

Nº 1.987

mia

El calzado
que se lleva
este OTOÑO
Y CÓMO COMBINARLO

Apúntate al
'LETTERING'
y potencia tu
BIENESTAR
EMOCIONAL

Nutrición
LOS GRANDES
PODERES
de la
MANZANA

Deco práctica

IDEAS ORIGINALES PARA
ACTUALIZAR TU HOGAR

Recetas con
CERDO
que te
sorprenderán

ÁCIDO
GLICÓLICO
El activo de
belleza más
COMPLETO

Viaje
VALLE DEL
HECHO
El rincón más
idílico de los
Pirineos

Anna
Castillo

"Donde más conecto
conmigo misma y me
olvido de los demás
es en el mar"

UNA GRAN Y SABROSA
LECTURA

***mia* cocina**



Elaboradas por
INÉS BASTERRA
@hoycomemosano



POR SOLO

4,99€

AIRFRYER
50 recetas deliciosas,
fáciles y saludables



PROPUESTAS SALUDABLES, BAJAS EN
CALORÍAS Y MUY FÁCILES DE ELABORAR
DESDE APERITIVOS HASTA POSTRES, DISFRUTA
DE LOS MEJORES PLATOS DE INÉS BASTERRA

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



PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES EFECTOS

Nuestra casa es nuestro refugio y que esté en perfecto estado nos da seguridad y nos proporciona un gran bienestar. Por eso, en este número de *Mía* hemos dedicado el dossier a proponerte ideas para renovar tu hogar con pequeñas reformas que te permitirán disfrutar mucho más de él. Pero para disfrutar de él también debemos tener en cuenta el aire que respiramos, por eso hemos incluido un interesante artículo en el que te damos las claves para tener un hogar libre de tóxicos. Y eso no es todo, en este número de tu revista encontrarás un interesante reportaje sobre el *lettering* o caligrafía creativa. Gracias a esta técnica, podrás activar tu lado más creativo y descubrir un espacio de relajación personal que, sin duda, te beneficiará. Por supuesto, también encontrarás las habituales secciones de recetas, moda, belleza, ejercicio físico, viajes, salud... ¿Alguien da más? ¡Pues empecemos!

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

39

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

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

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Anna Castillo.
Fotografía:
Juan Naharro/
Getty Images

ESTA SEMANA

DEL 6 AL 12 DE
NOVIEMBRE DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
El calzado que se lleva este otoño y cómo combinarlo.
- 12 EN PORTADA**
Anna Castillo.
- 26 NUTRICIÓN**
Los grandes poderes de la manzana.
- 28 BIENESTAR**
Apúntate al *lettering* y potencia tu bienestar emocional.
- 31 DOSSIER**
Ideas originales para actualizar tu hogar.
- 36 BELLEZA**
Ácido Glicólico. El activo de belleza más completo.
- 40 COCINA**
Recetas con cerdo que te sorprenderán.
- 50 VIAJE**
Valle de Hecho. El rincón más idílico de los Pirineos.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Kathy Bates.
- 6 MUJER GLOBAL**
Isamay Benavente.
- 14 ACTUALIDAD**
Aprende a conseguir bienestar digital.
- 16 VIVE MÍA**
Club de Lectura *Mía* con Ángela Banzas.
- 18 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 22 SALUD**
Identifica las manchas de riesgo.
- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

BELLEZA

- 38 EN FORMA**
Posturas de yoga ideales si tienes artritis.

HOGAR

- 46 VIDA FÁCIL**
Vivir sin tóxicos. Cómo cuidar tu hogar y tu salud.
- 48 TRUCOS**
Soluciones a pequeños problemas cotidianos.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Ryan Gosling.

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



LA ARTISTA estadounidense siempre ha desafiado estereotipos y ha roto barreras, no solo por su impresionante talento, sino también por su autenticidad.

Kathy Bates

UNA ESTRELLA ATÍPICA Y MEMORABLE

Presencia constante y poderosa en el mundo del cine durante más de cuatro décadas, su carrera ha estado marcada por papeles inolvidables, actuaciones profundas y una autenticidad fuera de serie. **Ahora podemos verla en 'El club de los milagros'**. POR SILVIA RUEDA

Antes de dar el salto a la gran pantalla, Kathy Bates (Memphis, Tennessee, 1948) se inició en el mundo de la interpretación sobre las tablas, labrándose pronto una buena reputación en Broadway. En 1990, alcanzó la fama internacional con su inolvidable interpretación en *Misery*, la adaptación cinematográfica de la novela homónima de Stephen King. Su papel como Annie Wilkes, una enfermera obsesionada

con un escritor, fue tan impactante, que por él ganó el Oscar a Mejor actriz. Tras su éxito en *Misery*, Kathy Bates continuó desafiándose a sí misma con una gran variedad de personajes, demostrando su versatilidad y su capacidad para adaptarse a géneros muy distintos. *Tomates verdes fritos*, *Dolores Claiborne* y *Titanic* son otros tres títulos clave de su filmografía. Por otro lado, Bates también ha brillado con luz propia en la pequeña

ALCANZÓ LA FAMA MUNDIAL POR SU PERSONAJE EN 'MISERY', LA ADAPTACIÓN DE LA NOVELA DE STEPHEN KING, POR EL QUE GANÓ EL OSCAR.

pantalla, en series tan aclamadas como *American Horror Story*. "Actuar me permite explorar distintas realidades, vivir vidas que nunca habría imaginado. Es una manera de conectar con las emociones humanas más profundas, y eso es lo que me mantiene apasionada por esta profesión", aseguraba en una entrevista en *The Guardian* hace años.

HA ANUNCIADO SU RETIRADA

Pese al amor que siente por su profesión, el pasado mes de septiembre, Bates anunció en *The New York Times* que se retira, porque la interpretación a menudo le consume "tanto tiempo y tanta energía", que acaba afectando a su "vida personal". La serie *Matlock*, aseguró, es su "último baile". No obstante, todavía hay otra oportunidad más de ver a la actriz en acción en la gran pantalla, ya que recientemente ha estrenado *El club de los milagros*, ahora en cartelera. Un emotivo drama en el que comparte protagonismo con Maggie Smith, recientemente fallecida, y Laura Linney. Además, como ocurre con las grandes estrellas como Bates, siempre nos quedará su gran legado fílmico para recordarla.



↑ EN 'EL CLUB DE LOS MILAGROS' varias amigas de un barrio de las afueras de Dublín emprenden un peregrinaje inolvidable a Lourdes.



CUATRO FRASES INFALIBLES PARA HACER FELICES A LOS DEMÁS

El lenguaje tiene una importancia vital en las relaciones. Aunque no nos demos cuenta de ello, cómo nos comunicamos con los demás y lo que les decimos, puede influir mucho en el bienestar de una persona. Y para hacer sentir bien a alguien no hace falta recurrir a grandes palabras, sino que basta con emplear las cuatro frases “mágicas” que utiliza con frecuencia la gente amable para dirigirse a sus interlocutores y que logran que estos se sientan mejor de manera inmediata. La primera de ellas es “te lo agradezco”. Nada como un “gracias”, sincero, para activar los mecanismos de compasión y reconocimiento. La segunda es “esto es genial”. Tres palabras que incrementan la positividad. La tercera, “déjame ayudarte”, dispara la hormona de la felicidad y fortalece el sistema inmune. Y la cuarta y última, “muy amable por tu parte”, potencia la empatía.

¿POR QUÉ HAY MÁS CÁNCER EN ADULTOS JÓVENES?

Los tumores en menores de 50 años se han disparado

Según un reciente estudio publicado en la revista *BMJ Oncology*, los tumores en personas menores de 50 años han crecido casi un 80% en tres décadas. Este incremento inquieta mucho a los oncólogos, que buscan despejar las incógnitas de lo que consideran una “emergente epidemia mundial”. Las causas que explican este aumento no están claras. En algunos casos, influyen los antecedentes familiares y los síndromes hereditarios, pero hay muchos que son esporádicos y no tienen un origen definido. En lo que coinciden los expertos, es en que el estilo de vida actual es un factor de riesgo clave. Una mala alimentación rica en carbohidratos y ultraprocesados, el consumo de tabaco y de alcohol, la obesidad y el sedentarismo aumentan las posibilidades de desarrollar tumores malignos.



TELEFÉRICOS QUE DAN MUCHO VÉRTIGO



Los teleféricos son, en primer lugar, un medio de transporte más, pero para muchos también se han convertido en una experiencia repleta de emociones, aunque algunas personas la única que sienten a bordo es la del miedo. Al menos en aquellos que alcanzan alturas más que considerables y que, sin duda, no son aptos para gente con vértigo. Es el caso, por ejemplo, del teleférico de Mukumbarí en Venezuela, que llega hasta los 4765 metros sobre el nivel del mar y está considerado el más alto del mundo. Le sigue el de Aiguille du Midi, en Los Alpes franceses, que sube hasta 3842 metros y desde el que se puede ver el Mont Blanc.

SOTRES, PUEBLO EJEMPLAR 2024

Situado a 1050 metros de altitud, en pleno corazón del Parque Nacional de Picos de Europa, Sotres ha sido elegido Pueblo Ejemplar de 2024 por la Fundación Princesa de Asturias. De una enorme belleza natural, la localidad pertenece al concejo de Cabrales, nombrado Reserva de la Biosfera por la Unesco, y cuna del famoso y sabroso queso de Cabrales. Sotres tiene en la actualidad 108 vecinos, pero la afluencia de visitantes y veraneantes hace que su población se multiplique durante el año, especialmente en los meses cálidos. En invierno es habitual que se quede incomunicado por las nevadas de la zona.



15.000 MUERTOS POR LA POLUCIÓN

Esa es la cifra de fallecimientos anuales, directamente relacionados con la contaminación ambiental en nuestro país. El cálculo surge de un reciente estudio del Centro para la Investigación Económica y sobre Políticas, basado en un exhaustivo análisis de datos de la Agencia Europea del Medio Ambiente.

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

POR TRINI CALZADO

Isamay Benavente

DIRECTORA DEL TEATRO DE LA ZARZUELA

Foto: @isamaybenavente

Estudió Derecho, pero Isamay Benavente (La Línea de la Concepción, 1965) orientó su carrera profesional hacia la gestión cultural. Tras una trayectoria más que consolidada, está haciendo historia al frente del Teatro de la Zarzuela, que dirige desde hace un año. “Este nombramiento es histórico, puesto que se trata de la primera mujer en dirigir el Teatro de la Zarzuela desde su inauguración en 1856”, valoró Joan Francesc Marco, director general del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música (INAEM), al hacer público el nombramiento de Isamay.

SU TRAYECTORIA

Después de licenciarse en Derecho, trabajó para la Consejería de Cultura andaluza como técnica de producción y distribución en la Exposición Universal de Sevilla de 1992. “Para mí, la Expo de 1992 se convirtió en un auténtico máster”, recuerda. Desde la Consejería de Cultura, abordó diversas producciones, además de realizar giras por Andalucía. Esto le permitió acercarse a numerosos géneros y conocer a grandes artistas y profesionales.

DIRECTORA EN CÁDIZ

Después de dos años de obras, en 1996 reabrió el Teatro Villamarta de Jerez de la Frontera, al que Isamay llegó como directora de producción de la Fundación Cultural Universitaria de las Artes de Jerez (Fundarte), empresa gestora del teatro. Trabajó hasta 2008 mano a mano con Francisco López, director artístico del teatro, al que sucedió. “Fue otro gran aprendizaje para mí”, reconoce. No todo fue fácil, pero la directora artística consiguió salvar al Villamarta hasta en dos ocasiones: “Llegué con muchas ideas y de repente vi que no podía poner en marcha casi ninguna. Fue un gran reto, pero, en las crisis, o te mueres o aprendes. Y aprendí muchísimo”.

EL SALTO A MADRID

Aprendió tanto en el Teatro Villamarta que escogieron su candidatura

para dirigir el Teatro de la Zarzuela de entre todas las propuestas.

En Cádiz, estuvo casi veintiséis años y consiguió llevar a cabo proyectos como el proyecto Centro Lírico del Sur (producciones propias y otras en gira), el ciclo Otoño Lírico Jerezano (con cuatro montajes de zarzuela anuales), Concurso de voces para repertorio español y el Festival de Jerez, de baile flamenco y danza española.

NUEVOS RETOS

En Madrid, tiene el reto de dar continuidad al trabajo de su predecesor, Daniel Bianco, así como de defender nuestro patrimonio lírico y aumentarlo, recuperar lazos con Latinoamérica y difundir más la zarzuela dentro y fuera de nuestras fronteras. “También quiero apostar por ampliar la nómina de mujeres creadoras de teatro y reivindicar a todas las que nos han precedido”, asegura la directora.

“Creo que esas personas que llegan y se cargan todo lo anterior son personas inseguras y que no valoran. Cuando se llega a un sitio, hay que ver las cosas que funcionan, mantenerlas y potenciarlas, si se puede”, asegura Isamay.

CINE

Paz Vega retrata la violencia machista desde la mirada de una niña

La, hasta ahora, actriz Paz Vega sorprendió en la Semana Internacional de Cine de Valladolid con su ópera prima, *Rita*. Así, se estrenó como directora y guionista, además de ser también una de las intérpretes, de una película sobre una niña que sueña con construir una casa junto al mar para su madre, donde estar a salvo de la violencia de género que ejerce su padre. Vega aseguró que la película es su homenaje a las madres que sacrificaron todo por sus hijos y que no tuvieron otra opción de vida. "Somos las mujeres que somos porque tuvimos unas madres que, aunque ellas no lo pudieron vivir, nos dijeron: 'Estudia para que nunca tengas que depender de ningún hombre, sé libre'".



PREMIO

Marjane Satrapi recoge su Premio Princesa de Asturias 2024

El pasado 25 de octubre tuvo lugar la ceremonia de entrega de los Premios Princesa de Asturias 2024 en el teatro Campoamor, de Oviedo, como es tradición desde su primera edición, en 1981. Entre los premiados, figuras tan destacadas como Joan Manuel Serrat (premio a las Artes), Carolina Marín (Deportes), Ana Blandiana (Letras) o Marjane Satrapi, galardonada con el Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades 2024. Nacida en Irán, es uno de los nombres más destacados del cómic internacional, autora de la que es, para muchos, una de las mejores novelas gráficas jamás publicada: *Persépolis* (2000), un relato autobiográfico que narra su infancia y adolescencia en Irán. En su discurso, Satrapi dijo: "Quizás, antes de educar a nuestros hijos para que tengan éxito económico y social, debiéramos enseñarles que el verdadero éxito radica, ante todo, en el humanismo".



Foto: @fundacionprincesaasturias.

20.332

quejas ha recibido el Observatorio de la Imagen de las Mujeres en sus 30 años de existencia. Se creó para evitar el contenido sexista en publicidad, medios de comunicación o Internet.

EMPRENDEDURÍA



ASODAME celebra sus 30 años de emprendeduría femenina

Bajo el título '30 años de empoderamiento de las mujeres en Barcelona. Nuevos retos y oportunidades', ASODAME (Asociación de Mujeres Emprendedoras) celebró su 30.º aniversario con una jornada especial en el Palacio Macaya de Barcelona.

El acontecimiento reunió a expertas en emprendimiento femenino para debatir los principales desafíos e identificar nuevas oportunidades para las mujeres empresarias.

En su ponencia, Anna Mercadé, presidenta de honor del Observatorio Mujer, Empresa y Economía de la Cámara de Comercio de

Barcelona, recordó que las mujeres empresarias marcan tendencia con su manera de hacer, introduciendo valores como la paz, la concertación y la humanidad en el mundo empresarial y que muchas se convierten en autónomas como solución a la carencia de alternativas para conciliar la vida personal y laboral.

Por su parte, Raquel Gil, regidora de Promoción Económica y Ocupación, Feminismos y Memoria Democrática del Ayuntamiento de Barcelona, alentó a continuar trabajando por un futuro con más igualdad y oportunidades para las mujeres en todos los ámbitos.

EL CALZADO QUE SE LLEVA ESTE OTOÑO Y CÓMO COMBINARLO

Antes de adentrarnos en el frío invierno, toca plantarle cara al complejo otoño. Esta es una de las épocas favoritas de las amantes de superponer capas, pero en materia de calzado, supone un reto. Por suerte, los zapatos planos, con tacón sensato o ligera plataforma, están en lo más alto. **POR ANNA PARDO**

¿Qué zapatos están de moda esta temporada? Aquí te mostramos cómo combinar cada opción de forma sencilla y efectiva. Recuerda que, en función de la ocasión, un zapato u otro permite dar un giro de 180 grados a un estilismo.



© PAULIGE

MOCASINES

Los clásicos mocasines están atravesando una época dorada. En líneas generales, se llevan los modelos planos de corte tradicional, con una aplicación metálica para aportar un toque distintivo. En caso de tener unos pies delicados, es recomendable incluir una plantilla de gel extra. Además, antes de lanzarte a su compra, te recomendamos que te los pruebes con calma, para comprobar qué la horma se ajusta, a la perfección, a tus pies.

- Zara** (49,95 €)
- Stradivarius** (89,99 €)
- Woman El Corte Inglés** (22,99 €)
- Mango** (22,99 €)
- C&A** (39,99 €)
- Parfois** (39,99 €)
- Bimba y Lola** (195 €)
- H&M** (27,99 €)
- Cassani** (76 €)
- Martinelli** (99,95 €)



Singularu
(25,99 €).

@THATSNOTMYAGE



Arket
(175 €).



C&A
(49,99 €).



Imilola
(185 €).



H&M
(29,99 €).



Zara
(29,95 €).



Mercules
(265 €).



Munich
(80 €).



LØCI Wear
(190 €).

ZAPATILLAS

Cómodas, estilizas y versátiles, las zapatillas deportivas han dejado atrás el gimnasio para ser un calzado apto para (casi) cualquier ocasión. Aquellas amantes de la moda que deseen tener un par de deportivas fáciles de llevar, se pueden decantar por modelos de tonos neutros que tengan una ligera plataforma. Este tipo de diseños logra un *look* más sofisticado y elegante.

BOTINES 'CHELSEA'

Los botines *chelsea* (con elásticos laterales a la altura de los tobillos) son un clásico que nunca muere. Las que sueñen con ganar centímetros sin abandonar la comodidad, tienen la opción de optar por un diseño con plataforma delantera y tacón cuadrado. En cambio, las fanáticas del calzado plano tienen mil alternativas a su abasto. En materia de colores, el negro y el granate ganan la batalla este otoño.



Pieces
(52,99 €).



Uniqlo
(34,90 €).



La Redoute
(59,99 €).



Levi's
(79 €).



Promod
(35,99 €).



Sure Jewels
(49,90 €).



MIM
(95 €).

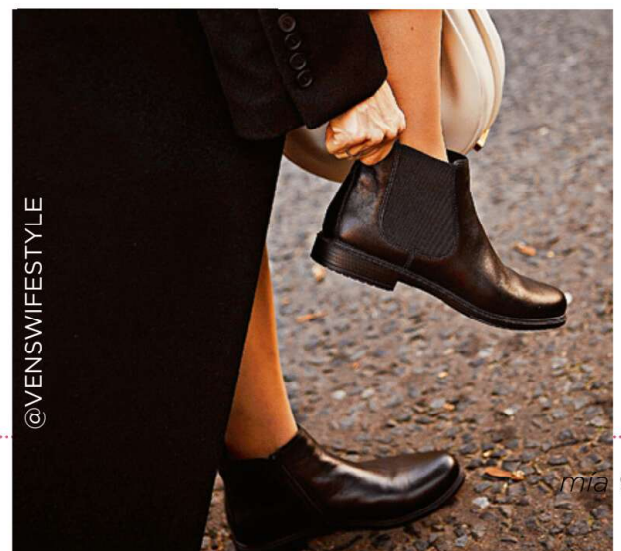


Leandra
(225 €).

Deichmann
(34,99 €).



Camper
(189 €).



@VENSWIFESTYLE



Cala Jewels
(72 €).



@CONCEPTOSDEESTILO



Massimo Dutti
(169 €).



H&M
(17,99 €).



Adolfo Domínguez
(179 €).



C&A
(29,99 €).



Benetton
(49,95 €).



Parfois (25,99 €).

Arena Roja
(36 €).



miMaO (75 €).



Pretty Ballerinas (199 €).

