arena y la textura.

**4. PIEL SANA Y SIN BRILLOS.** El *Sérum Salicílico Anti-Imperfecciones Vinopure* de **Caudalie** (31,99 €) reduce las imperfecciones, desincrusta y minimiza los poros, además de aportar luminosidad. Perfecto para pieles con tendencia acnéica.

**5. PIEL NUTRIDA.** *Bio-identical Restoring Mask* de **Nescens** (240 €) contiene, entre otros niacinamida, ceramidas, péptidos o fitoesfingosina para una piel sana, hidratada, regenerada en profundidad, firme y protegida frente a las agresiones externas.

**6. PARA LA MELENA.** El quinto paso del protocolo **Olaplex** (29,99 €) ayuda a restaurar e hidratar el cabello, sin apelmazarlo. Elimina el encrespamiento y ayuda a conseguir un cabello fuerte y brillante.

# THE OMNIPOTENT CONCENTRATE, EL SUERO QUE DESAFÍA AL TIEMPO

LA ÚLTIMA CREACIÓN DE ORVEDA ES UN SUERO DERIVADO DE LA BIOTECNOLOGÍA, QUE COMBATE LOS EFECTOS NOCIVOS DE LA SENECTUD Y PROLONGA LA JUVENTUD DE LA PIEL.

Múltiples investigaciones sobre el envejecimiento celular han dado lugar a varios descubrimientos. Se han identificado células senescentes que mueren y dejan de multiplicarse, pero siguen presentes en la piel en lugar de desaparecer de forma natural. Conocidas como "células zombi", tienen un impacto negativo sobre las células sanas, contaminándolas mediante la liberación de señales inflamatorias. A medida que se extienden, las células senescentes aceleran el envejecimiento cutáneo y merman la luminosidad de la piel. Inspirándose en estos importantes descubrimientos científicos, Orveda Research ha creado **The Omnipotent Concentrate**, un tratamiento que desafía al tiempo y ofrece la máxima prolongación de la juventud en la piel.

## UNA FÓRMULA PATENTADA CON UN ALTO NIVEL SENSORIAL

Orveda ha logrado una verdadera proeza tecnológica al diseñar un sérum que actúa sobre los tres aspectos de la piel a la vez. Repara los daños del pasado, reduciendo el enrojecimiento y la inflamación. Actúa en el presente, creando un entorno favorable para que las células sanas se reproduzcan en condiciones óptimas. Y previene el envejecimiento futuro retrasando la llegada de las células senescentes.

Con un nivel inédito de activos en su fórmula, del 24 %, este gel biorreafirmante impregna la piel sin dejar una sensación grasa ni pegajosa. Los ensayos clínicos, bajo control dermatológico, han demostrado resultados excepcionales: una reducción del 25 % de las manchas marrones\*, una disminución del 50 % de las rojeces\*\*, un aumento del 25 % de la luminosidad\* y una mejora del 65 % de la hidratación\*\*. ■



## EN TUS MANOS

Las manos delatan la edad por la pérdida de volumen, arrugas y manchas. Como marca experta en rejuvenecimiento, Orveda presenta el primer protocolo de cuidado de manos: Youth Glove Protocol™ Hand Care Trio, un tratamiento profundo integral en casa con Mascarilla con suero intensivo, Crema rellenadora y guantes de silicona. Tras 56 días de uso semanal, las manos están más firmes, iluminadas e hidratadas. (De venta en El Corte Inglés de Castellana a partir de octubre).



Para integrarlo en una rutina personalizada de cuidado de la piel, *The Omnipotent Concentrate* se combina a la perfección con *The Rich Brew Cream* y *The Eye Unveiler*. Estos tratamientos ya han sido elogiados por las celebrities y las personalidades más exigentes por su notable eficacia para conseguir un cutis resplandeciente.

# belleza

## novedades

5



6



7



8



9



12



10



11



**7. NUEVA INCORPORACIÓN.** *Le Lift* de Chanel es una línea de tratamiento que combina naturalidad, eficacia y sensorialidad, para conseguir una piel lisa, firme y luminosa. Ahora cuenta con un nuevo producto: *Crème-Huile* (138 €) que corrige la apariencia de las arrugas, reafirma y nutre.

**8. A DORMIR.** Esta crema de noche de La Mer (245 €) energiza la renovación nocturna. Su textura rica imita la capa superior de la piel para actuar como una lámina de hidratación, reteniendo activos, mientras trabaja para abordar los signos visibles del envejecimiento.

**9. CON RETINOL.** *GTX Extreme Retinoid Serum* de Júlia Bonet (c.p.v.) combina la eficacia del retinol puro y el retinal para una acción regeneradora intensiva. Alisa, reafirma, unifica el tono, mejora la textura de la piel y previene el envejecimiento prematuro.

**10. FIJACIÓN FLEXIBLE.** La crema de peinado *Chitosan* de Dyson (59 €) mantiene el movimiento y el brillo naturales del cabello y asegura hasta un 50 % menos de encrespamiento. Está disponible en cuatro variantes para diferentes tipos de cabello.

**11. ¿PELO FINO?** Este tratamiento acondicionador para cabellos finos de I.C.O.N. (32 €) está repleto de vitaminas y minerales que nutren, suavizan y mantienen un pH equilibrado. No altera el color.

**12. REGENERA.** Este sérum de Labeau Organic (40 €) contiene prebióticos naturales que equilibran la microbioma y la microbiota de la piel, y evitan la descamación, dermatitis atópica, psoriasis o rosácea. ■

marie claire  
HAIR  
AWARDS

## EN MANOS EXPERTAS

LOS PRODUCTOS DE  
PELUQUERÍA DE LA LÍNEA  
'STYLE' DE KEUNE  
REDEFINEN LOS ESTÁNDARES  
DEL PEINADO.

Hacer lo correcto y hacer las cosas bien está en el ADN de Keune, una marca familiar **fundada hace más de 100 años** en Países Bajos por el químico Jan Keune, abuelo de Eelco Keune, CEO y artífice del relanzamiento de la gama **Style de Keune HairCosmetics**. Sus 29 productos divididos en cinco categorías **para uso profesional en salón** combinan ingredientes de alto rendimiento, fórmulas éticas y avances científicos para satisfacer las necesidades de estilistas y consumidores en los más de 90 países que abarca hoy la marca. Son veganos y libres de crueldad, no en vano mantienen su **certificación B Corp**, lo que demuestra su compromiso con la sostenibilidad y la responsabilidad social. Creados por profesionales del cabello y científicos, se enfocan en entender el cabello, y en base a ello, añadir volumen y textura o controlarlo, proteger, definir y pulir el cabello. Toda una experiencia para el cliente, que disfrutará de los resultados transformadores y de su experiencia sensorial a través de su fragancia de lujo, que complementa el rendimiento de alta calidad de cada producto. ■

## SIEMPRE ICÓNICO

EL 'RUNWAY LIP COLOR' DE  
TOM FORD REDEFINE EL LUJO  
EN EL MAQUILLAJE DE LABIOS.

foto **Gema López**

Tom Ford acaba de presentar su nuevo *Runway Lip Color*, el accesorio de moda definitivo para los labios. Con una fórmula que combina aceites de semillas de espuma de la pradera, tsubaki y granada, este labial hidrata intensamente y aporta un color luminoso de alta definición. Su gama de 18 tonos, que incluye los icónicos *Spanish Pink* y *Scarlet Rouge*, ofrece una experiencia de lujo inigualable. Ya está a la venta en El Corte Inglés (60 €). ■





# estética



## **MÁS ALLÁ DE LOS TABÜES**

La medicina estética avanza a pasos agigantados. Y no solo para vernos mejor físicamente, también para ganar en salud.

Cada 19 de octubre se celebra el Día Mundial del Cáncer de Mama. Repasamos las técnicas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las mujeres que lo sufren.

## **130 BELLEZA DE LARGA DURACIÓN**

Cómo prolongar en el tiempo un tratamiento estético según los expertos.

## **134 UNA PIEL DE ESTRELLA**

La mesoterapia, el procedimiento no invasivo que triunfa.

## **140 NUEVOS COMIENZOS**

Las técnicas de reconstrucción que ayudan a las mujeres que han sufrido cáncer de mama.

# BELLEZA DE **LARGA DURACIÓN**

NO SEGUIR DETERMINADOS HÁBITOS PUEDE ACORTAR LA DURACIÓN DE LOS RESULTADOS DE UN TRATAMIENTO ESTÉTICO O DE UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA. SE PUEDEN PROLONGAR CON GESTOS SENCILLOS Y DISCIPLINA.

por **Abigail Campos**



De todas las cirugías estéticas, el aumento de pecho es la estrella (más de la mitad de todas las que se practican).

El 50 % de la población española se realizó un tratamiento de medicina estética el año pasado, según el informe de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) 'Percepción y uso de la Medicina Estética en España 2023'. Si hablamos de cirugías plásticas, en el país se realizan más de 204 000 intervenciones al año, atendiendo a datos de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE). Hasta llegar a uno u otro procedimiento, a veces pasan meses de dudas.

De rellenos dérmicos a cirugías populares, lo cierto es que la paciente tiene que poner de su parte para que los resultados sean satisfactorios y duraderos. Más allá de recomendaciones relativas a hábitos de vida como beber suficiente agua, no fumar, mantener el estrés a raya o cuidarse del sol, estos son algunos de los consejos básicos tras los procedimientos estéticos más demandados.

## LA ELECCIÓN DEL IMPLANTE DE PECHO ADECUADO ES LA PRIMERA GARANTÍA DE ÉXITO DE LA CIRUGÍA DE AUMENTO

Aumento

### DE PECHO

De todas las cirugías estéticas, el aumento de pecho es la estrella (más de la mitad de todas las que se practican). Cuando alguien se somete a esta intervención, tiene que esperar entre seis y doce meses para considerar que el resultado es definitivo. Pero, antes que todo, junto con una adecuada técnica quirúrgica, la elección del implante adecuado es el punto clave del éxito. "Si escogemos uno demasiado estrecho, puede que no se ajuste al tórax y la paciente observe que la mama no se distribuye correctamente; mientras que si se elige un implante demasiado ancho, es posible que moleste en el lateral al irse hacia la zona de la axila", explica la doctora Elena Armas, cirujano plástico del equipo de Face Clinic Madrid.

**¿CUÁNTO DURA?** La duración media de un implante mamario es de 14 años, según la doctora Armas. Pero hay que tener en cuenta que, tras la cirugía, el cuerpo de la mujer seguirá los cambios habituales del envejecimiento y a largo plazo puede producirse una caída de la mama o un resultado alterado por engordar o adelgazar. "En pacientes que no siguen un postoperatorio correcto pueden producirse desplazamientos de las prótesis que condicionen un mal resultado estético, asimetrías o malposición de los mismos, lo

que hace que las pacientes no se encuentren contentas con el resultado obtenido y decidan reintervenirse", agrega.

**¿QUÉ HACER PARA QUE DURE MÁS?** Es importante que durante el primer mes tras la cirugía se sigan de forma muy estricta las recomendaciones del cirujano (un sujetador postquirúrgico durante todo el día, no cargar peso, no subir los brazos más allá de la altura del hombro o no dormir boca abajo ni de lado). "Estas van encaminadas a que no se desplace el implante dentro de la mama y evitar que pueda moverse más de lo esperable", advierte la doctora Armas. Por lo demás, no habrá ninguna restricción en la vida diaria, salvo la práctica de deportes de contacto en los que se puedan producir traumatismos que rompan los implantes. Para asegurar un resultado de larga duración, se recomienda realizar una prueba de imagen (ecografía mamaria o resonancia magnética) de forma anual para descartar posibles roturas de las prótesis, que de otro modo podrían pasar desapercibidas, "ya que, mayoritariamente, no suponen un cuadro clínico evidente para las pacientes, observándose desde escasos a ningún cambio en la mama". No se recomienda una revisión quirúrgica salvo que se produzca una rotura o una contractura capsular.

## HILOS TENSORES

Mejoran el tono, la textura y el color de la piel, sin tener que recurrir al *lifting* quirúrgico. Aunque sus efectos son de larga duración, principalmente por la inducción del colágeno, no son para siempre.

**¿CUÁNTO DURAN?** Aproximadamente seis meses, aunque depende de muchos factores como gesticulación, grosor de la piel, capacidad de inducir colágeno, tipo y calidad del hilo, y la técnica de inserción del mismo. Es difícil determinarlo, porque hay una gran variabilidad entre pacientes, tener unos buenos hábitos puede mantener los resultados al menos un 25 % más, calcula el doctor Moisés Amselem, especialista en medicina estética.

**¿QUÉ HACER PARA QUE DUREN MÁS?** Para que la inversión en este tratamiento sea más rentable, se aconseja dormir boca arriba, para no destensar las zonas tratadas. Si se duerme de lado, existe el riesgo de que el hilo pierda fuerza de fijación. También es bueno seguir una dieta regular rica en proteínas y evitar adelgazamientos bruscos, "para que no haya un descolgamiento intenso del rostro", dice el doctor Amselem, quien también desaconseja recurrir a inyecciones de ácido hialurónico o vitaminas en las zonas tratadas, para que el hilo no se desinserte.

