

¡Llega la Nochevieja!

‘Looks’ con lentejuelas  
PARA BRILLAR

## Propóleo

Un aliado natural  
contra las  
INFECCIONES  
RESPIRATORIAS

### Mascotas

OPCIONES  
DE CUIDADO  
(confiables)  
para cuando  
tú no estás

# Ideas prácticas

# DECORA TU HOGAR COMO UNA INTERIORISTA

Recetas fáciles y  
resultonas para  
**FIN DE AÑO**

### Belleza

**CUIDA TU PIEL  
EN INVIERNO**  
con estos consejos  
(Pág. 36)

**EJERCICIOS  
MUY EFECTIVOS**  
para fortalecer  
PIERNAS Y  
GLÚTEOS

**María Castro**

“Cuando quiero hacer  
algo, no me lo planteo, ya  
lo estoy haciendo”



# DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € N° 148  
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

## **mia** Horóscopo

**Predicciones**  
día a día  
para noviembre  
y diciembre

**ENIGMAS DE  
LA HISTORIA**  
El Misterio de  
Nuestra Señora  
de Guadalupe

**Psicoastro**  
La energía  
de los signos  
opuestos

**YA A LA  
VENTA**  
por solo 1,99 €

# Magia de INVIERNO

Rituales para atraer la buena energía del solsticio



TODOS LOS SECRETOS  
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO  
PARA DISFRUTAR DEL AÑO  
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

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



## HOGAR Y MENTE: OBJETIVOS 2025

Quien más, quien menos, a todas nos gusta detenemos en las páginas de decoración de las revistas y dejar volar nuestra imaginación para pensar cómo mejorar nuestro hogar, haciéndolo más cómodo y acogedor. En este número, repasamos las tendencias en decoración que han triunfado este año y que, sin duda, marcarán también el 2025. Y, al ser el último número del año, miramos al futuro con el propósito de ayudarte a alcanzar tu mejor versión. Por eso, te contamos cómo entrenar tu cerebro para cambiar malos hábitos y superar pensamientos limitantes, y convertirte en la persona que siempre has querido ser. También te mostramos cómo practicar la gratitud, un hábito que te ayudará a mantener una mente más positiva. Por último, si tienes que ausentarte de casa durante unos días, te explicamos cómo asegurarte de que tu mascota reciba los mejores cuidados mientras estás fuera. Pero hay mucho más... ¿Empezamos?

**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA



En portada:  
María Castro.  
Fotografía:  
Pablo Cuadra/  
WireImage/  
Getty Images.

# ESTA SEMANA

DEL 25 AL 31 DE  
DICIEMBRE DE 2024

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
¡Llega Nochevieja! Looks con lentejuelas para brillar.
- 12 EN PORTADA**  
María Castro.
- 24 NUTRICIÓN**  
Propóleo. Eficaz en infecciones respiratorias, digestivas y dermatológicas.
- 31 DOSSIER**  
Las 10 mejores ideas de decoración.
- 36 BELLEZA**  
Cuida tu piel en invierno.
- 38 EN FORMA**  
Ejercicios para fortalecer las piernas y los glúteos.
- 40 COCINA**  
Recetas fáciles y resultonas para Fin de Año.
- 48 MASCOTAS**  
Opciones de cuidado confiables.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Marta Nieto.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Maysoon Zayid.
- 10 MODA**  
Los guantes calentitos que te protegerán del frío.
- 14 CONSUMO**  
Comprar a granel.
- 15 CIFRAS**  
El turrón.
- 16 EXPERTOS**



## SALUD-PSICO

- 19 SALUD**  
¿Anestesia o sedación?
- 20 SALUD**  
Entrena tu cerebro para ser quien siempre quisiste ser.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 COACH**  
Sana tus traumas con las constelaciones familiares.
- 28 BIENESTAR**  
Practica la gratitud para una mente positiva.

## HOGAR

- 46 GASTRO**  
Cúrcuma. La reina de las especias.
- 47 VIDA FÁCIL**  
Mitos sobre los colchones.
- 50 VIAJES**  
Hoteles para disfrutar.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Jared Leto.

# 44

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

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.289 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.

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



LA ESPAÑOLA siempre es una de las más elegantes de las alfombras rojas que pisa. Sus estilismos suelen deslumbrar tanto como su personalidad.



# Marta Nieto

## TALENTO, ELEGANCIA Y SENSIBILIDAD

La artista murciana, conocida por sus aclamados papeles en la película 'Madre' y en la obra teatral 'La infamia', entre otros, **acaba de estrenar 'La mitad de Ana', su primer largometraje como directora y coguionista.**

POR SILVIA RUEDA

**T**ras una sólida carrera como actriz, Marta Nieto (Murcia, 1982) ha dado el salto detrás de las cámaras para coescribir y dirigir su primer largometraje, *La mitad de Ana*. Una historia en la que una madre afronta la transexualidad de su hija, que primero tomó forma en el cortometraje *Son*, estrenado en 2022. No obstante, aunque este llegó antes que la película, el proceso creativo fue a la inversa. Tal y como contó la artista murciana

en la pasada edición de la Seminci de Valladolid. Allí fue donde se presentó el filme. Lo primero que surgió —en el marco de las Residencias de la Academia de Cine— fue la idea de realizar un largometraje sobre la maternidad y la búsqueda de la identidad de género, dos temas de gran interés para Nieto.

“Cuando María Zamora (productora de Elástica Films y Premio Nacional de Cinematografía 2024) se sumó al proyecto, me dijo que

**EN SU ÓPERA PRIMA COMO CINEASTA, EXPLORA EL TEMA DE LA MATERNIDAD Y EL DE LA BÚSQUDA DE IDENTIDAD DE GÉNERO.**

antes podíamos hacer un corto para explorar la dirección”, explica Marta, quien en un principio solo pensaba escribir el guion. Zamora fue quien la animó a dar el paso de dirigir. “Si lo hace otra persona, igual no consigo contar lo que yo quiero”, aseguraba que pensó en el programa *Atención obras* de La 1. Y así fue cómo se gestó su transición de actriz a cineasta. Una afortunada decisión que ha permitido descubrir una nueva faceta de esta talentosa intérprete, dotada de una elegancia innata y de una gran sensibilidad.

### CON MÉRITO PROPIO

Nieto, además de dirigir y coescribir junto a Beatriz Herzog *La mitad de Ana*, también es la protagonista de la cinta. “Siento que conozco tan bien al personaje, estoy tan apegada a la historia y tengo tanta conciencia de por dónde quiero llevarlo, que se me hacía más difícil incluso empezar de cero y encontrar a alguien que lo interpretara”, explicaba en el citado programa. Todo un reto, el de actuar y dirigir a la vez, en el que la murciana, como suele ser habitual, en cada proyecto en el que se embarca, ha destacado por mérito propio.



↑ **EN 'LA MITAD DE ANA'**, Marta Nieto, además de dirigir, da vida a Ana, la madre de una niña, Son, que le confiesa que no se siente como tal, sino que es un niño.



## LAS VÍCTIMAS DE INCENDIOS SE DISPARAN

Tal y como señala el informe 'Víctimas de Incendios y Explosiones en España 2023', de la Fundación MAPFRE y la Asociación Profesional de Técnicos de Bomberos (APTB), el año pasado murieron en nuestro país 173 personas debido a fuegos o explosiones en el hogar, la cifra más alta desde 2010. Muertes que en su mayoría fueron de hombres fallecidos en incendios, que en un 48,8 % de los casos comenzaron en el salón; en un 27,6% en el dormitorio principal; y en un 10,6% en la cocina. El grupo de población con más riesgo de convertirse en víctimas de las llamas en su propia casa es, según el citado informe, el de los mayores de 64 años. Los incendios y explosiones en viviendas se originaron principalmente por fallos en aparatos eléctricos causados por cortocircuitos o sobrecarga de enchufes; seguidos de chimeneas, estufas, braseros y otros productores de calor.

## TRANQUILIZANTES, LA NUEVA ADICCIÓN

**El 22 % de españoles de entre 18 y 70 años los consume**

Según una reciente encuesta de la OCU, actualmente el 22% de los españoles de entre 18 y 70 años toma tranquilizantes; el 42% de los encuestados ha recurrido a ellos en los últimos cinco años; y el 33% lo ha hecho en los últimos doce meses. Además, el 40% de los consumidores se medican a diario. Respecto a quienes "tiran" más de benzodiazepinas, destacan las mujeres y, sobre todo, los jóvenes. El porcentaje de gente de entre 25 y 29 años que necesita estos fármacos asciende al 59%. Los ansiolíticos para combatir el nerviosismo o la ansiedad y los hipnóticos o somníferos que ayudan a dormir son los más consumidos. La práctica totalidad de estos se consiguen con una receta del médico de familia o del especialista, pero "hay quien se automedica, coge las pastillas de un familiar o las consigue de otro modo".



## AQUÍ NO SE PODRÁ VIVIR EN 2050



Si el calentamiento global no cesa, algo que por desgracia no tiene visos de ocurrir, en un par de décadas habrá lugares del mundo que podrían ser inhabitables debido a altas temperaturas extremas. Así lo asegura una reciente investigación de la NASA, basada en la toma de datos satelitales. Esos territorios son algunos países del sur de Asia, como India y Pakistán; las regiones del Golfo Pérsico más cercanas a la costa del Mar Rojo; algunas zonas de Brasil; el este de China; y varios estados norteamericanos como Arkansas, Iowa y Missouri.

## ADIÓS A LAS VARICES, SIN CIRUGÍA

Obtener un diagnóstico y recibir tratamiento cuanto antes de la insuficiencia venosa crónica resulta muy importante para evitar futuras y graves complicaciones. Hasta hace poco, eliminar las varices requería someterse a una cirugía cuya recuperación era



muy incómoda para el paciente. Por fortuna, eso ha cambiado y ahora existen tratamientos que no son invasivos, como el innovador método Sonevein, que combina terapia, imagen y ultrasonidos.



## MIEDO A CONDUCIR POR LA NOCHE

Los conductores españoles temen conducir de noche por deslumbramientos, falta de visibilidad y somnolencia, factores clave en los siniestros. En diez años, 6.500 personas murieron en accidentes nocturnos. La víctima más frecuente: un hombre de 38 años, con 20 años de experiencia, que conduce un coche de 10 a 15 años en un entorno urbano.

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

POR TRINI CALZADO

# Maysoon Zayid

## EL HUMOR COMO MOTOR

Desde bien pequeña, lleva grabada a fuego la frase “¡Tú puedes!”, con la que su padre la motivaba. Y es que Maysoon Zayid (Nueva Jersey, 1974) necesitaba una motivación extra, porque, fruto de una mala praxis del médico que atendió a su madre durante el parto, nació con parálisis cerebral y no iba a tener las cosas fáciles. “El médico que me trajo al mundo estaba borracho. Cortó a mi madre seis veces en seis direcciones diferentes, asfixiándome en el proceso”, cuenta. Así, a medida que se iba enfrentando a todos los desafíos que se le ponían por delante, aprendió a manejar su condición con un espíritu indomable que más tarde se convertiría en el núcleo de su comedia.

### SUS INICIOS

Maysoon se formó como actriz, pero ni su discapacidad ni su origen étnico jugaron nunca a su favor. Así que decidió pasarse al *stand-up*, esto es, el monólogo en clave de comedia, que le permitía explotar su gracia y, sobre todo, su ingenio. De esta manera, se convirtió en una de las primeras comediantes musulmanas y de origen árabe en captar la atención en Estados Unidos, con lo que no tardó en destacar.

Desde el humor, ha abordado temas tan controvertidos como la islamofobia (especialmente a raíz del 11S), la discriminación, la discapacidad o

Palestina. “Si hubiese unas olimpiadas de la opresión, ganaría la medalla de oro. Soy palestina, musulmana, mujer, discapacitada y vivo en Nueva Jersey”, contaba en su famosa charla TED *Tengo 99 problemas y la parálisis cerebral es solo uno de ellos* (2013). Esta

es una de las charlas más vistas de toda la plataforma y gracias a la cual Maysoon se dio a conocer en todo el mundo, tras hacerse viral. Su enfoque único ha roto barreras y ha ofrecido una nueva perspectiva en la comedia y el activismo.

### CREÓ UN FESTIVAL

Gracias a su trabajo incansable para proporcionar una plataforma para voces árabes en el mundo del entretenimiento, desafiando estereotipos y fomentando un diálogo más inclusivo, cofundó en 2013 el Festival de Comedia de Nueva York del Mundo Árabe junto al también comediante Dean Obeidallah.



Foto: @ maysoonzayid

Su trabajo en este ámbito no solo ha enriquecido la comedia, sino que también ha servido como un puente cultural importante.

### MÁS ALLÁ DEL HUMOR

Aunque Maysoon ha recibido numerosos premios y reconocimientos, su mayor éxito es ser ejemplo y crear conciencia: “Los discapacitados somos la minoría más grande del mundo, y los más subrepresentados en el mundo del entretenimiento”, recuerda continuamente.

Ella trata de cambiarlo desde el humor: “Estar triste es inútil, así que prefiero buscar la alegría y la risa”.

**“Los médicos decían que no caminaría. Si hubiera hecho caso a lo que veía en los medios de comunicación, no lo hubiese conseguido. Es importante crear imágenes más positivas de la discapacidad en los medios y en la vida cotidiana”.**

## RECONOCIMIENTO

### El Gobierno reconoce la labor en la lucha contra la violencia machista de la doctora Lluïsa Garcia-Esteve

El Ministerio de Igualdad, a través de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, reconoció la labor de Lluïsa Garcia-Esteve, psiquiatra y presidenta de la Comisión de Violencia Machista y Salud (CVMIS) del Hospital Clínic Barcelona, contra la violencia machista. En su intervención, Garcia-Esteve agradeció que se reconozca la importancia de atender, tratar y cuidar la salud de las mujeres expuestas a este tipo de violencia. Subrayó que, a menudo, se olvida que la violencia machista es un problema de salud pública que causa muertes, enfermedades y sufrimiento.