BAILARINAS

Reinas de la pasada primavera-verano, las bailarinas seguirán en tendencia este otoño, especialmente en su versión de puntera afilada. Para no pasar frío, unos calcetines de media en tono piel son ideales, mientras que las más atrevidas pueden optar por calcetines plateados o dorados. Al ser un calzado muy plano, una plantilla extra es clave para mayor comodidad.

ZUECOS

Aunque son un calzado difícil de defender, una vez les coges el truco, no hay marcha atrás. Las más sofisticadas acertarán con unos zuecos clásicos de suela de madera y plataforma. Quienes busquen un estilo más informal pueden optar por los modelos tipo Birkenstock (planos ergonómicos). Y, por supuesto, los calcetines son clave para no pasar frío.



Parfois
(49,99 €).



Zara
(19,95 €).



Sfera
(17,99 €).



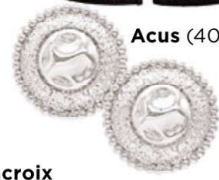
Kiabi
(8 €).



Mango
(25,99 €).



Stradivarius
(25,99 €).



Acus (40 €).



Birkenstock
(160 €).

Delacroix
(24,90 €).



Unisa
(115 €).



@WHATKATEM

Tutti a tavola!

LA COCINA ITALIANA

de Alma Vidal



+ de
160
recetas



Tutti a tavola!

MI Cocina italiana

Mis años de estudiante en Italia fueron inolvidables. Allí descubrí el arte de vivir plenamente y me enamoré de una cocina irresistible que transformó cada comida en un placer inigualable.

Alma Vidal

Bocca.
NAM, NAM BOOKS

YA
en tu
quiosco

Veinte años después, he regresado a Italia. Y cada vez que me pierdo por sus calles empedradas, siento la misma emoción. Las risas compartidas en mi juventud, los mercados rebosantes de frutas y verduras frescas, el aroma de las pizzas horneadas, el maravilloso sabor de la pasta y la dulzura de los postres artesanales... me envuelven en una cálida nostalgia.

Las recetas caseras que aprendí resurgen en mi mente con claridad. Italia no solo me enseñó a amar la cocina; me ofreció una vivencia que perdura en mis sentidos.

Con este libro quiero compartir mis mejores recuerdos y mi auténtica cocina italiana.

Alma Vidal

ANNA CASTILLO

“DONDE MÁS CONECTO CONMIGO MISMA Y ME OLVIDO DE LOS DEMÁS, ES EN EL MAR”

ANNA CASTILLO comenzó su carrera artística, a los 12 años, como cantante y bailarina en el grupo musical SP3.

La actriz catalana tiene un vínculo profundo con su familia y un gran amor por la naturaleza. Comparte su vida y su arte con una autenticidad que impacta en sus seguidores.

POR M. T. PASCUAL

En pleno ascenso profesional, Anna Castillo es uno de los rostros más reconocibles del cine y la televisión española. Desde los siete años comenzó a formarse en el arte de la interpretación y su pasión por ella no ha dejado de crecer. Originaria de la provincia de Barcelona, a los 12 años se unió al grupo musical SP3, donde desarrolló su talento artístico durante cinco años. Sin embargo, fue su papel como Anna en el programa *Club Super3* (TV3) lo que le otorgó una notable popularidad en su Cataluña natal y la introdujo en el mundo de la actuación.

UNA CARRERA CONSOLIDADA EN TELEVISIÓN

Su carrera dio un gran salto en 2010, cuando debutó en la gran pantalla con *Blog* y también se adentró en el teatro al interpretar a Alma en el musical *A*, de Nacho Cano. Estas experiencias le permitieron conectarse directamente con el público y fortalecer su deseo de seguir creciendo como artista. “Hasta el momento, el mayor hito de mi carrera es el gran cúmulo de experiencias vividas, tanto personales como profesionales”, comenta Castillo en

“El mayor hito de mi carrera es el gran cúmulo de experiencias vividas, tanto personales como profesionales”.

4

DATOS SOBRE... ANNA

● ESTRELLA DE VIDEOCLIPS.

En 2018, Anna apareció en el videoclip *Duele* de la banda indie Dorian, y al año siguiente, en *On me* de su amigo St. Woods, mostrando su versatilidad artística.



Fotografía: Instagram.

● **HERMANA CANTANTE.** Su hermana menor, Eva, a la que la actriz lleva cinco años, es vocalista del grupo musical Red Kiss. Anna ha compartido muchas fotos en redes sociales donde puede apreciarse el parecido entre ambas.

● **GATO FAMOSO.** Su gato, llamado Capitán, es una figura recurrente en sus redes sociales. Es tuerto y ha sido descrito por Anna como su "compañero más fiel". Precisamente porque es tuerto, lo llamó Capitán. Quería un nombre que sonase a pirata.

● **ABANDONÓ LA CARRERA DE PSICOLOGÍA.** Anna tiene un pasado universitario que decidió abandonar. Comenzó a estudiar psicología en la universidad, pero decidió dejar la carrera después de tres años, comentando que prefiere ser "usuaria de psicología" en lugar de practicarla como profesión.



Fotografía: Instagram.

Anna Castillo junto al mar en Cadaqués, una de sus actividades favoritas que la ayudan a desconectar de todo.

una entrevista, reflejando su aprecio por cada etapa de su trayectoria.

➔ **La actriz** explica que lee "para desconectar y a la vez conectar con historias que no son mías, descubrir personajes y emocionarme con ellos".

GOYA COMO ACTRIZ REVELACIÓN

Entre 2010 y 2012, formó parte de la serie *Doctor Mateo* y participó en *Promoción fantasma*, consolidándose como una actriz versátil. En 2013, se unió a *Amar es para siempre* y brilló en *La llamada*, un musical que se convirtió en un fenómeno de crítica y público. Su papel en *El olivo*, dirigido por Icíar Bollaín, le valió el Goya como Actriz revelación, marcando un punto de inflexión en su carrera.

La actriz ha seguido diversificándose, participando en producciones como *El Ministerio del Tiempo* y la película *Oro*, además de la adaptación cinematográfica de *La llamada*. En 2017 protagonizó *Viaje al cuarto de una madre*, donde exploró la complejidad de las relaciones familiares, y en 2018, formó parte de la serie *Arde Madrid*, creada por Paco León.

Anna es amante de los placeres sencillos; "Me pone de muy buen humor comer".

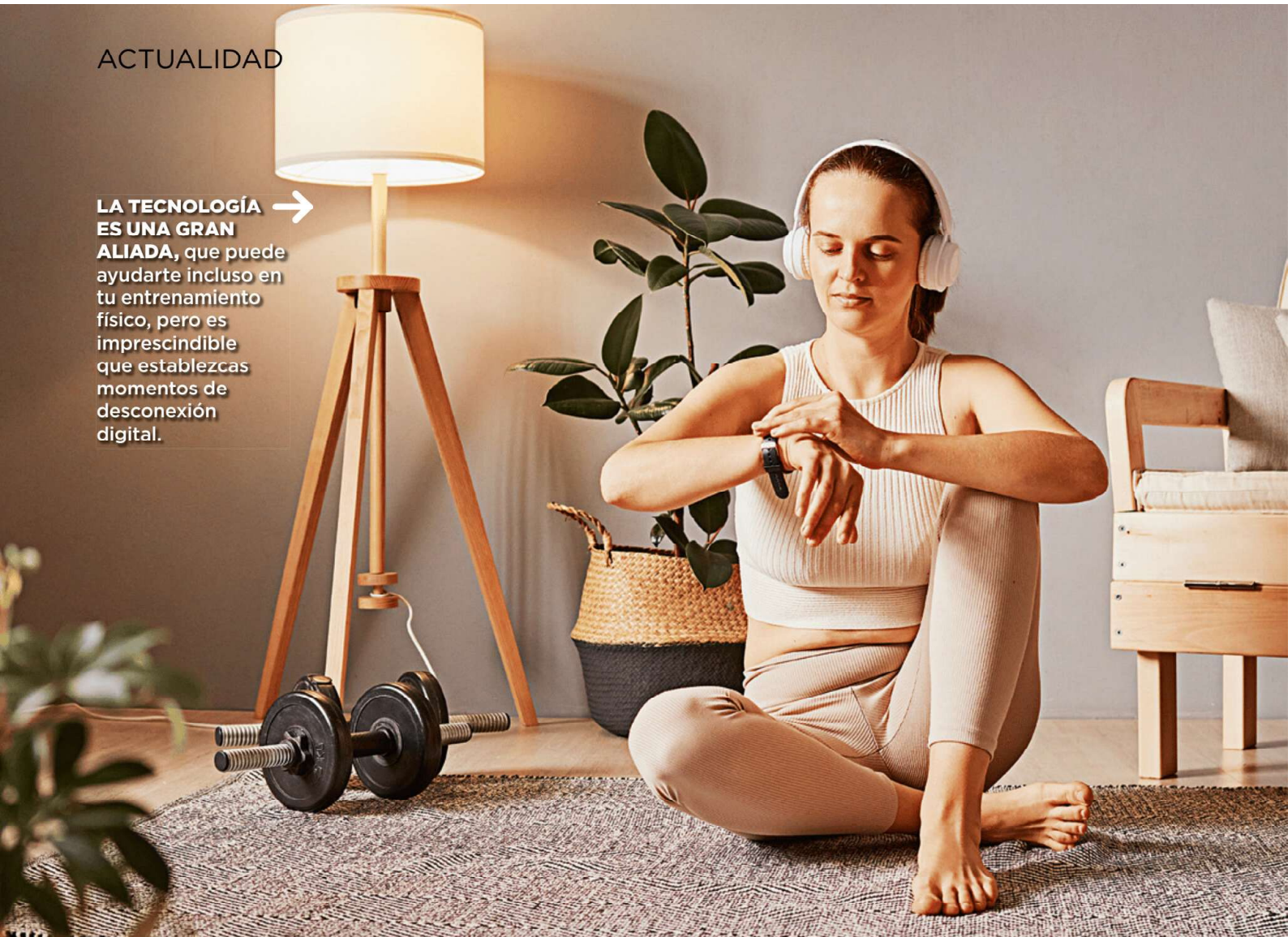
AMANTE DEL MAR Y LA BUENA COMIDA

Anna es consciente de la importancia del equilibrio en su vida personal y profesional. "Donde más he conectado conmigo misma y me olvido de los demás es en el mar. Viviendo en Madrid es complicado, pero siempre que puedo me escapo", comentó recientemente. Sus planes antiestrés: leer, hacer deporte, cocinar o salir con sus amigos a tomarse un vino. "Me pone de muy buen humor comer", concluye con naturalidad, dejando claro que le encanta disfrutar de los placeres simples de la vida.

'ESCAPE' SU ÚLTIMO TRABAJO

A Anna Castillo la podemos ver en *Escape*, la nueva película de Rodrigo Cortés y con Mario Casas como su hermano. Además, en estos últimos tiempos también ha interpretado un papel que sorprenderá a todos en *Su Majestad*, otra serie que llegará pronto a Prime Video. En ella interpreta a Pilar, una princesa de España algo frívola, perezosa y con carencias emocionales.

LA TECNOLOGÍA →
ES UNA GRAN
ALIADA, que puede
ayudarte incluso en
tu entrenamiento
físico, pero es
imprescindible
que establezcas
momentos de
desconexión
digital.



CONSEJOS PARA CONSEGUIR EL BIENESTAR DIGITAL

Los dispositivos electrónicos se han convertido en nuestros aliados imprescindibles, **sin embargo, el “enganche continuo” pasa factura a nuestra salud física y mental y al planeta.**

POR LAURA VALDECASA

Nos pasamos el día pegados al móvil y a otros dispositivos electrónicos y lo peor es que no nos damos cuenta, siempre con la excusa de que es por motivos de trabajo o de

que necesitamos desconectar. El uso abusivo de estos elementos en estos últimos años ha generado un empeoramiento de nuestra salud y, además, un serio problema de contaminación.

GRAVES CONSECUENCIAS

Según el I Estudio ING Bienestar Digital, solo un 5,6 % de la ciudadanía conoce bien el problema de la contaminación que provoca internet. Basten algunos datos para hacernos idea de las dimensiones de esta circunstancia. Por ejemplo, si

Internet fuera un país, estaría entre el tercer y sexto más contaminante del mundo en emisiones. O que cuatro horas viendo videos en el teléfono móvil contamina lo mismo que un coche recorriendo cincuenta kilómetros. Enviar un *email* con un archivo adjunto equivale a dejar encendida una bombilla durante veinticuatro horas.

Y es que, el tiempo de consumo de estos dispositivos genera un gasto de energía. Por no hablar del gasto que provocan los centros de acumulación

CUATRO HORAS VIENDO VÍDEOS EN EL TELÉFONO MÓVIL CONTAMINA LO MISMO QUE UN COCHE RECORRIENDO CINCUENTA KILÓMETROS.

EL 7% DE LAS PERSONAS SUFRE NOMOFOBIA, EL MIEDO IRRACIONAL A ESTAR UN TIEMPO SIN TELÉFONO MÓVIL.

de datos, especialmente de agua y refrigeración. O de que la fabricación de los dispositivos que nos permiten el acceso al mundo digital, ya sean grandes infraestructuras o pequeños dispositivos de manejo personal, tiene una importante huella de carbono en el planeta.

EFFECTOS EN LA PERSONA

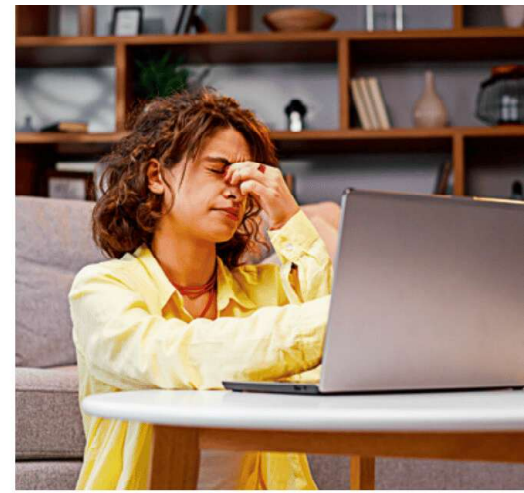
¿Y qué ocurre en las personas debido a ese elevado tiempo de exposición? Los datos vuelven a darnos una pista de cómo está la situación en nuestro país. El 50% de los españoles considera que no tiene un buen bienestar digital. Y el 70% de las personas sufre nomofobia, es decir, el miedo irracional a estar un tiempo sin móvil. Experimentar cierto grado de ansiedad, nerviosismo, estrés, insomnio...

son solo algunas de las consecuencias de un uso abusivo y continuado de los dispositivos electrónicos.

ENGANCHE EMOCIONAL

Para mejorar nuestro bienestar digital, es esencial entender en qué consiste. Como explica Lucía Halty, experta en psicología de la personalidad y salud mental digital, “el bienestar digital es tener una relación sana con la tecnología”. Y, para tener relaciones sanas, las personas tienen que poder decidir cómo se relacionan con la tecnología. Es decir, aunque pensamos que somos muy racionales, este tipo de tecnología nos engancha desde un componente emocional.

Por eso, es bueno pararse a pensar qué función está cumpliendo la tecnología en nuestra vida. Observar qué estaba pasando antes y qué hacemos antes de recurrir al dispositivo electrónico, y cómo nos encontramos después de usarlo. Así sabremos si una parte de nuestra autorregulación emocional la tenemos depositada en los dispositivos tecnológicos, o no.



SIGNOS DE ALARMA

- **Límite de tiempo:** se trata de que observes, no el tiempo de uso, sino la función que tiene la tecnología en ese momento. Averigua qué necesidad está cubriendo en cada momento la tecnología.
- **Horarios fijados:** si te resulta complicado respetar unos horarios de no mandar -ni recibir- mails o de mensajería instantánea, estás perjudicando tu salud mental digital.
- **Autoobservación:** debes prestar atención a ver qué te pasa y cómo te encuentras cuando no tienes el acceso. Si tu nivel de malestar es muy alto, entras en la categoría de problema.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DIGITAL

● **Tomar conciencia.** Ser conscientes de que Internet sí tiene un impacto es el primer paso para adquirir nuevos hábitos digitales, para el consumo de la tecnología de una forma más saludable, equilibrada y consciente.

● **Apagar el móvil en momentos clave.** Al activar el modo avión en

esos momentos en los que necesitamos concentrarnos, eliminamos distracciones y mejoramos nuestra capacidad de enfoque. A largo plazo, este hábito puede tener un impacto positivo en la salud mental.

● **Practicar limpiezas digitales.**

Limpiar la galería de fotos de los dispositivos y de la nube, eliminar correos electrónicos antiguos o prescindibles (publicidad, mensajes, duplicados, etc.), desactivar la descarga automática de archivos en aplicaciones de mensajería o borrar contenido de las redes sociales periódicamente, contribuye a la sostenibilidad del planeta y reduce nuestra “carga cognitiva”.

● **Evitar divagar en redes sociales.**

Fijar un tiempo de uso máximo para no divagar en ellas puede mejorar nuestro bienestar mental y reducir la huella de carbono de nuestra actividad *online*.

● **Personalizar, o silenciar, las notificaciones.** Sobre todo en las aplicaciones que no sean de extrema necesidad o reducirlas a casos muy concretos, puede ayudar a reducir el estrés que sufrimos y mejorar así nuestra salud mental

● **Evitar la luz azul antes de dormir.** No utilices los dispositivos al menos dos o tres horas antes de acostarte. Al hacerlo, notarás una mejora significativa en la calidad de tu sueño.

● **Elegir servicios responsables.** Las opciones menos contaminantes son también más respetuosas, menos invasivas y más seguras, al no recopilar nuestros datos.

● **Desconectar para reconectar.** Dedicar tiempo a actividades sin pantallas permite reconectar con uno mismo y disfrutar de la compañía de los seres queridos.



PRACTICA LIMPIEZAS DIGITALES, tu teléfono móvil y tu cabeza te lo agradecerán.

Club de Lectura Mía con **ÁNGELA BANZAS**

Hace un año, recibíamos en el Club de Lectura Mía a Ángela Banzas para hablar de 'La sombra de la rosa'. Ahora, **recién publicado 'El aliento de las llamas', la autora repite experiencia en un nuevo encuentro.** POR TRINI CALZADO



Apenas dos novelas (*El silencio de las olas* y *La conjura de la niebla*) le bastaron a Ángela Banzas (Santiago de Compostela, 1982) para ser considerada 'la voz del *thriller* gallego'. Pero es que, desde su debut, en 2021, no ha hecho sino demostrar que se trata de un género que domina a la perfección, en el que se siente cómoda para ahondar en historias de intrigas. Y no solo de intrigas, porque en sus páginas entrelaza también, de manera magistral, historias de amor, traición y venganza. Es lo que sucede en su

COMO VIENE SIENDO HABITUAL, la autora y las lectoras de *Mía* mantuvieron una interesante charla en el Hotel Wellington, de Madrid.

nueva novela, *El aliento de las llamas* (SUMA), una novela extraordinaria que profundiza en lo que sucede cuando las llamas alimentan nuestros impulsos y la única vía de redención es arder.



LA PETICIÓN

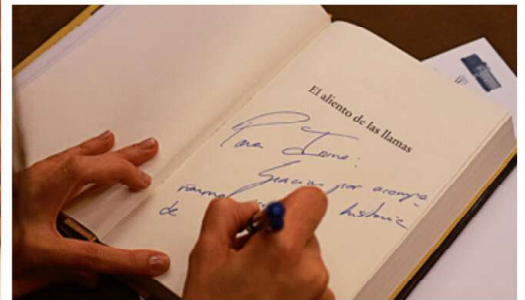
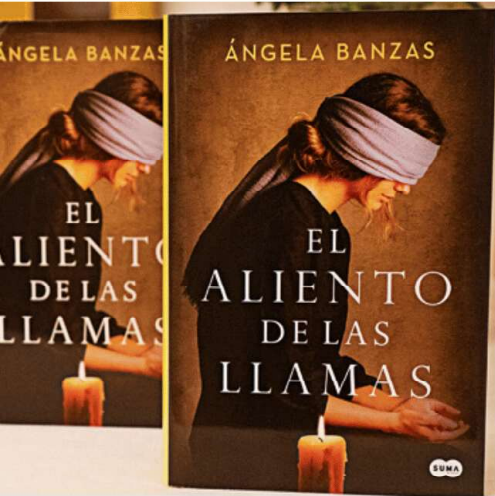
Madrid, 1889. Los bomberos trasladan en camilla a un hombre gravemente herido por el incendio que ha arrasado el Gran Hotel Inglés. Con un hilo de voz, consigue pronunciar



Ángela Banzas, junto a Inma Coca, de *Mía*.