### Liposucción

En esta intervención se extrae la grasa de zonas específicas del cuerpo, habitualmente el abdomen, caderas, muslos y brazos, mediante la aspiración con cánulas especializadas. Los resultados no son definitivos hasta los seis meses, tiempo necesario para que baje la inflamación de la cirugía. "Tras las recientes mejoras postoperatorias, la duración puede variar en función del estilo de vida que adopten los pacientes, siendo mayor e incluso permanente en quienes más se cuidan", asegura el doctor Nicolás Maestro Sarrión, presidente de la Asociación Española de Cirugía Estética Plástica (AECEP).

#### ¿CUÁNTO DURA?

Si la paciente se cuida, los resultados de la "lipo" se mantienen. "Pueden tener efectividad muchos años y en algunos casos, pueden disfrutarse de forma permanente, siempre y cuando se mantengan esos hábitos. Por el contrario, quienes no sigan un estilo de vida saludable, pueden sufrir una reversión parcial o total de los resultados en plazos más cortos que podrían ser incluso de pocos meses", advierte el doctor Maestro Sarrión.

#### ¿QUÉ HACER PARA QUE DURE MÁS?

Estar bien hidratada antes y después de la cirugía puede parecer una recomendación obvia, pero tiene su explicación específica. "Contribuye a la eliminación de toxinas y a la mejora de la elasticidad de la piel y la función celular", señala el doctor. También en este caso se aconseja llevar una faja de compresión en las primeras semanas para reducir la hinchazón y mejorar el contorno del cuerpo, así como recibir masajes de drenaje linfático durante las cinco o seis semanas posteriores a la intervención.

A partir de ahí, los cuidados que ayudarán a que los resultados de la liposucción se mantengan a largo plazo pasan por seguir una dieta equilibrada, ya que ayuda a mantener un peso saludable y a evitar que se vuelvan a acumular grasas en la zona tratada. Con el sedentarismo no habrá excusas: para que no vuelvan a aparecer depósitos grasos hay que hacer ejercicio de forma regular. Por su parte, beber alcohol posee efectos inflamatorios y de retención de líquidos, y el tabaco reduce el flujo sanguíneo. Consumir estas sustancias no solo puede ralentizar la recuperación y cicatrización tras una

liposucción, sino también aumentar el riesgo de complicaciones.

También es aconsejable no faltar a las revisiones médicas, "para evitar cualquier complicación, y en caso de haberla, poder tratarla de forma inmediata, asegurando una recuperación adecuada", concluye el presidente de la AECEP.

## SEGUIR UNOS BUENOS HÁBITOS PUEDE MANTENER LOS RESULTADOS DE LOS HILOS TENSORES AL MENOS UN 25 %

### Láser

### DE REJUVENECIMIENTO FACIAL

El láser CO2 fraccionado, el láser no ablativo, el láser de Erbio o el IPL (luz pulsada intensa) son algunos de los más utilizados para el rejuvenecimiento facial. Todos consiguen estimular la producción de colágeno y elastina, y tienen efectos sobre la reducción de arrugas y líneas finas, mejora de la textura, reducción de manchas, cicatrices y poros dilatados o mejora de la tensión y la elasticidad de la piel.

**¿CUÁNTO DURAN?** Se suelen recomendar un promedio de tres sesiones (una al mes) y mantenimiento posterior, que puede ser de una sesión cada seis meses o cada año, dependiendo del láser. Estos tratamientos tienen una doble acción, explica la doctora Beatriz Beltrán, fundadora de la clínica que lleva su nombre. "Por un lado, sobre las arrugas de piel y cierre del poro. En segundo lugar, gracias al estímulo de calor, permiten activar el choque térmico que genera colágeno de fibroblastos, por lo que la mejora es gradual y progresiva". Generar una reserva de colágeno (el

"andamio" de la piel junto con la elastina) permite enlentecer el proceso de envejecimiento. No está cuantificado de modo concreto cómo influyen los cuidados tras un tratamiento con láser para maximizar la duración de sus efectos, pero sin duda contribuyen a ello.

**¿QUÉ HACER PARA QUE DURE MÁS?** La doctora Beltrán aconseja cuidados cosméticos específicos, dependiendo de láser, "por ejemplo, cremas sin ácidos que ayudan a regenerar la piel en las primeras horas o días y protección solar de amplio espectro todos los días, incluso los nublados y en interiores". Tras una semana se puede iniciar la aplicación de retinol nocturno, "que ayuda a que los resultados sean más efectivos y duraderos". La experta apuesta también por micronutrición específica para mejorar la producción de colágeno, con ingesta diaria de vitamina C y aminoácidos específicos. "Si no tenemos una dieta rica en proteínas, aconsejamos la ingesta de aminoácidos como glicina, prolina e hidroxiprolina".

# Abdominoplastia

Dos de cada tres intervenciones corporales se enfocan en reducir la grasa abdominal y reconstruir el abdomen, según datos de la SECPRE. Y la abdominoplastia es la cirugía corporal más demandada. Mediante una incisión larga justo por encima de la línea del pubis, se retira el exceso de grasa y piel, y también se pueden tensar los músculos del abdomen si se han separado (diástasis) o debilitado.

**¿CUÁNTO DURA?** Si se mantienen unos hábitos de vida saludables, los resultados pueden ser estables durante más de diez años, sostiene la doctora Eva Lumbreras, cirujano plástico de Clínica FEMM.

**¿QUÉ HACER PARA QUE DURE MÁS?** Los cuidados postoperatorios son importantísimos, especialmente los dos primeros meses. Hay que evitar cargar peso y hacer deporte. "El ejercicio intenso y la prensa abdominal pueden favorecer la aparición de hematomas, perpetuar los edemas e inflamación de los tejidos, así como el acúmulo de líquidos -seroma-, que puede sobreinfectarse. La realización de esfuerzos físicos importantes puede provocar la recidiva de la diástasis, inclu-

so producir hematomas que requieran reintervención para su drenaje", advierte la doctora. Si se hacen movimientos bruscos, es posible que las heridas se abran y que haya una mala cicatrización posterior. Lo más adecuado es esperar hasta que el médico autorice la vuelta progresiva al ejercicio, pasados un par de meses. Eso sí, a partir de ese momento, será fundamental dedicarle dos o tres veces a la semana para controlar el peso, tonificar la musculatura y mantener la figura.

Deporte aparte, otra de las recomendaciones a seguir a rajatabla tras una abdominoplastia es el uso de una faja abdominal durante al menos el primer mes y a veces más tiempo. Es incómoda pero necesaria. La doctora Lumbreras explica el motivo: "Con esta cirugía se realiza un despegamiento importante de los tejidos, existe inflamación y edema, así como la posibilidad de hematomas; en la mayoría de las ocasiones realizamos plicatura de los músculos abdominales para corregir la diástasis de los rectos y marcar la cintura".

También ayuda a prolongar los resultados seguir hábitos como hidratar las cicatrices y protegerlas del sol, no fumar (el tabaco reduce la vascularización de los tejidos y puede afectar a la cicatrización) y llevar una dieta

sana para evitar variaciones importantes de peso. Es bueno acudir a terapias postoperatorias como el drenaje linfático manual, una técnica de masaje que puede ayudar a eliminar con mayor rapidez la inflamación, el edema y los hematomas.

## FRUNCIR EL CEÑO POR EL SOL PUEDE ESTROPEAR LOS EFECTOS DE LAS INFILTRACIONES DE BÓTOX

Bótox

### Y RELLENOS DÉRMICOS

Fuera de quirófano, los tratamientos estéticos también requieren de cuidados posteriores para prolongar los efectos. El bótox, que se infiltra en la musculatura, y otros rellenos dérmicos, que proporcionan volumen en los tejidos blandos, se encuentran entre los tratamientos de medicina estética más demandados.

**¿CUÁNTO DURAN?** El efecto del bótox (toxina botulínica tipo A) en el rostro perdura entre tres y seis meses, "dependiendo del tipo de toxina, la técnica de inyección, el metabolismo del paciente y la actividad muscular", advierte el doctor Ahmad Saad, especialista en cirugía plástica estética y reconstructiva, y director médico en Imagn Institute, clínica de cirugía plástica y medicina estética. En cuanto a los rellenos dérmicos, la duración varía más. De entre los más utilizados, el ácido hialurónico de baja reticulación, que se aplica en áreas como el surco nasogeniano,

puede tener efectos igualmente de tres a seis meses, mientras que el de alta reticulación o la hidroxiapatita de calcio, usados para definir la mandíbula, pueden prolongarse entre dieciocho a veinticuatro meses.

**¿QUÉ HACER PARA QUE DUREN MÁS?** Seguir buenos hábitos y medidas preventivas mantienen los efectos del bótox y los rellenos, aunque no hay una métrica para cuantificar durante cuánto tiempo más, advierte el doctor Saad. En cualquier caso, con el bótox es de ayuda evitar contraer los músculos faciales y por eso se aconseja no exponerse a la luz directa del sol, que hará fruncir el ceño, así como utilizar gafas de sol.

No se debe masajear las zonas tratadas, ni con bótox ni con los rellenos faciales. Para prolongar los resultados de estos últimos, también es importante no aplicar presión directa sobre la zona como dormir boca abajo. ■



## UNA PIEL DE ESTRELLA

LA MESOTERAPIA ES TENDENCIA. ESTE PROCEDIMIENTO NO INVASIVO TRIUNFA POR SU VERSATILIDAD Y BENEFICIOS.

por **Alba Pastor**

Desde que el médico francés Michel Pistor iniciase sus investigaciones en esta técnica, a principios de los años 50 del pasado siglo, la mesoterapia se ha convertido en una parte fundamental de la medicina por sus características, cubriendo numerosos campos de aplicación. Las mejoras observadas por el doctor en problemas relacionados con la piel impulsaron la popularidad de esta técnica dentro de la medicina estética. La mesoterapia es una práctica mínimamente invasiva, de ahí su consolidación entre clientes y profesionales de salud estética. "Según los últimos datos de la Sociedad Española de Medicina Estética, casi un 50 % de la población en España se ha sometido a un tratamiento de medicina estética. Los más demandados son la luz pulsada, los rellenos con ácido hialurónico, la mesoterapia, el plasma rico en plaquetas y la toxina botulínica", explica Raquel Fernández de Castro, médica estética en la Clínica Durán, en Madrid. Pero ¿en qué consiste? Se trata de la administración de ácido hialurónico, vitaminas, oligoelementos, antioxidantes y otros productos sanitarios mediante la microinyección de esas sustancias en la dermis superficial para mejorar las características de la piel, como su firmeza y apariencia, aportando luminosidad y turgencia a la cara y un aspecto más juvenil. "Es un tratamiento indicado tanto para pieles más jóvenes, buscando prevenir los primeros signos de

envejecimiento y mejorar el aspecto y la textura de la piel, como para pacientes de piel más madura, enfocado en el tratamiento de signos de envejecimiento como las arrugas finas, el tono irregular y la pérdida de luz y deshidratación cutáneas", aclara la doctora Beatriz González Sanz, médica estética en la clínica del mismo nombre, situada en Madrid, además de médica de familia en el Hospital La Paz. El número de sesiones será distinto en función de los objetivos del tratamiento y las imperfecciones que se quieran tratar. "Habitualmente se proponen protocolos de 3-4 sesiones concentradas en dos meses, aproximadamente, y sesiones posteriores de mantenimiento más espaciadas en el tiempo", dice González Sanz. A la pregunta de si se trata de un método seguro, la doctora Rita Sêco, directora clínica y médica estética en la Clínica Galeríe de Oporto, asegura que sí, pero con precaución. "La mesoterapia se considera segura cuando la realizan profesionales cualificados. Además, existen riesgos y efectos secundarios que pueden incluir hematomas, hinchazón y enrojecimiento, infecciones — si las condiciones de esterilización no son adecuadas — y reacciones alérgicas. En cuanto al coste, este puede variar en función de la clínica, el profesional o la zona a tratar. "La media de los precios se sitúa entre los 120 y 400 euros", cuenta la doctora Rita Sêco. ■

# PLANTA CARA A LAS MANCHAS

LA HIPERPIGMENTACIÓN REQUIERE PREVENCIÓN Y CUIDADOS. CONSIGUE UNA PIEL UNIFORME Y SALUDABLE CON LA LÍNEA 'RADIANCE' DE TOSKANI.

Tras el verano es posible que aprecies en tu rostro el oscurecimiento de áreas específicas debido al aumento en la producción de melanina, pigmento responsable del color de la piel, el cabello y los ojos. Hablamos de la hiperpigmentación. No debemos olvidar que la piel está expuesta a factores que pueden afectar su apariencia y salud, capaces de desencadenar una producción excesiva de melanina, cuya función principal es proteger las capas más profundas de la piel contra los daños causados por la radiación ultravioleta, IR y otros agentes externos como la polución. Esto conlleva la aparición de manchas oscuras y otros trastornos pigmentarios, provocando la formación de radicales libres y el envejecimiento de la piel. El uso de ciertos cosméticos y medicamentos se cuenta también entre los responsables de la aparición de manchas. Por otro lado, la edad, los cambios hormonales, la predisposición genética y la inflamación crónica son los factores internos causantes de la aparición de manchas. Como expertos en el cuidado de la piel, la marca Toskani, laboratorio farmacéutico especializado en el cuidado de la piel –que cuenta además con otra marca dirigida a los profesionales de la medicina–, recomienda tratar las manchas

de manera constante durante todo el año, ya sea con tu rutina diaria en casa o en manos de profesionales, y pone a tu disposición *Radiance*, una línea que combina protección solar y productos despigmentantes. Sus protocolos avanzados como la mesoterapia con péptidos blanqueantes y antioxidantes, y *peelings* liposomados que permiten tratar todo tipo de pieles y fototipos de manera segura y efectiva, son el aliado perfecto para reducir estos excesos de melanina. Para abordar la hiperpigmentación y los signos de envejecimiento prematuro desde casa, Toskani presenta **Radiance Ultimate Mesoserum**, un sérum que contiene un innovador complejo despigmentante denominado EBC, compuesto por cinco activos clave. Incorporalo a tu rutina de belleza de día y de noche para asegurar la protección de tu piel durante todo el año. ■



**RADIANCE ULTIMATE MESOSERUM**  
Despigmenta y revierte los daños causados por la radiación solar; acelera el proceso de despigmentación e ilumina y aclara las pigmentaciones mientras previene la pérdida de hidratación.