Foto: @hospitalclinic

## CINE

### ‘Mamífera’ opta a tres Premis Gaudí

Estrenada en abril, la tercera película de la directora Liliana Torres, *Mamífera*, tuvo una excelente acogida en los festivales en los que se presentó. La cinta muestra cómo una pareja, Lola y Bruno, disfruta de una vida feliz hasta que un embarazo inesperado trastoca sus vidas por completo. Ella, que nunca ha querido ser madre, ahora se siente cuestionada por las expectativas sociales y se enfrenta a sus temores internos. De esta manera, la directora explora los estigmas que persiguen a las mujeres que deciden no ser madres. El largometraje, que invita a la reflexión, está nominado a los Premis Gaudí, que otorgará la Acadèmia del Cinema Català el 18 de enero, en las categorías de mejor película, mejor actor protagonista (Enric Auquer) y mejor actriz protagonista (Maria Rodríguez Soto).



# DE LOS 320.656 nacimientos que hubo en España en 2023 (un -2,6% con respecto a 2022), el 48,7% fueron niñas y el 51,3%, niños. De ellas, 3.076 se llamaron Lucía.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

## CIENCIA



Foto: Susan Greenfield.

### La neurocientífica Susan Greenfield asegura que en dos años podrá curarse el alzhéimer

Es científica, escritora, consejera delegada de la *start up* biomédica Neuro-Bio y baronesa en la Cámara de los Lores del Reino Unido. Susan Greenfield, que empezó estudiando letras (es filóloga clásica) antes de pasarse a la Psicología y a la Bioquímica, lleva décadas investigando sobre el alzhéimer. Recientemente, ha patentado un test para detectar y curar el alzhéimer y algunas de sus declaraciones sobre ello han levantado ampollas entre la comunidad médica y algunos medios de información. Greenfield afirma que, si consigue

la financiación necesaria, en seis meses, estará disponible un test para detectar el alzhéimer incluso con 20 años de antelación con respecto a los primeros signos de diagnóstico, es decir, mucho antes de que el daño sea irreversible. Además, asegura que en dos años tendríamos la cura definitiva de la enfermedad. Sin embargo, son varias las voces que aseguran que estas declaraciones no se sostienen en el rigor científico que sería deseable y que, por ahora, crean falsas esperanzas, porque su investigación solo ha sido testada en ratones.

¡ILEGA LA NOCHEVIEJA!

# 'LOOKS' CON LENTEJUELAS PARA DESLUMBRAR

Sucede de forma automática: **cuando pensamos en estilismos de fiesta, no podemos evitar imaginar tejidos a todo brillo.**

Las lentejuelas tienen el poder de dar un giro de 180 grados a un 'look'. Te descubrimos varias formas para defenderlas en la noche más especial del año, Nochevieja. **POR ANNA PARDO**

**P**ese a que las lentejuelas son fieles amigas de los estilismos de fiesta, es cierto que somos muchas las amantes de la moda que les tenemos cierto respeto. Nuestro principal "temor" es jugar con las lentejuelas y fracasar estrepidamente. Este "temor" puede remar a nuestro favor, ya que ser osada con las lentejuelas puede conducirnos al error estilístico en un abrir y cerrar de ojos.

Al igual que ocurre con el *animal print* o con los colores muy llamativos, las lentejuelas encuentran en los tonos neutros a sus fieles compañeros, al igual que es complicado patinar si combinamos una prenda de lentejuelas con una pieza propia del fondo de armario. En esta serie de *looks*, que tienen el aprobado del street style, conocemos cuatro fórmulas que nos atreveríamos a describir como "infalibles" para lucir lentejuelas en Nochevieja como verdaderas reinas de estilo.

## MÁS CONSEJOS PARA DEFENDER LAS LENTEJUELAS

- **Optar por una sola pieza** con lentejuelas, como un vestido, una falda, o un *blazer*. Lo demás, mejor que sean prendas básicas.
- **Las lentejuelas quedan geniales con telas más simples** como el algodón, la lana o la seda.
- **Aunque el dorado y el plateado son clásicos**, recomendamos implementar en los estilismos lentejuelas en tonos esmeralda, burdeos o azul noche.
- **Si prefieres algo más discreto**, busca prendas o accesorios con pequeños toques de lentejuelas.
- **Si tu outfit brilla mucho**, quédate con un maquillaje más natural.

Singularu (22,99€).



October (39,99€).



C&amp;A (39,99€).

Woman El Corte Inglés (99,99€).



Acus (29,00€).



Parfois (23,99€).



Deichmann (34,95€).



CATHARINA MARIE MARANCA

## LA FÓRMULA INFALIBLE: 'TOTAL LOOK' NEGRO

La moda lo pone muy fácil para acertar cuando se trata de vestir de noche: el negro nunca falla. En este caso, para darle un punto especial a un clásico *total look* negro, podemos añadir una americana repleta de lentejuelas. Las más atrevidas tienen la opción de apostar por un traje de dos piezas de lentejuelas, mientras que las tradicionales pueden optar por un atemporal pantalón de pinzas.

**COMBINA LENTEJUELAS BRILLANTES CON TONOS NEUTROS COMO NEGRO, BLANCO, 'BEIGE' O GRIS.**



NATALIA WÖRNER

## LA ALTERNATIVA MÁS SOFISTICADA: TODO AL BURDEOS

Si estás aburrida del *total look* negro, pero buscas una combinación con poco riesgo, puedes innovar con otros estilismos monocromáticos. Como vemos en la imagen, el burdeos (o color vino tinto) es un tono elegante a rabiarse, así que podemos decantarnos por él sin preocupación alguna. De este modo, experimentamos con tonalidades menos frecuentes sin dejar lo seguro a un lado.



Intimissimi (89,90 €).

H&M (25,99 €).



Vidal&Vidal (36 €).



Aristocrazy (69 €).



Krack (79,95 €).



Lady Pipa (79,95 €).

## UN 'LOOK' MÁS RELAJADO: CAMISA BLANCA + FALDA DE LENTEJUELAS

Dicen las malas lenguas que las lentejuelas son tan solo aptas para estilismos ultra formales. De eso nada, monada. De hecho, nos encanta cómo quedan con prendas sencillas como una camisa blanca para ser la estrella de una velada algo más informal. Eso sí, es clave dejar a un lado los colores muy oscuros, dado que añaden un dramatismo que no nos intensa.



Klabi (27 €).



Latouche (29,95 €).



Hoss Intropla (89 €).



Bryan Stepwise (79,90 €).

SI LLEVAS LENTEJUELAS, ELIGE JOYAS MINIMALISTAS.



@STRIPEYCORAL

## LA OPCIÓN MÁS FÁCIL: UNA PRENDA QUE LO CAMBIA TODO

Finalmente, hablamos sobre una apuesta elegante y sencilla a la par. Sobre un fondo negro, podemos colocar una prenda exterior explosiva para pasar de *look* a "*lookazo*" en apenas segundos. Por ejemplo, una capa de lentejuelas plateada crea este efecto, al igual que lo harían una americana o una *bomber* (cazadora de piloto). Lo fundamental es ceder todo el protagonismo a la chaqueta.

# LOS GUANTES CALENTITOS

## QUE TE PROTEGERÁN DEL FRÍO ¡CON ESTILO!

**E**l camino para elegir guantes de invierno y acertar con la compra empieza por saber qué material se adapta a tus necesidades. Para climas extremadamente fríos, opta por lana o cachemira, mientras que para zonas muy húmedas, donde suele llover, el cuero o los materiales impermeables son clave.

Otro detalle importante es el ajuste: ni muy apretados ni demasiado sueltos, porque ambos extremos pueden resultar incómodos. Antes de comprar, pruébatelos si es posible. Ten en cuenta que el cuero suele ceder un poco. Los colores neutros como negro, gris o *camel* son ideales, porque combinan con todo.

Si usas el móvil constantemente, los guantes con puntas táctiles lo tienen todo para ser tus mejores amigos.

**LOS GUANTES DEBEN AJUSTARSE BIEN A TUS MANOS SIN QUEDAR APRETADOS NI SUELTOS.**

Finalmente, ten en cuenta si el modelo que te gusta cuenta con puños largos o ajustables, ya que son geniales para evitar que el frío entre por las mangas.

Si sigues al pie de la letra esta serie de recomendaciones, invertiremos nuestro dinero con cabeza.



Guantes de piel, **C&A** (23,99€).



Guantes de punto, **Kalk** (24,99€).



Guantes de punto táctiles, **H&M** (9,99€).



Guantes 100% *cashmere*, **Mango** (25,99€).



Guantes de antelina y piel sintética, **Klabi** (9€).



Guantes de lana táctiles, **Parfols** (10,99€).



Guantes de punto, **Primark** (5€).



Guantes de piel, **Hoss Intropia** (59€).



# LA COCINA TIENE ALMA

Estas Navidades disfruta y vive la magia  
de los fogones con

*Alma Vidal*



¡El fenómeno editorial de este año!

# MARÍA CASTRO



“CUANDO QUIERO HACER ALGO, NO ME LO PLANTEO, YA LO ESTOY HACIENDO”

María Castro es la prueba de que la felicidad no es solo cuestión de éxito profesional, sino de encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. **Siempre optimista, comprometida y dispuesta a disfrutar de lo que hace, es una mujer que inspira a quienes la siguen.**

POR M. T. PASCUAL



**MARÍA CASTRO**, es una mujer positiva y alegre. No pierde esa actitud ni siquiera en los momentos más difíciles de su vida.

La actriz da vida a uno de los personajes protagonistas de 'La Promesa', recientemente galardonada con un Emmy Internacional.

**M**aría Castro es sinónimo de energía, versatilidad y una determinación a prueba de todo. Con una carrera que ha transitado desde la danza y la gimnasia rítmica hasta la interpretación, esta actriz gallega ha sabido ganarse un lugar en el corazón del público español, sin dejar nunca de lado sus valores personales. Según se define ella misma: “soy muy inquieta, cuando quiero hacer algo no me lo planteo, ni lo valoro, ya lo estoy haciendo”, una frase que refleja a la perfección su forma de encarar la vida y su carrera.

## DE AZAFATA DE TV A ACTRIZ

Aunque cursó estudios en Educación Física, su amor por las artes escénicas la llevó a formarse en danza y teatro. Fue en la televisión donde dio sus primeros pasos como azafata en la cadena autonómica gallega. Esto propició su descubrimiento y le proporcionó un papel en la serie *Pratos combinados*, un espacio que marcó su entrada en el mundo de la ficción nacional.

A partir de ahí, su carrera despegó. En 2006, su papel en *SMS, sin miedo a soñar*, la consolidó como una cara conocida, pero fue *Sin tetas no hay paraíso* (2008) lo que realmente catapultó a la fama. Interpretando a Jessica, se convirtió en un referente de la televisión española. En 2014, María Castro viviría la experiencia de trabajar en dos producciones al mismo tiempo: *Vive cantando* (Antena 3) y *Tierra de lobos* (Telecinco). Después le seguirían

Foto: eatriz Velasco/WireImage.



Fotografía: RTVE.

**María Castro** ha visto como el personaje de Pía en 'La Promesa' potenciaba su carrera y la daba a conocer internacionalmente.

las series *Seis hermanas* y *Amar es para siempre*, donde fue protagonista de la séptima temporada.

#### EL FENÓMENO DE 'LA PROMESA'

Entre sus proyectos más recientes destaca su participación en *La Promesa* (2023), una serie que le ha permitido revivir la conexión con el público, algo que ella misma reconoce a los medios: "Incluso por la calle me llaman doña Pía. Es revivir el éxito de *Pratos combinados*, reencontrarme con el público". Su papel como ama de llaves en la serie ha tenido gran acogida y disfruta mucho de las dinámicas del rodaje: "Está genial para no perder el gusanillo, aunque yo a *La Promesa* (recientemente galardonada en New York con el Premio Emmy Internacional 2024 de la Academia Internacional de Artes y Ciencias de la Televisión en el apartado de mejor telenovela) vengo feliz, da gusto venir a trabajar", según ha explicado recientemente.

#### MADRE COMPROMETIDA

Con tres hijas, María ha logrado compaginar su vida profesional con las exigencias de la maternidad, un malabarismo que es un constante desafío. Siempre muestra con orgullo su vida familiar en redes sociales. La mater-

**PARA MARÍA**, la familia es uno de los ejes de su vida y suele compartir momentos personales en redes.



nidad, lejos de ser un obstáculo, se ha convertido en uno de los motores de su vida. "Fíjate que es la tercera y tengo ya tres cesáreas en el cuerpo y tres hijas, pero será que estoy tan contenta y feliz de haber conseguido mi sueño de tener una familia numerosa, que tengo fuerza", declara a los medios, demostrando su pasión por la vida.

La actriz ha compartido en redes sociales momentos íntimos de su maternidad, como sus dificultades con la lactancia o el postparto. Su actitud positiva y alegre hacia la vida, incluso en los momentos más difíciles, se refleja en sus palabras: "La verdad por delante y todo con alegría porque hay que hacerlo igual".

**"Tengo tres cesáreas en el cuerpo, pero estoy feliz de haber conseguido mi sueño de tener una familia numerosa".**

# 4

DATOS SOBRE...

## MARÍA CASTRO

- **GANADORA DE UN PREMIO ONDAS.** En 2009 ganó un Ondas como mejor intérprete femenina de ficción nacional por la serie *Sin tetas no hay paraíso*.
- **PASIÓN POR LA GIMNASIA RÍTMICA.** Desde muy joven mostró su pasión por esta disciplina. Fue gimnasta doce años, desde los 6 hasta los 18 años. Logró destacar y alzarse con el campeonato gallego.