ESTE NUEVO CLUB DE LECTURA MÍA tuvo lugar gracias a Penguin Random House, el Hotel Wellington, de Madrid, y Cafés La Mexicana, que fueron los patrocinadores que hicieron posible el encuentro con la escritora.



ante su amiga Emilia Pardo Losada (inspirada en la escritora Emilia Pardo Bazán) una frase que supone el detonante de la historia y de la novela: “Encuentra a Jimena. La nada, aquí”. Con un misterioso mensaje, así empieza *El aliento de las llamas*, una petición que hace viajar a la protagonista de Madrid a Galicia para encontrar a una mujer que no conoce, pero que espera que le dé respuestas. Sin embargo, una vez allí, el misterio no será solo dilucidar su paradero, sino que todos guardan secretos en un lugar donde la nada parece ser la única realidad palpable.

UNA NOVELA DE MUJERES

“Yo quería escribir una historia de amor, pero me fui al siglo XIX y me encontré con una mujer relegada al ámbito doméstico, una mujer que no encontraba su lugar en la sociedad porque se le había negado, una

“**Los personajes son mujeres burladas, traicionadas, mujeres muy fuertes que luchan y que se arropan y se rescatan entre ellas.**”

mujer sin voz... Entonces, claro, sin igualdad, no pude encontrar amor”, nos contó Ángela. La autora encontró la inspiración en mujeres como Emilia Pardo Bazán, “una referente como mujer, como literata”, gracias a la que descubrió a Gertrudis Gómez de Avellaneda, una poetisa del siglo XIX. “Me inspiró su fortaleza, la forma en que tenían de concebir la igualdad entre hombres

y mujeres”, aseguró, para continuar: “Hay muchos personajes, sobre todo son mujeres que tienen una forma de sentir muy honda: son mujeres burladas, mujeres traicionadas, mujeres muy fuertes también que luchan y que están muy unidas, que se arropan y se rescatan entre ellas”.

CÓMO VIVE SU PROFESIÓN

A la pregunta de qué es lo que más le gusta de su trabajo como escritora, Ángela nos contó que “Lo que más me gusta de escribir es que no lo veo como un trabajo, para mí, es una vocación, es un disfrute. Escribir, en el fondo, es algo vital, una necesidad que tengo”. Un disfrute que se refleja en su prolificidad, con cuatro novelas en apenas cuatro años, que se entiende después de saber que “me levanto por las mañanas con mil ideas burbujeando dentro de la cabeza y deseando plasmarlas en un papel”.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿REALMENTE CRECEN LAS OREJAS CON LA EDAD?

Respuesta: Es normal escuchar que las orejas crecen a medida que envejecemos. Muchas personas, al mirarse al espejo en la vejez, notan que sus orejas parecen más grandes de lo que solían ser en su juventud, lo que alimenta este mito. Sin embargo, la realidad es que las orejas no crecen en términos de añadir tejido nuevo, sino que experimentan una serie de cambios que hacen que parezcan más grandes.

Ocurre que la estructura externa de la oreja, el pabellón auricular, se va descolgando con el paso del tiempo. El cartílago que forma gran parte de la estructura de la oreja se va debilitando y la piel pierde elasticidad, lo que provoca un efecto visual de mayor tamaño o crecimiento.

La gravedad juega un papel importante en este proceso. Con el paso de los años, la piel se estira y el cartílago, al perder su firmeza original, tiende a caer ligeramente. Este descolgamiento (corregible con cirugía) se hace más

evidente en personas de mayor edad, lo que puede dar la impresión de que las orejas han crecido. ¿Por qué sucede esto?

- **Pérdida de elasticidad.** Con el tiempo, la piel produce menos colágeno y elastina, proteínas que le otorgan firmeza y elasticidad. Como resultado, la piel de las orejas, como la del resto del cuerpo, se vuelve más flácida y se cae.

- **Debilitamiento del cartílago.** El cartílago de las orejas también pierde su firmeza con la edad, lo que contribuye al descolgamiento. Este cartílago ya no es capaz de mantener su forma original, lo que puede hacer que las orejas parezcan más largas.

- **Efecto de la gravedad.** La gravedad tiene un impacto constante sobre el cuerpo. En las orejas, este efecto es más visible con el tiempo, ya que el cartílago y la piel, al estar más debilitados, tienden a caer hacia abajo.

- **Cambios naturales.** Los lóbulos de las orejas, al no tener cartílago, son



más propensos a estirarse y descolgarse con los años, algo particularmente visible en quienes llevan pendientes grandes o pesados durante largos períodos de tiempo.



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

¿LAS PERSONAS CON CÁNCER PUEDEN HACER EJERCICIO O ES MEJOR QUE DESCANSEN CUANTO PUEDAN?



RESPUESTA: Lo ideal es que hagan un ejercicio moderado. Como en la mayoría de las situaciones en la vida, la situación ideal para luchar contra un cáncer es hacer una vida lo más sana posible, descansar las horas que toquen, alimentarse lo mejor posible y hacer un ejercicio regular. Algunos pacientes pueden sentirse cansados o fatigados, pero, si entran en el círculo de entonces no hacer ejercicio, cada vez la sensación es de ir a peor. Por

tanto, en lo posible y con los descansos necesarios, mantener actividad física es positivo.



DR. PABLO MAROTO. Oncólogo del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau y colaborador de Nutriactivos (nutriactivos-renal.com).

¿CÓMO IMPACTA LA OSTEOPOROSIS EN LA SALUD DENTAL?



RESPUESTA: La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos, volviéndolos más frágiles y aumentando el riesgo de fracturas. Aunque a menudo asociamos esta condición con fracturas de cadera, muñeca o columna, su impacto en la mandíbula y, por ende, en los dientes, es un aspecto que merece más atención. A medida que los huesos de la mandíbula pierden densidad, disminuye su capacidad de sostener los dientes, lo que

puede llevar a la pérdida dental. Esto no solo afecta a la capacidad de masticar correctamente los alimentos, la digestión o una correcta nutrición, sino que también impacta en la autoestima y el bienestar emocional de los mayores, pues la falta de piezas dentales afecta directamente en la forma en que una persona habla. Además, es fundamental que los pacientes que estén a punto de comenzar un tratamiento con medi-

camentos específicos para mejorar la salud ósea, llamados bifosfonatos, acudan al dentista antes de iniciarlo. Estos fármacos se utilizan para tratar la osteoporosis, ya sea en forma de pastillas o inyecciones, y muchas personas no son conscientes de que ellos mismos o sus familiares los están tomando. Estos medicamentos pueden acumularse en el cuerpo y dificultar ciertos procedimientos dentales, como las extracciones. Una vez iniciado el tratamiento, realizar una extracción o cirugía dental puede exponer el hueso y aumentar el riesgo de desarrollar osteonecrosis, una condición dolorosa que puede generar infecciones graves, dificultad para tragar y que no tiene cura definitiva. Esto representa un desafío importante, ya que, en casos de infección o dolor dental severo, extraer una pieza dental podría agravar el problema al exponer el hueso, complicando aún más la situación.



DR. JOSÉ FRANCISCO RADA. Odontólogo especialista en implantología y director médico de Sermade, Madrid (sermade.es).

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA PRESOTERAPIA?

RESPUESTA: El inevitable paso de los años nos afecta en todos los sentidos, y en especial físicamente. El cuerpo sufre una serie de cambios naturales que pueden provocar dolores, problemas de circulación, edemas y otros síntomas relacionados con el desgaste de las articulaciones, la pérdida de masa muscular y la disminución de la densidad ósea.

Estos síntomas pueden estar asociados a problemas concretos y es recomendable hacer visitas periódicas al médico, pero las molestias ocasionales también pueden ser tratadas con técnicas no invasivas como la presoterapia, un tratamiento que utiliza la presión del aire para mejorar la circulación sanguínea y linfática.

Esta terapia es especialmente efectiva para los más mayores, ya que combate problemas tan habituales

como la retención de líquidos y la pesadez en las piernas, facilitando una mejor y mayor movilidad para que puedan realizar acciones cotidianas. Entre sus múltiples beneficios, este tratamiento puede aliviar las piernas pesadas y ayudar a prevenir complicaciones vasculares. Incorporar la presoterapia en el día a día de los más mayores contribuye a asegurar una mejor calidad de vida y un envejecimiento más saludable y activo.

La presoterapia puede realizarse tanto en cabina, en centros especializados, como desde casa, si se cuenta con unas botas de compresión (cada vez son más populares) que ayuden a incrementar la circulación sanguínea, recuperar los músculos y reducir la inflamación, además de reducir la retención de líquidos, prevenir y tratar las varices, estimular el sistema linfático, mejorar la movilidad y reducir el dolor.



SERGIO GARCÍA HERRERO. Fisioterapeuta, director de formación Hyperice en Iberia y propietario de TG Sport Clinic.



¿QUÉ SÍNTOMAS INDICAN QUE SE ESTÁ SUFRIENDO UN ICTUS?

RESPUESTA: Existen tratamientos que efectivos en reducir las secuelas de un ictus, pero deben realizarse en las primeras horas tras sufrir el evento, por lo que el tiempo y la detección son claves:

1 Regla FAST ('face', 'arms', 'speech', 'time'): cara, brazos, lenguaje, tiempo. Los signos más reconocidos son la parálisis facial, que presenta una desviación súbita de la comisura bucal, con babeo asociado y alteración de la articulación, con modificación de la simetría facial y que puede asociar un párpado caído; dejar de sentir o mover el brazo de manera completa o parcial; y la aparición de un lenguaje ininteligible o inconexo, aparición de balbuceos o la ausencia de respuesta ante órdenes verbales.

2 Pérdida de fuerza en extremidades. Otro de los síntomas más reconocibles del ictus. Generalmente afecta al brazo y la pierna de un mismo lado del cuerpo y en diferente grado, desde completa hasta leve. Dicha pérdida puede manifestarse en torpeza en los movimientos, tropezos por falta de fuerza en el pie o la caída completa de la persona por falta de fuerza en la pierna.

3 Pérdida y/o alteraciones de la sensibilidad. Se pueden sentir calambres, hormigueos o completa ausencia de sensibilidad en parte o totalidad de hemicuerpo y cara.

4 Alteraciones de consciencia. Desde repentina desorientación (no reconocer caras, mostrar extrañeza o miedo) hasta presentar somnolencia repentina o incluso falta de respuesta.

5 Disfagia. Debido a la alteración motora y sensitiva provocada por el ictus, la musculatura orofaríngea puede estar

afectada y provocar dificultades en la deglución de la persona, provocando disfagia y por tanto posibilidad de atragantamiento, tanto con líquidos como sólidos.

6 Alteraciones cognitivas. El paciente puede modificar el curso de una conversación con un tema no relacionado, o con discurso vacío, repetir información ya conocida... Cualquier comportamiento que nos resulte extraño o inadecuado para la persona puede ser consecuencia de estar sufriendo un ictus.

7 Cefalea. Aparición súbita de dolor de cabeza intenso, sin localización específica, global y frecuentemente asociado a vómitos y alteraciones del nivel de consciencia.

8 Alteraciones visuales. La aparición de ceguera súbita de todo o parte del campo visual, la aparición de centelleos u otros fenómenos visuales extraños debe alertarnos como posible síntoma de que se está sufriendo un ictus.

9 Alteraciones auditivas. Los acúfenos, zumbidos, pitidos o ruidos inespecíficos que aparecen de forma repentina pueden ser síntomas de advertencia ante un accidente cardiovascular. También la aparición de vértigos o pérdida auditiva brusca.

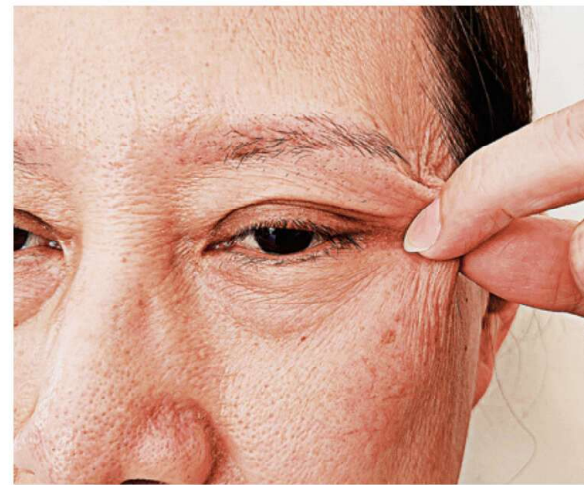
10 Incontinencia. Puede darse la relajación de esfínteres y por tanto incontinencia urinaria y/o fecal.



DRA. NATACHA LEÓN. Directora de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación del Hospital Los Madroños, Madrid (hospitallosmadronos.es).

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA PÉRDIDA DE ESTRADIOL?

RESPUESTA: El estradiol es una hormona esteroidea sexual femenina que aumenta el colágeno, la elastina, la vascularización y el grosor de la piel. Así, cuando el estradiol se va perdiendo por efecto del envejecimiento, causa una mayor sequedad en la piel y aparición de manchas, además de producir arrugas y flacidez. También



actúa negativamente sobre el cabello, acelerando su caída, produciendo sequedad y fragilidad, provocándole un aspecto seco, fino y quebradizo. En cuanto al envejecimiento corporal en su conjunto, cuando el estradiol se va perdiendo, surge la celulitis, se pronuncia la natural caída del pecho y la grasa se concentra en la cintura. Igualmente, juega un papel crucial en el declive sexual que se experimenta en el climaterio y afecta al estado emocional y anímico.



DR. ALFONSO GALÁN. Experto en medicina anti-envejecimiento en la Clínica Neolife, Málaga (neolifeclinic.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

QUÉ HACER EN CASO DE DIARREA, DOLOR ABDOMINAL Y FLATULENCIA

¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarle.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y



probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

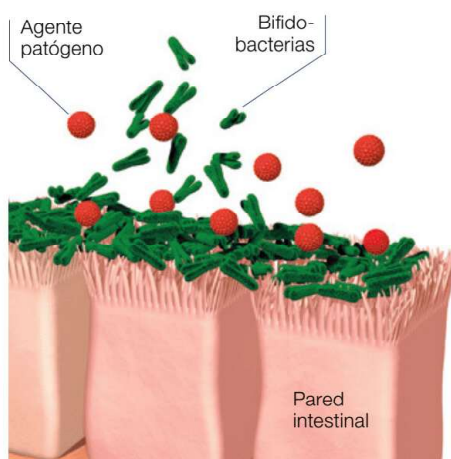
LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento. Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera

intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.


Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.

CPSP21233CAT

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

“EL MEJOR  TRATAMIENTO PREVENTIVO ANTIMANCHAS es el filtro solar. Debemos acostumbrarnos a utilizarlo todo el año, no solo los meses de verano, y desde una edad temprana”, destaca el doctor Ortega.



CÓMO IDENTIFICAR LAS MANCHAS DE RIESGO

Y QUÉ HACER PARA TRATARLAS

El paso del tiempo y el exceso de sol son los principales culpables de que algunas zonas del cuerpo se cubran de manchas, como puede ser el rostro, el escote o las manos. **Pero estos no son los únicos motivos por los que la piel deja de ser uniforme, al mismo tiempo que no todas estas marcas deben ser tratadas como un tema puramente estético.** En más de una ocasión es la salud lo que está en riesgo. **POR** MARÍA GARCÍA

A lo largo de nuestra vida, es habitual que aparezcan distintas manchas en la piel, pero no todas tienen el mismo origen ni implican los mismos riesgos. Aunque muchas de estas marcas son inofensivas y forman parte del proceso natural de envejecimiento, algunas pueden ser una señal de problemas más serios

que merecen atención médica. Para saber cuándo debemos preocuparnos, es fundamental saber diferenciar entre las manchas que solo afectan a la apariencia y aquellas que podrían alertar sobre algo más grave. Y la forma más fiable de salir de dudas es siempre acudir a un profesional experto en problemas de la piel, en este caso el dermatólogo.

FUERA DUDAS

En muchas ocasiones, tanto al hablar de problemas dermatológicos como de otras patologías, es normal retrasar la consulta y restar importancia al problema. Esto solo conlleva una pérdida de tiempo y es que, al hablar de la piel, como en tantísimos otros casos, el tiempo es oro. El doctor Antonio Ortega, médico-

LA REGLA BÁSICA

Así mismo, el dermatólogo de Clínica Menorca nos recuerda que existe una regla básica, pero muy eficaz y fácil de recordar, que es la que se conoce como del ABCDE.

- **ASIMETRÍA.** Si el lunar, al dividirlo en dos partes, se ven diferentes la una de la otra, debe analizarlo un especialista.
- **BORDE IRREGULAR.** Si el borde del lunar presenta cortes u ondas, acude al dermatólogo.
- **CAMBIOS DE COLOR.** Más claro, más oscuro o con una distribución desigual en el color, pide cita.
- **DIÁMETRO.** No dudes en acudir al especialista si sobrepasa los 6 milímetros.
- **EVOLUCIÓN.** Si sangra o notas picazón, debes acudir al dermatólogo para que te realice una exploración exhaustiva y descartar si se trata o no de un melanoma.

dermatólogo de Clínica Menorca, nos recuerda que: “detectarlo en sus inicios es la mejor garantía de una alta probabilidad de curación. Por supuesto, no todo es melanoma, pero sí hay otras muchas lesiones cutáneas que conviene eliminar para evitar males mayores”.

A la hora de realizar un primer estudio en casa, el doctor Ortega recomienda: “En primer lugar, observar si cambia de aspecto rápidamente. Aumento del tamaño de la mancha, inflamación de esta o alrededor del propio lunar, así como episodios de sangrado o molestias. Si ocurre algu-



EL EXPERTO

DOCTOR ANTONIO ORTEGA.

Médico-dermatólogo de Clínica Menorca (clinicamenorca.com)

LAS MANCHAS PROVOCADAS POR EL SOL SE LOCALIZAN EN LAS ZONAS SOBRE EXPUESTAS DE DERMIS FINA, COMO LAS DEL ESCOTE, EL DORSO DE LAS MANOS O LOS ANTEBRAZOS.

na de estas circunstancias o de repente pica, escuece, tiene latido... Siempre es recomendable consultar con un dermatólogo”, concluye el doctor.

CUESTIÓN DE EDAD

“El efecto prolongado en el tiempo de la exposición solar responsable del envejecimiento cutáneo en forma de manchas (entre otros) es debido a que la capacidad de regeneración celular del organismo se agota y ese exceso de pigmento, que aparece en la superficie de la piel, se compacta y no puede ser

digerido por los macrófagos de la piel. Por lo tanto, la mancha persiste en la epidermis”, recuerda el dermatólogo para explicar por qué al cumplir años se van acumulando manchas en la piel. A partir de los 45 años, la capacidad de respuesta de reparación celular disminuye. Se vuelve más lenta y aquellas manchas solares que desaparecían en invierno, a partir de ahora persisten todo el año, se vuelven más oscuras y aumentan en número. Y este tipo de manchas son las que más se ven en consulta.



NI PELIGROSAS NI DESEADAS

Tras el diagnóstico del dermatólogo y la posterior celebración, al saber que nuestra salud no se resiente, toca el decidir si se quiere eliminar esa mancha. En muchos casos, tanto la cosmética como algunos fármacos, así como tratamientos de láser, no agresivos, son muy eficaces en algunos casos.

Desde la Clínica Mira + Cueto, enumeran cuáles son las manchas no solo más comunes entre las pacientes que acuden a consulta, también las que resultan más sencillas de eliminar y los tratamientos ofrecen mejores resultados.

- **Pecas:** son manchas en la piel pequeñas de bordes bien definidos y color café con leche,

típicas de pieles claras o pelirrojas, y están presentes desde la infancia en general.

- **Melasma:** son manchas en la piel de bordes mal definidos que aparecen en mujeres de piel morena en frente, labio superior, mejillas o borde de mandíbula y suele existir una influencia hormonal (embarazo, anticonceptivos o tratamientos hormonales...).
- **Pigmentación postinflamatoria:** son aquellas que aparecen después de una agresión en la piel, como cuando manipulamos un granito o tras resolverse una herida, quemadura o arañazo en la piel.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿ES POSIBLE EVITAR LA CANDIDIASIS?