**MAXIMIZA LOS RESULTADOS CON LA LÍNEA COMPLETA RADIANCE DE TOSKANI**

Productos diseñados para tratar la hiperpigmentación durante todo el año: Crema de día **Radiance Daily Cream**, con acción antiedad gracias al retinol liposomado y otros activos despigmentantes, y factor de protección solar SPF 30; Ampollas **Radiance Ampoules**, con vitaminas, azeloglicina y ácido fólico, con acciones despigmentantes y antiedad; Contorno de ojos **Radiance Eye Contour**, rico en péptidos despigmentantes y vitamina K, que corrige ojeras y bolsas.

# UNA MOLÉCULA, TRES SOLUCIONES

EL ÁCIDO HIALURÓNICO SE ENCUENTRA DE FORMA NATURAL EN NUESTRO CUERPO. SIN EMBARGO, EL PASO DEL TIEMPO Y EL ENVEJECIMIENTO REDUCEN LA CAPACIDAD DE NUESTRA PIEL PARA SINTETIZARLO. DISMINUIR SUS EFECTOS SE PUEDE LOGRAR CON ESTOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS.

por **Alba Pastor**



## **PERFILAR LOS LABIOS**

Los labios se afinan con el tiempo, disminuye su hidratación y están menos proyectados y definidos. "El ácido hialurónico es un aliado que ayuda a devolver al rostro su jovialidad y luminosidad", explica Raquel Fernández de Castro, médica estética de Clínica Durán, en Madrid. La boca está en continuo movimiento, por eso es importante que el material inyectado se integre bien. Desde el centro Mira+Cueto, en Madrid, insisten en la personalización de cada tratamiento para conseguir un resultado natural. "Con el ácido hialurónico podemos definir el perfil labial, proyectar el labio, aumentar volumen o, simplemente, hidratar", explican las médicas estéticas. "Su duración es de seis meses a un año", recuerda la doctora Fernández de Castro.



## **CORREGIR DEFECTOS EN LA NARIZ**

La rinodelación con ácido hialurónico es un procedimiento no quirúrgico utilizado para corregir pequeñas elevaciones o depresiones, levantar la punta de la nariz y mejorar las asimetrías (como el famoso puente). Los efectos de la rinodelación duran una media de 9 a 18 meses, dependiendo del metabolismo del paciente. "Debemos tener en cuenta que, a diferencia de la rinoplastia quirúrgica, los resultados no son permanentes y requieren mantenimiento", explica la médica estética Rita Sêco, directora de la Clínica Galeríe, en Oporto. Se trata de un procedimiento ideal para correcciones estéticas de narices pequeñas con asimetrías aunque, como todo tratamiento, debemos tener en cuenta que existe la posibilidad de sufrir riesgos.



## **REJUVENECER LA MIRADA**

Los ojos son el espejo del alma y queremos que nuestra mirada hable bien de nosotros. Por eso, cualquier imperfección en esta zona genera miedo e inseguridad. Desde IML Clinic, en Madrid, recomiendan la blefaroplastia como el tratamiento más eficaz para una mirada rejuvenecida, ya que corrige las bolsas de los ojos y los párpados caídos. Esta sencilla intervención quirúrgica asegura una recuperación corta y cómoda con menos inflamación y sin hematomas. Además, la caída de los párpados superiores puede interferir en la salud, dificultando la calidad de la visión. Otros tratamientos que se pueden aplicar para devolver luminosidad a la mirada son las infiltraciones, los rellenos estratégicos, el láser CO2 y la carboxiterapia.

EL 46,6 % DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA HA UTILIZADO LOS SERVICIOS DE MEDICINA ESTÉTICA EN ALGUNA OCASIÓN, SEGUN UN ESTUDIO REALIZADO EN 2023 POR LA **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA ESTÉTICA**



RECUPERA EL FRESCOR  
DE TU PIEL



LOS TRATAMIENTOS HÍBRIDOS DE IML CLINIC ESTIMULAN LA CREACIÓN DEL COLÁGENO QUE SUSTENTA Y REJUVENECE TU PIEL, CON FUENTES DE CALOR E INFILTRACIONES.



Arriba, la Dra Almudena Royo Perez, Médico especialista en Medicina Estética Facial y Corporal en IML CLINIC.

IML CLINIC cuenta con tres centros en Madrid.  
 • Paseo General Martínez Campos, 33.  
 • Calle Hermosilla, 8  
 • Calle Clavel, 7.

En ocasiones, la vuelta del verano con la piel bronceada nos hace olvidarnos de las preocupaciones en torno a nuestro rostro, pero ¿qué ocurre al cambiar de estación? Volvemos al tono habitual y queremos reparar nuestra piel de cara al invierno. Los expertos de IML Clinic, que cuenta con técnicas de vanguardia, médicos expertos y la tecnología más puntera, trabajan con tratamientos específicos orientados a rejuvenecer el rostro, suavizando las arrugas dinámicas (entrecejo, patas de gallo, surco nasogeniano...) y combinan diferentes infiltraciones y fuentes de calor, que reducen visiblemente las líneas de expresión y aportan al rostro un aspecto joven y fresco. Médicos estéticos como la Dra. Almudena Royo Pérez, cuyo enfoque en Medicina Estética "no es retroceder en el tiempo, sino disfrutar del presente en su máximo esplendor", trabaja en el rejuvenecimiento facial con inductores de colágeno. **El material del inductor de colágeno actúa como un "andamiaje" que proporciona gradualmente soporte estructural y estimula la producción de colágeno nuevo.** La policaprolactona líquida es uno de ellos y supone un paso adelante en el rejuvenecimiento facial o colagenización del paciente, ya que produce una respuesta na-

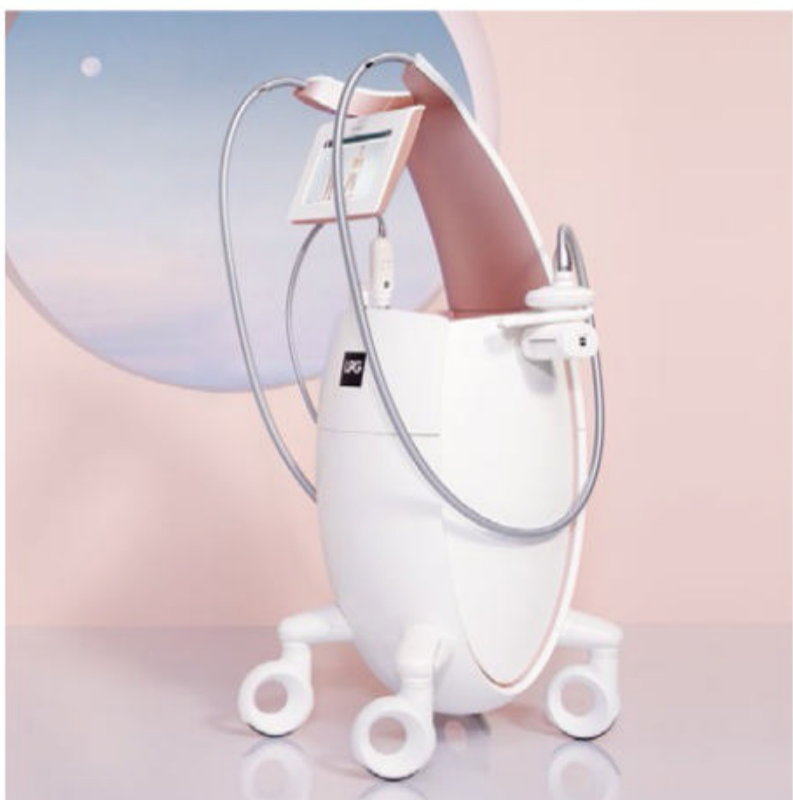
tural en los tejidos para mejorar la calidad de la piel de todo el rostro. Es perfecto para prevenir y atenuar signos de envejecimiento como la flacidez o las arrugas profundas. Por otro lado, los tratamientos con ácido hialurónico son muy efectivos cuando se trata de revitalizar e hidratar la piel. También sirve para rellenar surcos, así como arrugas estáticas, corregir defectos por ejemplo en la nariz o incluso crear volumen en zonas como labios o pómulos.

Por su parte, la luz pulsada intensa o IPL está orientada a disminuir las líneas de expresión y las arrugas finas, mejorar la calidad cutánea y actuar sobre manchas y capilares dilatados, pero va mas allá, porque la absorción de energía lumínica por la piel favorece la producción progresiva de colágeno natural sin dañar la piel: notarás mayor luminosidad y un rejuvenecimiento global del rostro, cuello, escote y manos. Déjate asesorar por el equipo médico de IML Clinic, porque cuentan con tratamientos complementarios de rejuvenecimiento con láseres como el Láser CO2, el Láser 1540 o Láser 1550, que además de remodelar el colágeno en profundidad, tratan un conjunto de alteraciones a nivel de la piel, como marcas de acné, manchas solares, poros abiertos, rosácea, entre otros. ■

## CUIDA TU CUERPO CON LO ÚLTIMO

HE AQUÍ LOS MEJORES TRATAMIENTOS PARA QUE CUMPLAS CON LA MÁXIMA 'MENS SANA IN CORPORE SANO'.

por **Alba Pastor**



### ACTIVA LA CIRCULACIÓN

El nuevo tratamiento Endermologie Detox Crio-Remodelante, de LPG, reactiva las funciones de eliminación del organismo, estimula la circulación linfática y elimina las toxinas, al tiempo que alivia los síntomas de la retención de líquidos para recuperar la ligereza y el bienestar de las piernas. Gracias a sus maniobras detoxificantes, moviliza y elimina un 33 % más de líquidos y toxinas que un drenaje linfático manual. Además tiene efectos calmantes y relajantes, y puede ayudar a que el sistema inmunitario funcione con mayor eficacia. El tratamiento se completa con un masaje remodelante en ganglios linfáticos, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos y pies.

### MORPHEUS BODY 3D, PARA UNA REMODELACIÓN TOTAL

La empresa líder mundial INMODE demuestra su innovación con el primer tratamiento que trata la grasa localizada y tensa la piel de abdomen, piernas, brazos, flancos, etc., gracias a la radiofrecuencia. Su excepcionalidad reside en sus resultados, que son similares a los que se obtienen con cirugía. Esta tecnología logra una penetración térmica subdérmica controlada mucho más potente, que se refleja en más efectividad y eficacia. "Es un avance que reduce los tiempos de tratamiento, minimiza las lesiones cutáneas, aumenta la uniformidad del tratamiento y permite procedimientos personalizados en todo el cuerpo", señala el doctor Salvatore Pagano, cirujano plástico estético en Clínica Clever, en Sevilla.



### TRATAMIENTO 360

Desde el centro VirtudEstética, en Murcia, las doctoras Virtudes Ruiz y María Vicente, utilizan el protocolo combinado ZIONIC + LIFTERA, que supone una solución integral para combatir la celulitis y la grasa localizada, además de tener acción muscular y sobre la vascularización. Está indicado para reducir volumen y mejorar la celulitis, a la vez que tonifica el músculo. "Se trata de dos aparatos que no producen molestias ni hematomas, al contrario, la sesión puede resultar agradable y relajante", dice la doctora Vicente. Su acción se focaliza en zonas como el abdomen, los flancos, la espalda, las cartucheras, las piernas, los muslos –cara interna y externa–, las rodillas, los glúteos y los brazos.

estética  
novedades

## JUVENTUD EN CADA GOTTA

ESTE AVANCE EN EL CUIDADO DE LA PIEL OFRECE UNA EXPERIENCIA ÚNICA DE REPARACIÓN Y REJUVENECIMIENTO.

realización **María Somonte**

El nuevo sérum *Prestige La Micro-Huile de Rose Activated Serum*, de Dior Beauty, reformulado para maximizar sus beneficios, es una verdadera joya en el cuidado antienvjecimiento. Con una concentración seis veces superior de 22 micronutrientes derivados de la Rosa de Granville, revitaliza la piel desde dentro. Enriquecido con Nutri-Rosapeptide y ácidos hialurónicos, no solo refuerza la barrera cutánea, sino que también potencia la producción de colágeno y elastina, esenciales para una piel más firme y flexible. Los resultados son visibles: la piel se recupera dos veces más rápido de las agresiones, se siente más rellena, firme y luminosa, y las arrugas se reducen significativamente. Cada aplicación libera frescura y confort, mientras que su fragancia ofrece una experiencia sensorial incomparable. Es el aliado perfecto para una piel rejuvenecida y radiante. ■





# NUEVOS COMIENZOS

CADA AÑO, MILES DE MUJERES EN ESPAÑA ENFRENTAN EL CÁNCER DE MAMA. LAS AVANZADAS TÉCNICAS DE RECONSTRUCCIÓN MAMARIA RESTAURAN LA FORMA FÍSICA Y MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA.

por **Abigail Campos Díez**

El de mama es el segundo cáncer más diagnosticado en España (se estiman 36 395 nuevos casos en 2024), por detrás del de colon (44 294), y el más frecuentemente diagnosticado en mujeres, según datos recogidos en *Las cifras de cáncer en España 2024*, de la Sociedad Española de Oncología Médica.