Fotografía: @maria\_castro\_jato.

- **DIPLOMADA EN EDUCACIÓN FÍSICA.** Antes de dedicarse a la interpretación, María ejerció de profesora de Educación Física durante un corto periodo de tiempo. Además, es licenciada en Ciencias de Actividades Físicas y Deporte por la Universidad de Vigo. También estudió Periodismo.
- **FORMACIÓN EN DANZA.** María Castro es amante de la danza. Como formación complementaria estudió danza contemporánea, ballet clásico, danza moderna y *hip-hop*, y cabaret. También ha realizado varios cursos de interpretación y doblaje.

# COMPRAR A GRANEL

## ¿te apuntas?

En los últimos años, **comprar a granel se ha convertido en una tendencia al alza**, y no es por casualidad. Te contamos por qué cada vez más personas optan por este sistema de compra y cuáles son sus múltiples beneficios.

POR ROSA MESTRES

**D**urante décadas, el auge de los supermercados y los productos envasados relegó la compra a granel al olvido. Aquella costumbre de ir a la tienda con la cesta de mimbre, las hueveras o la botella de leche se perdió con la llegada de los envases de plástico y la compra masiva. Sin embargo, los tiempos han cambiado.

### CONCIENCIA ECOLÓGICA

La crisis económica y una mayor conciencia sobre el impacto del plástico en el medioambiente han hecho que muchas personas recuperen esta forma de comprar. Ahora, en casi todos los barrios puedes encontrar tiendas especializadas en productos a granel, e incluso los grandes supermercados se han unido al movimiento, habilitando espacios donde puedes comprar al

**COMPRAR A GRANEL ES IDEAL PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN SOLAS O PARA FAMILIAS QUE NO SIEMPRE COMEN EN CASA Y NO NECESITAN GRANDES CANTIDADES DE ALIMENTOS.**



↑ **LAS BOLSAS DE TELA** son perfectas para realizar tus compras a granel.

peso. Y no creas que la oferta se limita a frutas y verduras. Hoy en día puedes encontrar de todo: arroz, legumbres, frutos secos, especias, cereales, harinas e, incluso, productos de limpieza o higiene personal. Es un cambio de mentalidad que facilita mucho la vida.

### ¿POR QUÉ MERECE LA PENA?

Si aún no te has animado a probar, aquí van algunas razones por las que comprar a granel puede convertirse en tu nueva forma de consumir:

- **Solo compras lo que necesitas.** ¿Te ha pasado que compras un paquete grande de algo y terminas tirando la mitad porque ha caducado o se ha estropeado? Con la compra a granel eso no pasa, porque eliges exactamente la cantidad que necesitas. Esto es ideal para las personas que viven solas o para familias que no siempre comen en casa y no necesitan grandes cantidades de alimentos.
- **Sabes lo que compras.** Cuando compras productos envasados, a veces es complicado ver todo el contenido y,



al llegar a casa, puedes llevarte alguna sorpresa desagradable, como una naranja con moho o un tomate demasiado maduro. Comprando a granel, puedes mirar bien lo que te llevas y asegurarte de que todo está perfecto.

- **Prueba cosas nuevas sin gastar de más.** ¿Te apetece probar un nuevo tipo de arroz o unas especias diferentes, pero no quieres comprometerte con un paquete enorme? Con este sistema puedes comprar un poquito para probar y, si te gusta, ir a por más. Así no tiras ni comida ni dinero.
- **Reduces el plástico.** Este tipo de compra es perfecta si quieres reducir el uso de envases de plástico de un solo uso. Una buena idea es llevar tus propias bolsas de tela cuando vayas a comprar fruta y verdura o pedir que te las pongan en bolsas de papel. ¡Tu basura será mucho menor y el planeta te lo agradecerá!

# EL TURRÓN

## EL IMPRESCINDIBLE DE LA NAVIDAD

Aunque cada año tenemos a nuestro alcance atrevidas y coloridas propuestas, **los tradicionales de Alicante, Jijona, guirlache y chocolate siguen siendo los reyes de la Navidad.** POR TRINI CALZADO

**E**n la Grecia clásica ya se elaboraba un dulce a base de miel y almendras machacadas, pero la primera receta de turrón no aparece escrita hasta una fecha comprendida entre **1475 y 1525**, en el libro anónimo *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas*. En el siglo XI, se hablaba del 'turun' en un tratado de medicina. La primera marca turroneira registrada en la oficina de Marcas y Patentes fue Turrones la Colmena el 04/12/1897.

### LOS MÁS CAROS

**EL TURRÓN 1880** se vende como 'el más caro del mundo', ya que, en sus inicios, perdían dinero por anteponer la calidad de la materia prima al precio final. En 2021, llevaron su eslogan a la realidad, al comercializar por encargo turrón de Alicante con pan de oro y trufa blanca de Alba, turrón de Jijona con café de Kopi Luwak (que se vende a **900 euros/kilo**) y turrón blando con azafrán de La Mancha. ¿Su precio? **250 euros/500 gramos**.



### ¿CUÁNTO COMEMOS?

Según un estudio realizado por Delaviuda, la mayoría de los españoles (**82%**) no concibe la Navidad sin turrón en las reuniones familiares. Se trata del dulce navideño favorito (**69%**), seguido de los polvorones (**16%**). Entre las variedades de turrón preferidas, se encuentra el turrón chocolate (**43%**), seguido del turrón blando (**23%**) y del duro (**14%**). En ventas, los turrones de chocolate alcanzaron las 9.661 toneladas, con un valor total de **104,46 millones de euros**.

### EL MÁS GRANDE

La barra de turrón de Jijona más grande del mundo se consiguió en 2021, medía **56 metros** y pesaba **270 kg**. Este récord lo rompió el pasado 14 de diciembre el municipio tinerfeño de Santiago del Teide, con un turrón de **110 metros de largo y 295 kilos (60 kilos de chocolate negro, 40 de chocolate blanco, 50 de gofio, 25 de galleta crujiente, 20 de arroz inflado y 70 de plátano confitado)**.

**Aunque el turrón se come, sobre todo, por Navidad, el 7 de noviembre se celebra el Día Mundial del Turrón, una fecha dedicada a rendir homenaje a uno de los dulces más emblemáticos de la gastronomía española.**

### DENOMINACIÓN DE ORIGEN

**El 12 de marzo de 1940** se declaró la D. O. Turrón de Jijona y la D. O. Turrón de Alicante a los turrones elaborados en dichas localidades. En 1996, además, la UE concedió la Indicación Geográfica Protegida, de forma que los turrones de Jijona y Alicante se convertían en los primeros dulces europeos en obtener tal distinción. En **1984** se otorgó la IGP a los de Agramunt.

**Pese a que hoy en día pueden encontrarse turrones de originales formas, las medidas de una típica barra de turrón son 20x12x2 cm.**

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿A QUÉ SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES CONVIENE PRESTAR ATENCIÓN?

**Respuesta:** En los últimos tiempos, vemos cómo los problemas gastrointestinales están cada vez más en boca de todos. El ritmo de vida, el estrés, los cambios en la dieta occidental, el abuso de productos elaborados y otros factores han favorecido a la aparición de ciertas complicaciones gastrointestinales que no se deben de obviar. Por eso, es muy importante prestar atención a los síntomas y buscar atención médica.

Las manifestaciones pueden ser muy variadas. El dolor abdominal persistente es uno de los síntomas más recurrentes que puede darse por enfermedades inflamatorias intestinales como Crohn o colitis ulcerosas. También la pérdida de peso sin motivo aparente, que puede aparecer debido a distintas infecciones o incluso la enfermedad celíaca, o náuseas y vómitos persistentes, que pueden indicar problemas como gastroparesia, úlceras o problemas hepáticos.

Hay otros problemas cuya sintomatología es más evidente, como sangre



en las heces o acidez o ictericia (coloración amarilla en la piel y ojos), que pueden indicar problemas hepáticos o biliares.

En el caso concreto de las mujeres, hay dolores específicos, como el dolor pélvico y abdominal inferior, que están muy relacionados con el ciclo menstrual o síntomas digestivos asociados al estrés y que pueden experimentar problemas como diarrea, estreñimiento o dolor constan-

te. En cualquier caso, hay que acudir al médico y pedir una evaluación por parte del profesional, sobre todo, si estos síntomas están acompañados de otros como fiebre, fatiga extrema o cambios físicos significativos.



**DR. ALVAR OCANO.**  
Gerente médico de Aegon y médico de familia (aegon.es).

## ¿CÓMO HAY QUE MANEJAR EL CABELLO SECO?



**RESPUESTA:** El cabello seco necesita tiempo: con el champú, con el acondicionador, con el *styling* final... hay que tener paciencia. El tiempo es el secreto para los cabellos secos y para que la nutrición y la hidratación estén en perfecto estado.

También es fundamental que, en cuanto a la higiene, los productos de *styling* sean los adecuados, son precisos los productos de tratamiento específicos para un cabello seco.

Es imprescindible tener cuidado con el

uso de las planchas u otras herramientas y fijarse en la temperatura que se utiliza. Igualmente, hay que ser muy constante en los tratamientos de nutrición profunda tanto en casa como en los salones.



**ALBERTO CERDÁN.**  
Estilista profesional (albertocerdan.com).

## ¿CAMBIA EL SUEÑO CON LA EDAD?



**RESPUESTA:** El sueño es la principal fuente de vitalidad desde que nacemos hasta que morimos. Pasamos un tercio de la vida durmiendo, es un recurso fundamental para asegurar y preservar el buen funcionamiento del organismo. A medida que sumamos años, vamos reduciendo el tiempo dedicado a dormir, así como la capacidad para conciliar y mantener el sueño durante toda la noche. Mientras dormimos, el cerebro toma las riendas para ayudar a reparar, restaurar y mantener la

funcionalidad del cuerpo. Además, cuida del intelecto, cognición, memoria, humor, emociones y de todo aquello que caracteriza la personalidad. Con la edad, experimentamos cambios en el cerebro que pueden afectar a la calidad del descanso. Por lo general, hay una disminución progresiva del sueño profundo, aumentan los despertares por la noche, se adelanta el ciclo de sueño (nos vamos antes a la cama y nos despertamos antes) y es más probable que se tenga sueño

durante el día. También aumenta la aparición de enfermedades que afectan al descanso: la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas o el dolor crónico. Todos estos cambios contribuyen a la aparición de trastornos del sueño relacionados con la edad. Esto hace que, cada vez más, sea de vital importancia incorporar hábitos saludables y prestar especial atención a los cuatro pilares del bienestar de manera integrada: alimentación, actividad física, salud mental y sueño. Si no disfrutas de un sueño reparador, es importante consultar con un médico especialista en medicina del sueño que establezca un diagnóstico y encuentre el mejor tratamiento para ti.



**DR. ANTONI ESTEVE.** Fundador y director de AdSalutem Instituto del Sueño, centro miembro de Top Doctors.

## ¿CÓMO SE PROTEGEN LAS ALMOHADILLAS PLANTARES?

**RESPUESTA:** Las almohadillas de los perros están preparadas para que el animal camine y corra sin dañarse. A pesar de esto, son también una zona de su cuerpo bastante sensible que debes procurar siempre que estén en buen estado:

- **Usa toallitas húmedas** especiales para perros para limpiarlas después de paseos. Si no tienes, usa toallitas de papel tradicionales humedecidas con agua tibia y su champú.
- **Realiza un baño de patas cuando estén muy sucias.** Si ha sido una salida muy activa o tu perro ha estado en contacto con superficies con mucho barro o suciedad, con las toallitas no será suficiente. En este caso, lo recomendable es que le realices una limpieza en profundidad, al menos de sus patas, desde las almohadillas hasta los tobillos, con agua tibia y su champú, fregando bien para quitar todos los restos de suciedad.
- **Revisa si hay heridas en las patas de tu perro.** Dependiendo

de la intensidad del recorrido o del terreno que haya pisado, es posible que tu perro se haya hecho pequeñas heridas en sus patas, por lo que, al regresar a casa, deberás revisar muy bien buscando algún daño como cortes, raspones o ampollas. Si la herida es grande o pudiera estar infectada, lleva de inmediato a tu perro con el veterinario. Si se trata de un rasguño, deberás lavarla para evitar que se infecte. Lleva a cabo el mismo proceso de lavado haciéndolo con mucho cuidado y, al finalizar, aplica una ligera cantidad de antiséptico diluido, que sea apto para uso en mascotas.

- **Mantén su pelaje bien recortado.** Tener sus patas con el pelaje corto facilitará su limpieza y minimizará el riesgo de que se enganchen hierbas o espigas.
- **Utiliza bálsamos especiales para patas de perros.** Aplícalo sobre sus patas y almohadillas para hidratarlas y que funcione como una capa protectora.



- **Designa un rincón de aseo a la entrada de casa.** Para generar el hábito, puedes crear una estación de limpieza para cada vez que volváis de la calle. Pueden incluir toallas limpias, su champú, un barreño de agua limpia o toallitas húmedas.



**SONIA SÁEZ.** Veterinaria de Purina y *brand manager* de Purina Corporativo (purina.es).



## ¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA FLEXITERIANA?

**RESPUESTA:** Dentro de los tipos de dietas basadas en vegetales, destacan:

**1 Vegetariana.** Una persona vegetariana es aquella que se alimenta con una dieta a base de alimentos vegetales (verduras y hortalizas, frutas, cereales y derivados, legumbres y derivados, frutos secos y semillas) en la que se incluyen también alimentos de origen animal, como huevos, lácteos o miel, pero no carne y derivados, pescado y marisco. Los vegetarianos se pueden clasificar como:

- **Ovolacteovegetarianos.** En su alimentación, incluyen lácteos y huevos.
- **Ovovegetarianos.** Únicamente incluyen huevos en su dieta.
- **Lactovegetarianos.** Incluyen lácteos, como leche, yogur, queso, cuajada...