➔ **A pesar de mantener una higiene de mi zona íntima impecable, siempre he tenido tendencia a sufrir candidiasis. Lo peor es que, entre todas las molestias, siento un intenso dolor al orinar que me complica todo aún más. ¿Hay algo que pueda hacer para evitar esta infección? ¿O que, al menos, se me repita mucho menos?** ● **Pilar Torrejón**, Zuera.

RESPUESTA: Los microorganismos de la flora vaginal mantienen el pH adecuado y la protegen frente a infecciones o agresiones externas. Cuando la flora se desequilibra, las bacterias proliferan y aparecen las infecciones o candidiasis. Los síntomas son: quemazón o escozor en la zona íntima, dolor al orinar y un cambio en el flujo vaginal, que se vuelve blanco y grumoso. Algunos factores favorecen ese desequilibrio de la flora. Para evitarlos, utiliza en tu higiene productos respe-

tuos con la flora vaginal, que no contengan perfumes y que sean suaves (si necesitas lavarte varias veces al día, hazlo una vez con jabón y el resto únicamente con agua). Evita vestir prendas demasiado ajustadas y ropa interior de tejidos sintéticos (mejor de algodón). Cuando vayas al baño, límpiote siempre de delante hacia detrás. Para una buena transpiración de la zona íntima, no abuses en la utilización de *salvaslips* o compresas, y cámbiate la ropa justo después de hacer ejercicio.



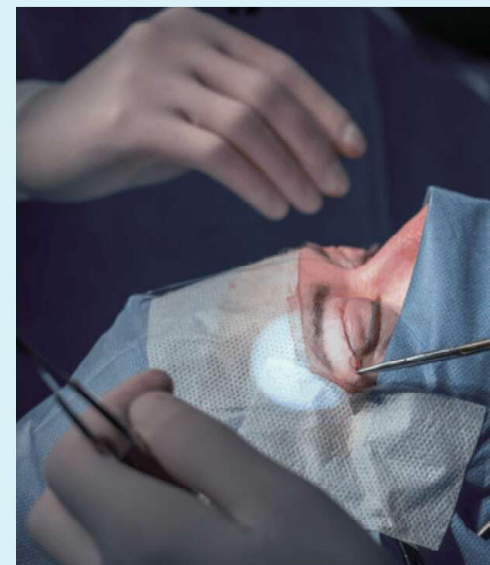
¿ES ASMA O SE TRATA DE ALERGIA?

➔ **Siempre que pueden, mi hija y su familia vienen a visitarnos y pasar el fin de semana en casa, ya que aquí mis nietos lo pasan mejor que en la ciudad. Sin embargo, aunque siempre ha sido una niña muy sana, las últimas veces que ha venido, mi nieta ha sufrido tres ataques en los que le costaba respirar y, además, tosía bastante, mientras dábamos un paseo por el bosque. ¿Podría tratarse de asma o es que ha desarrollado alguna alergia?** ● **Virginia Tena**, Segovia.

RESPUESTA: Virginia, efectivamente, esos ataques que describes podrían ser provocados por el asma. Los síntomas varían de un niño a otro, así que mi consejo es que llevéis a tu nieta al pediatra cuanto antes para que evalúe su estado y averigüéis si tiene asma o se trata de otro tipo de problema respiratorio.



¿SERÁ SEGURA LA CIR



¿SU SITUACIÓN HA HECHO QUE LE CAMBIE EL CARÁCTER?



→ Por unos problemas de pulmón, el benjamín de la familia ha pasado por quirófano varias veces en los últimos años. Afortunadamente, su salud va mejorando con las intervenciones, pero antes era muy alegre y ahora está todo el día triste y arisco. ¿Puede estar relacionado? ● **Maribel Albelda**, Paterna.

RESPUESTA: Efectivamente, Maribel, un hecho como haber tenido que pasar tantas veces por quirófano en tan poco tiempo y a una edad tan temprana, podría haber influido enormemente en el estado de ánimo y en el carácter del pequeño. No hay duda de ello. No obstante, no es menos cierto que su cambio de carácter también puede deberse a otras cosas. Por lo tanto, hablad con

el niño con tranquilidad para que os cuente qué le pasa y qué le está preocupando de esta manera tan importante. Os recomiendo, además, que contéis con la ayuda de un psicólogo infantil, porque puede hacer que tu nieto entienda mejor todo lo que está viviendo. Seguro que le viene fenomenal y le ayuda, algo que se verá reflejado, esta vez para bien, en su carácter.

¿CON LA MENOPAUSIA EL SUDOR ES MÁS FUERTE?

→ Desde que comencé con la menopausia, no solo sudo mucho más, sobre todo en la zona de las axilas, sino que huelo bastante mal, algo que en la vida me había ocurrido. De hecho, tardé años en un usar desodorante porque no me hacía falta. Espero que esto sea algo pasajero, pero me gustaría saber si está relacionado con la menopausia y si puedo hacer algo para evitarlo, porque me supone una molestia bastante incómoda y no me siento a gusto.

● **Lucía Moreno**, Mollet del Vallès.

RESPUESTA: Así es, Lucía, con la menopausia, también se producen cambios en el olor corporal, que es lo que seguramente te esté pasando a ti. La buena noticia es



que, cuando tu cuerpo se estabilice, es muy probable que tu sudor regrese a la normalidad. Mientras tanto, te recomiendo que mantengas una buena higiene y que tomes alimentos ricos en zinc y magnesio.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA MIRADA?



→ El paso del tiempo ha envejecido y cansado mi mirada, así que el mes que viene me voy a someter a una pequeña intervención para mejorar su aspecto. Siempre he estado muy decidida a hacerlo, pero, ahora que se acerca el momento, me entran las dudas y, sobre todo, los temores...

● **Rafi Pérez**, Navalmoral de la Mata.

RESPUESTA: Rafi, aunque es totalmente normal que estés algo nerviosa antes de una intervención, ya que es algo que le pasa a casi todo el mundo, deberías tener en cuenta que, por norma general, no suele haber ningún problema en este tipo de cirugías. Siempre y cuando te pongas en manos de profesionales, claro. Si es así, confía en ellos, porque saben mejor que nadie cómo realizar bien su trabajo, puedes estar tranquila.

¿CÓMO PUEDO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO?

→ Detesto los jarabes y los sobres que se compran en la farmacia para los resfriados y que calman la tos y, además, dudo bastante de su efectividad, cada vez noto que ayudan menos. Por eso, me gustaría saber si se pueden mejorar estos síntomas de un modo más natural para evitarme el mal trago, básicamente. Aún no he enfermado este año, pero quiero estar preparada, si tengo otras opciones. ● **Verónica Valverde**, Herrera del Duque.

RESPUESTA: Para aliviar la tos de un resfriado, Verónica, lo más aconsejable es que bebas muchos líquidos (sobre todo, agua, aunque pueden ser también algunos



zumos naturales, caldos o infusiones), que intentes que el ambiente de casa sea lo menos seco posible (los humidificadores van muy bien para eso), que tomes miel para suavizar la garganta y que pruebes con algún caramelo para la tos.

LOS GRANDES PODERES DE LA MANZANA

¡Sana como una manzana! es un dicho que nos recuerda que **es una gran fuente de nutrientes y un aliado perfecto para cuidar nuestro organismo.**

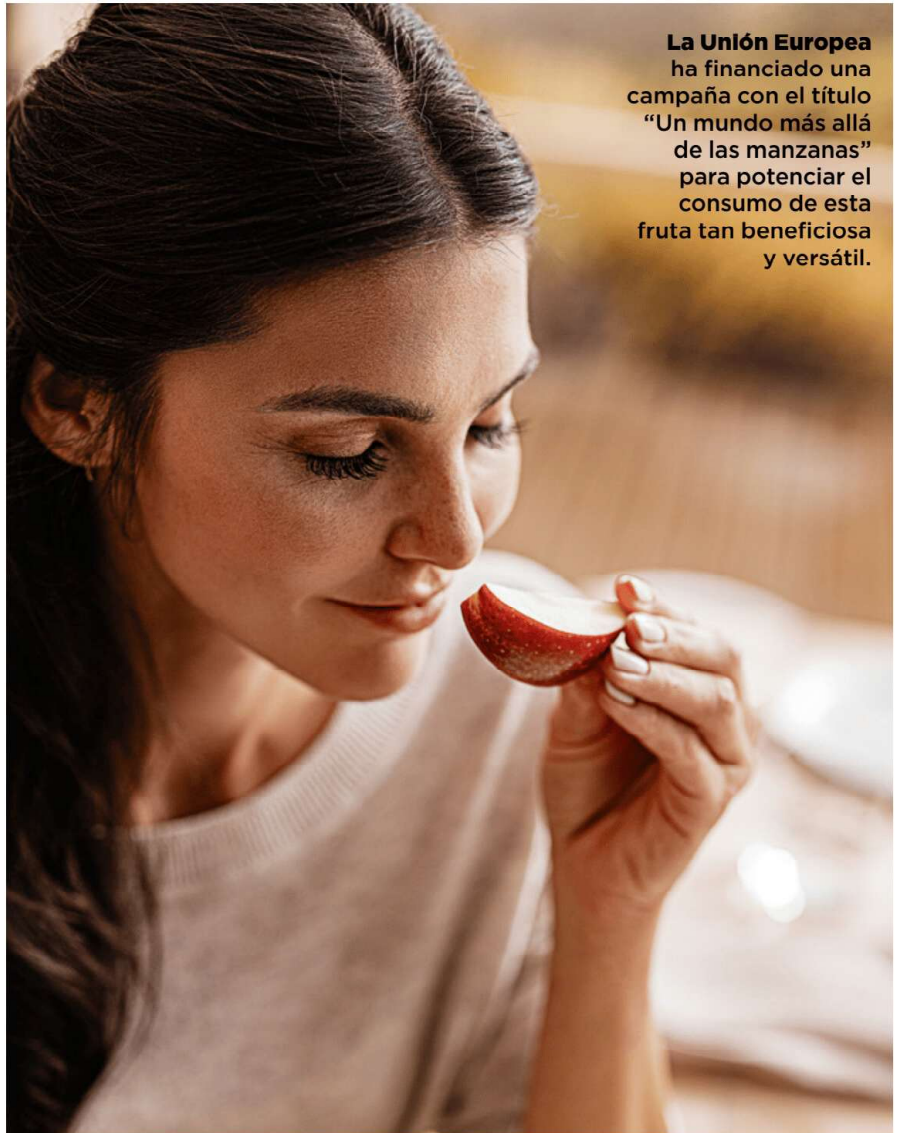
POR INMA COCA

Con una gran lista de beneficios demostrados, la manzana todavía acarrea una inmerecida fama de “aburrida”, cuando existen variedades que son una auténtica delicia. “Una manzana al día, del médico te libraría”. Un ejemplo más de lo mucho que la cultura popular valora los beneficios de la manzana. Una manzana aporta pocas calorías, refuerza el sistema inmunitario y aporta una dosis de fibra que agradece mucho nuestro sistema digestivo, ya que suele ser un nutriente que escasea en la dieta actual.

Se trata de una fruta muy agradecida, que resiste bien el paso del tiempo y nos perdona el que la olvidemos en el fondo de la nevera. Está disponible durante todo el año y, entre todas sus versiones, siempre hay una que se adapta a los gustos personales, ya seas más de dulce o de ácido.

¿QUÉ ME APORTA?

La manzana es una de las frutas con menor aporte calórico. Una manzana mediana (200 gramos) aporta solo 89 calorías. Por otro lado, presenta un alto contenido en agua, más del 86% del peso de la fruta, lo que la hace muy hidratante. Si en algo gana la manzana, es en su



La Unión Europea ha financiado una campaña con el título “Un mundo más allá de las manzanas” para potenciar el consumo de esta fruta tan beneficiosa y versátil.

contenido de fibra. Esto la convierte en un alimento muy saciante y también muy apropiado para quienes sufren problemas digestivos. Y no solo del estreñimiento, gracias a la fibra común, la manzana acumula distintas fibras. Entre ellas, es interesante la pectina, que ayuda a aliviar el dolor de estómago, así como otros síntomas y molestias de la gastritis. Es por ello por lo que la manzana siempre aparece en el tratamiento cuando acudimos al médico con diarrea, por ejemplo.

MÁS FUERTES

Además de solucionar problemas digestivos, la manzana tiene otros superpoderes como el de mantener fuertes las defensas. El consumo regular de manzanas refuerza el sistema inmunitario. Una manzana aporta hasta el 15% de la vitamina C necesaria en un día.

La manzana, además, es rica en carotenoides y flavonoides que tienen una acción antioxidante y antiinflamatoria, ayudando así al sistema inmune a combatir contra infecciones.

CATA PROFESIONAL DE MANZANAS

En la región italiana de Tirol del Sur están tan orgullosos de sus manzanas que han creado la figura del sumiller de manzanas. Una figura profesional que se dedica a la valoración y la promoción de esta fruta tal y como se hace con otros productos gourmet, además de, por supuesto, enseñar los secretos de una buena cata. En estas catas se aprende a diferenciar y valorar las características organolépticas de una manzana. Estas características son la textura (jugosidad, parte crujiente, piel) sabor (definido en una escala dulce-ácida) y el aroma (perceptible tanto con la nariz como en la boca (se clasifica en varias familias olfativas, como afrutado, floral o cítrico, y contribuye significativamente a la percepción global de la fruta).

Pasos para degustar una manzana

1 Vista. En la fase de observación, en la que la vista es el primer sentido que se activa para analizar las dimensiones de la fruta, su color y las características de su piel. Se recomienda tener, al menos, dos tipos diferentes.



2 Tacto. La dureza y firmeza de la pulpa, es decir, el tiempo necesario para completar la masticación. Esto ayuda a determinar lo jugosa que está la manzana.

3 Olfato, que permite explorar los distintos aromas que desprende una manzana. Al igual que estamos acostumbrados a hacerlo con el vino, por ejemplo.

4 Oído. Al dar el primer mordisco a una manzana, se presta atención al grado de intensidad del sonido emitido, lo que nos ayuda

a distinguir las más crujientes o la firmeza de su piel.

5 Gusto. El último paso en la cata de manzanas se centra en degustar su sabor mientras se mastica la fruta. En esta fase es en la que se puede notar si su sabor es dulce, ácido o equilibrado.

Con estos sencillos pasos, se puede saborear la fruta al máximo e incluso organizar una cata de manzanas en casa para poner a prueba los 5 sentidos de los participantes.

LA MANZANA CUIDA EL SISTEMA DIGESTIVO, AYUDA LAS DEFENSAS Y PROTEGE DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES GRACIAS A SUS FIBRAS.

Y TÚ... ¿CON QUÉ MANZANA TE QUEDAS?



● GRANNY SMITH

Es la manzana verde más conocida. Se distingue por su textura crujiente y su sabor ácido. Es perfecta para comerla a bocados y también para añadir a platos salados como ensaladas, donde aporta un toque crujiente y sabroso.

● GOLDEN

De color amarillo, suele ser la más barata de las manzanas, en parte, porque es la que más se cultiva en todo el mundo. Esta manzana se caracteriza por tener un sabor muy dulce y perfumado, además de que su pulpa tiene una textura fina y jugosa. El problema es que se oxida antes y tiende a arrugarse, así como a que su textura se vuelva harinosa. La ventaja es que

es ideal para preparar postres, una solución perfecta para esas manzanas que están a punto de perderse.

● ROYAL GALA

Roja, pero con vetas verdes, se caracteriza por su sabor dulce y por ser también muy aromática. Es una de las más versátiles, ya que lo mismo se adapta a platos salados como de alta repostería.

● PINK LADY

Para muchos es la reina de las manzanas. Su color es rosado y su sabor es intenso al combinar perfectamente la parte dulce con la ácida. Su textura es más resistente que las amarillas y los expertos dicen que es ideal para combinar con queso.

← **SI APRENDES** el arte de la escritura creativa, podrás etiquetar los regalos de Navidad de tu puño y letra del modo más especial y único.



APÚNTATE AL 'LETTERING'

Y POTENCIA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Esta actividad manual proporciona no solo una forma de expresión creativa, sino también beneficios meditativos y de relajación. ¿Sabes cómo se practica? Te lo contamos. POR SILVIA ROJO

La caligrafía creativa, o *lettering*, es el arte de crear letras decorativas. A diferencia de la caligrafía estándar, donde las letras fluyen en una secuencia continua, el *lettering* implica diseñar cada letra como una obra de arte única. Esta distinción lo convierte en un medio de expresión profundamente personal y adaptable, capaz de transformar simples palabras en expresiones visuales impactantes. Cada trazo

y cada curva son una decisión deliberada, lo que permite infundir estilo, emoción y carácter en el texto.

DE LA TRADICIÓN A LA MODERNIDAD

Históricamente, el *lettering* ha sido una habilidad valorada en la creación de documentos importantes, libros litúrgicos y comunicaciones formales. Hoy en día, se ha revitalizado al saber adaptarse para satisfacer tanto

las necesidades prácticas como estéticas de una sociedad contemporánea que aprecia las artes manuales y el deseo de personalizarlo todo, desde la decoración del hogar hasta la papelería.

MÁS ALLÁ DE LA BELLEZA

Este arte, con su enfoque meticuloso y su rica expresividad, no solo embellece visualmente un texto, sino que también aporta una serie de benefi-

EL 'LETTERING' MEJORA LA COORDINACIÓN MANO - OJO Y LA CONCENTRACIÓN, ALIVIA EL ESTRÉS Y FOMENTA LA RELAJACIÓN.

cios cognitivos, emocionales y sociales a sus practicantes:

1 Mejora la coordinación mano-ojo. El proceso de dibujar letras complejas precisa una coordinación excepcional entre lo que tus ojos ven y cómo tu mano responde. Esta práctica refina las habilidades motoras finas, mejorando la precisión y la destreza manual. A medida que desarrollas habilidades en *lettering*, también perfeccionas el control sobre los pequeños movimientos de manos y dedos.

2 Estimulación del cerebro. El *lettering* funciona como un excelente ejercicio para estimular la mente, ayudando a mantenerla aguda y retardando los efectos cognitivos del envejecimiento.

3 Mejora de la concentración. Esta práctica requiere de una atención meticulosa a los detalles, con lo que favorece una mejor concentra-



CÓMO INICIARTE EN EL 'LETTERING'

Además de paciencia y práctica, necesitarás:

- **Material.** Rotuladores de punta de fieltro, pinceles específicos para *lettering* y papel de gramaje alto, así como reglas y plantillas.
- **Estudiar.** Familiarízate con los trazos básicos (líneas verticales, horizontales, curvas, bucles) y las diferentes fuentes y estilos.
- **Aprender.** En un taller de *lettering* aprenderás rápidamente en persona con un experto. Si no puedes asistir a uno, busca tutoriales en vídeo y blogs dedicados a la escritura creativa en YouTube, Instagram o Pinterest.

ción y una reducción de la distracción.

4 Reducción del estrés. Dibujar letras con cuidado es increíblemente terapéutico y meditativo. El enfoque necesario para diseñar cada

letra ayuda a calmar la mente, similar a la efectividad de colorear libros para adultos o mandalas.

5 Estimulación de la creatividad. El *lettering* permite explorar la creatividad y expresarse de una manera que va más allá de las palabras habladas o escritas convencionalmente. Este proceso creativo fomenta la innovación y abre nuevas vías de expresión.

6 Conciencia presente. Esta caligrafía requiere una concentración y atención plenas, componentes clave del *mindfulness*. Estar completamente inmersa en el acto de dibujar te ayudará a centrar la mente y reducir la rumiación sobre el pasado o preocupaciones sobre el futuro.