Enfrentarse a este diagnóstico no solo desafía la salud de las mujeres sino también su identidad y bienestar emocional, muy afectado cuando el abordaje supone extirpar el pecho parcial o totalmente. Sin embargo, a medida que la medicina avanza, las técnicas de reconstrucción mamaria se han convertido en una pieza clave para restaurar la forma física y la calidad de vida de las pacientes. Estos métodos permiten recrear un pecho natural, incluyendo la areola y el pezón, y restaurar la imagen corporal.

La reconstrucción de mama tras un cáncer se divide en dos grandes grupos de técnicas: las que usan implantes y las que utilizan tejidos de la propia paciente (piel con grasa). En ocasiones, cuando se colocan prótesis, hace falta recurrir a técnicas de expansión cutánea cuando al sacar el tumor no queda suficiente piel para reconstruir el pecho. "En estos casos, se puede colocar un tipo de prótesis con una válvula que permite hincharla progresivamente con suero fisiológico, dilatando la piel hasta que pueda albergar un implante definitivo", explica el doctor Joan Fontdevila, vicepresidente de Cirugía Reconstructiva y Salud Pública de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE).

En otras ocasiones, una vez dilatada la piel, se puede optar por utilizar una porción de tejido de la paciente en lugar de un implante. Estas técnicas que emplean tejidos propios se realizan cuando la mujer presenta una cantidad suficiente de tejido en alguna zona del cuerpo, como el abdomen, la espalda o la ingle. Esta opción no es adecuada para pacientes delgadas ni fumadoras, ya que en estas últimas el riesgo de complicaciones es elevado, advierte el doctor Fontdevila.

En general, las pacientes con pechos anchos y voluminosos suelen obtener resultados más armoniosos y duraderos con su propio tejido, mientras que las pacientes delgadas con pechos pequeños pueden tener buenos resultados con un implante. Sin embargo, hay que tener en cuenta factores como la radioterapia, que puede aumentar las complicaciones con los implantes, por lo que es crucial valorar cada caso de manera individual.

En algunos casos, la cirugía para tratar el cáncer de mama puede requerir una extirpación total (mas-

tectomía) o parcial (tumorectomía). "Si se realiza una tumorectomía, se intenta reconstruir la forma de la mama con el tejido sobrante, logrando una mama más pequeña que luego se puede simetrizar con la otra mediante una reducción mamaria", explica la doctora Elena Jiménez, cirujana plástica y directora médica de Eleca Clinic. Otra opción es la reconstrucción del tejido faltante con técnicas tradicionales, ya sea mediante un colgajo de microcirugía del abdomen o un colgajo del músculo dorsal ancho. "Es fundamental saber si la paciente va a recibir radioterapia, ya que esta puede endurecer la zona, limitando su elasticidad", añade.

### ANTES O DESPUÉS

La reconstrucción mamaria puede realizarse de forma inmediata, durante la misma cirugía en la que se extirpa el tumor, o diferida, una vez transcurrido un tiempo desde la extirpación. "El hacerlo de una u otra manera depende de las características de la paciente y del tumor que padece. Lo que puede ser ideal para una paciente puede no serlo para otra, por lo que actualmente se individualiza mucho la indicación de una u otra técnica", indica el doctor Fontdevila.

Decidir si la reconstrucción de la mama es inmediata o en diferido se debate en un "comité de la mama", integrado por oncólogos, radiólogos, cirujanos generales especializados en mama, cirujanos plásticos y psicólogos.

"Para realizar una reconstrucción inmediata o una resección diferida, se tienen en cuenta criterios de seguridad: la reconstrucción no tiene que interferir con los tratamientos oncológicos que reciba la paciente y, en la medida de lo posible, tenemos que intentar que estos tratamientos no interfieran en la recuperación de una cirugía de mayor impacto como es la reconstrucción. Por ejemplo, si una paciente va a precisar mucha radioterapia después de la mastectomía, es posible que sea preferible diferir la reconstrucción", apunta el doctor César Casado, especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora del Hospital Ruber Internacional. "Posiblemente sea el estado general de la paciente, si está en sobrepeso o fuma (esto último aumenta mucho la incidencia de las complicaciones) y si va recibir radioterapia, los factores que más interfieran. Si hay muchos factores desfavorables (sobrepeso, más tabaquismo, más radioterapia posmastectomía), es ideal diferir la reconstrucción hasta que se hayan solucionado".

Aunque cada caso se valora individualmente, para tomar la decisión el comité valora, como aspectos principales, el tipo de tumor, el tipo de cirugía

que se va a hacer y la extensión tumoral, "pero no hay nada genérico", subraya la doctora Jiménez. "Depende del estadiaje del tumor (I, II, III y IV), si existen nódulos en la axila o no, del tamaño del tumor y si existen nódulos a distancia. Por lo general, suele ser el TI y el TII sin nódulos en axila en los que se puede hacer reconstrucción inmediata, aunque también puede haber casos independientes, porque va a depender específicamente del nombre del cáncer de mama. No tiene nada que ver un triple negativo con un tumor hormonodependiente, y no tiene nada que ver si la mujer está antes o después de la menopausia".

El doctor Casado explica que las ventajas de la reconstrucción mamaria inmediata fundamentalmente radican en "precisar menos tiempos quirúrgicos, y así menos posoperatorios o procesos de recuperación, y tener un menor impacto psicológico sobre la paciente (que no llega a verse completamente mastectomizada, pero tampoco hay que llevarse a engaño, no son todos los casos en los que podemos hacer una reconstrucción inmediata completa). La paciente valora mucho menos esos resultados de la reconstrucción, dado que no ha pasado por el proceso impactante de verse mastectomizada".

Para la reconstrucción diferida, generalmente se dejan pasar seis meses entre procedimientos qui-

## EL CÁNCER DE MAMA ES EL MÁS DIAGNOSTICADO EN MUJERES CADA AÑO

rúrgicos, y de seis a nueve meses tras finalizar la radioterapia.

"Es importante tener en cuenta que muchas pacientes entienden que la reconstrucción inmediata supone siempre que con una cirugía ya tienen el pecho reconstruido, y habitualmente esto no es así, pues con inmediata nos referimos a iniciar la reconstrucción cuando se extirpa el tumor, pero para finalizarla puede haber más cirugías posteriores hasta el resultado definitivo", recuerda el doctor Fontdevila.

### CICATRICES Y REVISIONES

Uno de los aspectos estéticos que preocupan a las pacientes son las cicatrices de haber extirpado un cáncer en el pecho. Sin embargo, la doctora Jiménez asegura que en la cirugía de reconstrucción es

posible disimular estas marcas tras la cirugía para remover el tumor. Es lo que se denomina oncoplastia mamaria. "Existe lo que se denomina la preparación de la extirpación mamaria siguiendo las cicatrices que utilizamos en cirugía plástica para hacer una reducción mamaria; y en vez de utilizar la cicatriz típica horizontal se puede hacer la cicatriz en T invertida o una cicatriz que utiliza complejo areola-pezones y una vertical".

El equipo quirúrgico que realiza la mastectomía se pone de acuerdo previamente con el equipo reconstructor y es este el que decide por dónde se establecen las cicatrices de la mastectomía. Un aspecto importante es la localización del tumor en los cuatro cuadrantes de la mama. "Lógicamente, en los cuadrantes inferiores puede ser más fácil esconder las cicatrices, pero puede haber tumores localizados en los cuadrantes superiores en zonas muy altas que dificulten disimular las cicatrices", agrega la directora médica de Eleca Clinic.

### TINTA TERAPÉUTICA

Las cirugías por cáncer de mama puede suponer la afectación del complejo areola-pezones, que incluso a veces hay que retirar. Se decide su extirpación o no dependiendo del tipo de tumor y de la distancia que haya entre este y el complejo areola-pezones. "Se realizan unas biopsias para ver exactamente si existe alguna afectación, según el tipo de tumor. Si se decide que la distancia del tumor es suficiente y que no es necesario extirpar el complejo areola-pezones, se mantiene en su sitio", apunta la doctora Jiménez.

"Pero si se realiza la extirpación de la areola y el pezón, se puede hacer una reconstrucción con tejido autólogo local o con un injerto tomado de una zona de la piel que es un poco más oscura, por ejemplo en la zona en la ingle", precisa la doctora. Sobre esa cirugía previa de reconstrucción del complejo también existe la posibilidad de recurrir a la micropigmentación para corregir asimetrías,



## EL SÍNDROME DE LA MAMA FANTASMA

Tras una mastectomía radical, cuando se extirpa todo el pecho, con el pezón y la areola, la piel y todos los ganglios linfáticos axilares, alrededor de un 30 % de las mujeres pueden experimentar sensaciones en la zona en la que la mama ya no está presente. La paciente sigue notando el pecho que le han quitado, una vez que el tratamiento quirúrgico y oncológico ha finalizado. Esto es lo que se conoce como el Síndrome de la Mama Fantasma.

"Aunque pueda parecerlo, no es una sensación imaginada por el paciente, es un problema físico. El motivo es que la zona del cerebro reservada para interpretar las sensaciones de la mama extirpada todavía existe, de manera que si los nervios que antes de la mastectomía proporcionaban sensibilidad a esa mama envían señales al cerebro, este las interpretará en forma de sensaciones referidas a esa mama que ya no tenemos", indica la doctora Helena Huertas, oncóloga de Onelife Center, centro monográfico de tratamiento integral del dolor crónico.

El Síndrome de la Mama Fantasma puede llegar a ser doloroso en aproximadamente un 34 % de los casos, y requerir el empleo de fármacos para el dolor de tipo neuropático, es decir, el que encuentra su causa en el sistema nervioso; o incluso de antidepresivos, ya que el gran impacto emocional que provoca una mastectomía para muchas mujeres hace que ese dolor se intensifique, explica la oncóloga.

A veces, en los casos más graves de dolor, "puede considerarse la realización de bloqueos nerviosos o inyecciones de anestesia local, de la mano de unidades del dolor especializadas, con el fin de buscar el alivio local", afirma la doctora Huertas. El tratamiento del Síndrome de la Mama Fantasma se completa con fisioterapia e intervenciones de psicólogos especializados en el tratamiento de pacientes con dolor.

mejorar la apariencia de cicatrices o cubrir imperfecciones. Esto requiere de un tiempo de espera hasta que la cicatriz esté blanca y lista, advierte Mónica Aránguez, técnico en micropigmentación. "Para que esto se dé tiene que pasar más o menos un año, tiempo que tarda la piel en estabilizarse y en estar curada, algo imprescindible ya que vamos a trabajar con aguja en la misma zona". Si la cicatriz ha hecho un queloide (lesión engrosada y elevada), se desaconseja la micropigmentación, porque no se puede asegurar un buen resultado.

En casos en los que haya habido quimio o radio, la piel estará muy sensible y dura, y la textura de la cicatriz no es la más adecuada", pero en la mayoría de los casos es así y justo en el medio del pezón, así que hay trabajar muy suave, capa por capa sin meter la aguja de más y tener varias sesiones (entre 2-3) para que el color se vaya fijando muy poco a poco". En todo caso, estos pigmentos no duran para siempre, ya que tienen las moléculas más pequeñas que las de las tintas del tatuaje clásico y la micropigmentación trabaja en una capa más superficial de la piel. "Como máximo tiene una duración de cinco años, algo que es bueno, ya que cuanto más dure el color en el cuerpo, se degrada peor. Además, las técnicas van avanzando, la piel va cayendo y, como tiene unos años de duración, siempre hay opción para un cambio, para mejores diseños, altura... Algo que no se podría conseguir con un tatuaje", añade Aránguez.

"Verse de nuevo con un pezón y la areola supone para muchas pacientes poner punto final al cáncer y cerrar una página", asegura Aránguez. "Hay personas que tras la intervención se lo realizan rápidamente y otras que esperan muchos años. Pero todas piensan en lo mismo, en volver a recuperar su identidad y en que todo haya acabado. Hay muchas mujeres que son incapaces de mirarse al espejo. En un caso concreto, después de realizar el tratamiento, una mujer me contó que pudo ponerse desnuda delante de su marido. Desde mi punto de vista es un chute de seguridad, de recuperar a su "yo" de siempre".

### UN NUEVO PEZÓN

La cirugía por cáncer de mama supone a veces la extirpación total del complejo areola-pezón. Para estos casos, también se puede recurrir a un tatuaje definitivo para recrear su existencia, con distintas capas de color; una especie de trampantojo que simula color, forma y textura natural.

Para un aspecto aún más real cuando se ha extirpado el pezón o se ha reconstruido con colgajos cutáneos locales que, con el tiempo, pueden perder su

proyección, existe la posibilidad de implantar una prótesis de silicona que otorga volumen específicamente en la zona del pezón. "Este implante, que se introduce por una pequeña incisión de 15-25 mm, se puede colocar incluso cuando la paciente ya se ha tatuado, dejando pasar al menos seis meses desde la realización del tatuaje". Es el cirujano el que debe valorar la situación real de la paciente, dado que ha de hacer coincidir la forma de la prótesis con el tatuaje, esa sería la limitación y por supuesto que el colgajo que le hicieron en la cirugía reconstructiva de mama previa lo permita, detalla el doctor Ángel Martín, director médico de la clínica Menorca, especialista en esta técnica. También se puede hacer al revés: colocar primero el implante de pezón y tatuar después.