Hay muchos motivos por los que una persona decide ser vegetariana: hay quienes lo hacen por salud, otros por convicciones éticas, otros por creencias o por cualquier combinación entre ellas. La mayoría lo hacen por cuestiones éticas, por motivos de bienestar animal y por cuestiones de sostenibilidad.

Es importante que la dieta vegetariana esté bien planificada: será equilibrada nutricionalmente siempre que contenga todos los nutrientes necesarios para el organismo. Es algo que tener en cuenta para no caer en la rutina de comer cada día solo verduras y poca cantidad de alimentos que aporten otros nutrientes igualmente importantes. No deberían faltar en una dieta vegetariana estricta las legum-

bres y derivados, ni tampoco los cereales y sus derivados, preferentemente integrales.

**2 Vegana.** Es una filosofía de vida. Las personas veganas no solamente excluyen de su dieta cualquier alimento de origen animal, sino que tampoco utilizan productos que procedan de ese origen. Su alimentación también se basa en comer verduras y hortalizas, cereales, frutos secos, legumbres, frutas y semillas. Por ello, también es importante obtener nutrientes esenciales, como hierro, calcio, vitamina B12 y omega 3, que, a menudo, se encuentran en alimentos de origen animal. Estos se pueden obtener a través de alimentos fortificados o enriquecidos y suplementos recomendados por un profesional de la salud.

**3 Flexiteriana.** Esta dieta se caracteriza por una ingesta principalmente vegetal de proteínas (legumbres, cereales, frutos secos y semillas), con la ocasional incorporación de carne, pescado y mariscos. Esta dieta no requiere un cambio radical en la alimentación y una de las ventajas es su versatilidad: tienes la libertad de disfrutar de una amplia variedad de alimentos, lo que la hace más respetuosa con el medioambiente al reducir la demanda de proteína animal.



**LAURA GONZÁLEZ.** Nutricionista y tecnóloga de alimentos. Responsable de Nutrición de Nestlé España.

## ¿QUÉ TIPO DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN EXISTEN?

**RESPUESTA:** Existen muchos tipos diferentes de enfermedades cardiovasculares. La enfermedad de las arterias coronarias (también conocida como enfermedad coronaria) es el tipo más común. Ocurre de manera lenta cuando el colesterol, en forma de placa de aterosclerosis, se acumula



dentro de las arterias que suministran sangre al músculo cardíaco. Esta placa estrecha o bloquea el flujo de sangre y puede provocar problemas como angina de pecho, si se produce un bloqueo parcial de la sangre, o infarto agudo de miocardio, cuando el bloqueo de la arteria es completo. Además, existen otro tipo de enfermedades cardíacas que afectan a las válvulas cardíacas, como las valvulopatías o al músculo cardíaco, lo que origina lo que es conocido como miocardiopatía, o a la electricidad del corazón, produciendo las arritmias.



**DRA. LETICIA FERNÁNDEZ-FRIERA.** Impulsora del Movimiento Corazón de Mujer y fundadora de Atria Clinic (corazondemujer.org).

### TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

**¡Estamos contigo!**

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

# ANESTESIA O SEDACIÓN

## ¿SABES LA DIFERENCIA?

### Dos técnicas destinadas a aliviar el dolor y el estrés en muchos procesos quirúrgicos

que tienen muchas similitudes, pero también grandes diferencias. Conocer cada una de ellas puede ayudar a estar más segura y tranquila en un proceso en el que los nervios suelen estar a flor de piel. **POR MARÍA GARCÍA**

**S**entir dolor es uno de los mayores miedos cuando tenemos que ser intervenidos, y la solución es más reciente de lo que se cree: hasta 1846 no se realizó la primera operación con anestesia. Antes, solo se usaban alcohol y hierbas relajantes para mantener al paciente inmóvil durante la cirugía. Con el avance de la ciencia, llegan métodos más eficaces y seguros, y el campo de la anestesia y la sedación se desarrollan hasta poder contar con un amplio catálogo de fórmulas y de niveles para lograr que el paso por el quirófano no sea una experiencia tan traumática.

**EL CIRUJANO Y EL ANESTESISTA SON QUIENES DECIDIRÁN SI SE ADMINISTRA UNA ANESTESIA LOCAL O GENERAL, QUE IMPLICA UN RIESGO MAYOR.**

#### ¿ANESTESIA O SEDACIÓN?

Cuando una persona se enfrenta a una operación, surgen dudas sobre si estará despierta, si sentirá dolor o cuánto tiempo estará dormida. La clave está en entender la anestesia y la sedación, cuya diferencia radica en la cantidad de medicamento —como el propofol— que se usa, según el tipo y la duración de la intervención.

La sedación puede ser consciente o no consciente, dependiendo de si el paciente conserva reflejos. En casos de ansiedad, se puede administrar sedación consciente bajo control médico, mientras que la anestesia local emplea otros medicamentos.

#### MIENTRAS DORMIMOS

En las sedaciones no conscientes y las anestésias, un anestésista debe acompañar siempre al paciente, vigilando especialmente su sistema respiratorio para evitar efectos adversos. Esto es crucial, ya que el paciente pierde todo control sobre sí mismo al recibir estos medicamentos.

### CASOS PRÁCTICOS

#### PROCESOS QUE REQUIEREN ANESTESIA:

- **Cirugía cardíaca:** procedimientos como la cirugía de *bypass* coronario requieren anestesia general para asegurar la inmovilidad y evitar el dolor.
- **Cirugía abdominal:** operaciones como la apendicectomía o la resección de intestino suelen necesitar anestesia general para una intervención segura.
- **Cirugía ortopédica mayor:** procedimientos de reemplazo de cadera o rodilla se realizan bajo anestesia general o regional.

#### PROCESOS QUE REQUIEREN SEDACIÓN

- **Endoscopia:** procedimientos como la gastroscopia o la colonoscopia se realizan con sedación para que el paciente esté relajado.
- **Pequeñas intervenciones dermatológicas:** procedimientos como la eliminación de lunares o quistes pueden requerir sedación leve.
- **Cateterismo cardíaco:** a menudo se emplea sedación para que el paciente esté calmado durante este procedimiento de diagnóstico y tratamiento cardíaco.

# ENTRENA TU CEREBRO

PARA SER QUIEN SIEMPRE QUISISTE SER

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



## ¿Has intentado cambiar un hábito alguna vez?

¿Quieres dejar de tener pensamientos nocivos que te limitan? Te damos algunos consejos para conseguir tu objetivo.

POR MAR CANTERO

A veces sentimos que estamos atrapados en patrones de comportamiento difíciles de romper, ya sea por costumbre o por la comodidad de lo conocido. Sin embargo, el cerebro tiene la capacidad de transformar nuestra forma de pensar y sentir, es lo que se llama

neuroplasticidad. Exploramos cómo funciona este fascinante proceso y te ofrecemos estrategias prácticas para reprogramar tu mente para que puedas ser como te gustaría.

### ¿QUÉ ES LA NEUROPLASTICIDAD?

Es la capacidad del cerebro de

reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida, para superar patrones de pensamiento negativos, fomentar una mentalidad de crecimiento y aprendizaje continuos, y desarrollar hábitos que conecten el bienestar interior con las metas y objetivos personales y profesionales. Esto significa que no estamos atados a viejos patrones de pensamiento, sino que podemos formar nuevas conexiones neuronales y rediseñar nuestra mente para alinearlos con el tipo de persona que hemos imaginado tantas veces que queremos ser. Es decir, podemos ser como nos gustaría, pues nuestro cerebro está continuamente cambiando, no es rígido ni mucho menos, y sus neuronas se unen y desunen según nuestro pensamiento, intención, y actitud.

### DI ADIÓS A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Nuestros pensamientos diarios moldean la estructura de nuestro cerebro. Los pensamientos negativos recurrentes, cada vez que se repiten, crean caminos neuronales más fuertes, lo que nos hace propensos a caer en esos mismos patrones de negatividad una y otra vez. Es como el pez que se muerde la cola, de hecho, un patrón de pensamiento es un círculo vicioso del que es muy difícil salir hasta que no somos conscientes de ello. Sin embargo, tiene solución. Cuando identificamos estos pensamientos y los reemplazamos por afirmaciones positivas, o simplemente los dejamos pasar sin perdernos entre las emociones que nos provocan y evitando caer en ese pozo al que suelen llevarnos, estaremos entrenando al cerebro para formar nuevas conexiones que refuercen un estado mental más optimista y saludable. La clave está en practi-

CONSTRUYE  
PENSAMIENTOS  
POSITIVOS Y  
REPÍTELOS  
DE FORMA  
REGULAR PARA  
CREAR NUEVAS  
CONEXIONES  
NEURONALES.



car estos procesos con regularidad, como cuando vas al gimnasio para moldear tu cuerpo.

### MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Tener una mentalidad de crecimiento significa ver el aprendizaje como un proceso continuo de desarrollo, evolución, y expansión de ti misma. En lugar de sentirte derrotada ante los fracasos, empieza a considerarlos como lo que son en realidad, oportunidades para mejorar. Esta perspectiva activa refuerza las áreas del cerebro responsables de la resolución de problemas y de la creatividad, lo que te permite enfrentar los retos con mayor resiliencia y ánimo. Y con cada desafío superado, tu cerebro se fortalece y se vuelve más flexible, ayudándote a adaptarte mejor ante las nuevas situaciones que puedan venir a tu vida en el futuro.

El cerebro es como un músculo: cuanto más lo entrenamos, más fuerte se vuelve en la dirección en la que queremos ir. Crear hábitos positivos, aunque sean pequeños, tiene un impacto significativo. Cambios como incluir una rutina de meditación diaria, aprender algo nuevo o practicar la gratitud, ayudan a formar nuevas conexiones neuronales que mejoran nuestra salud mental y emocional.

↑ **RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS,** eso reforzará los circuitos cerebrales de la felicidad.

## 10 PAUTAS PARA POTENCIAR TU NEUROPLASTICIDAD

- 1 Medita:** la meditación ayuda a calmar la mente y fortalece las conexiones neuronales relacionadas con la atención y el control emocional.
- 2 Aprende algo:** estudiar un idioma, tocar un instrumento o leer un libro desafía al cerebro y fomenta la creación de nuevas conexiones.
- 3 Desafía tus pensamientos limitantes:** cada vez que detectes una creencia negativa, cuestiona su veracidad y busca evidencias que la contradigan.
- 4 Visualiza tus metas:** imaginar con detalle tus objetivos cumplidos activa las mismas áreas cerebrales que el logro real, ayudando a consolidar hábitos.
- 5 Rodéate de personas positivas:** las relaciones sanas estimulan el bienestar emocional y refuerzan los circuitos cerebrales de la felicidad y optimismo.
- 6 Haz afirmaciones:** redactar o decir afirmaciones positivas diarias, reprograma tu mente hacia pensamientos de autoconfianza y crecimiento personal.
- 7 Realiza actividad física:** el ejercicio libera neurotransmisores que favorecen el desarrollo de nuevas conexiones neuronales y mejoran el estado de ánimo.
- 8 Duerme bien:** durante el sueño, el cerebro procesa la información y fortalece las conexiones creadas durante el día, además de consolidar el aprendizaje.
- 9 Agradece:** sentir gratitud modifica el cerebro, fomentando una actitud positiva y reduciendo el estrés.
- 10 Ábrete al cambio:** abrazar nuevas experiencias y perspectivas flexibiliza la mente, facilitando la adaptación a tu nuevo yo.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes enviarnos un WhatsApp al 661 675 375 con tu consulta.

POR TRINI CALZADO

## ¿PUEDO CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN?

→ **Tengo la tensión arterial bastante disparada desde hace un tiempo. Después de reducir al mínimo el consumo de sal y al completo el de alcohol, no sé qué más puedo hacer para evitar la hipertensión. Me sobran algunos kilos, estoy tratando de perderlos. ¿Qué más tengo que mejorar?** ● **Marga Benavente**, San Fernando de Henares.

**RESPUESTA:** La hipertensión arterial es el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente, ya que afecta a una de cada tres personas adultas. Entiendo que tu médico te habrá informado, ya que mantener controlada la tensión arterial es fundamental para evitar problemas cardiovasculares. Te animo a que sigas tratando de perder esos kilos, porque es muy conveniente que tengas un peso saludable. Para ello, adopta

una dieta equilibrada, en la que predominen las frutas, las verduras, las legumbres y el pescado azul, así como los cereales. Para ayudarte en tu cometido, y esto es muy importante, practica algo de ejercicio físico a diario. No tienes por qué apuntarte a un gimnasio, pero sal a pasear a buen paso media hora cada día. Esto también es muy aconsejable para la hipertensión. Y, además de reducir el consumo de sal y alcohol, es imprescindible que descanses bien y que, si eres fumadora, abandones este hábito, Marga.



## ¿RECUPERARÉ ALGO DE FUERZA?

→ **Siempre he tenido bastante fuerza, pero parece que, a mis 77 años, ya mi cuerpo comienza a flaquear y ahora lo paso mal cuando tengo que coger algo de peso. En alguna ocasión, incluso he tenido que pedir ayuda con las bolsas del supermercado y no me gustaría tener que hacerlo más. No puedo depender de la buena voluntad de la gente. ¿Cree que es posible que algún ejercicio me ayude a recuperar fuerza?** ● **June Baragaño**, Burlada.