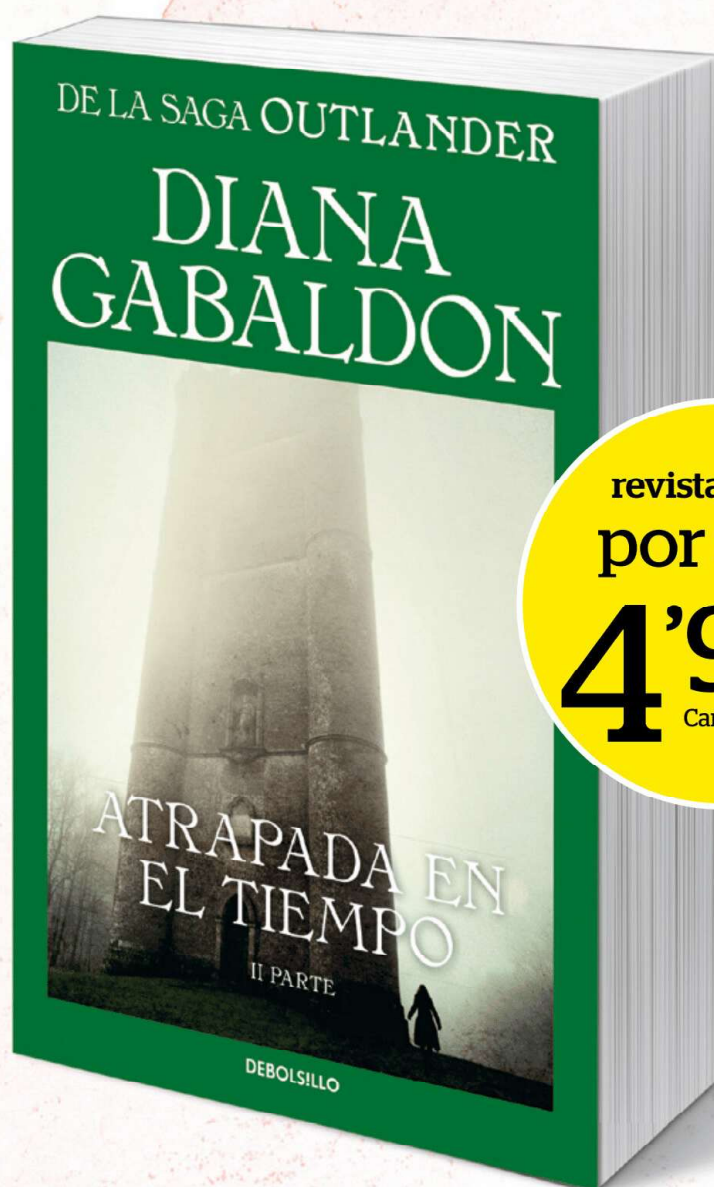
INTÉGRALO EN TU VIDA DIARIA

ESTA HERRAMIENTA VERSÁTIL puede enriquecer tu vida diaria de maneras prácticas y creativas:

- **Decoración.** Crea piezas decorativas personalizadas para tu hogar: letreros de bienvenida, citas inspiradoras enmarcadas, murales de pared... Darás un toque único.
- **Etiquetas.** Crea etiquetas personalizadas para organizar la cocina, la oficina en casa o áreas de almacenamiento.
- **Agenda.** Embellece tu planificador o agenda con *lettering* para los títulos de los meses, días y secciones especiales.

- **Tarjetas.** Elabora tarjetas a mano para cumpleaños, festividades y otras ocasiones especiales.
- **Notas.** Deja notas personalizadas para tus seres queridos. Un "Te quiero" o "Ten un gran día" será mucho más impactante si está estéticamente presentado.
- **Invitaciones.** Diseña invitaciones, menús y señalizaciones para eventos, como bodas, aniversarios y reuniones familiares.
- **Contribuye.** Participa en proyectos comunitarios que se beneficien de tus habilidades de *lettering*: haz el cartel, una pancarta...

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



revista + libro
por solo
4'99€
Canarias: 5,09 €

Con los mismos personajes de *Forastera* —primera parte de la saga Outlander, que inspiró la aclamada serie de televisión—, Diana Gabaldon continúa esta fascinante historia de amor, en la que los encuentros fortuitos y el juego equívoco del tiempo se conjugan en un intrigante final.

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

DECO PRÁCTICA

IDEAS ORIGINALES PARA ACTUALIZAR TU HOGAR

La reforma de un hogar no siempre requiere grandes obras ni un presupuesto desmesurado. A veces, pequeños cambios pueden transformar por completo un espacio, haciéndolo más funcional y acogedor. Exploramos diversas ideas decorativas que te permitirán llevar a cabo reformas prácticas y efectivas en tu hogar.

POR M. T. PASCUAL



La reforma de un hogar no siempre requiere grandes obras ni un presupuesto desmesurado. A veces, pequeños cambios pueden transformar por completo un espacio, haciéndolo más funcional y acogedor. Con el tiempo, es normal que ciertos espacios de la casa pierdan su encanto o funcionalidad. Es la oportunidad perfecta para realizar

una pequeña reforma que nos aporte más practicidad o bien una estética más moderna.

Para llevar a cabo con éxito la reforma del hogar, la clave está en identificar las áreas que necesitan atención y proponer soluciones accesibles que puedan ejecutarse sin complicaciones. Desde renovar el cuarto de baño con toques modernos hasta crear un espacio más abierto en la cocina, cada

cambio, por pequeño que sea, puede marcar una gran diferencia. No solo se trata de estética, sino también de funcionalidad y comodidad, permitiendo disfrutar al máximo de nuestro hogar. Así que, si estás pensando en darle una nueva vida a tu espacio, acompáñanos en este recorrido por ideas decorativas que revitalizarán tu hogar y lo convertirán en un lugar aún más especial.

LAS PEQUEÑAS
REFORMAS PUEDEN
HACER DE TU
HOGAR UN LUGAR
MÁS AGRADABLE Y
PRÁCTICO.



ESTE SALÓN respira un aire natural gracias al frescor y vitalidad que le insufla el rincón de plantas de interior y el predominio de los tonos claros.

DALE UN AIRE MÁS NATURAL AL SALÓN CON UN RINCÓN DE PLANTAS

Si quieres dar un aire más natural a tu salón **diseña un rincón verde con diferentes plantas de interior.** Elige distintas especies de plantas para jugar con los tamaños a la hora de colocarlas. Incluso puedes colgar alguna que caiga del techo. Para potenciar el efecto, introduce distintos tonos verdes en otros elementos decorativos. Una opción es pintar en este color las paredes del salón y elegir nuevos complementos textiles. Quedará muy bien jugar con la paleta de verdes y grisáceos en cortinas, cojines y tapicería. Para aportar un toque todavía más natural, escoge pequeños auxiliares como mesitas en madera natural o una pequeña tumbona de mimbre. Una alfombra de fibra natural potenciará todavía más el carácter natural de la estancia.



CONFORAMA



WESTWING

TIRA LA PARED ENTRE LA COCINA Y EL PASILLO

Las cocinas abiertas son cada vez más populares, ya que promueven la interacción entre quienes cocinan y los demás miembros de la familia, pero en la mayoría de los pisos son difíciles de encajar. A pesar de que la vivienda tenga un tamaño reducido, nos gusta tener una cocina lo más amplia posible. Necesitamos más opciones de almacenamiento y soñamos con un diseño que permita incorporar islas o barras que puedan funcionar como zonas de trabajo o como áreas de comedor. Una excelente opción para ganar metros cuadrados en pisos pequeños es tirar una pared que separe la cocina del pasillo. Esta idea permite crear un espacio abierto, favoreciendo la circulación y aportando luz natural.

EN ESTE EJEMPLO, se han ganado los metros del pasillo para ampliar la cocina tirando una pared. Esto ha permitido poner un mueble tipo isla en la cocina y uno auxiliar decorativo en el pasillo.

TIRAR UNA PARED PUEDE TRANSFORMAR TODO EL ESPACIO Y CONVERTIR UNA ZONA CERRADA Y OSCURA EN UN ESPACIO ABIERTO Y CON LUZ.



LERCY MERLIN

ACTUALIZA LA COCINA SIN TOCAR LOS MUEBLES

Actualizar el aspecto de la cocina no tiene que implicar una reforma completa. A veces, un simple cambio en el revestimiento del frente de la cocina puede hacer maravillas.

Una opción muy práctica es utilizar un frente adhesivo de azulejos. Estos son fáciles de instalar y están disponibles en una gran variedad de estilos, colores y patrones. Son ideales para dar un aire renovado a la cocina sin necesidad de obras complicadas. Simplemente se pueden aplicar sobre los azulejos existentes, lo que permite un cambio rápido y efectivo. Además, esta solución es perfecta para quienes buscan un acabado más moderno y dinámico en su cocina, sin gastar demasiado tiempo ni dinero.

Solo tienes que dedicar un poco de esfuerzo a dejar las baldosas libres de polvo y grasa antes de aplicar el adhesivo.

EL FRENTE DE LA COCINA es uno de los espacios que más se ve y donde podemos dar una nota de color y estilo a la estancia con revestimientos adhesivos.

REFORMA TOTAL DEL CUARTO DE BAÑO EN UN PISPÁS

Uno de los espacios que más requiere atención en un hogar es el cuarto de baño. Con el tiempo, los azulejos pueden perder su brillo y su estilo, lo que puede dar lugar a un ambiente desactualizado y poco atractivo.

Una opción muy práctica es instalar paneles de PVC sobre los azulejos existentes, eso ahorra hacer obras y escombros. También es un proyecto realmente fácil para hacerlo una misma. Estos paneles son fáciles de limpiar, resistentes a la humedad y están disponibles en una amplia variedad de colores y diseños, que se adaptan a cualquier estilo decorativo. Se pueden instalar incluso en la zona de la ducha, donde puedes variar el diseño, algo que ahora es tendencia.



ESTE MODERNO BAÑO combina lamas de PVC de dos diseños diferentes, algo que es tendencia decorativa. La pared de ducha tiene un diseño de azulejos y el resto en gris, imitando el cemento.

Si quieres profundizar un poco más en la reforma de este espacio, una obra menor que es muy práctica es cambiar la vieja bañera por una ducha amplia a ras del suelo. Al optar por un plato de ducha se maximiza el

espacio y facilita el acceso, lo que es especialmente beneficioso para las personas mayores o con movilidad reducida. Esta reforma aumenta la funcionalidad del baño y lo hace parecer más amplio y luminoso.



UNA GRAN IDEA, el mueble del lavabo esconde la lavadora. Muy práctico para liberar espacio en la cocina o en el lavadero o cuando no hay sitio donde ponerla.

INTEGRA LA LAVADORA EN EL BAÑO

La falta de espacio en la cocina es un desafío común en muchos hogares, especialmente en apartamentos más pequeños.

A veces, si no tenemos un lavadero, tenemos que sacrificar armarios de la cocina para incluirla. Para resolver este problema, una solución inteligente es integrar la lavadora dentro de un mueble del baño. Esta opción no solo

libera espacio en la cocina, sino que también organiza y oculta los electrodomésticos, manteniendo una estética limpia y ordenada en ambos espacios.

A la hora de proyectar la reforma, es importante elegir muebles a medida que se adapten a las dimensiones del baño y que permitan un fácil acceso a la lavadora y a los productos que necesitarás.

TRANSFORMA UNA VIEJA CÓMODA EN UN MUEBLE DE LAVABO ÚNICO

Algunos muebles antiguos tipo consola se pueden adaptar para hacerlos servir de muebles de lavabo. Es una opción muy decorativa y única, porque no encontrarás dos lavabos iguales según esta idea que te presentamos. Puedes personalizarlo como más te guste. Puedes pintar el mueble o dejarlo en su aspecto de madera natural. El mueble se tendrá que perforar para el desagüe. Si completas el conjunto con una pica exenta de piedra decorativa, el resultado es elegante y espectacular.





LERROY MERLIN

DA UN GOLPE DE EFECTO al dormitorio revistiendo la pared del cabezal con lo que más te guste, pintura decorativa, papel pintado o madera, como en este caso.

ACTUALIZA EL DORMITORIO PRINCIPAL

Los listones de madera son una opción decorativa muy en tendencia, que te permitirá transformar el dormitorio de diversas maneras. Actualmente se están utilizando mucho como separadores, para delimitar zonas sin cerrarlas por completo, creando un bonito efecto. Si lo aplicas a una pared como revestimiento conseguirás crear un punto focal que aporta calidez y elegancia a la estancia. Además de para darle un toque decorativo, puedes utilizar esos listones como un cabezal de cama. Cambia por completo el espacio y le aporta mucha textura.



WESTWING

UN BANCO A MEDIDA PARA TU BalcÓN TE PERMITIRÁ DISFRUTAR DE UNA ZONA DE COMEDOR EN POCO ESPACIO.

UN PEQUEÑO BalcÓN puede transformarse por completo con mobiliario a medida y una buena planificación del espacio.

CONSTRUYE EN EL BalcÓN UN COMEDOR DE VERANO A MEDIDA

Aunque tu balcón o terraza sea pequeño, puedes construir un par de bancos a medida que se adapten al espacio disponible. En un banco corrido siempre cabe más gente. Si lo tuyo son las comidas y cenas al aire libre esta es una solución espectacular para aprovechar al máximo el espacio exterior con comidas en familia o con amigos. Puedes completar el conjunto con unas jardineras en la parte superior del banco para que sea más bonito y verde.

EL ÁCIDO GLICÓLICO es ideal para pieles normales, mixtas y grasas, aunque está pensado especialmente para las personas con manchas o cicatrices de acné.



ÁCIDO GLICÓLICO

EL ACTIVO DE BELLEZA MÁS COMPLETO

Mejora la textura, reduce arrugas, manchas y marcas de acné, y ayuda a que tu piel se vea bonita y saludable. **Sin embargo, debes saber usarlo para evitar ciertos efectos. Te explicamos cómo.** **POR** LAUREN IZQUIERDO

El ácido glicólico es uno de los ingredientes favoritos para lograr una piel bonita y saludable. Pertenecce al grupo de los alfa-hidroxiácidos (AHA) derivado de fuentes naturales como la caña de azúcar, y es conocido por su capacidad para

exfoliar la piel y renovarla al penetrar en capas más profundas. Tiene muchos beneficios y, aunque el más conocido es que mejora la textura de

la piel con su uso continuado, no se queda solo ahí.

Es el mejor aliado para una limpieza profunda, ya que al penetrar en

**SE RECOMIENDA ESPECIALMENTE
PARA PIELS MADURAS Y PIELS CON
MARCAS DE ACNÉ.**

SI VAS A EMPEZAR A USARLO, QUE SEA POR LA NOCHE Y CON FORMULACIONES BAJAS.

el interior de los poros, previene la acumulación de grasa y suciedad, evitando brotes de acné adulto. Además, al promover la renovación celular, reduce la apariencia de arrugas finas, líneas de expresión, manchas oscuras y marcas de acné. Es perfecto para mejorar la firmeza y elasticidad.

QUIÉN PUEDE USARLO Y QUIÉN ES MEJOR QUE NO LO HAGA

El ácido glicólico es ideal para pieles normales, mixtas y grasas, aunque está pensado especialmente para las personas con manchas o cicatrices de acné que quieran mejorar su textura y conseguir un rostro más uniforme. También para quienes buscan combatir los efectos del envejecimiento, ya que aumenta la producción de colágeno y elastina que da un aspecto más joven y firme. Sin embargo, las poseedoras de dermis más sensibles o con patologías

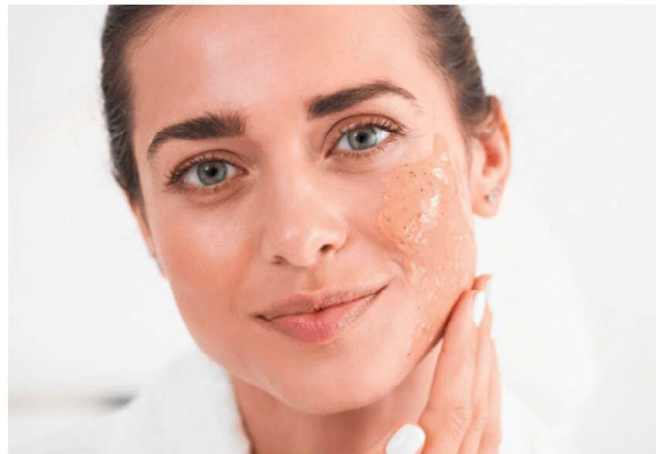
concretas como la rosácea, las pieles muy secas y personas con heridas o quemaduras recientes, es mejor que se abstengan de usarlo, sobre todo porque es un ingrediente que puede resultar irritante para ellas, provocando rojeces o descamación.

CÓMO INCORPORARLO A LA RUTINA DE CUIDADO FACIAL

Si te estás planteando comenzar a usarlo, y nunca antes lo has hecho, lo más recomendable es empezar a aplicarlo de noche y con una concentración baja (en torno al 4 y 8%) para que la piel se acostumbre. Si lo usas durante el día, es importantísimo que te apliques protector solar

con SPF 50+ para evitar que tu piel se descame o que aparezcan manchas con el sol.

Ahora bien, ¿cómo lo incorporo en mi rutina? Hazlo siempre después de lavar tu cara con un limpiador suave. Da igual que escojas un tónico, un sérum o una crema con ácido glicólico, la forma de aplicarlo es la misma: distribuye uniformemente una pequeña cantidad de producto, evitando el área de los ojos, y jamás lo combines con otros productos que puedan contener retinol o vitamina C. En su lugar, apuesta por cosméticos hidratantes con ingredientes como ácido hialurónico, centella asiática, ceramidas o niacinamida.



EL ÁCIDO GLICÓLICO se tiene que usar con precaución. En el caso de que te inicies con este activo, es mejor hacerlo a partir del otoño, por la noche y en bajas concentraciones.

EL ÁCIDO GLICÓLICO RENUOVA LA PIEL, ELIMINA MANCHAS Y RELLENA ARRUGAS.



1. Glycolic Renewal Cleanser. Gel exfoliante, Skinceuticals (44€). **2. Glicosidin 25.** Gel facial exfoliante con ácido glicólico que renueva e ilumina la piel, ISDIN (46€). **3. Skin Perfecting 8% AHA Loción.** Loción exfoliante, Paula's Choice (34,80€). **4. Glow Tonic.** Loción tónica exfoliante 5% que tonifica, reafirma y uniformiza la piel, Pixi Beauty (15,99€). **5. Ultra Pure High Potency.** Sérum concentrado al 9,8% elaborado con tan solo 7 ingredientes, Kiehl's (25,99€). **6. Age-Purify Intensive Sérum.** Exfoliante de uso nocturno para pieles grasas y con imperfecciones, Bioderma (21,99€). **7. Pro-Reg 15 Cream.** Crema regeneradora con ácido glicólico, Martiderm (34,95€). **8. Crema Ricca Acido Glicolico.** Crema con ácido glicólico con SPF20, Collistar (47€).

5 POSTURAS DE YOGA IDEALES SI TIENES ARTRITIS

Las personas que padecen artritis viven a diario con dolor y dificultad de movimiento. Aunque se trata de una enfermedad crónica y debilitante, **con estrategias adecuadas, es posible gestionar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Por ejemplo, practicar yoga.**

POR SILVIA ROJO

La palabra 'artritis' engloba a más de un centenar de enfermedades y condiciones. Esta afección, que afecta a millones de personas en todo el mundo, siendo prevalente entre las mujeres mayores de 55 años, está caracterizada por la inflamación crónica de las articulaciones, algo que afecta a la calidad de vida de quien la padece. La osteoartritis y la artritis reumatoide son las formas de artritis más comunes.

MÚLTIPLES SÍNTOMAS

La artritis se manifiesta típicamente por dolor en las articulaciones, hinchazón, rigidez y una reducción progresiva en la capacidad de realizar movimientos cotidianos. Las causas de la artritis son varias: por ejemplo, la osteoartritis se debe al desgaste del

cartílago que amortigua las articulaciones, mientras que la artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunitario ataca los tejidos de las articulaciones.

ENFOQUE PROACTIVO

Al contrario de lo que podría pensarse, cuando se padece artritis, es mejor mantenerse activo que no optar por el sedentarismo, que, a la larga, acaba perjudicando incluso más. El ejercicio mantiene los músculos fuertes y aumenta el rango de movimiento. Aquí es donde el yoga ofrece una opción de ejercicio físico ideal para estos pacientes, al integrar prácticas de bajo impacto que cuidan las articulaciones y ayudan a mantenerlas más flexibles y menos rígidas, además de proporcionar también bene-



'VIRABHADRASANA II' (POSTURA DEL GUERRERO II)

Descripción. Parte de una posición de pie, extiende los pies a lo ancho del tapete y levanta los brazos hasta que estén paralelos al suelo, girando el pie derecho hacia fuera y doblando la rodilla derecha en un ángulo de 90 grados.

Beneficios. Fortalece las piernas, abre las caderas y mejora la estabilidad y resistencia. También ayuda a mejorar la circulación en las piernas y a fortalecer los músculos alrededor de las rodillas.