### REVISIONES

La reconstrucción de mama tras un cáncer no tiene efecto en la recurrencia de la enfermedad, ni inter-

## EL PECHO SE PUEDE RECONSTRUIR CON PRÓTESIS O CON TEJIDOS DE LA PROPIA PACIENTE

fiere con el tratamiento de quimioterapia o radioterapia, aunque el cáncer reaparezca.

Si se han utilizado prótesis, estas "no interfieren en ninguna medida en el diagnóstico precoz de la enfermedad o de una recidiva, y una paciente con prótesis debe hacer siempre los controles mamográficos. Tampoco interfieren en las revisiones", sostiene el doctor Casado, del Ruber Internacional.

### EL FUTURO

Los principales avances en reconstrucción mamaria tras un cáncer vienen de la mano de la prevención de complicaciones como la aplicación de técnicas de microcirugía para evitar y tratar el linfedema, o técnicas de fluorescencia para prevenir complicaciones de la piel de la reconstrucción.

"En este momento se empieza a hablar de la cirugía robótica como el siguiente paso de la cirugía de la mama, si bien hasta el momento las aplicaciones del robot quirúrgico se encuentran centradas en cirugías de tejidos de características muy distintas a la mama, con lo que veremos con el tiempo qué nos depara", avanza el vicepresidente de la SECPRE. ■

# A FLOR DE PIEL

COSMÉTICOS QUE **AYUDAN**, PROTEGEN O SE SOLIDARIZAN CON LAS MUJERES CON CÁNCER DE MAMA.

por **Clara Narváez**



**1. HIDRATANTE FACIAL.** Una piel radiante por una buena causa. La loción *Dramatically Different* se presenta con un llavero de edición limitada en apoyo a la lucha contra el cáncer de mama. De **Clinique** (31 €).

**2. GEL ÍNTIMO.** La innovadora fórmula del hidratante *Glow* fusiona el poder de la vitamina E, el colágeno, el ácido hialurónico y el aloe vera para proteger, rejuvenecer, lubricar y aliviar tu zona íntima. De **Hormone University** (27 €).

**3. PIELES REACTIVAS.** Sérum intensivo calmante y fortificante *Intral*. Un sérum experto que ayuda a calmar las irritaciones y a fortalecer el aspecto de la piel aportando una respuesta contundente. Enri-

quecido con fermento posbiótico calmante y vitamina B5, ayuda a inhibir la aparición de enrojecimiento. De **Darphin** (84 €).

**4. HIDRATANTE VAGINAL.** *Ginecoil* es un hidratante para la sequedad vaginal formulado con ingredientes 100 % naturales certificados que aportan suavidad, hidratación y protección a la zona íntima, respetando la mucosa vaginal. De **Marnys** (16,90 €).

**5. GEL DE BAÑO.** *Tectum Skincare*® gel de baño. Limpia, hidrata y suaviza la piel especialmente sensibilizada por agresiones externas. Producto diseñado para ayudar a preparar, proteger y cuidar la piel y mucosas hipersensibilizadas. De **Accord Healthcare SLU** (38,50 €). ■





CON LA NUEVA GAMA DE CUIDADOS CAPILARES HIDRATANTES CON **EXTRACTO DE HIGO DE BARBARIA** DE Klorane, OBTENDRÁS UNA DURADERA HIDRATACIÓN.



## 72 HORAS DE BRILLO E HIDRATACIÓN

Por más que lavas y cepillas tu pelo, no consigues que brille; está apagado, encrespado y con electricidad estática.

Todo ello es consecuencia de una importante falta de hidratación en la fibra capilar, lo que se traduce en malas noticias para tu pelo. ¿Y ahora qué? Ahora toca emplearse a fondo con la ayuda de los tratamientos específicos de Laboratorios Klorane, que encuentra en la naturaleza nuevos activos procedentes de plantas medicinales como el Higo de Barbaria y de fórmulas expertas. **Con la gama de cuidados capilares hidratantes al Higo de Barbaria medicinal de Klorane, conseguirás 72 horas de hidratación y tu pelo se llenará de luz y de brillo.** La increíble capacidad de sobrevivir en los entornos más áridos convierte al Higo de Barbaria (reconocido por la OMS como planta medicinal) en un auténtico captador de agua, inspirando a los Laboratorios Klorane para crear un nuevo extracto natural dotado de propiedades hidrorreguladoras y únicas. Asimismo, se distingue por su doble eficacia hidratante: en profundidad, encapsula las moléculas de agua en el interior de las fibras de queratina, reteniendo y fijando el agua, el cabello está voluminoso y permanece hidratado incluso después del secado durante 72 horas; en superficie, cierra las escamas de la cutícula, creando a la vez un escudo de hidratación y un efecto de brillo inmediato que potencia la reflexión de la luz. El cabello se mantiene sano y brillante. La primera gama de cuidados capilares hidratantes al Higo de Barbaria es el tratamiento que inundará tu cabello de luz. **Cuatro productos de alta tolerancia con fórmulas testadas bajo control dermatológico** que envolverán tu pelo en un aroma relajante con acordes de hojas de menta y lirios de agua. El Champú Hidratante lava sin agredir la fibra gracias a sus tensioactivos naturales y dejará tu cabello dos veces más brillante y profundamente hidratado du-

rante 72 horas. Para desenredar, el Acondicionador Hidratante, que cierra las escamas del cabello para aislar mejor la fibra capilar y mantener una hidratación óptima. El cabello vuelve a ser fácil de peinar al instante y revela todo su brillo. Por su parte, la Mascarilla Repulpante esconde una fórmula de alta tecnología: una estructura de cristales líquidos que forman depósitos de agua para repulpar el cabello, además de neutralizar la electricidad estática. En 5 minutos, cualquier melena se convierte en un cabello de ensueño, brillante, flexible y suave al tacto. Para terminar, un Sérum Ultrahidratante, con ácido hialurónico. Absorbe y almacena hasta 1000 veces su peso en agua. También contribuye a proteger y reparar la fibra capilar con un resultado de brillo *non stop* y 24 horas de hidratación. Asimismo protege el cabello del calor de las planchas y secadores. ■

La gama de cuidado capilar hidratante al Higo de Barbaria de Klorane.



# «ALMODÓVAR HIZO QUE QUISIERA ENFOCAR MI TRABAJO DE OTRA FORMA»

Su papel como Maeve en *Sex Education* nos descubrió a una actriz inteligente, trabajadora y con una gran trayectoria por delante. En 2023 ganó un premio Bafta, interpretó a una de las *barbies* de Greta Gerwig y se convirtió en embajadora de Burberry Beauty. Emma Mackey (Le Mans, 1996) se siente afortunada de poder cumplir su sueño, y asegura, con alivio titubeante, que todo le ha salido bien.

HABLAMOS CON LA  
ACTRIZ **EMMA MACKAY**  
SOBRE CINE, LAS  
HERMANAS BRONTË Y EL  
ESTILO BRITÁNICO.

por **Alba Pastor**

**¿Qué te parece importante a la hora de aceptar un guion?** Creo que lo más importante es que el guion me sorprenda. Elijo los papeles si el personaje y su personalidad despiertan mi curiosidad, si me inspiran y siento que va a ser un reto. Siempre me ha gustado leer y hay algo bastante infantil en mí que busca creer en lo que estoy leyendo. **Ahora que dices que te gusta leer. Estudiaste Literatura inglesa en la universidad e interpretaste a Emily Brontë en la película *Emily* (2022).** Estudié en Leeds, que está en Yorkshire, y era mi primera experiencia viviendo en Reino Unido. Emily Brontë era de una zona no muy lejana. Interpretar este papel significó para mí el cierre de un círculo que me devolvía a la literatura, que es algo que amo. Hay mucha información y literatura sobre Charlotte y Anne Brontë, pero no se conoce tanto sobre Emily porque solo escribió un libro. **¿Qué estás leyendo ahora?** Estoy leyendo un libro bastante poético y escrito casi como un diario que se llama *Dalva*, de Jim Harrison. ***Barbie* (2023) es una película feminista que busca transmitir su mensaje a través de la comedia. ¿Cómo fue trabajar con Greta Gerwig?** Me lo pasé muy bien. Greta Gerwig es una persona inteligente, divertida, profundamente sensible y muy consciente de las emociones de los demás. Le encanta contar historias y su felicidad es contagiosa. Durante el rodaje trabajábamos para que se sintiera orgullosa. Y qué alegría estar en un *set* como ese, donde tu reto diario es hacer sonreír a Greta Gerwig. **¿Quiénes han inspirado tu carrera?** La gente con la que trabajo influye mucho en mi vida. Acabo de trabajar con un director llamado James L. Brooks, que es increíble, tiene 85 años, varios Óscar y una vida increíblemente rica y hermosa. Luego, por supuesto, me han influido mucho directores como Federico Fellini, Mike Nichols, Robert Altman, Ingmar Bergman. Adoro a Pedro Almodóvar, hizo que quisiera enfocar mi trabajo de otra forma. **¿Cuál es tu película favorita de Almodóvar?** Me encantan *iÁtame!* (1989), *Hable con ella* (2002) y *Volver* (2006). **Eres la imagen de Burberry Goddess Eau de Parfum.** Sí, y lo que me gusta de esta fragancia y de su evolución es que tiene un poco más de profundidad. Es más amaderada, más ahumada y sensual, pero siempre manteniendo la sofisticación. Me gusta cómo ha cambiado, es muy interesante. **¿Cuáles son los valores que más aprecias de Burberry?** Cuando era niña, recuerdo ver las campañas de Burberry y pensar en su atemporalidad. Para mí es la marca británica por excelencia, la que encapsula la esencia del pragmatismo. Está hecha para estar al aire libre, para caminar en la naturaleza y para protegerte del frío. No busca presumir, sus prendas se usan porque de repente está lloviendo en la calle, y ahí radica su sencillez. ■



La actriz franco-briánica es una de las revelaciones de la gran pantalla. Ahora, la marca Burberry la ha elegido para ser la imagen del perfume *Burberry Goddess Eau de Parfum*, que combina notas avainilladas con destellos frescos de lavanda.

# lifestyle



## LOS COLORES DEL OTOÑO

El Parque Nacional Hoge Kempen de la provincia belga de Limburgo es una reserva natural única en la que se gestionan y protegen más de 12 000 hectáreas de bosques y brezales.

La zona se extiende por los municipios de As, Bilzen, Bree, Dilsen-Stokkem, Genk, Lanaken, Maaseik, Maasmechelen, Oudsbergen y Zutendaal.

## 148 PAISAJE BELGAS

Un paseo por la encantadora región de Flandes.

## 152 RECONECTAR

Descubre los mejores lugares para una escapada de fin de semana.

## 158 PEQUEÑOS REFUGIOS

Ideas de mobiliario para las tardes de deberes.

# FLANDES

## PURA MAGIA

ESTA REGIÓN BELGA ESCONDE PARADAS LLENAS DE ARTE E HISTORIA EN LAS QUE BRINDAR CON UNA BUENA CERVEZA LOCAL Y DEGUSTAR LOS MEJORES BOMBONES.

por **Inma Coca**



Junto a Brujas, Gante es la ciudad más visitada de Flandes. Esta vista sobre el río Lys, en la que sus preciosos edificios medievales son protagonistas, es una de las postales más idílicas de la ciudad.

Cuando pensamos en Flandes, es fácil dejarse llevar por la imagen de los encantadores canales de Brujas o la majestuosidad medieval de Gante (dos de las ciudades que se deben visitar al menos una vez en la vida sí o sí). Sin embargo, más allá de estas postales tan conocidas, esta región al norte de Bélgica guarda secretos aún por descubrir como la vibrante Lovaina o la elegante Amberes. Pequeñas ciudades con un impresionante patrimonio y un ambiente mucho más relajado que los grandes emblemas turísticos. Por eso, Flandes siempre es uno de esos destinos que merecen estar en la lista de "pendientes", de "sitios a los que ir" y en la de "sitios a los que volver". Razones para hacer la maleta y volver a enamorarse de Bélgica siempre hay, ya te pida el cuerpo un

buen empacho de arte e historia como si te mueve el placer de conocer pequeñas cervecerías locales escondidas entre frondosos bosques, y terminar el día degustando los mejores chocolates.

### **HEDONISMO AL MÁS ALTO NIVEL**

Hablar de cerveza en Flandes es tocar un tema importante. Bélgica cuenta con más de 220 cervecerías activas, que en conjunto elaboran más de 1600 cervezas originales que podemos dividir en más de 700 perfiles diferentes. Decidir cuál elegir será una de las decisiones más complicadas durante este viaje. Lo mismo ocurre con el chocolate, un capricho que llevan trabajando y mejorando más de 500 años. El praliné, un bombón relleno, fue su éxito más destacado, pero no el único.