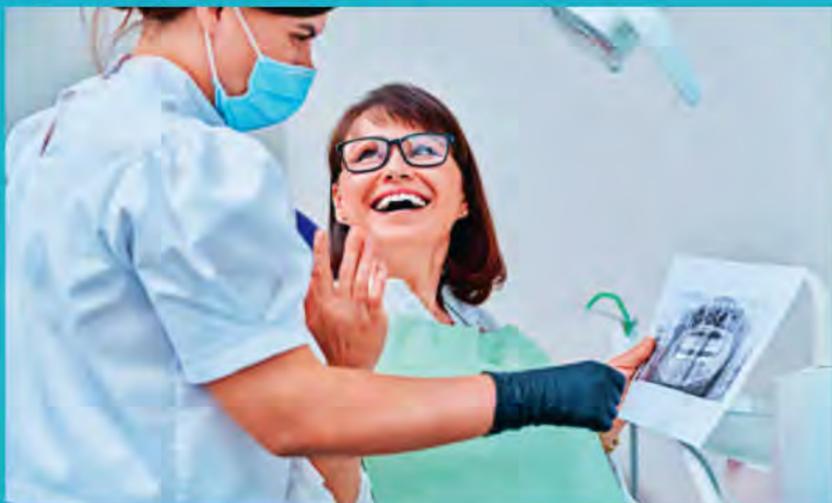
**RESPUESTA:** En primer lugar, June, lo que te aconsejo es que, cuando vayas a hacer la compra, utilices un carro en lugar de cargar con bolsas pesadas, aunque sea para pocas cosas. Esto también es bueno para tus huesos. Y, sobre todo, que no hagas el bruto, para evitar cualquier lesión. Por otro lado, también te animo a trabajar la fuerza, levantando pesas de medio kilo como máximo a diario.



## ¿LOS PITIDOS DEL OÍDO



## ¿CADA CUÁNTO HAY QUE IR AL DENTISTA?



→ Hace unas semanas fui al dentista, al que no iba desde hace bastante tiempo, porque me molestaba una muela y, ya de paso, aproveché para hacerme una limpieza. El dentista me regañó por haber tardado tanto en ir a su consulta. ¿Con qué frecuencia debería acudir? ● **Marta Cerrel**, Alcoy.

**RESPUESTA:** Marta, la frecuencia recomendada para las limpiezas dentales puede variar según las necesidades específicas de cada persona y la evaluación que haga de cada caso concreto el dentista. Sin embargo, en general, lo que se aconseja es que los adultos y los niños mayores de 6 años se sometan a una limpieza dental profesional al menos dos veces al año. Ten en cuenta que,

a la vez que se realiza este tratamiento, también el experto efectúa una revisión de todas las piezas y del estado de la boca que puede evitar problemas futuros y subsanar los que ya existan. Mi consejo es que le preguntes directamente a tu odontólogo cada cuánto has de ir, por si es que, en tu caso, debas visitarlo con más frecuencia, y que confíes plenamente en su asesoramiento.

## ¿CÓMO SE CALMAN LOS BROTES DE DERMATITIS?

→ Mi hijo tiene dermatitis atópica desde que era un niño, pero, en los últimos meses, le ha ido a más. Ya es un adulto, por lo que no me deja decirle nada, pero veo que se rasca todo el tiempo y que no se cuida nada y me pongo mala yo. Por eso me gustaría saber cómo puedo ayudarle a que lleve un poco mejor los brotes que le dan de vez en cuando. ● **Laura Sánchez**, Ávila.



**RESPUESTA:** La dermatitis atópica es una afección de la piel que debería ser controlada y tratada por un dermatólogo, Laura. No obstante, los brotes también se pueden aliviar con una buena hidratación (siempre utilizando cremas indicadas para este tipo de problemática de

la piel), mediante baños de avena coloidal (de venta en farmacias) y con aceites naturales. Además, es muy importante evitar rascarse la piel compulsivamente, así como el uso de productos y tejidos irritantes.

## ¿ES NORMAL QUE NO HAYAN ELIMINADO LA MUCOSIDAD?



→ Primero se pusieron malos los niños y luego, al cabo de unos días, mi hija y mi yerno comenzaron con los mocos. Al principio, iban acompañados de molestias en la garganta y de tos, pero, una vez desaparecidos esos síntomas, que atribuímos a un resfriado, la mucosidad sigue varias semanas después. Los niños están estupendos, pero ellos aún no dan abasto para comprar pañuelos de papel. ¿Qué más pueden hacer para quitárselos?

● **Nuria Blasco**, Laguna de Duero.

**RESPUESTA:** Los mocos pueden deberse a muchas causas, desde un resfriado o algún tipo de gripe hasta una alergia, pero también responden a otros motivos, como infecciones o una sinusitis, Nuria. Mi consejo para tu hija y tu yerno es que vayan a su centro de salud para que su médico examine cuál es el problema, porque lo lógico es que la mucosidad de un catarro hubiera desaparecido ya.

## ¿SON INEVITABLES?



→ En mi trabajo utilizan maquinaria muy ruidosa y, aunque todos llevamos protectores que aíslan bastante bien, creo que mi oído al final se ha visto afectado. Escucho una especie de pitidos bastante molestos todos los días, especialmente por la tarde y cuando me meto en la cama. Todavía no he ido al médico, pero igual debería hacerlo. ● **Adela Briones**, Avilés.

**RESPUESTA:** Adela, tú misma tienes la respuesta correcta a tu duda. Efectivamente, deberías ir al médico para que examine tu oído porque, según lo que cuentas, los síntomas coinciden con el *tinnitus*, tienes bastantes papeletas para padecerlo. Así que, cuanto antes obtengas un diagnóstico, antes podrás ponerle remedio. No lo dejes pasar.

# PROPÓLEO

EFICAZ EN INFECCIONES RESPIRATORIAS,  
DIGESTIVAS Y DERMATOLÓGICAS.

Se lleva utilizando desde la antigüedad debido a sus propiedades medicinales. En estas fechas **lo relacionamos con las infecciones respiratorias, ya que actúa como un antibiótico natural**, aunque también está comprobada su eficacia ante problemas de piel y otras muchas dolencias. **POR INMA COCA**



Las colmenas son una fuente inagotable de recursos, y todos cargados de beneficios para los humanos. Y es que, las abejas son mucho más que productoras de miel. Dentro de su colmena, estas trabajan incansablemente para crear otras sustancias, cada una con un propósito específico y propiedades únicas. La miel, la sustancia más conocida, es su reserva de energía. Elaborada a partir del néctar de las flores, es rica en azúcares naturales, por lo que se suele utilizar como edulcorante. Por su parte, la jalea real es el alimento exclusivo de la abeja reina. Se trata de una sustancia cremosa y rica en nutrientes esenciales que le

garantiza longevidad y fertilidad, y que también se extrae para el consumo humano.

Menos conocido es el propóleo, conocido también como própolis, es el “cemento” de la colmena, una resina pegajosa que las abejas obtienen de los brotes y cortezas de árboles para sellar grietas y protegerse de bacterias y hongos.

Además, también solemos utilizar la cera e incluso el propio veneno que emplean para defenderse, ambos son

ingredientes habituales en cosmética, por ejemplo.

## UNA LARGA HISTORIA

“Desde la antigüedad, muchos pueblos han utilizado el propóleo, probablemente, después de observar cómo lo usaban las abejas. Gracias a su consistencia, las abejas lo utilizan para sellar los cuadros de las colmenas, así como para sellar, aislar o reducir sus fisuras. De este modo, se protegen de agentes externos (otros insectos, bacterias)”

**EL PROPÓLEO TIENE PRINCIPIOS ACTIVOS QUE PARTICIPAN EN LA MODULACIÓN DEL PROCESO INFLAMATORIO Y DE LAS ACTIVIDADES INMUNITARIAS Y ANTIOXIDANTES.**



1.



2.



3.



1. Fitoprotec, 20 AMP (13,8 €).
2. Propolitos, Marnys (12,20 €).
3. Propol2 Spray oral, Aboca (14,50 €).

## LA CAPACIDAD DEL PROPÓLEO PARA REGENERAR TEJIDOS LO CONVIERTE EN UN INGREDIENTE IDÓNEO PARA CREMAS ANTIEDAD Y PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DEL CABELLO.

destaca Ariadna Segú, bióloga especializada en biomedicina.

Además, la experta explica que: “Adicionalmente a su historia, existen muchos estudios científicos que confirman y amplían la información sobre su composición química y validan sus propiedades saludables para las vías respiratorias altas y la cavidad oral”. Y es que los usos y beneficios del propóleo llevan años investigándose para obtener el mayor beneficio.

### UNA COMPOSICIÓN ESTUDIADA

“El propóleo tiene principios activos como los flavonoides (pinocembrina y galangina sobre todo), derivados fenólicos y sus ésteres que participan en la modulación del proceso inflamatorio y de las actividades inmunitarias y antioxidantes.

Numerosos estudios también han confirmado la actividad sinérgica entre sus distintos componentes”, relata Ariadna Segú, quien lleva trabajado en la industria farmacéu-

tica desde 2018, y ha visto cómo se desarrollan diferentes productos a partir del propóleo. “Gracias a las propiedades descritas, el propóleo está indicado para favorecer el bienestar de la cavidad oral y apoyar las defensas del organismo en todas las épocas del año, sobre todo en el periodo invernal cuando el organismo puede estar sujeto a un debilitamiento de dichas defensas inmunitarias y pueden presentarse estados irritativos que afectan a la mucosa de la cavidad bucofaríngea”, destaca.



### LA EXPERTA

**ARIADNA SEGÚ**

Bióloga especializada en biomedicina  
Parte de departamentos técnico-científicos en la industria farmacéutica desde 2018.

## PRINCIPALES USOS DEL PROPÓLEO

**GRACIAS A SU RIQUEZA EN COMPUESTOS BIOACTIVOS,** el propóleo tiene aplicaciones muy diversas que van desde el ámbito de la salud hasta el cuidado personal. Su versatilidad lo convierte en un aliado natural indispensable en cualquier época del año, aunque es ahora, en época de frío, cuando más provecho podemos sacarle.

### SALUD BUCAL

El propóleo es un ingrediente común en sprays para la garganta. Su acción antimicrobiana y antiinflamatoria ayuda a combatir infecciones. Con su uso se logra aliviar molestias de garganta, por ejemplo, pero también sirve para prevenir la aparición de caries. Además, su capacidad para formar una barrera protectora en las mucosas lo hace ideal para calmar irritaciones y proteger la garganta durante el invierno.

### REFUERZO DEL SISTEMA INMUNITARIO

Su contenido en flavonoides y compuestos fenólicos le otorga propiedades inmunostimulantes, ideales para fortalecer las defensas del organismo. Es especialmente útil durante los meses más fríos, cuando el cuerpo está más expuesto a infecciones respiratorias como resfriados y gripes.

### CUIDADO DE LA PIEL

Tal vez menos conocidas, pero igualmente interesantes, son sus propiedades cicatrizantes y antioxidantes, motivo por el que el propóleo se incluye en cremas y ungüentos para tratar heridas, quemaduras o piel irritada en general. También ayuda a combatir afecciones cutáneas como el acné gracias a su capacidad para reducir la inflamación y regular la proliferación bacteriana.

# SANA TUS TRAUMAS HEREDADOS CON LAS **CONSTELACIONES FAMILIARES**



¿Es posible que las dificultades en nuestra vida tengan sus raíces en experiencias de nuestros antepasados? Las constelaciones familiares proponen un camino para desvelar y sanar esas historias ocultas que se repiten en el tiempo. **Esta terapia revela cómo los vínculos no resueltos nos afectan y ayuda a restaurar el equilibrio, liberando cargas inconscientes.**

POR SONIA MOTOS

**S**i nos detenemos a observar nuestro árbol genealógico y la vida de nuestros familiares y antepasados, a menudo descubrimos historias y patrones que se repiten. Hoy en día, diversos estudios científicos indican que algunos traumas o enfermedades crónicas podrían tener su origen en las experiencias vividas por nuestros padres, abuelos o incluso bisabuelos. Este es el enfoque de

las constelaciones familiares, una fascinante herramienta terapéutica que ha ganado notoriedad gracias a la serie de Netflix *Mi otra yo*, basada en el éxito de ventas *Este dolor no es mío*, de Mark Wolynn.

## **METODOLOGÍA TERAPÉUTICA**

El creador de esta terapia fue Bert Hellinger, un sacerdote católico alemán que trabajó como misionero en Sudáfrica, donde se interesó por los sistemas familiares al observar la vida y las dinámicas de las comunidades zulúes. Tras dejar el sacerdocio y formarse en diversas corrientes de psicoterapia, crea las constelaciones familiares.

Según las constelaciones familiares, conflictos no resueltos o sucesos dolorosos en la vida de nuestros ancestros –como divorcios traumáticos, muerte– pueden afectar a las generaciones posteriores. Sanar estas heridas del alma familiar es esencial para evitar que los traumas

**SEGÚN ESTA TERAPIA, ALGUNOS TRAUMAS O ENFERMEDADES CRÓNICAS PODRÍAN TENER SU ORIGEN EN EXPERIENCIAS VIVIDAS POR NUESTROS ANTEPASADOS.**

**EL PSICÓLOGO JOAN GARRIGA** afirma que las constelaciones familiares proporcionan “una especie de sabiduría sobre las relaciones humanas que nos regala inmensa luz y orientación hacia una vida más plena”.



## CON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES, PODEMOS TOMAR CONCIENCIA Y REPARAR BLOQUEOS EMOCIONALES QUE NOS ESTÁN IMPIDIENDO DISFRUTAR DE LA VIDA.

se transmitan en forma de enfermedades o bloqueos.

### MÁS ALLÁ DE NUESTRA HISTORIA

La terapeuta Lourdes Pérez Benito considera que esta metodología pretende cambiar la mirada de lo que nos ocurre en la vida e ir más allá de nuestra propia historia. Gracias a ella, podemos tomar conciencia y reparar bloqueos emocionales que nos están impidiendo fluir con la vida. Es por ello por lo que Bert Hellinger estableció unos principios u “órdenes del amor” que guían el equilibrio y la armonía dentro de los sistemas familiares permitiendo “restaurar” el orden, ayudando a que cada miembro ocupe su lugar adecuado, reconociendo el derecho de pertenencia de todos y equilibrando la energía entre dar y recibir en las relaciones.