Modificaciones. Se puede reducir la profundidad de la flexión de la rodilla o realizar la postura con el respaldo contra una pared para garantizar un mejor soporte y equilibrio.



ficios mentales y emocionales, como la reducción del estrés y la ansiedad, que agravan la condición artrítica. Eso sí, antes de empezar a practicar yoga, es imprescindible consultarlo con un profesional de la salud. Igualmente, no todos los estilos de yoga son ideales para personas con artritis, así que déjate asesorar por un guía experto. Si los apoyos (bloques, almohadillas, sillas, correas...) te facilitan las posturas, úsalos. Y, sobre todo, escucha a tu cuerpo.



'SETU BANDHASANA' (EL PUENTE)

Descripción. Acostada sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo, eleva la cadera del suelo mientras mantienes los brazos a los lados.

Beneficios. Fortalece los músculos de la espalda baja y los glúteos, mejora la flexibilidad de la columna vertebral y alivia el dolor en la parte baja de la espalda. También ayuda a reducir el estrés y la fatiga.

Modificaciones. Si sufres dolor intenso en la espalda o las caderas, puedes colocar un bloque o una almohada debajo del sacro para soportar y reducir la altura del levantamiento.



EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, LOS ESTIRAMIENTOS SUAVES, Y LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN AYUDAN EN EL MANEJO DEL DOLOR ARTRÍTICO.

'BADDHA KONASANA' (EL ZAPATERO)

Descripción. Sentada con la espalda recta, une las plantas de los pies mientras las rodillas caen hacia los lados.

Beneficios. Es excelente para abrir las caderas y mejorar la flexibilidad de las articulaciones inferiores. También estimula los órganos abdominales y ayuda a mejorar la circulación en las piernas.

Modificaciones. Usa cojines o bloques bajo las rodillas para apoyar y reducir la tensión en las caderas y las articulaciones de las rodillas.



'TADASANA' (POSTURA DE LA MONTAÑA)

Descripción. Esta postura implica estar de pie con los pies juntos, los brazos a los lados y el cuerpo alineado. Mantén los músculos del abdomen algo contraídos para sostener la columna vertebral.

Beneficios. Mejora la postura general, fortalece las piernas y los pies y ayuda a mejorar el equilibrio y la estabilidad. También es útil para aumentar la conciencia de la alineación del cuerpo, esencial para prevenir el estrés en las articulaciones afectadas por la artritis.

Modificaciones. Si tienes problemas de equilibrio, realízala cerca de una pared o con los pies separados a una distancia cómoda con la que mantener el equilibrio con facilidad.

'BALASANA' (POSTURA DEL NIÑO)

Descripción. Desde una posición de cuclillas, extiende los brazos hacia adelante en el suelo y descansa la frente en la esterilla, permitiendo que el pecho descanse entre o sobre las piernas.

Beneficios. Relaja la columna vertebral y ayuda a reducir el estrés y la fatiga. También estira suavemente las caderas, los muslos y los tobillos.

Modificaciones. Coloca un cojín o una manta enrollada debajo de los glúteos o entre las piernas para una mayor comodidad y soporte.

UN INSTRUCTOR DE YOGA EXPERIMENTADO TE GUIARÁ PARA QUE MODIFIQUES LOS EJERCICIOS Y LOS ADAPTES A TUS NECESIDADES.



RECETAS CON CERDO

QUE TE SORPRENDERÁN

Tanto por su sabor como por su textura, el cerdo es una de las carnes más versátiles que se pueden utilizar en la cocina. Asada, frita o guisada quedará deliciosa y, además, es relativamente sencilla de tratar. No es recomendable consumirla cada día, pero es una opción muy sabrosa. Descubre todas sus posibilidades.

POR CARMEN LÓPEZ

ACOMPAÑAMIENTO

El pan de aceite tiene el punto de consistencia perfecto para absorber la salsa de esta receta.



CERDO EN SALSA DE PIÑA CON KIWI

25 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 k de solomillo de cerdo • 8 rodajas de piña en su jugo • 50 ml de zumo de piña • 2 kiwis • 50 ml de brandy • 100 ml de nata líquida • aceite de oliva • sal • pimienta • hojas de menta fresca.

● **Corta en tacos el solomillo**, salpimiéntalos y cocínalos en una sartén muy caliente con un

chorrito de aceite de oliva. Debe quedar dorado por fuera y crudo por dentro.

- **Reserva la carne** y, en la sartén donde la hemos sellado, pon el brandy para recuperar los jugos caramelizados de la carne. Incorpora la nata cuando ya no huela a alcohol y cocina a fuego suave.
- **Agrega el jugo de piña.** Deja

que se cocine durante 10 minutos, hasta que la salsa reduzca. Añade el solomillo sellado y cocínalo 2 minutos más. Cocina la piña y el kiwi en una plancha con unas gotas de aceite de oliva, hasta que estén dorados.

- **Emplata el solomillo con salsa en el fondo** y las frutas doradas y la menta por encima.

CARRILLERAS MELOSAS CON SALSA DE VINO

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 carrillos de cerdo

- 2 dientes de ajo • 2 cebollas • 2 zanahorias
- 2 tomates • 1 apio • 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de caldo de carne • aceite de oliva
- pimienta • sal.

● **Pica la cebolla, la zanahoria, el apio, el puerro, el ajo y el tomate en trozos pequeños.** En una cazuela, pon a calentar un poco de aceite de oliva y pocha todas las verduras.

● **Mientras, elimina la grasa de las carrilleras,** salpiméntalas y pásalas por harina. Fríelas en una sartén con un poco de aceite.

● **Cuando la carne esté dorada y las verduras pochadas, añade las carrilleras a la cazuela.** Vierte el vaso de vino blanco y el caldo. Deja cocer a fuego medio durante 30 minutos, hasta que la carne esté tierna.

● **Tritura la salsa con la batidora y sírvela junto con las carrilleras.** Para acompañar, pon unas patatas.

MÁS
Dale un toque crujiente picando unos chicharrones a cuchillo y poniéndoselos por encima de la carne.



LA CARNE DE CERDO APORTA VITAMINAS B6 Y B12 Y ES MÁS FÁCIL DE DIGERIR QUE OTRAS COMO EL CORDERO.

SOLOMILLO A LA SALSA DE TRUFA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 solomillos de 150 g cada uno • 100 ml de vino de Madeira • 100 ml de caldo de carne • 50 g de mantequilla • 1 cucharadita de fécula • 1 trufa.

● **Calienta la sartén y marca los solomillos** por ambos lados con un poco de mantequilla. Retira y reserva.

● **Desglasa el fondo de la sartén con el vino,** agrega el caldo y deja reducir a la mitad. Añade el resto de la mantequilla batiendo todo con las varillas hasta que quede una salsa homogénea.

● **Incorpora un poco de fécula para que espese ligeramente.** Ralla unas láminas de trufa y ponlas por encima de la carne.

MARIDAJE

Disfrútalo acompañado con un vino tinto de La Rioja, aromático y con cuerpo, como la propia receta.





LOMO HORNEADO CON HIERBAS MEDITERRÁNEAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 caña de lomo de cerdo • tomillo • mejorana • romero • laurel • estragón • orégano • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • sal • pimienta • aceite.

- **Prepara una mezcla con las hierbas aromáticas picadas.** Pela y corta la cebolla en aros.
- **En una sartén con una pizca de aceite de oliva,** pon a freír a fuego lento el lomo, procurando que quede cocido por ambos lados y hasta que se dore. Reserva.
- **Espolvorea la caña de lomo con el preparado de hierbas** por todos los lados y colócala en una fuente para horno. Añade también la cebolla cortada, los ajos y echa un chorrito de aceite de oliva.
- **Hornea la caña de lomo a 180 °C durante 30 minutos** como máximo o hasta que la carne esté hecha o en su punto.

AÑADIDO

Acompáñalo con salsa de tomate o sé más original: con un puré de berenjenas y sésamo.

DEPENDE DE LA PARTE DEL CERDO QUE ESCOJAS, PUEDE TENER MÁS O MENOS GRASA. LA DEL LOMO ES DE LAS CARNES MÁS MAGRAS QUE EXISTEN.

FLAMENQUINES DE LOMO CON SALSA DE SOJA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de lomo de cerdo cortado en láminas muy finas • 1 zanahoria • 1 puerro • 3 cucharadas de harina • 2 cucharadas de salsa de soja • 1 vaso de vino de Jerez • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • ramita de romero.

- **Corta el lomo en láminas muy finas.** Corta en juliana la zanahoria y el puerro.
- **Dispón los filetes sobre una superficie plana** y coloca en el centro de cada uno un poco de verdura. Enróllalos, pásalos por harina y reservalos.
- **Dora los rollitos en aceite caliente,** pero sin sumergirlos (utiliza una sartén). Añade el vino de Jerez y la salsa de soja y deja que se evapore el alcohol durante un minuto.

DATO

Si quieres obtener un rebozado muy crujiente, primero pásalos por harina blanca, luego por huevo y finalmente por pan rallado.





PLUS

Puedes saltear una juliana de pimiento rojo y de cebolla cortada muy fina, déjala al dente y ponerla encima del cocido una vez hayas emplatado. Aportarás color y textura.

COCIDO DE CERDO CON CHILE Y CHOCOLATE

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 750 g de carne de cerdo para guisar

- 250 g de judías rojas cocidas, con su caldo
- 1 pimiento rojo • 2 cebollas • 4 dientes de ajo
- 800 g de tomate triturado • 1 cucharada de ketchup
- 4 cayenitas • 2 cucharadas de cacao en polvo sin endulzar • 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco • 1/2 cucharadita de clavo molido • una pizca de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica • 1 cucharada de vinagre • 2 cucharaditas de azúcar • 120 ml del caldo de cocción de las judías • aceite • sal • 1 copita de vino tinto.

- **Pela los ajos y májalos en un mortero.** Pela y pica las cebollas. Lava el pimiento, córtalo en cubitos y sofríelo unos 5 minutos junto con la cebolla en una olla grande con 2 cucharadas de aceite. Añade el ajo al final, para que no se requeme y amargue. Reserva estos ingredientes.
- **En el mismo aceite,, y a fuego fuerte, dora la carne, que quede bien hecha.** Incorpora el sofrito y agrega los demás ingredientes: las judías, el tomate triturado, el ketchup y todas las especias y condimentos, además del caldo. Remuévelo todo muy bien y llévalo a ebullición con la olla tapada.
- **Baja el fuego y déjalo cocer unos 45 minutos.** Añade un poco más de agua, si el guiso se va quedando sin líquido. También se puede añadir en este momento una copita de vino tinto, para que le dé más sabor.
- **Transcurrido ese tiempo,** pruébalo de sal y rectifica la cantidad, si es necesario.

COSTILLAR CON AGUARDIENTE DE CEREZA

170 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 2 k de costillar de cerdo ibérico

- 2 dientes de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 ml de aguardiente de cerezas • 100 ml de vino blanco • 200 ml de caldo de jamón • 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo • 1 cucharadita de pimentón de la Vera • sal • pimienta.

- **Machaca el ajo con el romero, el tomillo, el pimentón, la sal y la pimienta.** Mézclalo todo bien con el licor, el vino y un poco de aceite de oliva. Unta el costillar con esta preparación y déjalo macerar una hora.
- **Precalienta el horno a 150 °C** y coloca el costillar en una fuente de horno. Báñalo con el caldo y ásallo durante una hora.
- **Pasada esa hora, dale la vuelta y asa el costillar media hora más a 200 °C.** Comprueba que haya quedado muy tierno, retíralo del horno y desglasa la fuente con licor, raspando las paredes y el fondo para obtener una buena cantidad de jugo.
- **Cuela el jugo y pásalo a una sartén.** Añade unos trocitos de mantequilla y rectifica de sabor.
- **Sirve el costillar en su salsa,** acompañado de patatas panaderas cocinadas al horno o con una buena ensalada.



VARIANTE

Si el costillar no es muy ancho, pide en la carnicería que te separe las costillas una a una. Así podrás utilizar esta receta como aperitivo o en un cóctel informal.

ALTERNATIVA

Las nueces pecanas pueden sustituirse por las de California o por otro fruto seco, como las avellanas o las almendras. O incluso combinar varios.

CHULETAS DE CERDO CON NUECES PECANAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 8 chuletas de cerdo sin hueso • 50 g de azúcar moreno • 2 cucharadas de harina de maíz • 1/4 cucharadita de sal • 1/8 cucharadita de mostaza molida • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharaditas de vinagre de manzana • 3 cucharadas de nueces pecanas picadas.

- **Dora las chuletas** por ambos lados en una sartén con un poco de aceite.
- **Por otro lado, mezcla el azúcar, la harina, la sal y la mostaza.** Después, añade la mantequilla y el vinagre y bate hasta tener una salsa suave.
- **Pon las chuletas en una bandeja para horno y echa la salsa por encima.** Asa durante 3 minutos. Espolvorear las nueces por encima y hornea 2 minutos más, hasta que las nueces estén tostadas.

LA CARNE DE CERDO TIENE UN ALTO CONTENIDO PROTEICO, LO QUE AYUDA A MANTENER EL TONO MUSCULAR, SI SE COMBINA CON EJERCICIO.

HAMBURGUESA DE 'PULLED PORK'

6 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 500 g de lomo de cerdo • 3/4 de cucharadas de aceite de oliva • 1/2 cucharadita de pimentón de la Vera • 1/2 cucharadita de mostaza en polvo • una pizca de sal de ajo • 1 pizca de cucharadita de cebolla en polvo • salsa barbacoa.

- **Precalienta el horno a 150 °C.** Unta la carne con media cucharada de aceite. Dórala por todos sus lados en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- **Mezcla el pimentón, la mostaza en polvo, el ajo y la cebolla.** Reboza la carne con la mezcla.
- **Echa 75 ml de agua en una fuente para horno** y pon la carne bien tapada con papel de aluminio. Cuece durante 3 horas, a 120-140 °C.
- **Separa la carne de la salsa que se haya formado.** Deshiláchala con un par de tenedores.
- **Cuela la salsa para eliminar la grasa.** Mezcla 50 ml de ese jugo con 1 cucharada de salsa barbacoa. Júntala con la carne, para que quede jugosa. Monta la hamburguesa con el pan e ingredientes al gusto.

CANTIDAD

Como la carne de esta receta tarda tanto en hacerse, compensa preparar mucha. Si no se utiliza toda, se puede congelar y utilizar en otro momento.





ORIENTAL

Échale un chorrito de salsa de soja para darle un toque asiático a la receta.

SOPA DE CERDO Y COLES DE BRUSELAS

3 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 patatas grandes u 8 pequeñas • 200 g de coles de bruselas • 1 zanahoria • 1 cebolla dulce • sal.

Para el caldo: 750 g de costilla de cerdo • 250 g de espinazo de cerdo • 1 cebolla • 1 zanahoria • 8 champiñones • 100 ml de vino tinto • 2 l de agua • aceite de oliva.

- **Limpia las costillas de cerdo** separando los trozos de carne, por un lado, y los huesos por otro. Dora en una olla con unas gotas de aceite de oliva los huesos de las costillas y del espinazo.
- **Echa las verduras del caldo lavadas y cortadas en trozos pequeños.** Cuando empiecen a dorarse, desglasa con el vino tinto y espera a que el alcohol se evapore. Agrega el agua cuando ya no huele a alcohol y cuécelo tapado a fuego medio durante unas 2 horas y 30 minutos, rellenando con agua si se evapora demasiado.
- **Lava, pela y ralla la zanahoria.** Corta la cebolla en juliana. Lava bien las coles de bruselas y las patatas peladas. Cuela el caldo y añádele la carne de cerdo reservada de las costillas y las verduras para el caldo. Deja que se cocine durante 25 minutos. Rectifica de sal y sirve bien caliente.

NIDO DE HUEVO ESCALFADO CON PANCETA

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 bollitos redondos de pan • 4 huevos • 4 lonchas gruesas de panceta • leche • sal • pimienta.

- **Corta la parte superior de los bollitos** y extrae la miga para formar el hueco donde irán el huevo y la panceta. Vierte unas cuantas gotas de leche en el fondo para que el pan no se quede duro.
- **A continuación,** coloca en cada bollito la loncha de panceta enrollada, como en la fotografía, y casca un huevo. Salpimenta. Hornea los bollitos a 180 °C o hasta que el huevo haya cuajado al punto deseado.
- **También existe la opción de utilizar huevos de codorniz en lugar de huevos de gallina.** Tendrías que pasarlos por la sartén, así como la panceta, y colocarlos en el bollo, sin necesidad de meterlo todo en el horno después.



COMPLEMENTO

Haz un aceite de tomillo y ponlo por encima de la elaboración. Conseguirás más sabor y le darás un toque decorativo.

CONSIGUE UN HOGAR LIBRE DE TÓXICOS

¿Sabías que el aire dentro de tu casa puede estar hasta nueve veces más contaminado que el exterior? Los productos que usamos a diario suelen ser los culpables.

Descubre cómo pequeños cambios pueden mejorar la calidad del aire y tu bienestar.

POR SONIA MOTOS

En nuestra rutina diaria, estamos expuestos a una sorprendente cantidad de contaminantes, incluso dentro de nuestras propias casas. Según Elisabeth Silvestre, especialista en salud ambiental y autora de *Tu casa sana*, el aire en los hogares puede estar entre 5 y 9 veces más contaminado que el exterior, debido principalmente a los productos que usamos y los hábitos que mantenemos.

LA ELECCIÓN DE PRODUCTOS Y SU IMPACTO EN NUESTRA SALUD

Todo lo que llevamos a casa, desde detergentes hasta alfombras, pinturas, tejidos, ambientadores emiten compuestos orgánicos volátiles que contaminan el aire y pueden afectar nuestra salud contribuyendo al desarrollo de enfermedades como asma, alergias, problemas hormonales, problemas de sueño e incluso neurológicos.



VENTILACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Uno de los hábitos clave para mejorar la calidad del aire en el hogar es la ventilación. Permitir que el aire circule y se renueve es esencial para eliminar los contaminantes acumulados. También podemos incorporar algunas plantas que ayuden a purificar el aire.

El polvo también es un vehículo de contaminantes, por ello, para eliminarlo, es recomendable usar una bayeta húmeda para limpiar las superficies y aspirar con frecuencia alfombras,

colchones, cortinas, moquetas, tapizados y peluches. Lavar o limpiar las cortinas al menos una vez por semana también ayuda a tener un entorno más saludable.

Silvestre enfatiza la importancia de prestar atención a los productos que usamos a diario, especialmente alimentos y bebidas. Consumir alimentos frescos, de temporada y ecológicos, así como evitar procesados y envases de plástico o aluminio, son pasos clave para reducir la exposición a tóxicos. Además, en la cocina



REDUCE LA EXPOSICIÓN A TÓXICOS SUSTITUYENDO PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y COSMÉTICOS POR OPCIONES NATURALES.

tics, así como eliminar el uso de sartenes con recubrimientos antiadherentes tóxicos, como el teflón.

LIMPIEZA DEL HOGAR

El acto de limpiar supone una gran paradoja, ya que para eliminar los microorganismos se suelen utilizar un sinfín de productos de limpieza que consiguen ese objetivo, pero, a la vez, incorporan al ambiente decenas de sustancias químicas nocivas para la salud. Por ello, es recomendable incorporar productos naturales y ecológicos con ingredientes como vinagre, bicarbonato, limón o aceites esenciales.

CUIDADO PERSONAL Y COSMÉTICOS

Otra medida esencial es la de evitar el uso de cosméticos o productos de higiene personal con ingredientes como bisfenol, ftalatos, parabenos y otros derivados del petróleo que pueden actuar como disruptores endocrinos y, por tanto, alterar nuestro sistema hormonal.



PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES IMPACTOS

Otra ambientalista especializada en la materia, Eva Liljestrom, sugiere una medida sencilla pero efectiva: colocar un zapatero en la entrada de la casa para evitar llevar contaminantes del exterior al interior. Este pequeño hábito puede tener un gran impacto en la reducción de toxinas en el hogar.

EL PODER DE LOS HÁBITOS

No se trata de cambiar todo de golpe, sino de adoptar pequeños hábitos que, con el tiempo, mejorarán nuestra salud. La próxima vez que compres un champú, detergente o sartén, opta por una opción más natural y menos tóxica. Estos cambios pueden parecer insignificantes, pero tienen un gran impacto a largo plazo.