### UN SUEÑO ACCESIBLE

Lo fácil que es moverse entre estas ciudades de cuento ayuda a que el deseo de perderse por sus calles y empaparse de su historia se haga realidad sin preocupaciones. Bien comunicadas por tren, los traslados entre los grandes atractivos de Flandes serán una parte igual de placentera. Un buen ejemplo es Amberes, con tren directo desde el propio aeropuerto de Bruselas. De hecho, su maravillosa estación es una de las mejores bienvenidas que se pueden recibir. Se le conoce como Spoorwegkathedraal (la catedral del ferrocarril) y solo hay que poner un pie en ella para entenderlo. Es fácil confundirla con un elegante palacio gracias a su gran cúpula y su recubrimiento de mármol. Sus espectaculares escaleras y sus grandes vidrieras transmiten la misma sen-

sación que se siente al entrar en una lujosa mansión. Pero el punto fuerte de Amberes, y por lo que fue mundialmente conocida, no recae en su conexión ferroviaria, sino en su puerto.

Amberes está lejos del mar, pero su situación al comienzo del estuario del río Escalda le ayudó a convertirse en el puerto más importante de Europa en el XVI. Entre lo mucho que la ciudad conserva de aquella época de esplendor sigue destacando el comercio de diamantes. Hasta un 85 % de los diamantes en bruto del mundo pasan por esta ciudad belga. De hecho, solo aquí hay un barrio dedicado en exclusiva a la venta de diamantes (se estima que mueve 200 millones de euros al día) y también es la única ciudad del mundo que tiene un sello de calidad propio para joyeros que venden diamantes.

De estilo gótico, la catedral de Amberes es la más grande de Bélgica. Junto a la Grote Markt y algunas casas gremiales, esta es una de las paradas imprescindibles de la ciudad de los diamantes.

Disfrutar de una cerveza local en la Oude Markt de Lovaina (dcha.) es una maravilla.

Al igual que quedarse prendando de cada una de las 236 figuras que decoran las fachadas de su ayuntamiento (abajo). Una especie de paseo de la fama de la época, ya que todas se corresponden a personas importantes de la política, el arte o la religión. Sin duda, uno de los ayuntamientos más bonitos y espectaculares del mundo.



EN LOVAINA, CIUDAD UNIVERSITARIA, **EL BUEN AMBIENTE** SIEMPRE ESTÁ GARANTIZADO

## LA GRAN JOYA

Diamantes aparte, el legado de los grandes maestros flamencos es, sin duda, el gran tesoro que llega siglos protegiendo Flandes y, en esto, Amberes tiene un lugar destacado. Aquí pasó gran parte de su vida Rubens, uno de los máximos exponentes de este periodo artístico, y su huella sigue visible en muchos puntos de la ciudad como la misma catedral o la que fue su residencia, hoy convertida en un museo que alberga una buena parte de su obra, así como objetos personales y de la época.

El tiempo pasa, las modas cambian, el arte evoluciona, pero Amberes sigue siendo el lugar al que todas las miradas apasionadas del arte miran. Este 2024 se han cumplido 75 años de la despedida de James Ensor, y para terminar un año dedicado al artista, Amberes (donde más obra encontramos de él) toma el relevo de Ostende con varias exposiciones que vuelven a poner de actualidad la influencia de este pintor en el mundo del arte, la fotografía y la moda así como su uso particular de la luz y el color.

## ELEGANCIA ETERNA

Ajenas a estos cambios y tendencias, ciudades como la elegante Lovaina mantiene su esencia sin importarle el paso del tiempo. Desde que en el siglo XV se fundase su universidad, esta pequeña ciudad situada a tan solo 20 minutos de Bruselas, ha sido el punto de

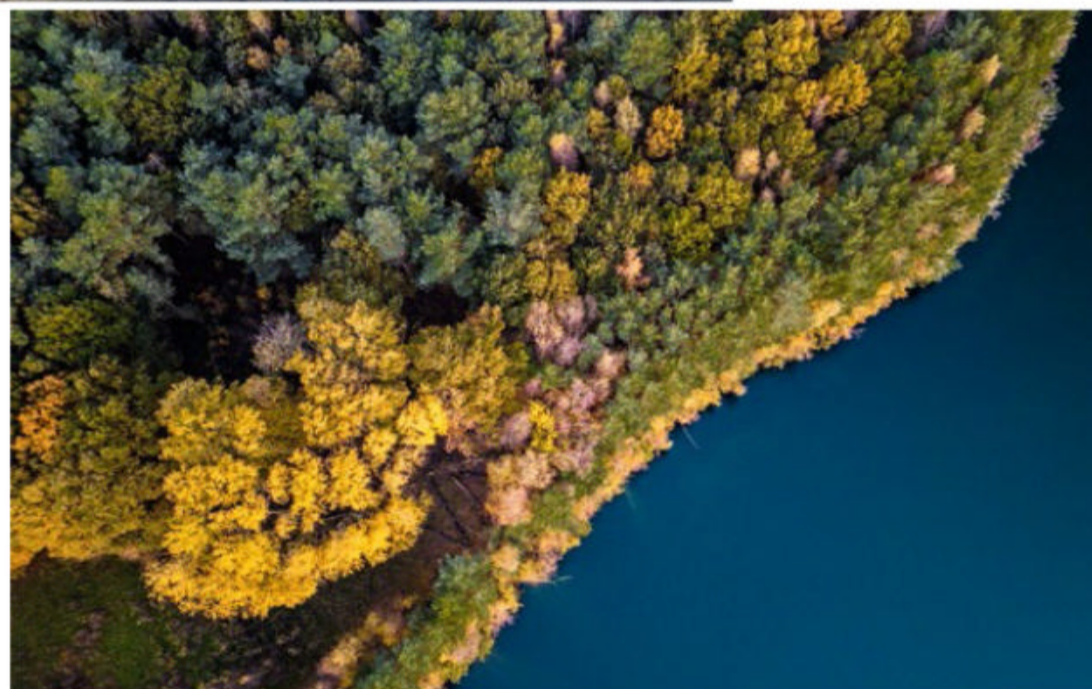


La Grote Markt de Malinas es uno de sus puntos destacados. Otro es la fábrica de cerveza Het Anker, la que fue en su momento la preferida de Carlos V. Y para quemar tanta cerveza y chocolate, nada mejor que perderse en el Hoge Kempen National Park.

encuentro del saber y el conocimiento. Ese ambiente universitario es palpable en cada rincón de la ciudad y no solo en su magnífica biblioteca (reconstruida tras la Segunda Mundial y convertida en una de las más destacadas del mundo) o en la torre campanario del mismo edificio (desde donde se obtienen las mejores vistas de la ciudad); también, en uno de los puntos de encuentro preferidos por universitarios, los locales y visitantes: la Oude Markt. Está considerada la barra de bar más larga de Europa, ya que todos estos edificios clásicos que bordean a la plaza, a cuál más bonito y especial, cuenta con un bar o restaurante en su parte baja, logrando así la concentración de bares más alta de Europa. Y no es de extrañar el que esto ocurra en Lovaina, casa de Stella Artois, una de las cervezas más consumidas del mundo.

### EL TESORO MEJOR GUARDADO

Con una belleza más serena, Malinas recibe al visitante al ritmo de sus campanas, y es que allí tocan cada siete minutos y medio. Su activo campanario destaca en la monumental Grote Markt, donde compete en protagonismo con el delicado edificio del Salón de los Tejidos, del siglo XIV y actual sede del ayuntamiento. La que fue capital de los Países Bajos bajo el reinado de Margarita de Austria, cuenta con dos palacios reales entre otras muchas joyas por descubrir, al igual que el resto de Flandes. ■



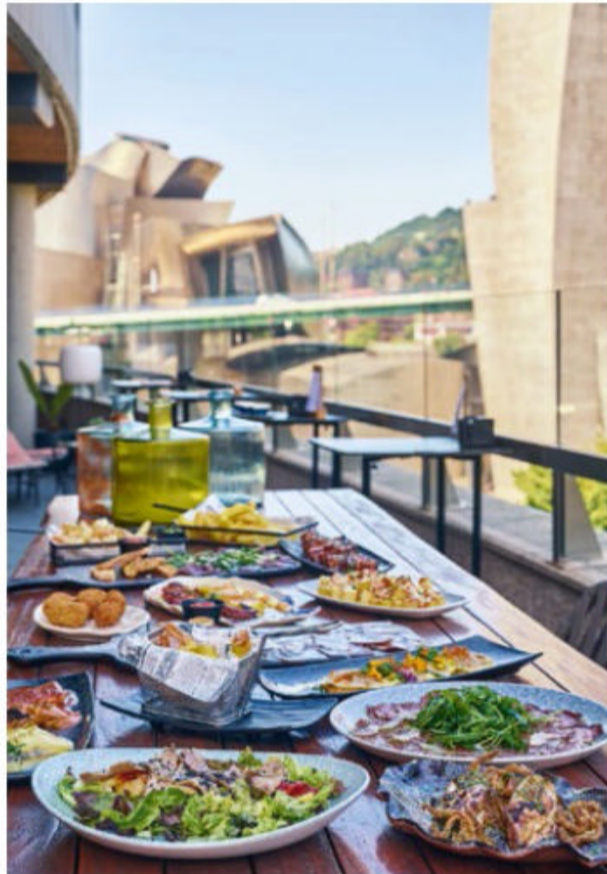
## VOLVER A RECONECTAR

Siempre nos quedamos con ganas de más. Aquí tienes algunas propuestas para arañarle un fin de semana a los días más cortos y a las temperaturas más frías.

por **Clara Narváez**

### **BILBAO**

Disfruta de una experiencia única con las mejores vistas a la ría y al museo Guggenheim en el Vincci Consulado de Bilbao. En su terraza mirador Kondutxo, de 653 m<sup>2</sup>, podrás degustar deliciosos tentempiés y una gran variedad de bebidas. Sin duda, una de las mejores formas de vivir Bilbao.



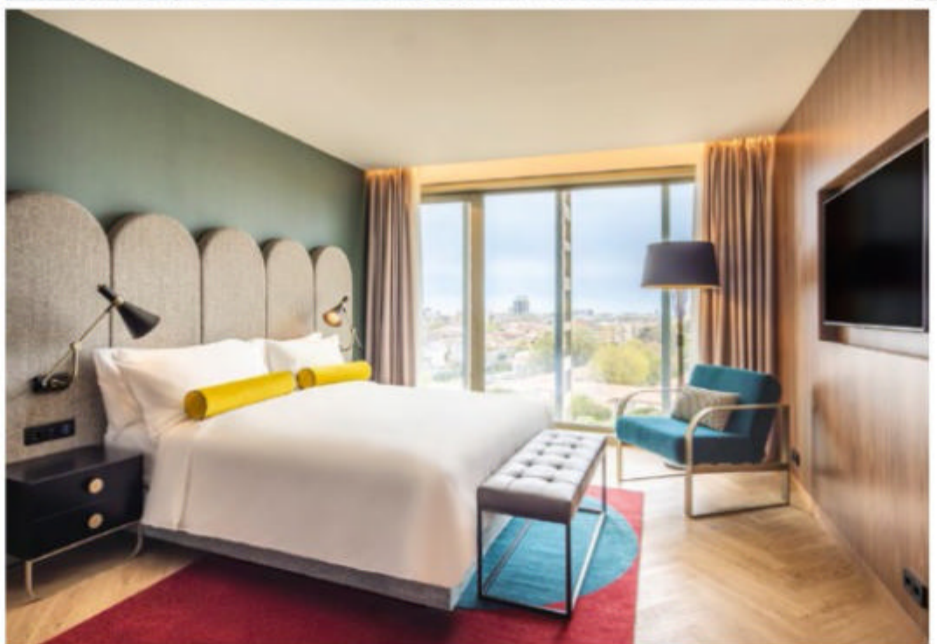
### **AMSTERDAM**

Avani Hotels & Resorts, la marca *lifestyle* de Minor Hotels, continúa su expansión europea con la apertura de Avani Museum Quarter Amsterdam. Ubicado en un edificio reformado de mediados de siglo en el distrito de los museos, este hotel junto a los canales te asegura una estancia apacible.



### **TENERIFE**

Esta isla se presenta como un verdadero paraíso fuera de los meses más concurridos. Sus impresionantes playas son ideales para relajarse. The Ritz-Carlton Tenerife Abama es un resort de lujo de inspiración árabe situado en el sur y rodeado de un parque botánico de plantas tropicales con vistas al Atlántico.



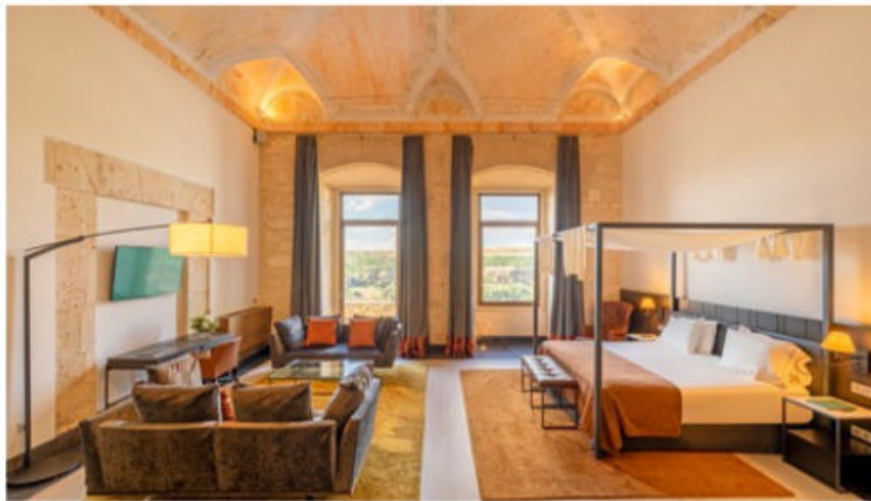
### **OPORTO**

El recién inaugurado Renaissance Porto Lapa Hotel, situado en Lapa, se encuentra en uno de los barrios más históricos y vírgenes de Oporto, muy cerca del centro de la ciudad. Desde allí podrás admirar las impresionantes vistas panorámicas de la ciudad y degustar bocados portugueses en su Sky Bar.