### ASÍ ES UNA SESIÓN

El consultante expone a su terapeuta un tema personal a trabajar, como conflictos, bloqueos o malestar. Este dirige la sesión, y guía a los participantes que simbolizan miembros de la familia, a los que sugiere movimientos o frases que aportan más claridad en la perspectiva del consultante en la resolución de su conflicto. Aunque cada caso es un mundo, al menos se necesitarán cuatro sesiones para conseguir desbloqueos.



### LA EXPERTA

**SONIA MOTOS**

Periodista especializada en Bienestar  
@la\_buenavida\_tv.

### CÓMO EMPEZAR

**SI TE INTERESA** esta terapia, puedes adentrarte en ella dibujando un árbol genealógico básico que incluya a tus padres, abuelos, bisabuelos y hermanos. Junto a cada nombre, escribe una o dos palabras que describan su relación contigo o algún evento significativo que recuerdes. Con ello, conseguirás identificar patrones familiares, repeticiones o eventos importantes que puedan influir en ti y podrás observar si notas alguna conexión entre las historias familiares y tus propias experiencias.

👇 **ECHAR LA VISTA ATRÁS** y conocer más y mejor los conflictos pasados de nuestra familia, puede ayudarnos en el presente y el futuro.



**NO DES POR HECHO LAS COSAS**, haz un esfuerzo consciente por agradecer amablemente a quien te haya ayudado.



# PRACTICA LA GRATITUD PARA TENER UNA MENTE POSITIVA Y RESILIENTE



En un mundo que a menudo parece enfocarse en lo negativo, la capacidad de mantener una perspectiva positiva y recuperarse de los reveses es invaluable. En este contexto, **la práctica de la gratitud emerge como una poderosa herramienta para fomentar la resiliencia.** **POR SILVIA ROJO**

La resiliencia es, en esencia, una habilidad para navegar por las tempestades emocionales y salir fortalecido de ellas. Nos permite adaptarnos a la adversidad, aprender de la experiencia y seguir avanzando con una renovada fortaleza y sabiduría. Esta capacidad no es estática, sino dinámica, una cualidad que se puede desarrollar y fortalecer con el tiempo a través de acciones conscientes y prácticas deliberadas. La resiliencia

implica un enfoque activo y positivo ante la vida, incluso en sus momentos más difíciles, permitiendo a las personas, además de sobrevivir, también prosperar.

## EL ROL DE LA GRATITUD EN LA RESILIENCIA MENTAL

La gratitud, el simple acto de reconocer y valorar las cosas buenas de nuestra vida, puede tener un efecto profundo en nuestra salud emocional y mental. Al centrarse en lo que

es positivo, incluso en los pequeños detalles diarios, la gratitud nos ayuda a moldear una perspectiva que celebra la presencia del bien en lugar de lamentar su ausencia. Esta práctica puede disminuir el estrés y aumentar el bienestar general al:

● **Mejorar la salud mental.** Los estudios muestran que las personas que practican regularmente la gratitud tienden a experimentar menos depresión y ansiedad.

## LLEVAR UN DIARIO DE GRATITUD MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL. ADEMÁS, TE PERMITIRÁ VER TU EVOLUCIÓN.

● **Fortalecer las relaciones.** La gratitud puede mejorar las relaciones interpersonales, haciendo que las personas se sientan más conectadas y apoyadas.

● **Promover el optimismo.** Fomentar una actitud de gratitud puede ayudar a las personas a ver la vida desde una perspectiva más optimista, lo que es crucial para enfrentar los desafíos de manera efectiva.

### INCORPORA LA GRATITUD EN TU DÍA A DÍA

Cultivar una actitud de gratitud puede transformar no solo cómo percibes tu vida, sino también cómo interactúas con el mundo. Aquí te ofrecemos algunas maneras tangibles y efectivas de incorporar la gratitud en tu vida diaria:

● **Momentos de gratitud.** Incorpora un momento de gratitud a tus rituales de mañana o noche, donde reflexiones sobre lo que te ha dado alegría o lo que esperas con ilusión.



● **Tómate una pausa.** Durante el día, toma breves pausas para apreciar conscientemente tu entorno o las pequeñas victorias y placeres de la vida.

● **Decir "gracias".** Haz un esfuerzo consciente para agradecer a las personas en tu vida, desde un familiar hasta un compañero de trabajo o incluso un extraño que te haya ayudado de alguna manera.

● **Notas y mensajes.** Envía tarjetas o mensajes de agradecimiento para expresar tu aprecio de manera tangible.

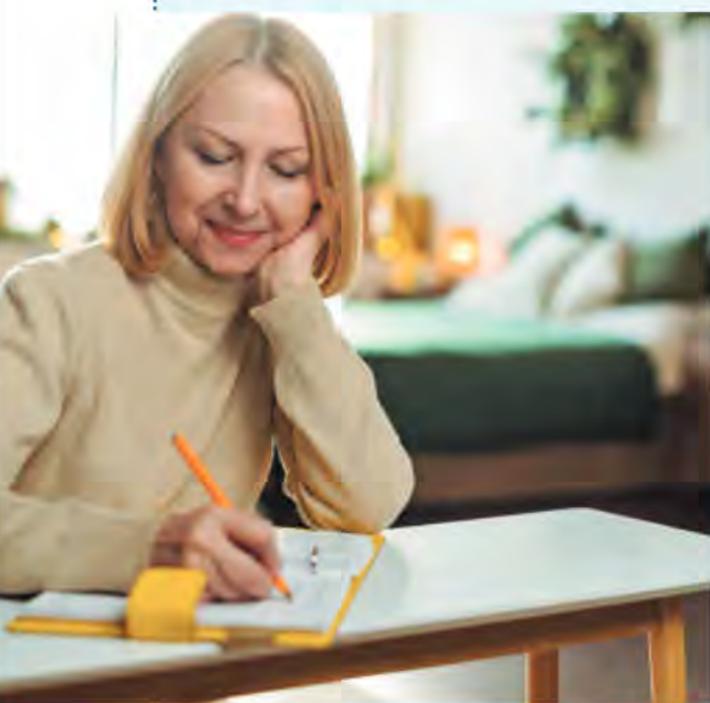
● **Meditación guiada.** Utiliza aplicaciones de meditación que ofrezcan sesiones guiadas enfocadas en la gratitud para ayudarte a centrarte y

profundizar en tus sentimientos de agradecimiento.

● **Meditación independiente.** Dedicar un tiempo a meditar sobre las cosas por las que estás agradecida, centrándote en cada una y permitiendo que los sentimientos asociados llenen tu conciencia.

● **Agradecimiento visual.** Crea un tablero de visualización con imágenes y palabras que representen cosas por las que estás agradecida. Colócalo donde puedas verlo a diario.

● **Comunicación positiva.** Trata de iniciar conversaciones con algo positivo, agradeciendo o reconociendo algo bueno acerca de la otra persona o situación.



## LLEVA UN DIARIO DE GRATITUD

**ESCRIBIR UN DIARIO DE GRATITUD** es una técnica sencilla, pero poderosa, para aumentar la conciencia y apreciación de las cosas buenas:

- **Cómo empezar.** Designa un cuaderno exclusivamente para este propósito. Establece en qué momento del día te dedicarás a escribir en tu diario.
- **Incorpora detalles específicos.** Por ejemplo, en lugar de simplemente escribir "agradecida por mis amigos", especifica: "agradecida por María, quien me llamó hoy para darme ánimos".
- **Cosas pequeñas y grandes.** No

solo te enfoques en los grandes eventos; la gratitud también se encuentra en las pequeñas cosas cotidianas. Puede ser algo tan simple como el sabor de tu café, la sonrisa de un amigo o el cálido sol en tu cara.

- **Reflexiona.** Al escribir cada entrada, tómate un momento para reflexionar sobre por qué estás agradecida por algo. Esto puede profundizar tu sentido de gratitud y aumentar su impacto emocional.
- **Diversidad.** Incluye relaciones, logros personales, la naturaleza, experiencias diarias...

# La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas  
más cautivadoras.

revista + libro  
por solo

**3'99€**

Canarias: 4,09 €



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

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

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

## IDEAS PRÁCTICAS

# DECORA TU HOGAR COMO UNA INTERIORISTA

## 1 DECORACIÓN AUDAZ CON FORMAS DE PINTURA PARA CREAR UNA PARED DESTACADA

Transformar una pared de tu hogar en una pieza central nunca fue tan fácil. Utilizando pinturas de colores vibrantes o diferentes tonos, puedes crear formas geométricas que aporten personalidad y dinamismo a cualquier estancia. Un diseño de bloques, líneas diagonales o incluso círculos puede dar un toque único a la habitación. Este tipo de decoración es ideal para renovar un espacio sin necesidad de hacer grandes reformas. Además, puedes elegir colores que armonicen con el mobiliario y los accesorios para que la pared no solo destaque, sino que se integre perfectamente en el conjunto.



BRUGUER

Las tendencias de decoración están en constante evolución, pero algunas ideas tienen la capacidad de marcar un antes y un después en nuestros hogares. **Reunimos las diez grandes ideas de decoración, que han triunfado en este 2024 y que todo apunta a conquistarán también en 2025.** ¡Síguelas y te convertirás en una interiorista experta!

POR M. T. PASCUAL

Las tendencias en decoración apuestan por luz, amplitud y funcionalidad, fusionando estética y comodidad. Las cocinas abiertas, que integran salón y comedor, son cada vez más populares, creando espacios familiares más luminosos y conectados. También destacan las propuestas para aprovechar exteriores: terrazas, balcones o azoteas que se convierten en rincones clave →

➔ para conectar con la naturaleza y disfrutar al aire libre. Hoy, personalizar el hogar es esencial. Las reformas buscan adaptarse a los intereses actuales, creando espacios a medida, como vestidores, lavanderías o despachos. Aquí te presentamos diez ideas inspiradoras para renovar tu hogar.

### 1 DECORACIÓN GEOMÉTRICA AUDAZ PARA CREAR UNA PARED DESTACADA

Transformar una pared de tu hogar en una pieza central nunca fue tan fácil. Utilizando pinturas de colores vibrantes o diferentes tonos, puedes crear formas geométricas que aporten personalidad y dinamismo a cualquier estancia. Un diseño de bloques, líneas diagonales o incluso círculos puede dar un toque único a la habitación. Este tipo de decoración es ideal para renovar un espacio sin necesidad de hacer grandes reformas. Además, puedes elegir colores que armonicen con el mobiliario y los accesorios para que la pared no solo destaque, sino que se integre perfectamente en el conjunto.

**LA DECORACIÓN CON FORMAS GEOMÉTRICAS ES UNA FORMA SENCILLA Y ECONÓMICA DE TRANSFORMAR UNA PARED Y DARLE PERSONALIDAD.**

### 2 SIMULAR UNA PARED DECORATIVA DE LADRILLO CON PAPEL PINTADO

No siempre es necesario recurrir a materiales costosos o difíciles de instalar para crear una pared con carácter. El papel pintado que imita el ladrillo es una magnífica opción para quienes buscan un toque rústico y urbano a la vez. Este tipo de papel tiene la ventaja de ser fácil de aplicar y permite modificar el estilo de una habitación rápidamente. Ya sea en una sala de estar, un dormitorio o una zona de trabajo, la pared de ladrillo simulado añade textura y calidez, sin la necesidad de realizar obras.

### 3 CERRAR PARCIALMENTE LA COCINA CON VENTANAS Y PUERTAS DE METAL Y VIDRIO

La cocina es uno de los espacios más importantes del hogar, y si deseas mantenerla separada, pero conectada visualmente con el resto de la casa, un cerramiento de metal y vidrio con puerta corredera es la solución perfecta. Este tipo de diseño permite que la luz fluya libremente entre las estancias, pero bloquea olores y esconde el desorden. Los cerramientos de metal aportan un toque industrial muy de moda y combinan con diferentes estilos decorativos. Es una excelente opción para quienes no desean abrir totalmente la cocina al comedor y prefieren una fórmula mixta que puedes completar con un cómodo pasaplato.

**LAS COCINAS ABIERTAS SE HAN CONVERTIDO EN EL CORAZÓN DEL HOGAR, UNIFICANDO ESPACIOS Y CREANDO UNA ZONA DE CONVIVENCIA FAMILIAR AMPLIA.**





## 5 CREAR UNA ZONA DE LECTURA EN UNA GALERÍA ACRIALADA

Las galerías acristaladas son lugares perfectos para desconectar y disfrutar de un buen libro. Si tienes una galería o un balcón cerrado, puedes convertirlo en una zona de lectura acogedora. Coloca una cómoda butaca, una mesa auxiliar y una lámpara de pie para crear un rincón perfecto para leer. Si las vistas son agradables, mejor aún: coloca cortinas ligeras para filtrar la luz natural y haz de este espacio un pequeño refugio de tranquilidad. No olvides algunos cojines y una manta para mayor confort.



## 4 CONVERTIR UN VIEJO LAVADERO EN UNA INCREÍBLE ZONA DE LAVANDERÍA

Los lavaderos, a menudo desaprovechados y olvidados, tienen un gran potencial si se diseñan de manera funcional y estética. Con una renovación simple, puedes transformar este espacio en una zona de lavandería moderna y eficiente.

Piensa en estanterías o armarios para mantener todo organizado, un área de almacenamiento para productos de limpieza y un área de lavado, donde siempre viene bien una pica. La lavadora y secadora se pueden apilar e integrar en el espacio. Asegúrate de elegir materiales resistentes a la humedad y optar por colores neutros que den sensación de limpieza y orden. El resultado será un espacio práctico que optimiza tu hogar.