A través de elecciones conscientes y pequeños ajustes, podemos reducir nuestra exposición a los tóxicos y proteger nuestra salud y la de nuestra familia.

es recomendable sustituir el plástico por acero inoxidable o vidrio, y evitar calentar alimentos en envases plás-



LA EXPERTA

SONIA MOTOS

Periodista especializada en Bienestar
@la_buenavida_tv



PERMITIR QUE EL AIRE CIRCULE Y SE RENUEVE ES ESENCIAL PARA ELIMINAR LOS CONTAMINANTES ACUMULADOS.

Trucos para vivir mejor

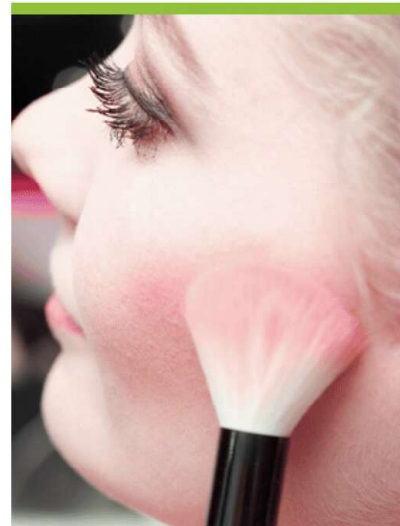
SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS.



UN USO VERSÁTIL

Las varillas de batir son un instrumento muy versátil en la cocina que usamos para montar la nata, batir huevos o mezclar ingredientes. Pero estas no son las únicas utilidades que puedes darle a la tuya. Por ejemplo, si estás cocinando un huevo en un cazo y quieres sacarlo antes de que esté cocido por completo, utiliza la varilla

y presiona sobre el huevo, se introducirá en la varilla y podrás llevarlo bajo el grifo sin tener que tocarlo, así que no te quemarás. De esta misma manera, puedes cascar un huevo sin mancharte o, incluso, deshuesar un aguacate sin tener que partirlo por la mitad, tan solo tendrás que sacudir la varilla sobre un bol o plato hondo.



QUÉ COLORETE USAR

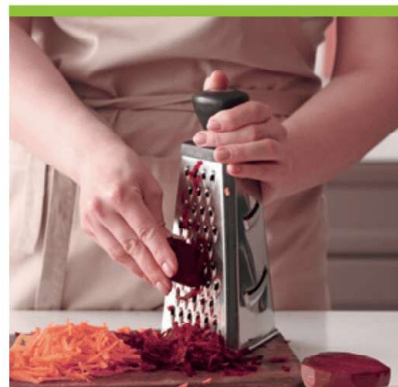
Para las pieles con tonos oliváceos, se recomienda apostar por coloretes en tonos rosas fuertes (con base azul o morada), ya que son tonos que revitalizarán tu rostro. En cambio, si el tono de tu piel es rosado, lograrás un buen tono general si te decantas por un colorete rosa muy suave.



ELIMINA EL AMARGOR DE LAS BERENJENAS

Si has comprado berenjenas y amargan, córtalas como vayas a cocinarlas (en rodajas, a tiras, en cubitos...) y colócalas en un colador o escurridor. Después, espolvoréalas con sal gorda y cúbrealas con una tapadera. Déjalas que reposen así, al menos, durante una hora (la sal extraerá el jugo de la berenjena, lo que ayuda a eliminar la solanina, un compuesto natural que le da ese sabor amargo). A continuación, retira la sal con papel de cocina o, en caso de lavarlas, sécalas bien con papel de cocina.

LA SOLANINA ES UN ALCALOIDE NATURAL DE LA BERENJENA QUE PUEDE DARLE UN SABOR AMARGO.



NO TE MANCHES LAS MANOS

La remolacha da sabor y color a tus platos, pero también a tus manos. Para rallarla y evitar que tus manos queden tintadas, puedes utilizar un par de guantes de plástico o este sencillo truco: introduce en una bolsa de plástico el rallador (mejor que sea de los de cuatro caras, que se aguantan solos) y la remolacha. Con la mano desde fuera, rallarás esta hortaliza sin mancha alguna.

M^N MARNYS[®]

PON A PUNTO TUS DEFENSAS



Encuentra tus productos MARNYS[®] en farmacias, parafarmacias y herbolarios.

Más información en marnys.com

LA RUTA hasta Aguas Tuertas es una de las más especiales. El retorcido recorrido del río deja un paisaje único.



VALLE DE HECHO

EL RINCÓN MÁS IDÍLICO DE LOS PIRINEOS

También el más tranquilo y el que cuenta con una tradición más arraigada. Sin duda, este amplio valle es uno de los secretos mejor guardados del Pirineo aragonés, un paraíso que se transforma durante el otoño y se convierte en el destino ideal cuando se quiere aunar naturaleza y cultura, en una escapada completa. **POR INMA COCA**

El colorido de los bosques en otoño y el humo que sale de una chimenea entre casas de piedra forman parte de la postal más idílica de esta temporada y el objetivo de ese viaje en el que se busca desconectar, descansar y disfrutar de la naturaleza más pura. Uno de los últimos valles aragoneses antes de entrar en Navarra, el de Hecho, se alarga siguiendo el

cauce del río Aragón Subordán y sigue siendo un refugio para aquellos que buscan un lugar tranquilo sin renunciar a la belleza y el encanto de los Pirineos.

Todo encanto

Hecho, el pueblo que lleva con orgullo el nombre del Valle, es uno de los más bonitos de todos los Pirineos. Sus calles empedradas y sus casas de piedra con tejados de

pizarra conservan la arquitectura típica de la zona y es que aquí, la tradición sigue teniendo un papel protagonista.

El cheso, una variedad del aragonés que aún se habla en la zona, es un testimonio más de la rica herencia cultural del lugar, de la que es posible aprender mucho más en su Museo Etnológico, donde guardan una valiosa colección de objetos tradicionales y documentos que



CÓMO LLEGAR

Hecho se sitúa a tan solo 40 minutos de Jaca.



DÓNDE DORMIR

Hotel Lo Foraton. Básico, pero bien situado. Desde 60€/noche. (hotelloforaton.com). **Hotel de Montaña Usón.** Una casa de piedra en un entorno único. Desde 96€/noche. (hoteluson.com).



OFICINA DE TURISMO DE HECHO

VARIEDAD DE PAISAJES. A medida que se asciende en el valle, el paisaje va cambiando. En la parte baja, el bosque, ahora cubierto de un mantón de color, protege a los pequeños núcleos urbanos. En la parte alta, son las rocas y los altos picos los grandes protagonistas. Tal y como vemos en las imágenes superiores. Abajo, a la izquierda, una de las calles de Hecho. A la derecha, el dolmen de Aguas Tuertas.

narran la vida rural del valle a lo largo de los siglos.

El corazón del valle

A la hora de hablar de naturaleza y elegir un lugar por el que perderse entre los colores del otoño, la Selva de Oza se alza como una de las opciones más apetecibles. Situada en el corazón del Valle de Hecho, es uno de los parajes naturales más espectaculares. Un extenso bosque de hayas, abetos y pinos que se extiende entre majestuosas montañas con altos picos y ríos cristalinos. En otoño, los tonos dorados y ocres tiñen el bosque, creando un escenario mágico por el que es un placer caminar y perderse. Además, la zona permite el disfrute tanto de los senderistas más experimentados como de aquellos que solo quieren disfrutar de un corto paseo entre la naturaleza más pura.



El premio gordo

En la parte más alta del valle, casi frontera con Francia, destaca uno de los paisajes más fascinantes de nuestra geografía. El valle, de origen glacial, forma aquí una extensa llanura por la que serpentea el río Aragón Subordán en un trazado caprichoso que deja un paisaje impactante. Además de su valor paisajístico, la zona alberga el dolmen de Aguas Tuertas, un antiguo monumento megalítico, prueba de la presencia de asentamientos humanos desde hace miles de años.

UNA JOYA ARQUITECTÓNICA



Siguiendo valle arriba se encuentra Siresa, un pequeño pueblo bien marcado en los mapas gracias a su imponente Monasterio de San Pedro de Siresa. Se trata de uno de los monumentos más antiguos del Pirineo aragonés,

una joya de origen románico que fue un importante centro religioso y cultural en la Edad Media. Fundado en el siglo IX, el monasterio conserva gran parte de su estructura original, lo que lo convierte en un testimonio vivo del pasado.



DÓNDE COMER

Casa Blasquico. Gran protagonismo de los productos de temporada. Plaza la Fuente, 1. Hecho. **Castillo D'Acher.** Productos de la tierra y recetas tradicionales. Plaza la Virgen, 9. Siresa.



MÁS INFO:

turismovallededehecho.com.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

'GOURMET'

Cocina 'a modo nostro'

En el restaurante italiano **Manifesto 13**, situado en el madrileño barrio de Chamberí, la tradición es el punto de partida de una propuesta gastronómica única.



→ Siempre partiendo de la tradición de la gastronomía italiana, pero con un toque único, creativo y muy personal, Manifesto 13 (calle de Hartzbusch, 12, Madrid) propone una cocina *a modo nostro*, en la que el respeto por el producto y la calidad superior son los principales protagonistas. En este restaurante capitaneado por el chef Simone Nebbia, el recetario de siempre no se impone como un límite, sino como un punto de partida para crear una propuesta culinaria italiana que abraza la autenticidad y refleja con cada plato la pasión por los ingredientes. La carta se caracteriza por una combinación de técnicas modernas y un profundo respeto por los productos, ofreciendo platos que conquistan los sentidos. Su selección de pastas

frescas y artesanales, elaboradas cada día en su obrador, es uno de los grandes atractivos del restaurante. Entre sus especialidades destacan los agnolotti de piña y parmigiano con mantequilla artesanal y salvia, los cappelletti de ricotta de bufala con guiso de rabo de toro y cacao o los tagliolini con gamba roja, lima y pangrattato. La esencia Manifesto 13 también se refleja en su carta de vinos, que es dinámica y original y pone especial atención a los pequeños productores con referencias cuidadosamente seleccionadas.



Café de París

Este clásico barcelonés (calle Maestro Nicolau, 16) alegra los paladares de los clientes con su deliciosa fusión de las cocinas catalana y francesa. Ostras, sobrasadas a la brasa, ensaladas de puerros, foie-gras au torchon, alcachofas confitadas, huevos fritos con patatas soufflé, canelones de pollo, Wellingtons, mollejas a la brasa, crêpes Suzette... Todo eso y mucho más ofrece el Café de París.



Nómade

Vinos de autor y cocina de proximidad. Esa es la propuesta de este local de Santiago de Compostela, ubicado en el número 48, de la calle Franco, una de las más populares y con más ambiente de la capital gallega. El sitio perfecto para disfrutar tranquilamente de una buena copa de vino con un par de ricas tapas, mientras se contempla el animado bullicio del exterior. Admite mascotas.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘Un hocico prodigioso’

El doctor en Psicología Javier López-Cepero Borrego nos explica en las páginas de esta obra **cómo los lobos se convirtieron en perros y acabaron conquistando nuestros hogares.**

→ Este libro explora la profunda conexión que los seres humanos han forjado con los perros a lo largo de 15.000 años. Desde los primeros lobos que se acercaron a los campamentos humanos hasta los perros que hoy en día llenan nuestros hogares de alegría y compañía, *Un hocico prodigioso* revela, desde un enfoque psicológico, cómo estas criaturas han pasado de ser simples compañeros a convertirse en miembros esenciales de nuestras familias. Más allá de su papel como compañeros, los

perros se convierten en centinelas de nuestras comunidades y en catalizadores de relaciones sociales. Su influencia en nuestra salud física y emocional es innegable, promoviendo un estilo de vida más saludable y un bienestar mental fortalecido, pero ¿es así en todos los casos? El vínculo humano-perro no está exento de desafíos y cargas emocionales, como el dolor de la pérdida cuando nuestros amigos de cuatro patas llegan al final de su ciclo de vida. **Pinolia. Edición impresa: 24,95 €.**

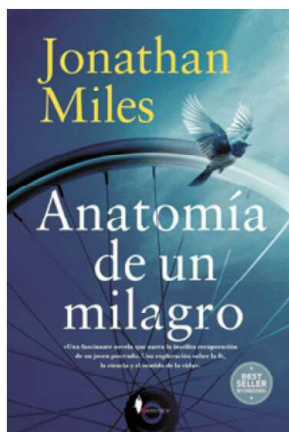
UN HOCICO PRODIGIOSO

Cómo los lobos se convirtieron en perros y conquistaron nuestros hogares



JAVIER LÓPEZ-CEPERO

Pinolia



‘Anatomía de un milagro’

JONATHAN MILES

Desde que se quedó postrado en una silla de ruedas hace cuatro años, Cameron vive con su hermana Tanya en un deteriorado barrio de Biloxi (Misisipi) que quedó arrasado por el huracán Katrina. Una tarde de verano, de manera inexplicable, Cameron se pone de pie. **Sello Berenice. Almuzara. Edición impresa: 25 €.**



‘El viejo en el mar’

DOMENICO STARNONE

Todas las mañanas, Nicola Gamurra, un escritor de ochenta y dos años, va a la playa y observa durante un buen rato a la elegante Lu, una joven que cada día se desliza en su canoa por la superficie del agua y que tiene la misma edad de la madre de Nicola cuando su padre se enamoró de ella. **Lumen. Edición impresa: 19,90 €. E-book: 8,54 €.**

MÚSICA

‘Sinfónico’

ISMAEL SERRANO

Grabado en Buenos Aires, el nuevo álbum de Ismael Serrano incluye las canciones más importantes de su carrera en formato sinfónico. “Me hace muchísima ilusión compartir contigo este recorrido: los mismos acordes, pero siendo quizá otras personas. Alguna vieja canción habla de aquellos viajes que traen a otros vistiendo nuestros cuerpos. Algo de eso tiene esta aventura. Somos los mismos, pero también otros”, son las palabras que dedica el cantautor a cada uno de sus seguidores junto a este disco. **Precio CD: 16,99 €.**



‘Radio City (50th Anniversary)’

BIG STAR

Edición limitada en vinilo del segundo álbum de Big Star, considerado por *Rolling Stone* como uno de los mejores discos de la historia. **Precio vinilo: 36,99 €.**



‘Tell My Therapist I'm Fine’

BISHOP BRIGGS

El nuevo álbum de la británica aborda temas como la ruptura de las normas sociales y la aceptación sin complejos del propio poder. **Vinilo: 30,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



'Elsbeth'

Elsbeth Tascioni comienza a adaptarse a su nueva vida y carrera en Nueva York, pero los errores que cometió en Chicago vuelven para atormentarla. La oficial Blanke y el capitán Wagner se enfrentan a sus propios desafíos mientras la comisaría se recupera de los problemas y es sacudida por la llegada de un nuevo y entrometido teniente. **La segunda temporada en Movistar Plus+ desde el 2 de noviembre.**



'Como agua para chocolate'

NUEVA ADAPTACIÓN DE LA NOVELA DE ESQUIVEL

Tita de la Garza y Pedro Múzquiz son dos almas profundamente enamoradas, pero incapaces de estar juntas debido a las arraigadas costumbres familiares. Nuestros protagonistas navegarán por un mundo de realismo mágico y ricos sabores, mientras Tita se debate entre el destino que le impone su familia y su lucha por el amor. Por el camino, el público será testigo de su mayor refugio: la cocina. **Disponible en Max.**



CINE

'Verano en diciembre'

Bárbara Lennie, Vicky Luengo, Beatriz Grimaldos y Carmen Machi protagonizan la ópera prima de Carolina África. **Estreno en la gran pantalla el 8 de noviembre.**

→ La casa de Teresa es el punto neurálgico en el que confluyen sus tres hijas y su suegra, una nonagenaria con demencia senil que vive bajo su cuidado. El hogar familiar en el que se celebrará una reunión para conmemorar el aniversario de la muerte del marido de Teresa y padre de las tres hermanas. Las distintas personalidades de estas serán el detonante de múltiples conflictos, que provocarán que las protagonistas choquen entre sí y lidien a su vez con sus propias frustraciones, miedos y anhelos. Carmen Machi, Bárbara Lennie, Vicky Luengo y Beatriz Grimaldos encabezan el elenco de esta comedia dramática. **Verano en diciembre llega a las salas de cine el 8 de noviembre.**



MÁS CINE



'Marco'

El sindicalista español Enric Marco, secretario general de la CNT y presidente de la Amical de Mauthausen de España, dio un gran número de charlas sobre su falsa vivencia como superviviente de los campos nazis. **Estreno el 8 de noviembre.**

'Amanece en Samaná'

Dos parejas –Ale y Santi, Natalia y Mario–, celebran con unas vacaciones en Samaná que hace veinte años que son amigos. Se ponen al día, salen de fiesta... Y Ale hace una confesión que lo cambia todo. **Estreno el 8 de noviembre.**



OCIO



EN ESCENA



‘Los pilares de la tierra’

ESTRENO MUNDIAL EN MADRID DEL MUSICAL DEL CÉLEBRE LIBRO DE KEN FOLLET

Los pilares de la tierra, el musical nos traslada hasta la Inglaterra del siglo XII, durante la anarquía inglesa, para relatarnos la vida de Tom Builder, un constructor ambicioso cuyo sueño es construir una catedral gótica en Kingsbridge. La trama se entremezcla con la violencia feudal, los conflictos de poder y las luchas por la supremacía entre nobles, reyes y la Iglesia, desafiando constantemente los sueños de Tom. Amor, muerte, pasiones y ambiciones se despliegan a medida que la construcción de la catedral se convierte en el eje central de la historia. **Del 14 de noviembre al 2 de febrero en el Teatro EDP Gran Vía de Madrid. Más información y entradas en www.beon-entertainment.com.**

PLAN

Mi primer festival de cine

La 17.ª edición de este festival destinado a niños de entre 2 y 12 años, con sedes en Barcelona y Madrid, arranca con *Sauvages*, de Claude Barras, conocido por su aclamado filme *La vida de Calabacín*. Y cuenta con la proyección de varias películas y cortometrajes que harán las delicias de los más pequeños. **Del 9 al 24 de noviembre. Más información en www.primerfestivaldecine.com.**



MÁS ARTE



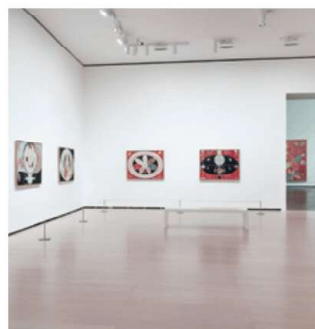
‘Entre caos y cosmos’

MADRID. El Museo Arqueológico Nacional presenta este amplio y fascinante recorrido a través de la representación de la Naturaleza en la cultura griega antigua. **Hasta el 30 de marzo.**



‘Mundo Pixar’

BARCELONA. Exposición virtual que ofrece la oportunidad de sumergirse en las películas de Pixar gracias a la reproducción de sus decorados a proporción real. **En Westfield La Maquinista hasta el 30 de noviembre.**



‘Hilma af Klint’

BILBAO. El Museo Guggenheim acoge esta exposición sobre el innovador artista sueco, célebre por su proyecto *Pinturas para el templo*, obras pictóricas audaces y llenas de color. **Hasta el 2 de febrero.**

CONCIERTOS

Jazz Xixón 2024

El Teatro Jovellanos de Gijón se convierte del 6 al 10 de noviembre en el escenario de este formidable ciclo de conciertos de jazz, que también incluye *jam sessions*, talleres de improvisación, conferencias y encuentros con los artistas. Marco Mezquida, David Helbock, Austrian Syndicat, Jazzúcar Ensemble, Rita Payés y Ariel Bringuez son las actuaciones de esta edición.

Más información y entradas en: www.gijon.es.



MARCO MEZQUIDA
AUSTRIAN DAVID
SYNDICATE HELBOCK
JAZZUCAR ENSEMBLE
RITA PAYES

TEATRO

‘Tirant lo Blanc’

Joan Arqué dirige esta adaptación teatral firmada por Màrius Serra sobre el clásico literario de Joanot Martorell, con una perspectiva rompedora y adaptada a los nuevos tiempos. En esta obra, las aventuras del mítico personaje se fusionan con los conflictos contemporáneos, para sugerir que la historia siempre la escriben los vencedores.

Hasta el 16 de noviembre en el Teatre Romea de Barcelona.



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ Estas son las 15 ciudades más pobladas del mundo. ¿Te animas a encontrarlas?