# ÁUREA HOTELS, DESTINOS TOP PARA TUS ESCAPADAS DE OTOÑO

LA NUEVA ESTACIÓN ES LA OPORTUNIDAD PERFECTA PARA SUMERGIRNOS EN LA RICA CULTURA DE CIUDADES CON UNA HISTORIA FASCINANTE.



Áurea Hotels ha llegado para revolucionar nuestra forma de viajar y conectarnos con cada lugar de una forma singular, así que damos por inaugurada la época de las escapadas de otoño con tres hoteles que te van a sorprender.

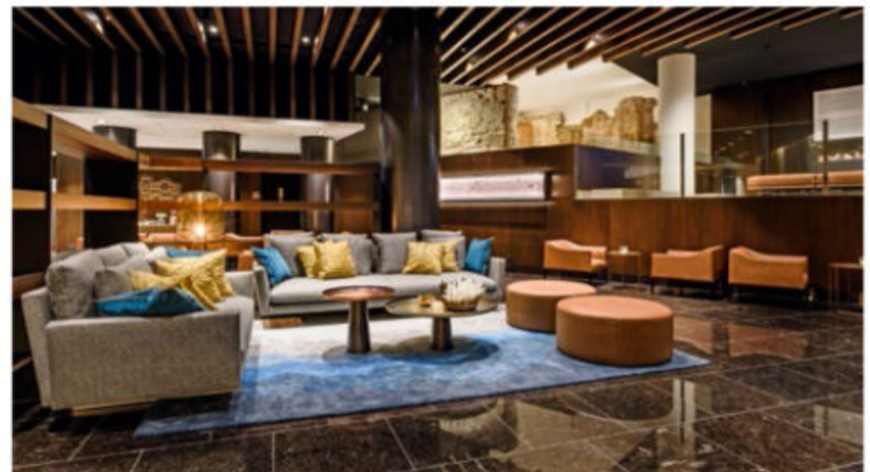
## ÁUREA CONVENTO CAPUCHINOS EN SEGOVIA

Segovia asombra a cualquier viajero con sus preciosos parajes, museos y monumentos. Con vistas hacia el valle del Eresma y situado al lado de la catedral de Segovia, se encuentra el magnífico hotel boutique Áurea Convento Capuchinos, un antiguo santuario consagrado a la tranquilidad y el descanso.

Este emblemático emplazamiento conserva su belleza original que ha mantenido después de la reforma para garantizar el confort y la sofisticación en todas sus estancias, convirtiéndolo en el único cinco estrellas de la ciudad. En la iglesia de lo que fue el antiguo convento se ubica el restaurante Villena, un opulento espacio gastronómico muy reconocido que convertirá tu viaje en una escapada de 10.

## ÁUREA WASHINGTON IRVING EN GRANADA

Gran embajadora del sur por su tradición, cultura y monumentos como La Alhambra, a Granada le bastarán para enamorarte sus tapas, el encanto de sus bellos edificios o las callejuelas y rincones de los que hablaba el gran escritor Washington Irving. Si quieres que tu experiencia sea redonda, puedes alojarte en el Áurea Washington Irving, hotel que homenajea al reputado autor americano trasladándote a su particular universo literario mediante una de sus obras más reconocidas. *Cuentos de la Alhambra* se puede escuchar en versión locutada en las habitaciones del hotel.



**Áurea Convento Capuchinos.** Plazuela Capuchinos 2, 40001, Segovia. Tel.: 921 415 250. [www.aureaconventocapuchinos.com](http://www.aureaconventocapuchinos.com)

**Áurea Washington Irving.** P.º del Generalife, 10, 18009, Granada. Tel.: 958 21 71 10. [www.aureawashingtonirving.com](http://www.aureawashingtonirving.com)

**Áurea Museum.** Rua Cais de Santarém, 52 Lisboa, 1100-104, Portugal. Tel.: +35 1 211 166 100. [www.aureamuseum.com](http://www.aureamuseum.com)

Si hay algo que destacar de la ciudad es su gastronomía que podrás descubrir en el restaurante Garnata, ubicado en el hotel. Además, el establecimiento cuenta con un área wellness perfecta para dejarse llevar por el embrujo nazarí.

## ÁUREA MUSEUM EN LISBOA

A orillas del Tajo se encuentra el Áurea Museum, erigido sobre las ruinas del antiguo Palacio de Coculim, un edificio del siglo XVI que fue destruido en 1755 por el gran terremoto de Lisboa. Tras una cuidadosa restauración, el hotel conserva su esencia y magia históricas. Incluso alberga en su interior una zona expositiva donde se encuentran restos arqueológicos de gran valor como una estela fenicia considerada la más antigua de Europa. Las habitaciones de este hotel están decoradas con antiguos mapas en homenaje a figuras como Vasco da Gama y Fernando Magallanes. ■

# CON MUCHO GUSTO

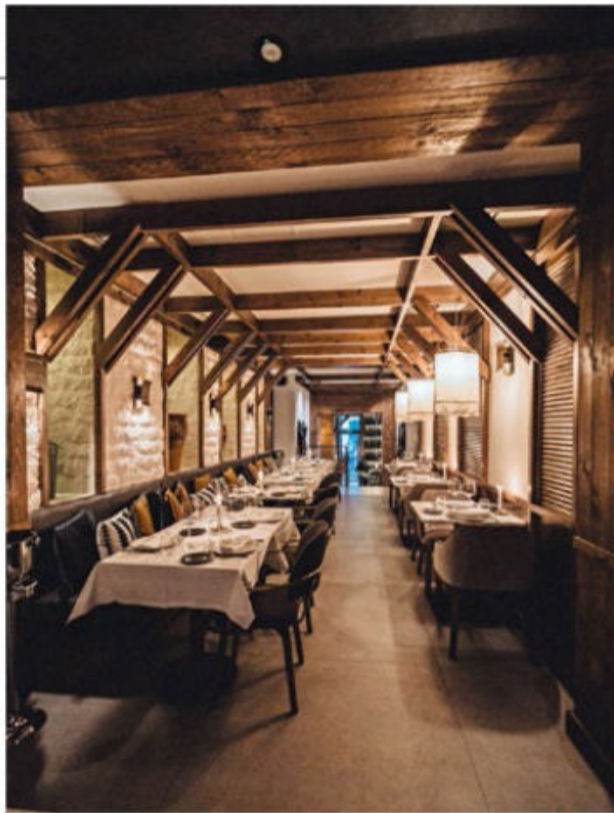
Bocados inesperados emplatados con mucho mimo. Locales con un interiorismo exquisito. Descubre las novedades culinarias que pisan con fuerza este otoño.

por **Clara Narváez**



## **La Única (MADRID)**

Disfruta de México con su tiradito de atún, el aguachile verde de camarón, el tartar de atún rojo y el ceviche de lubina salvaje. Cuenta con el Sello Copil, que reconoce la excelencia en la auténtica gastronomía mexicana, Claudio Coello, 10.



## **Ceferino (MADRID)**

Su parrilla argentina es finalista en la categoría de Iluminación en los Restaurant & Bar Design Awards 2024. Se ha consolidado como el mejor local de la capital para disfrutar de auténticos cortes de carne y asados al estilo argentino. Jorge Juan 27.



## **Steakburger (MADRID)**

Destaca su creación, 'La Champion', una hamburguesa con carne *dry aged* angus al carbón y acompañada de champiñones al vino blanco, queso, mantequilla trufada, bacon ahumado y rúcula. Gran Vía, 55.



## **Ôven Mozzarella (MADRID)**

Mozzarella destaca por su oferta de *burratas*, ensaladas y pizzas ligeras. La ensalada César con pollo y la ensalada fresca de *rigatoni* al *pesto* y pollo son sus dos nuevas incorporaciones a la carta. Gran Vía 55 y Concha Espina, 4.



## **BAR Galán (BARCELONA)**

El pescado y el marisco se convierten en los protagonistas de este restaurante de platos sencillos y ligeros. Su gastronomía honesta reivindica las recetas tradicionales a base de una selección de ingredientes nacionales de calidad. Muntaner, 212.



## **Café de París (MADRID)**

Cuenta con un único e histórico plato, el entrecôte Café de París: lomo de vaca fileteado sobre la mítica salsa secreta de Monsieur Boubier. Conde de Aranda, 11, Félix Boix, 8 y Paseo de Eduardo Dato, 13.

# BIKINIS, ENTREPANES Y PLATOS TRADICIONALES

## La nueva propuesta gastro en Madrid

NH COLLECTION MADRID EUROBUILDING OFRECE UNA FORMA ÚNICA DE DEGUSTAR LOS MEJORES BOCADOS EN LA CAPITAL CON SUS RESTAURANTES CASA DE COMIDAS Y BIKINI BAR.



El más madrileño de los bikinis del restaurante Bikini Bar: bocata de calamares con alioli y chimichurri.

El hotel NH Collection Madrid Eurobuilding refuerza su posición como epicentro gastronómico en Madrid con la inauguración de dos restaurantes que se adaptan a cualquier hora del día. Donde la comida tradicional con productos de temporada y toques contemporáneos es la protagonista absoluta.

### BIKINI BAR: UN LUJO INFORMAL

Rafa Zafra, el aclamado chef sevillano, ha lanzado su última propuesta culinaria en el NH Collection Madrid Eurobuilding: Bikini Bar. Inspirado en uno de sus platos más emblemáticos, un bikini de salmón ahumado y caviar, Zafra eleva el concepto del clásico entrepan con una carta variada que combina diferentes tipos de masas y rellenos de alta calidad. Desde bocadillos tradicionales como el pan de coca con jamón ibérico hasta opciones más innovadoras como el *lobster roll* con brioche y bogavante, Bikini Bar ofrece una experiencia gastronómica informal, pero sofisticada.

Además, el espacio cuenta con una selecta carta de cócteles, tanto clásicos como de autor, divididos por perfiles de sabor para complementar cada momento del día. Con un diseño interior que mezcla materiales como madera, piedra y textil, y una amplia terraza rodeada de vegetación,

Bikini Bar se convierte en un nuevo referente para disfrutar de una gastronomía relajada en la capital.

### CASA DE COMIDAS: TRADICIÓN REINVENTADA

Por otro lado, Zafra también presenta Casa de Comidas en el mismo hotel, un restaurante que rinde homenaje a las recetas tradicionales con un toque contemporáneo. Este espacio combina platos exquisitos con una cuidada selección de vinos, champanes y espumosos, creando un ambiente perfecto para disfrutar de la alta cocina en un entorno acogedor. La carta se centra en productos de temporada, tratados con el máximo cuidado, y ofrece una amplia variedad de propuestas para compartir. Desde clásicos como las anchoas del Cantábrico con pan y tomate, hasta guisos como las lentejas estofadas con foie y chipirón.

El restaurante también pone un especial énfasis en los pescados, donde el talento de Zafra brilla con sugerencias como los tacos de merluza a la romana o los lomos de bacalao confitados. Para los amantes de la carne, se incluyen opciones como la carrillera ibérica al vino tinto o la paletilla de cabrito con chalotas caramelizadas.

Para poner el broche dulce a la visita, Casa de Comidas cuenta con un vistoso carro de postres artesanos, elaborados cada día en el restaurante. ■



El restaurante Casa de Comidas con uno de sus platos estrella: las lentejas estofadas con foie y chipirón.

## Superchulo (MADRID)

Restaurante de comida saludable del Grupo Con Fuego. Comidas de masa madre, ensaladas variadas y *focaccias*. Gran Vía, 55 y Fuencarral, 74.



## Marcos (GIJÓN)

Tan solo 12 comensales pueden disfrutar de cada servicio en el restaurante Marcos, galardonado con su primera estrella antes de cumplir el primer año. En la imagen, lubina a la brasa con salsa *beurre blanc* de sidra y oricios. Calle Cabrales, 76.



## Chambao (MADRID)

Encuentro entre la naturaleza y la sofisticación. Un paraíso culinario especializado en los cortes de carne y mariscos más exclusivos del mundo en un ambiente bohemio y lujoso. Paseo de la Castellana, 4.



## Pintarroja (MENORCA)

La propuesta culinaria del chef Eugeni de Diego se centra en una marisquería informal donde el producto es el protagonista principal. Destaca una cocina sencilla basada en la plancha y el vapor. Calle Moll d'en Pons, Menorca.



## Clos (MADRID)

Con una estrella Michelin, este restaurante ofrece un menú que proviene directamente de la huerta, del mar, de la tierra y de la viña. Calle Raimundo Fernández Villaverde, 28.



## Bronzo (BARCELONA)

Inspirado en las históricas tabernas venecianas, Bronzo trae una propuesta diferente con deliciosos sabores del norte de Italia en formato para compartir. En la imagen, sardinas en escabeche agridulce. Calle Rec, 60.



## El mercado del sur (CHICLANA)

Ubicado en el emblemático hotel Valentin Sancti Petri, este restaurante se ha especializado exclusivamente en el atún rojo. Av. Octavio Augusto, s/n, Urb. Novo Sancti Petri.