**EL ESPACIO EXTERIOR SE HA CONVERTIDO EN UNA EXTENSIÓN DE NUESTRO HOGAR, BUSCAMOS DISFRUTAR DE AZOTEAS, GALERÍAS ACRIALADAS, TERRAZAS O PEQUEÑOS BALCONES. →**



DEL SER

## ➔ 6 ABRIR UN VIEJO PISO MUY COMPARTIMENTADO PARA CREAR UNA ZONA DE DÍA LUMINOSA Y DIÁFANA

Uno de los mayores retos de muchos hogares antiguos es su distribución compartimentada, lo que puede hacer que los espacios se sientan oscuros y pequeños. Una reforma sencilla que implique abrir los muros entre las estancias puede cambiar por completo la dinámica de tu hogar. Abriendo la cocina al salón y creando un ambiente diáfano, conseguirás no solo más luz natural, sino también una sensación de amplitud. Además, esta reforma es ideal para quienes quieren crear una zona de estar amplia y acogedora para la familia y los amigos.

## 7 TRANSFORMAR UNA HABITACIÓN EXTRA EN UN MARAVILLOSO VESTIDOR ACRISTALADO

Si cuentas con una habitación extra que no utilizas, transformarla en un vestidor acristalado es una de las mejores opciones. Este tipo de reforma no solo optimiza el espacio, sino que le da un aire sofisticado y elegante. Instalar estanterías abiertas y percheros para organizar tu ropa, junto con un espejo de cuerpo entero, garantizará que tengas todo lo necesario para un vestidor prácti-



SCHMIDT DESIGN

co y funcional. Los paneles de vidrio permiten que el vestidor mantenga su aire abierto y luminoso, además de integrarse de manera perfecta en el resto del hogar.

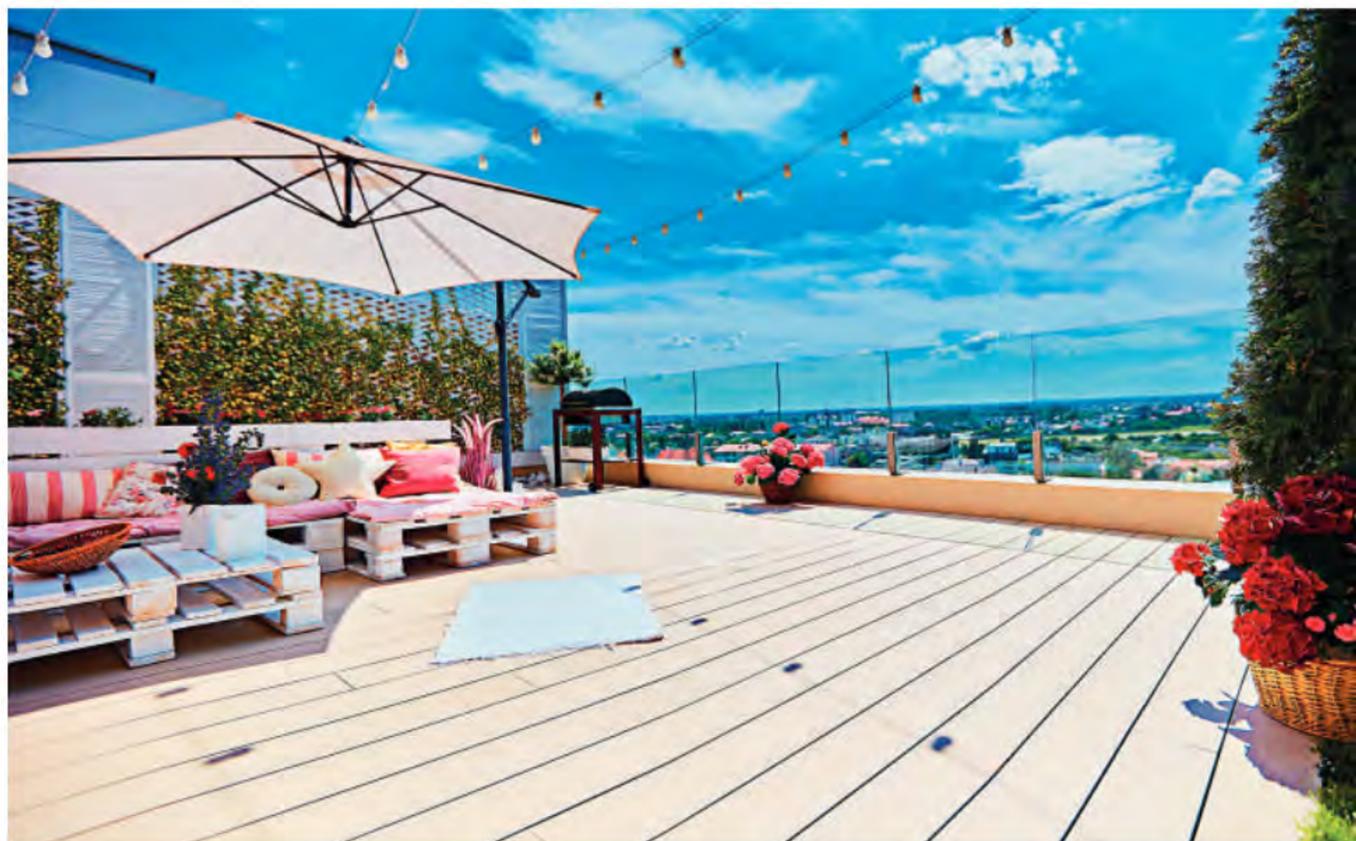
**PERSONALIZAR LOS ESPACIOS SEGÚN LAS NECESIDADES SE HA VUELTO ESENCIAL, CREANDO HABITACIONES ESPECIALIZADAS COMO VESTIDORES.**



QUICK STEP

## 8 CONVERTIR LA ZONA DE LA AZOTEA DEL EDIFICIO EN UN ESPACIO COMUNITARIO PARA EL OCIO

Si vives en un edificio con azotea, esta puede ser una excelente oportunidad para crear un espacio comunitario para disfrutar del aire libre. En muchos edificios las azoteas y terrados son transitables y están desaprovechados. Acondicionar este espacio puede ser un bonito proyecto si vuestra comunidad de vecinos se pone de acuerdo. Instalar bancos, tarima exterior, una pequeña zona de césped artificial y plantas en macetas puede transformar un



## 9 CREAR UN FUNCIONAL DESPACHO DENTRO DE UN ARMARIO QUE PODEMOS CERRAR CON PUERTAS

Si el espacio en tu hogar es limitado, pero necesitas un lugar tranquilo para trabajar, un despacho oculto dentro de un armario es una opción fantástica. Con el uso de muebles modulares, puedes diseñar un escritorio que se oculte completamente cuando no lo necesitas, manteniendo tu hogar ordenado y libre de distracciones. Opta por estanterías empotradas para aprovechar al máximo el espacio disponible y asegúrate de que el lugar cuente con buena iluminación. Además, puedes elegir colores neutros y relajantes que favorezcan la concentración y el bienestar.



área desaprovechada en un lugar de encuentro social. Puedes añadir una zona de comedor al aire libre para hacer de este espacio un lugar ideal para disfrutar de las tardes de verano con amigos y vecinos. Además, este tipo de reformas son relativamente fáciles de llevar a cabo y no requieren grandes inversiones.

## CONVERTIR UN PATIO EN UN COMEDOR DE VERANO CON COCINA EXTERIOR ES LA MEJOR MANERA DE DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE CON FAMILIA Y AMIGOS

## 10 CONVERTIR TU PATIO EN UN FANTÁSTICO COMEDOR DE VERANO CON UNA COCINA EXTERIOR

Si tienes un patio, esta es una de las mejores ideas para aprovecharlo al máximo. Convierte tu patio en un comedor de verano con una cocina exterior, donde puedas cocinar y disfrutar de las comidas al aire libre. Instala una barbacoa, una pequeña nevera y una mesa grande para compartir con familia y amigos. Asegúrate de añadir elementos decorativos como luces cálidas, plantas y cojines para darle un toque acogedor y relajante. Con una correcta planificación, tu patio se convertirá en el lugar perfecto para disfrutar de los días soleados.



# CUIDA TU PIEL EN INVIERNO

## CON ESTOS CONSEJOS

Más allá de cuidar la piel con un fin estético, es clave tener en cuenta las necesidades de cada estación del año para lucir una piel sana y radiante. **Con el invierno que acaba de entrar por nuestra puerta, te explicamos qué cambios deberíamos aplicar en la rutina de cuidado facial.**

POR ANNA PARDO



“Los cambios bruscos de temperatura hacen que la epidermis se altere, provocando una deshidratación. Por lo tanto, se aprecia un aspecto opaco y se marcan más las líneas de expresión”, explica Jessica Sánchez, técnica formadora de Thalgo. “Durante el invierno, la piel está más seca debido a que disminuye su capacidad para retener el agua. Además, con el frío la piel está más sensible, por lo que es posible que aparezcan rojeces”, detalla Mercedes Marco, farmacéutica y CEO de Quinque.

A esto, añade que “otra de las posibles consecuencias es el agravamiento de algunas afecciones cutáneas preexistentes, como las dermatitis o los eccemas, provocando una mayor inflamación, irritación o brotes más frecuentes en las áreas más sensibles”.

**LAS MUJERES DE PIEL MÁS SENSIBLE DEBEN ACTIVAR EL PROTOCOLO DE CUIDADO INTENSIVO CON CREMAS NUTRITIVAS.**

### LA HIDRATACIÓN, EL CUIDADO IMPRESCINDIBLE

Marco señala que “el clima suele volverse más frío y seco”, así que es fundamental hidratar la piel todos los días, “incorporando cremas con activos como ácido hialurónico, ceramidas o aloe vera”. Además, es aconsejable el uso de “exfoliantes suaves para eliminar todas las células muertas acumuladas en la piel”. Finalmente, insiste en la importancia de reparar la piel, “reforzando la hidratación con texturas más ligeras que penetren en profundidad”.

### PROTECTOR SOLAR EN INVIERNO, ¿SÍ O NO?

Nunca está de más enfatizar la importancia de la protección solar. Aunque los días nublados y fríos engañen, estamos igualmente expuestas a los rayos UV, subraya Sánchez, así que no olvides este paso en tu rutina facial matutina.

### LOS INGREDIENTES QUE SE ADAPTAN A CADA TIPO DE PIEL

De la misma forma que ocurre con el cabello, la piel de

## AUNQUE LOS DÍAS SEAN MÁS GRISES, NO DEBEMOS OLVIDAR EL PROTECTOR SOLAR.

cada persona es diferente a la del resto, y requiere un mimo especial. Por supuesto, es recomendable visitar a un especialista en la materia para recibir un trato personalizado, pero existen ciertos activos que, en líneas generales, funcionan a las mil maravillas en distintos tipos de piel, tal y como relata Mercedes Marco.

● **Las pieles grasas** agradecen el uso de ácidos, como el glicólico y el salicílico, así como arcillas, el caolín y el CBD. Regula el sebo de la piel y luchar contra la inflamación es esencial.

● **Las pieles secas** requieren ácido hialurónico, ceramidas y provitamina B5. Reducir la pérdida transepidérmica de agua y proteger la barrera natural son dos de los objetivos a tener en cuenta.

● **Las pieles sensibles** lucirán su mejor versión al emplear prebióticos (inulina), niacinamida y el aloe

vera. Calmar las irritaciones y restaurar la barrera cutánea es fundamental para ellas.

● **Las pieles mixtas** (que se caracteriza por tener la zona T grasa, y normal o seca en las mejillas) pueden optar por el ácido salicílico, el ácido hialurónico y la niacinamida. Este tipo de piel requiere un balance entre el control de sebo en las zonas más grasas y la hidratación en las zonas más secas.

### PASOS CLAVE DE LA RUTINA DE CUIDADO FACIAL EN INVIERNO

Para hacernos la vida un poco más fácil, la CEO de Quinque dibuja una rutina de mañana y una de noche que podemos seguir sin dedicarle más de cinco minutos. Con esta base podemos apostar por los ingredientes y las texturas que mejor encajen con nuestro tipo de piel.

### CÓMO CUIDAR LAS MANOS Y LOS LABIOS, LOS GRANDES OLVIDADOS

A veces, nos centramos tan solo en el cuidado del rostro, pero las manos y los labios también merecen su dosis de atención. En este sentido, Mercedes apuesta por una "hidratación frecuente de manos y labios, con ingredientes como la manteca de karité, el aceite de coco o la glicerina", todos estos activos son útiles tanto para manos como labios. Asimismo, es esencial usar protección solar en ambas zonas.

● **Por la mañana:** limpiador suave, sérum, crema hidratante y protector solar SPF 50 como último paso.

● **Por la noche:** doble limpieza, exfoliación suave (1 o 2 veces por semana), sérum, crema hidratante y fórmula ideada para el contorno de ojos. Como broche de oro, un tratamiento formulado para labios.



1. **The Gentle Foam.** Espuma cremosa que limpia la piel, calmándola y fortaleciéndola, **Quinque** (25€). 2. **Cold Cream Marine.** Aceite-sérum ultra concentrado que nutre intensamente, regenera y restaura el confort de las pieles más desnutridas, **Thalgo** (63,50€). 3. **Hyaluronic Acid.** Crema hidratante con ácido hialurónico, fórmula de textura ligera que concentra 21% de activos hidratantes con un mix de ácido hialurónico de bajo y alto peso, **Skin Generics** (22,95€). 4. **Sistema Dual para Contorno de Ojos Efecto Lifting Platinum Anew.** Fórmula nutritiva rica en péptidos para un contorno de los ojos visiblemente más suave y firme, **Avon** (23,95€). 5. **Resist Hidratante Fluida Antienvejecimiento SPF 50,** crema hidratante de día ligera que agrega una protección UVA/UVB SPF50, **Paula's Choice** (45€). 6. **Exfoliante Luminosidad Ultra-frescor,** limpia, oxigena y refresca la piel, **Yves Rocher** (8,95€). 7. **The Peptide Balm,** tratamiento hidratante labial de origen orgánico compuesto de péptidos y vitamina E, **Healthy Wear** (18€).