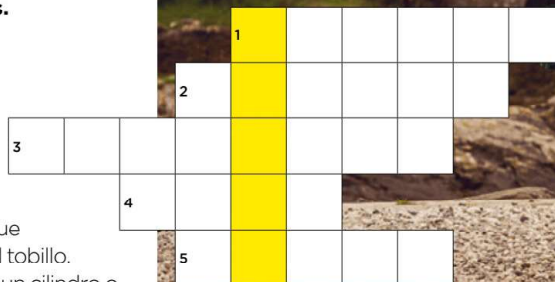
- GUANGZHOU
- MUMBAI
- OSAKA
- PEKÍN
- EL CAIRO
- MÉXICO DF
- SÃO PAULO
- NUEVA YORK
- KARACHI
- MANILA
- SHANGHÁI
- DELHI
- SEÚL
- YAKARTA
- TOKIO

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

CRUCE DE PALABRAS

➔ Es una de las prendas femeninas por excelencia. En Escocia, los hombres también la llevan, pero solo en grandes ocasiones, como bodas, convenciones... Se la conoce como *kilt*. Para descubrir la palabra oculta, deberás responder a las siguientes preguntas.

1. Forma exterior de alguien o de algo, también conocida como silueta.
2. Tela de lana con cuadros de diferentes colores, característica de Escocia.
3. Militante y estadista francés cuya figura emergió con la Revolución Francesa.
4. Nombre que recibe el largo de una prenda que llega justo a medio camino entre la rodilla y el tobillo.
5. Utensilio para escribir o dibujar, formado por un cilindro o prisma de madera con una barra de grafito en su interior.



SUDOKU

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

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

AHORCADO

Te animamos a retroceder en el tiempo para completar el nombre de estos clásicos de Disney que han vuelto a la gran pantalla cobrando vida.



L_ / C_N_C__N_A

E_ / L_B_O_ / _E / LA / SE__A

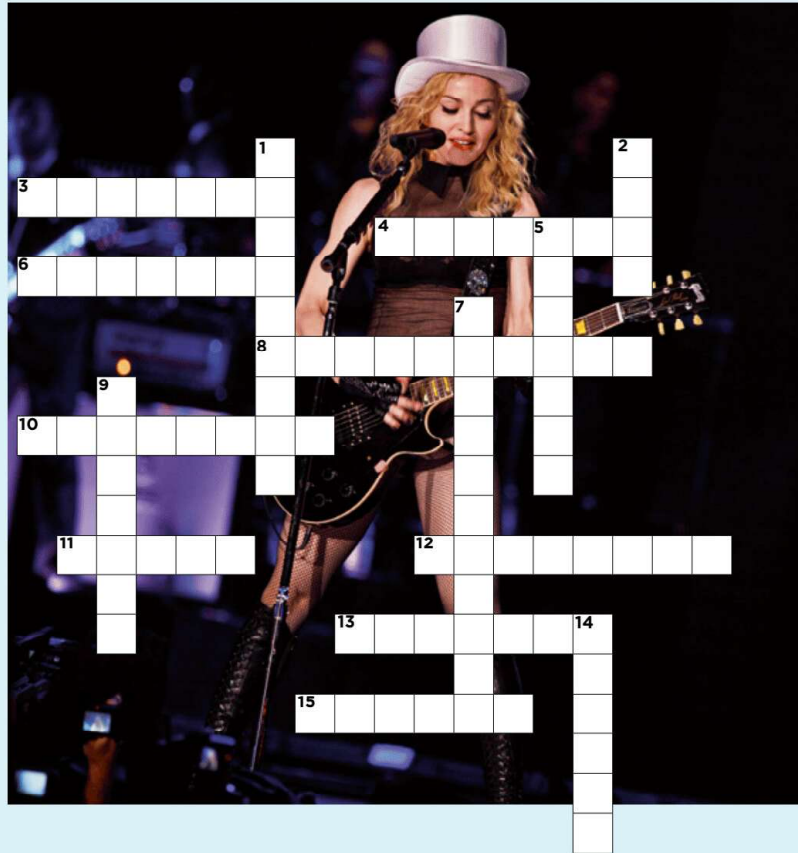
M_L_N

_U_B_

A__D_I_

CRUCIGRAMA

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



HORIZONTALES:

- Protagonizó, junto a Romeo, la mayor historia de amor escrita por William Shakespeare.
- Curva plana que da indefinidamente vueltas alrededor de un punto, alejándose de él más en cada una de ellas.
- Su canción *Like a Virgin* la convirtió en la reina del pop.
- Técnica terapéutica de la medicina tradicional china que consiste en introducir agujas en puntos determinados del cuerpo del paciente.
- Famoso cuadro de Pablo Picasso sobre los bombardeos durante la Guerra Civil.
- Sirve de asiento, tiene respaldo y suele tener tres o cuatro patas.
- Pelos del párpado que ayudan a proteger el ojo.
- Órgano tubular y parte del aparato respiratorio, que se sitúa entre la farin-

ge y la tráquea.

- Dulce pequeño de chocolate, cuyo interior puede contener licor, crema u otro relleno.

VERTICALES:

- Ciudad española considerada la gran ciudad universitaria y en la que se encuentra la universidad más antigua de Europa.
- Elemento de tela que sirve para propulsar una embarcación.
- Instrumento que se utiliza para golpear la pelota en deportes como el tenis, el pádel o el bádmiton.
- Que acostumbra a entremeterse en asuntos ajenos.
- Estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas que lo atraen.
- Utensilio que sirve para limpiar el suelo. Se decía que las brujas volaban sobre ella.

AGENDA

LAS SIETE DIFERENCIAS

Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo. Ya lo dice este dicho popular. El desayuno es la comida más importante y la que nos permite empezar el día con energía.

Fíjate bien en estas dos imágenes, porque en ellas se esconden siete diferencias.



ACERTIJO

Vamos a entrenar un poco la mente con este acertijo. Tiene azúcar, pero no sabe dulce. ¿Sabes qué es? Tiene nueve letras.



RELACIÓN DE ELEMENTOS



Hay algunos pueblos españoles cuyos gentilicios son de lo más raros y curiosos. A ver si eres capaz de adivinar a qué localidad pertenecen.

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| Guasinos 1. | A. Villaconejo (Madrid) |
| Chichilindris 2. | B. Lucena del Cid (Castellón) |
| Conejeros 3. | C. Cebolla (Toledo) |
| Rabosses 4. | D. Cenicero (La Rioja) |
| Virgitanos 5. | E. Guasa (Huesca) |
| Cebollano 6. | F. Cariño (A Coruña) |
| Cenicerense 7. | G. Berja (Almería) |
| Cariñés 8. | H. Arroyo de la Miel (Málaga) |

FALSO O VERDADERO



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

- El tigre es capaz de comer 40 kg de carne al día.
 Falso / Verdadero
- Neil Armstrong fue el primer hombre en pisar la luna en 1970.
 Falso / Verdadero
- La barba puede crecer hasta 9 metros de largo en la vida un hombre.
 Falso / Verdadero
- En un día, la sangre viaja un total de 19.000 km.
 Falso / Verdadero
- Las fosas nasales de un gato tienen 5 millones de terminaciones nerviosas.
 Falso / Verdadero

SOLUCIONES

● **Crucigrama:**

Horizontales: 3. Julietta, 4. Espiral, 6. Madonna, 8. Acupuntura, 10. Guernica, 11. Silla, 12. Pestañas, 13. Laringe, 15. Bombón.

Verticales: 1. Salamanca, 2. Vela, 5. Raqueta, 7. Entrometido, 8. Capilla, 9. Tensión, 14. Escoba.

● **Acertijo:** azucarero

● **Las siete diferencias:**

● **Sopa de letras:**

1. Figura, 2. Tartán, 3. Napoleón, 4. Midi, 5. Lápiz.

● **Sudoku:**

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

● **Cruc de palabras:**

1. Figura, 2. Tartán, 3. Napoleón, 4. Midi, 5. Lápiz.

● **Ahorcado:** La Centienta; El Libro de la Selva; Mulán; Dumbo; Aladdin.

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

● **Relación de elementos:**



Directora: **Maria Alemany** (direccion@miarevista.es),
Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

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

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;
coordinación editorial **Jordi Gironés**.

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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





Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

Los astros te sonríen, por lo que tienes todas las áreas favorecidas. La fortuna te acompaña, así que aprovecha para cerrar esos asuntos que aún colean y no te dejan avanzar del todo, debes pasar página.

AMOR. Estos días, la pasión hablará por ti, deja que tome el mando. Tienes ganas de experimentar y de vivir nuevas emociones. Sentirás, más que pensarás, aunque tu instinto sabe bien por dónde llevarte.

SALUD. En cuanto zanjes todo aquello que te sigue atormentando, estarás mejor. Recuerda que el bienestar no se alcanza únicamente llevando una dieta sana y descansando lo suficiente: la paz mental es básica.

TRABAJO. Llámalo don. La suerte te acompaña, pero tu éxito tiene que ver más con tu carisma personal y tus dotes para el liderazgo que otra cosa. De ahí que consigas que la gente la confíe en ti ciegamente.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. La relación funciona como una balsa de aceite porque, aparte de una conexión especial, sabéis reiros juntos. **SALUD.** No desaproveches los momentos de relax, que son oro puro. Mira cuánto te recargan de energía, los necesitas. **TRABAJO.** Las oportunidades van a multiplicarse. Sin forzar la máquina y pasito a pasito, todo llega.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Máxima complicidad con tu pareja. Si no tienes, no tardarás en conocer a alguien. **SALUD.** No dejes que el desgaste sea real y haga mella en ti. Antes de llegar al límite, reacciona y pon freno. **TRABAJO.** Aprovecha cualquier rato de descanso para desconectar de todo y todos, te sentarán de fábula.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Te apetece ilusionarte de nuevo y lo cierto es que puede que lo hagas antes de lo que piensas. Si tienes predisposición, es más fácil conectar. **SALUD.** Una bajada de temperatura brusca podría pillarte en horas bajas, ten cuidado. **TRABAJO.** Que el trabajo bien hecho te traiga satisfacciones es lo normal, disfruta de ellas y llénate de la confianza de ver lo que has sido capaz de hacer.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. No hace falta que tengáis que pensar lo mismo en todo momento, basta con respetar. A veces, tendrás que ceder y, otras, aceptar sus concesiones. **SALUD.** Disfruta de este período mágico en el que te sientes vital, con la energía y el ánimo por las nubes. **TRABAJO.** El éxito te acompaña y toda nueva oportunidad que se te presenta lo hace de cara.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Tienes ganas ya de Navidades y reuniones familiares y de amigos, te apetece llenar tu casa de gente y que no tengáis prisa en levantarse de la mesa. **SALUD.** Mímate como mereces y no te conformes con menos: tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán. **TRABAJO.** Alguien podría interesarse de verdad por tu proyecto. Buen momento para atreverse, todo lo que inicies estos días tiene posibilidades de prosperar.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. En ocasiones, para que las cosas se pongan de cara, hay que apostar por ellas con fuerza y creer en que son posibles. La actitud mueve montañas. **SALUD.** La serenidad ha llegado para quedarse, eso sí, no bajes la guardia y mantén la línea que llevas. **TRABAJO.** Tendrás que mediar en un asunto importante para cerrar un negocio o importantes mejoras, que no te imponga la situación: saldrá a pedir de boca.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Las partes deben querer de verdad llegar a un entendimiento real, no todos los conflictos pueden solucionarse con tu mediación. **SALUD.** Las disputas de los demás podrían afectarte más de lo esperado. Lo mejor es que te mantengas a un lado, evitarás el dolor marcando cierta distancia. **TRABAJO.** Separa e intenta no contagiarte del ambiente enrarecido del trabajo. Sobre todo, haz lo posible y lo imposible por no trasladarlo a tu día a día.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Se acabaron los "y si...". Fíate de tu instinto y no le pongas trabas: lo que tenga que ser, será. Al

menos, te quitas la incertidumbre de encima. **SALUD.** Una vez bien cubierto tu bienestar, podrás atender después el de los demás. No le des a las cosas más vueltas de las que eres capaz de gestionar. **TRABAJO.** No descartes nada antes de valorarlo. Hay oportunidades inesperadas que permiten aprender y te abren puertas a futuras colaboraciones.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Solo necesitas saber que los tuyos están ahí y todo está bien para ti. La estabilidad que te aportan es la mayor seguridad que tienes en tu vida. **SALUD.** Enfócate en lo que te hace feliz. Cuanto menos lo pienses, menos afecta: la rutina mantiene tu cabeza ocupada y hace que olvides aquello que no vale la pena. **TRABAJO.** Con el orgullo de saber que no te va nada mal, te falta acabar de confiar en ti, porque no tienes techo. La experiencia en labrar tu propio camino se nota.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Poco a poco, vuestra relación va por buen camino y empieza a tener los visos de algo serio. **SALUD.** Aunque los deseos de libertad forman parte de tu esencia, se puede ser libre y comprometerse. **TRABAJO.** Ve a por lo que ansías y no permitas que te infravaloren, sal a buscar tu oportunidad, te enriquecerá mucho más que sentir cómo te desaprovechan.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Quien juega con fuego siempre se acaba quemando. No te sorprendas si algo no sale bien. **SALUD.** Recupera la prudencia que antes te caracterizaba. Aunque trates de mostrarte impasible, la procesión va por dentro y acabarás pagándolo. **TRABAJO.** Podrías echarlos de menos más de lo que piensas, no menosprecies a quienes te suman.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 6 de noviembre, saldrá a las 7:51 h y se pondrá a las 18:07 h. El martes 12, saldrá 8 minutos después, a las 7:59 h, y se pondrá 6 minutos antes, a las 18:01 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 14 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 6 de noviembre, la Luna Nueva Visible se encontrará en Capricornio, hasta el día 8, cuando pase a Acuario. Tras ella, la Luna Gibosa Creciente entrará en Piscis el lunes 11.



IV CERTAMEN DE COCINA Y PASTELERÍA PARA PROFESIONALES DE MASTERD

La **Escuela de Hostelería y Turismo de MasterD** pone en marcha la cuarta edición del **Certamen de Cocina y Pastelería**. La final del concurso tendrá lugar el próximo 20 de noviembre en Zaragoza y se emitirá en abierto a través de la televisión educativa de MasterD. En esta ocasión, el certamen tendrá como protagonista al aceite de oliva virgen extra. Además, mientras los alumnos elaboran sus recetas, habrá ponencias de diversos expertos, así como una charla con los ganadores de la edición anterior. El **premio, valorado en 3.500 €**, consta de una dotación económica de 300 €, un lote de productos *gourmet* y un curso especializado de gastronomía valorado en más de 2.500 €.



HECHO CON TOMATES DE CULTIVO LOCAL Y SOSTENIBLE

Solis revolucionó la despensa de los españoles hace 60 años con su tomate frito. Ahora, la marca acaba de lanzar el nuevo **ketchup Solis**, con el que lleva su valor diferencial: el uso de tomates de origen local (de las Vegas del Guadiana) y cultivo sostenible (con prácticas respetuosas con la tierra y el agua), al mundo del ketchup. Además, su botella está hecha con un 30 % de plástico reciclado.

TEXTURAS CRUJIENTES ÚNICAS

La gran apuesta del año de la compañía chocolatera suiza **Lindt & Sprüngli** es **Lindt Excellence Croquant**. Se trata de una gama de chocolate negro con tres variedades de texturas crujientes únicas: **Biscuit, Wafer y Wafer y Caramelo**, exquisitas virutas de galleta, barquillo y caramelo. El objetivo es sorprender y conquistar a los amantes del mejor chocolate negro. **Precio: 3,25 €/unidad.**



AYUDA A DORMIR

La ansiedad nocturna es un problema común que afecta a muchas personas. Se caracteriza por una preocupación excesiva o pensamientos acelerados que aparecen al final del día, antes de dormir o durante la noche, haciendo que sea difícil relajarse y conciliar el sueño. La infusión **Apoteo-six Relax** contiene una mezcla de manzanilla, valeriana, pasiflora, lavanda y melisa que alivia el estrés antes de dormir y te ayuda a descansar. **Precio: 24,95 €.**



DISTINCIÓN EN LA MESA

La marca líder en textiles de diseño **Calma House** ha incluido una **sección de menaje** a su catálogo otoño-invierno 2024-2025. De entre las múltiples gamas de producto, destaca la de cubertería, con atractivos diseños que aportarán un toque de sofisticación a las mesas navideñas. Por ejemplo, el **conjunto de 4 piezas** (tenedor, cuchillo, cuchara y cuchara de postre) tiene un mango de resina y un elegante cuerpo de acero inoxidable cromado en dorado. Además, podrás elegir el diseño del mango en 3 modelos distintos: crudo, rosa y azul. **Precio: 35,90 €.**



Tarot
ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 514

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

PREDECIONES
2024
aliciagalvan.com



La estrella canadiense cumple 44 años disfrutando de las mieles del éxito en el cine.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Ryan Gosling lleva muchos años siendo uno de los actores más solicitados de Hollywood por su versatilidad actoral y su capacidad para interpretar una amplia variedad de personajes, adoptando desde roles románticos hasta otros oscuros y complejos. Ha logrado el éxito tanto en cine independiente como en el comercial, destacando en películas como *El diario de Noah*, *Drive* y *La La Land*.

Su estilo y atractivo, que se aleja de lo convencional, le ha llevado a ser un referente de la moda masculina, manteniendo una imagen auténtica y relajada. Admirado en la meca del cine por su habilidad para equilibrar drama y comedia, ha trabajado con directores de renombre, y su dedica-

ción a los personajes que interpreta y su impacto cultural refuerzan su estatus como uno de los actores más influyentes de su generación.

FUE UN CHICO DISNEY

Ryan nació el 12 de noviembre de 1980 en Ontario (Canadá) en el seno de una familia de mormones. De niño empezó a bailar y a cantar en bodas y no tuvo una infancia feliz. “Fui un niño solitario y la televisión era mi única amiga”, reconoció en una entrevista, donde explicó que no aprendió a leer hasta los 10 años, tras serle diagnosticado déficit de atención e hiperactividad.

En 1993 se presentó al *casting* de Mickey Mouse Club y, con 12 años, se convirtió en un ‘chico Disney’, se mudó a Orlando y compartió duran-

SUFRIÓ ACOSO EN EL COLEGIO, DONDE EMPEZÓ A IMITAR LA VOZ DE MARLON BRANDO PARA SONAR MÁS DURO Y ASÍ PROTEGERSE.

POR QUÉ AHORA

El 12 de noviembre el intérprete cumple 44 años en uno de los momentos más dulces de su trayectoria profesional.

SU CARRERA

Ryan es un hombre polifacético y, además de actor, es cantante y músico. También probó suerte como director en 2014 con *Lost River*. De la treintena de películas que lleva a sus espaldas, las más aplaudidas por público y crítica han sido *La, La Land*, *Drive*, *Blue Valentine*, *Half Nelson* y *Blade Runner 2049*. También pasará a la historia como el Ken de la reciente *Barbie*, y, por el momento, parece que los premios se le resisten y solo tiene un Globo de Oro a mejor actor por *La, La, Land*.

te dos años elenco con Justin Timberlake, Britney Spears y Christina Aguilera. En 2001 debutó en la gran pantalla con *El creyente*, que marcó el inicio de su carrera cinematográfica, en la que ha sabido escoger minuciosamente y con acierto sus papeles, tanto en cintas independientes y arriesgadas, como *Blue Valentine*, como en otras comerciales, siendo *Barbie* su último gran éxito y por la cual obtuvo su tercera nominación en los Oscar.

FELIZ ESPOSO Y PADRE

Fue pareja de Sandra Bullock y de Rachel McAdams, su compañera en *El diario de Noah*, antes de conocer, en 2011, a su esposa Eva Mendes, con quien tiene dos hijas en común.

UNA GRAN Y DELICIOSA
LECTURA

POSTRES

Fáciles y deliciosos



POR SOLO
4,99€

PROPUESTAS ORIGINALES
Y MUY FÁCILES DE ELABORAR

BIZCOCHOS, TARTAS CON CHOCOLATE Y FRUTAS,
NATILLAS, MERENGUES, ROSQUILLAS...

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

MARCA LA DIFERENCIA

APROBADO **SABOR DEL AÑO**
en categoría **Producto probado por consumidores**
2024



Martiko



MARTIKO.COM*



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

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

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.

Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.