# UN OASIS EN EL CORAZÓN DE MADRID

DESCUBRE ESTE CLUB PRIVADO DE ESENCIA FEMENINA. DESDE SU APERTURA EN MADRID EN 2016, OFRECE UNA COMBINACIÓN ÚNICA DE OCIO, BIENESTAR Y ENRIQUECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL.

Estimulante, inspirador y cosmopolita, Club Alma ha sido creado como un lugar de encuentro donde poder socializar, divertirse, cuidarse, trabajar, evadirse y disfrutar de su gastronomía, además de celebrar actos sociales y profesionales. En definitiva, es un lugar donde sentirse como en casa dentro de una casa-palacio. Un oasis para el intercambio de ideas novedosas, con una atractiva programación de actividades multidisciplinarias y mensuales, donde las tertulias de tecnología, emprendimiento, literatura, geopolítica, liderazgo, *lifestyle*, arte y belleza son las más habituales.

El club está formado por un mayoritario grupo femenino y heterogéneo. Por rango de edad, conviven soci@s nacid@s en el año 2001 y también en 1942, de diferentes ámbitos profesionales, ciudades o países. Trabajan y al mismo tiempo comparten dentro de la casa estilo de vida, conocimiento y experiencia. Alma, como punto de encuentro, hace posible un *networking* de suma. "Los hombres buenos o *a few good men*", como aparece en su web, son siempre bienvenidos.

## EL CLUB ALMA EN PALABRAS DE SUS SOCIAS

"Un lugar de serenidad en el que puedo compartir con excelentes mujeres conocimientos y experiencias", Marta Checa, abogada.

"Alma es una filosofía de vida compartida por personas que apuestan por crecer día a día independientemente del momento vital en el que se encuentren", Alicia Gallego, CEO.

"Un espacio de inspiración y conexión de mujeres alrededor de temas de actualidad, encuentros lúdicos, tertulias y sesiones literarias en el que se respira belleza y serenidad", Carmen García, consejera.

"El Club Alma es un lugar donde compartir experiencias, donde encontrar personas afines y con los mismos objetivos, es el lugar idóneo para encontrar ocio de calidad, es el espacio donde poder trabajar y compartir ideas con otras socias y una largo etcétera. Es una segunda casa donde siempre encuentras amigos", Cristina Alonso, directora de Formación y Ventas).



"El Club Alma es un lugar al que llegas por la calidad de su espacio, por la calidad de su agenda..., y te quedas por la calidez de las personas que lo habitan. Tras los muros de la casa-palacio se esconde un bonito refugio para conectar, crecer... ¡y disfrutar!", Boticaria García, doctora en Farmacia, nutricionista y divulgadora.

## UN OASIS EN MADRID

Esta casa-palacio se encuentra en una ubicación excepcional (calle Príncipe de Vergara, 9), en el emblemático barrio de Salamanca, junto al parque de El Retiro. El edificio de estilo renacentista español fue construido en 1910 sobre el Jardín de la Rosa, y comparte situación con lo que fueron a finales del siglo XIX los Jardines de Recreo de los Campos Elíseos de Madrid. El club cuenta con un jardín exterior de 200 m<sup>2</sup> en planta baja y con 1.700 m<sup>2</sup> distribuidos en diferentes salas y salones destinados al uso y disfrute de los miembros y sus invitados. Desayunos de trabajo, almuerzos, presentaciones, ponencias, formaciones, despachos para reuniones o celebraciones privadas (son conocidas sus famosas fiestas temáticas) forman parte del día a día de su actividad profesional y personal. En un mismo entorno la eficiencia y flexibilidad se desarrollan en respeto y armonía. ■

# PEQUEÑOS REFUGIOS

AHORA QUE LA VUELTA AL COLE YA ESTÁ CONSOLIDADA, ES EL MOMENTO DE SACAR PARTIDO A ESOS ESPACIOS DE LA CASA DONDE LOS NIÑOS HACEN SUS DEBERES, JUEGAN O DESCANSAN.

por **Sandra Escriña**



**1. ZONA DE ESTUDIO.** La **Redoute Intérieurs** apuesta por crear rincones donde nuestros hijos se concentren para realizar sus tareas escolares. Ejemplo de ello es este escritorio minimalista con estanterías y mucho espacio de almacenaje (459 €).

**2. CON BUENA LUZ.** Cuidar su vista con una buena iluminación al escribir es imprescindible. Lámparas de mesa tan originales y llamativas como esta de **Present Time** (61 €) pueden ser la solución.

**3. DECORACIÓN FUNCIONAL.** El colorido póster de **Mado** (61 €) representa diferentes sentimientos que podemos experimentar, así que puede ser un buen aliado para expresar y comprender los suyos.

**4. DAR RIENDA SUELTA A LA IMAGINACIÓN.** Los pequeños siempre sacan su parte creativa haciendo dibujos. En ellos, lápices de madera como estos de **Omy** (13 €) dan color a sus obras de arte.

**5. A PLANIFICAR.** Deberes del colegio, actividades extraescolares... la agenda de los niños está repleta, y un planificador semanal como este de **Liewood** (21 €) puede ayudarles a organizar todo.

**6. TODO EN ORDEN.** Una vez que no necesiten los libros, cuadernos y demás material escolar, una opción es apilarlos en organizadores para tenerlos a mano pero sin estar a la vista. Por ejemplo, en esta caja de madera con asas de **Nofred** (55 €).

**7. LIENZO EN BLANCO.** En la vuelta a la rutina, libretas como estas de **Muji** (5,95 €) son esenciales. Los niños pueden escoger una para cada asignatura y diferenciarlas por sus lomos de colores.

**8. LA CASA DE LOS JUGUETES.** Una cesta de almacenaje de ratán en forma de casita con ventanas es la propuesta de **Zara Home** (59,99 €) para animar a los pequeños a recoger sus pertenencias.



**9. SIEMPRE A MANO.** Con su aire natural y atemporal, este estante de pared en ratán de **H&M Home** (49,99 €) sirve tanto para almacenar como de elemento decorativo para la habitación de los niños.

**10. DULCES SUEÑOS.** La ropa de cama de firmas como **Garbo&Friends** (81 €) abraza a los pequeños para ayudarles a dormir y despertarse así con la energía suficiente para descubrir el mundo.

**11. PARA CADA ETAPA.** **Petit Sézane** es la novedad de esta *maison* francesa para el nuevo curso. Su primera colección de ropa y accesorios para bebés hasta niños de 12 años incluye estas letras para personalizar los textiles de su dormitorio (5 €).

**12. RECARGAR ENERGÍAS.** Ya sea para dormir, leer libros o relajarse, **La Redoute Intérieurs** cuenta con camas y otros elementos con los que crear rincones de descanso acogedores y cómodos (549 €).

**13. ALTOS VUELOS.** La decoración del dormitorio contribuye a dejar volar la imaginación de los niños. En relación con esta premisa, **Ferm Living Kids** apuesta por esta guirnalda de pájaros (39 €).

**14. COLOR BLOCK.** Muchos de los elementos de una habitación infantil se suelen diseñar con llamativos bloques de color, como esta lámpara de mesa pequeña con estilo retro de **Zara Home** (49,99 €).■



## LAS PRÁCTICAS SOLUCIONES DEL **AMI EN CIUDAD**

El nuevo Ami, la innovadora solución de movilidad de Citroën, no deja de descubrir ventajas y romper moldes. 100 % eléctrico, cómodo y a la medida de las necesidades de las personas, asegura desplazamientos ágiles y cómodos tanto en el centro de las grandes ciudades como en áreas rurales, con un diseño moderno y muy atractivo y grandes posibilidades de personalización. Se puede conducir a partir de los 15 años.

# LO ÚLTIMO EN **MOVILIDAD**

DESDE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS MÁS EFICIENTES HASTA SOLUCIONES DE TRANSPORTE SOSTENIBLE Y CONECTIVIDAD INTELIGENTE, LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS ESTÁN REDEFINIENDO LA FORMA EN QUE NOS DESPLAZAMOS.

por **José Manuel González**

## **TU PRIMER COCHE** SI TE ACABAS DE SACAR EL CARNET

El Kia Picanto, el moderno compacto de Kia, ha sido actualizado con un nuevo diseño y tecnología avanzada. Esto permitirá a sus clientes experimentar una conducción moderna, con estilo, y disfrutar de la libertad que aporta el movimiento. "El éxito duradero del Kia Picanto es su atractivo para un público muy amplio", señala Sjoerd Knipping, vicepresidente de Producto y Marketing de Kia Europa.





## LAS LISTAS DE SPOTIFY DE **LANCIA**

Lancia comienza un nuevo proyecto de comunicación con Spotify, centrado en el nuevo Lancia Ypsilon, el primer automóvil de la nueva era de la marca que encarna la visión de Lancia en términos de infoentretenimiento y tecnología sencillos e intuitivos. El canal de Spotify de Lancia ya está en el aire, con dos listas de reproducción dedicadas a clientes y basadas en sus preferencias musicales.



## LOS ACCESORIOS PARA **EL COCHE QUE NECESITAS**

Planificar unas vacaciones puede ser emocionante y abrumador a la vez. Asegurarse de tener todo lo que se necesita para un viaje tranquilo y agradable es crucial. En Volvo entienden la importancia de la seguridad y la comodidad durante tus viajes. Por ello, han seleccionado una gama de accesorios para el automóvil diseñados para hacer que tus vacaciones sean más fáciles y agradables, como un arnés para perros, una verja para mascotas o un portabicicletas.



# la última

## un hombre se explica

### «ES IMPOSIBLE DURAR 25 AÑOS EN LA TELE SI NO TE REINVENTAS»

El versátil humorista Carlos Latre celebra un cuarto de siglo en el mundo del espectáculo, que, según dice, han sido de universidad, porque lo bueno está por llegar.

por **Macarena Orte**

Carlos Latre (Castellón, 1979) cumple sus 25 años de carrera como imitador y *showman*, y lo ha celebrado con un especial titulado *Carlos Latre: Inimitable* (Movistar Plus+). Charlamos con el conocido artista sobre su trayectoria profesional y el nuevo programa que conducirá este otoño: *Babylon Show* (Telecinco), donde competirá con *El Hormiguero* de Pablo Motos (Antena 3) y David Broncano (La 1).

**¿Qué balance haces de estos 25 años?**

Han sido una maravillosa locura llena de momentos que no me hubiera imaginado ni soñado al principio. Estoy feliz y agradecido. He tenido la gran suerte de vivir programas maravillosos, cruzar el charco, hacer un programa en EE. UU., conocer gente espectacular, tener ángeles que me han ayudado durante esta carrera... Tengo la sensación de que estos primeros 25 años han sido una especie de universidad y que ahora empieza lo bueno.

**¿Y cómo se llega a ser imitador?**

Cuando era pequeño, triunfaban muchísimo los Morancos, hacían parodias Martes y Trece, Cruz y Raya... A mí me empezaban a salir esas voces y me encantaba hacerlo, veía que funcionaba. Por intuición, empecé a potenciarlo. Cuando entré en la radio se profesionalizó

lo que hacía, y después tuve la gran suerte de entrar en *Crónicas marcianas*. Ahora ya no soy solo un imitador, sino un *showman*, pero la imitación es la base de todo. **¿De pequeño ya eras así en el cole?** Era un niño con TDAH no diagnosticado y en el humor encontré un refugio maravilloso para recibir el cariño de los demás. Fue muy bonito porque al tener ese TDAH tan desarrollado yo era muy loco, un diablo, pero el humor me salvó. Gracias al humor, el resto de la gente me veía como un

niño guay. **¿Cuál crees que ha sido el personaje más desafiante para imitarlo?** Es muy difícil quedarse con uno de más de 600. Cada etapa ha tenido uno. En *Crónicas marcianas*, Bea, la becaria, fue muy icónica; la bruja Lola... Jorge Berrocal fue un punto de inflexión en mi carrera porque pasé de ir cada semana con Fran Blanco a ir cada día y desarrollar muchos más personajes. De la época de *El hormiguero* me quedo con el alcalde de Madrid, Martínez Almeida, el rey Felipe, pasando por Josep Pedrerol junto a él mismo o el presidente del Gobierno. Ha sido muy guay. No sabría quedarme con uno en especial. **¿Hay algún personaje al que no le guste que le imites?** La gente sabe que detrás de esa imitación hay buena fe. Han venido a ver el *show* desde Casa Real, alcaldes, políticos y personajes imitados de todo tipo. **¿Cómo te preparas para un nuevo proyecto?** Tengo una especie de comité de sabios, amigos fuera del ámbito de la televisión que me dan su visión. Soy muy marketiniano y estratégico. Busco formas de hacer que sean nuevas, visiones novedosas. Es imposible durar 25 años en la tele, un medio tan hostil, complicado y competitivo, si no te reinventas, si no eres capaz de ser el mismo de



cara al espectador pero dándole pequeñas píldoras de novedad: de repente cantar o presentar. **¿Qué puedes decirnos de tu nuevo programa *Babylon Show*?** Es un nuevo camino muy apasionante en el que espero poder desarrollar todo lo que he aprendido en estos 25 años. **Será en la misma franja horaria que *El hormiguero*...** Sí, pero yo no lo veo como una competencia. La gente se empeña en decir que va a ser una guerra, pero yo no lo veo así. ■



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

# *Nueva Colección*

Otoño - Invierno

Disponible en tu zapatería más cercana





**DIOR**