**CON UNOS GLÚTEOS** y piernas fuertes, tendrás una mejor movilidad y estabilidad, además de aliviar la presión en las rodillas y caderas.



EJERCICIOS MUY EFECTIVOS PARA FORTALECER

# PIERNAS Y GLÚTEOS

ENLACE AL CANAL  
Escanea el código QR



A medida que avanzamos en edad, mantener la fuerza en las piernas y los glúteos se vuelve más que una cuestión de estética; **se trata de preservar la movilidad, la independencia y la calidad de vida.**

POR SILVIA ROJO

Las piernas y los glúteos son fundamentales para la mayoría de nuestras actividades diarias, como caminar, subir escaleras, agacharse o incluso levantarse de una silla. A partir de los 50 años, la masa muscular comienza a disminuir de forma natural, un proceso conocido como sarcopenia. También la densidad ósea puede empezar a debilitarse, y el equilibrio a menudo comienza a deteriorarse. Este declive puede acelerarse por la inactividad, llevan-

do a una pérdida de independencia y aumentando el riesgo de lesiones por caídas. Sin embargo, con la intervención adecuada, como el fortalecimiento específico de las piernas y los glúteos, podemos contrarrestar significativamente estos efectos.

### EL IMPACTO EN ESTAS ÁREAS

Con unos glúteos y unas piernas fortalecidos, no solo se mejora la estabilidad y la movilidad, sino que también se contribuye a una mejor salud ósea, lo que es crucial para prevenir

la osteoporosis. Además, tener unos músculos más fuertes en las piernas y los glúteos puede aliviar la presión sobre las articulaciones de la rodilla y la cadera, reduciendo el dolor y mejorando la capacidad general de movimiento.

De igual modo, los ejercicios específicos que fortalecen las piernas pueden ayudar a aliviar la rigidez y el dolor, al mejorar la circulación sanguínea y la flexibilidad en estas áreas. Por no mencionar que todo ejercicio físico libera endorfinas, hormonas que

mejoran el estado de ánimo y la percepción general del bienestar.

### UNA OPCIÓN SEGURA

Utilizar una silla u otro soporte (una mesa, una pared, una *fitball*, una baranda...) como apoyo para los ejercicios te proporcionará estabilidad y seguridad, además de permitirte también realizar movimientos controlados y medidos que son ideales para fortalecer las áreas objetivo, sin poner en riesgo el cuerpo. Estos ejercicios son accesibles y pueden realizarse en la comodidad del hogar, lo que los hace especialmente atractivos para quienes prefieren una rutina de ejercicios discreta y privada.

### CONSIDERACIONES PREVIAS

Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicio, es crucial adoptar un enfoque meditado y seguro. Esto incluye obtener una evaluación médica para asegurarte de que los ejercicios seleccionados son apropiados y seguros, especialmente si existen condiciones preexistentes, como problemas cardiovasculares, diabetes o problemas articulares. Además, no olvides comenzar cada sesión con un calentamiento adecuado, puede ayudarte a prevenir lesiones, preparando los músculos y articulaciones para el ejercicio físico.

### CONSEJOS ADICIONALES

Además de beneficios físicos, los estiramientos matutinos también ofrecen ventajas psicológicas significativas:

- **Postura.** Mantén una buena postura durante todos los ejercicios. La espalda debe estar recta y los movimientos controlados para maximizar la efectividad y evitar lesiones.

- **Respiración.** No contengas la respiración. Exhala al realizar el esfuerzo e inhala al volver a la posición inicial.

- **Progresión.** Aumenta el número de repeticiones y series gradualmente, a medida que te sientas más cómoda y fuerte con los ejercicios.

## GUÍA DE EJERCICIOS PARA FORTALECER PIERNAS Y GLÚTEOS

Esta serie de ejercicios está diseñada para ser realizada con el apoyo de una silla, ofreciendo estabilidad y seguridad. Importante: realízalos solo en una superficie antideslizante y con un soporte sin ruedas.

### 1 PLANCHAS

**Cómo hacerlas.** Coloca las manos en el asiento de la silla, un poco más anchas que el ancho de los hombros. Extiende las piernas hacia atrás, apóyate en las puntas de los pies, con el cuerpo recto desde la cabeza hasta los talones. Contrae los abdominales y mantén el cuerpo recto y rígido. Evita que las caderas se levanten o caigan. **Repeticiones.** Comienza con 2-3 series, manteniendo la plancha durante 20-30 segundos cada una.



### 2 LEVANTAMIENTOS DE PIERNAS

**Cómo hacerlos.** Sentada en una silla, mantén la espalda recta y levanta las piernas estiradas frente a ti. Mantenlas elevadas durante unos segundos, sin que tu espalda se curve. **Repeticiones.** Haz 3 series de 8-10 levantamientos.



### 3 PUENTES DE GLÚTEOS

**Cómo hacerlos.** Acuéstate en el suelo con las piernas dobladas y los pies apoyados en el asiento de la silla o una *fitball*. Eleva las caderas hacia el techo, apretando los glúteos y manteniendo las manos en el suelo para estabilidad. Baja las caderas sin tocar el suelo y repite. **Repeticiones.** Comienza con 2 series de 10 repeticiones y trabaja hasta alcanzar 3 series de 12-15 repeticiones.



### 4 ELEVACIONES DE TALÓN

**Cómo hacerlas.** De pie, con los pies a la anchura de los hombros y apoyándote el respaldo de una silla para mantener el equilibrio, eleva los talones del suelo lo más alto posible, apoyándote solo en las puntas de los pies. **Repeticiones.** Comienza con 2-3 series de 10-15 repeticiones.



### 5 SENTADILLAS CON SILLA

**Cómo hacerlas.** De pie, detrás de una silla, con las manos apoyadas en el respaldo para equilibrio, separa los pies al ancho de los hombros y baja lentamente el cuerpo como si fueras a sentarte, manteniendo la espalda recta y el pecho elevado. **Repeticiones.** Comienza con 2 series de 8 repeticiones y ve aumentando hasta 3 series de 10-12 repeticiones.



# RECETAS

## FÁCILES Y RESULTONAS PARA FIN DE AÑO

Decir adiós al ciclo que se acaba con las campanadas de medianoche del 31 de diciembre siempre tiene algo de especial, así que llenar la mesa de platos extraordinarios está más que justificado. **Esto no significa que haya que complicarse la vida más de lo necesario:** con estas fórmulas triunfarás sin mucho esfuerzo. ¡Feliz 2025!

POR CARMEN LÓPEZ

### VIEIRAS CON ESPINACAS Y SIROPE DE PIMENTÓN

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 50 g de azúcar • 1/4 cucharadita de pimentón de la Vera • 700 g de vieiras grandes • 60 ml de zumo de limón natural • 1 cucharadita de ajo fresco picado • 250 g de espinacas congeladas • pimienta • sal • aceite de oliva.

- **Calienta en una cacerola el azúcar,** el pimentón y el limón. Cocina removiendo durante 4 minutos. Reserva para que se enfríe. Descongela las espinacas y escúrrelas.
- **Salpimenta las vieiras sin cáscara** y dora en una sartén durante unos 2 minutos por cada lado. Retira del fuego y reserva, pero manteniéndolas calientes.
- **En la misma cacerola, dora el ajo.** Echa las espinacas, totalmente libres de agua. Añade 1 pizca de sal y cocina durante 2 minutos.
- **Reparte las espinacas en los platos** y, después, coloca las vieiras por encima. Riega con la salsa de pimentón. Sirve caliente.

#### AL GUSTO

Puedes prescindir del sirope de pimentón y aliñar el plato con un chorro de limón.

## PLUS

Tritura muy bien un poco de perejil y ajo fritos, y realiza con ellos un aceite que podrás servir por encima de la elaboración.



## HUEVOS ESCALFADOS SOBRE TOSTA DE PATATA Y HUEVAS DE TRUCHA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 500 g de patatas • 4 huevos • 2 escalonias • 4 rodajas de pan • 4 cucharadas de vinagre de vino • 1 pizca de nuez moscada • huevas de trucha • cebollino • sal • pimienta.

- **Frota la piel de las patatas con un cepillo bajo el agua fría.** Pon las patatas en una cacerola, cúbreelas con agua fría con sal, llévalas a ebullición y cuécelas 10 minutos. Una vez hechas, pélalas y rállalas.
- **Sazona con la nuez moscada,** la mitad del cebollino picado, pimienta y sal. Dales forma de tortitas y reservalas.
- **Calienta una sartén con agua y vinagre.** Antes de que rompa a hervir, casca 1 huevo y añádelo con cuidado al agua. Con una cuchara, envuelve la yema y la clara y sigue hasta cuajarlo. Luego, pásalas a un bol con agua fría (haz lo mismo con los demás).
- **Calienta el aceite y dora las tortitas.** Ponlas en platos. Coloca encima los huevos, las huevas de trucha y el cebollino

**PARA EL HUEVO ESCALFADO, CÁSCALO EN UN BOL PEQUEÑO ANTES DE ECHARLO AL AGUA CALIENTE. NO LO DEJES MÁS DE TRES MINUTOS.**

## ESPUMA DULCE DE COCO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 400 ml de leche • 3 yemas de huevo • 40 g de azúcar • 15 g de maicena • 40 g de coco rallado • cacao en polvo.

- **En un cazo a fuego medio,** vierte poco a poco la leche y añade el coco rallado. Mezcla y lleva a ebullición, removiendo sin parar con una cuchara de madera. Reserva caliente.
- **En un bol, mezcla las yemas con el azúcar y la maicena** y bate con las varillas. Agrega la leche caliente con el coco poco a poco, sin dejar de remover. Pon en un cazo y cuece a fuego suave hasta que espese.
- **Cuando la crema se haya reducido, deja enfriar** y luego reparte en vasitos o copas. Refrigera hasta el momento de servir con un poco de cacao molido espolvoreado.



## POTENCIA

Si quieres que sepa mucho más a coco, sustituye la mitad de la leche de vaca por leche de coco.



## CARPACHO DE TERNERA CON QUESO PADANO Y TOQUES DE SÉSAMO

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 300 g de carne de ternera para carpaccio • pimienta negra recién molida • aceite de oliva • queso tipo padano • 1 limón • semillas de sésamo blancas y negras • sal.

- **Con ayuda de un cuchillo bien afilado,** corta las lonchas de carne muy finas y disponlas en el fondo del plato, hasta cubrirlo totalmente.
- **Aliña la carne con el zumo de limón y** aceite de oliva. Espolvorea el plato con la pimienta negra recién molida.
- **Corta unas lascas de queso padano y** espolvorea también con las semillas de sésamo.

### ACOMPAÑAMIENTO

Prepara un picadillo de alcaparras y cebollita y ponlo encima de la carne para decorar. También le aportará sabor y textura.

**PARA NOCHEVIEJA PUEDES OPTAR POR HACER DIVERSOS ENTRANTES QUE, EN CONJUNTO, PUEDEN FUNCIONAR COMO PLATO PRINCIPAL.**

## HUEVOS RELLENOS DE SARDINAS Y QUESO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 tarrina pequeña de queso de untar a las finas hierbas • 6 huevos cocidos • 1 lata de sardinas en aceite de oliva • ½ limón • 1 cucharada de mayonesa • 1 manojo de rúcula • 1 cucharada de alcaparras • pimienta molida • sal.

- **Escurre las sardinas y retírales la piel** y las espinas. Pela los huevos duros y pártelos por la mitad, longitudinalmente.
- **Saca las yemas y ponlas en un bol** junto con el queso a las finas hierbas, las sardinas desmenuzadas y la mayonesa. Mezcla bien.
- **Incorpora el zumo de limón.** Rectifica la sazón y rellena los huevos con esta preparación.
- **Pon la rúcula lavada sobre una fuente de servir.** Coloca encima las mitades de los huevos rellenos y decóralos con alcaparras -también pueden ser aceitunas-. Reserva los huevos en la nevera hasta el momento de servir.



### POTENCIA

Puedes probar a jugar con los sabores añadiendo otros cítricos como limón o lima, casan muy bien con el arroz con leche.



## FRITTATA TRADICIONAL

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 cucharadas de aceite de oliva • 4 huevos • 400 g de patatas • 4 cebolletas • 1 calabacín pequeño • 1 cucharada de hojas de menta picadas • 50g de queso de cabra rallado • pimienta.

- **Pela y cuece las patatas y el calabacín.** Corta en cubitos. Pica las cebolletas.
- **Precalienta el horno a 180 °C.** Echa el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Incorpora las patatas y rehógalas 5 minutos. Baja el fuego.
- **Bate los huevos.** Añade el calabacín, las cebolletas, la menta y una pizca de pimienta.
- **Echa la mezcla** en la sartén con las patatas y cocina como una tortilla, dejando la parte superior sin cuajar del todo. Cubre con el queso rallado. Pasa de la sartén a una bandeja y hornea hasta que la parte superior esté dorada.

### INFO

La frittata puede servirse caliente o del tiempo, así que no importa si se enfría por el camino.

## SABAYÓN DE CAVA

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 8 yemas de huevo • 50 g de azúcar • 250 ml de cava brut.

- **Echa las yemas y el azúcar** en un bol y bate hasta que la mezcla se blanquee.
- **Añade el cava y calienta al baño María,** removiendo sin parar hasta que la mezcla esté espumosa y consistente.
- **No puede llegar a hervir** y el agua del baño María, tampoco.
- **Sirve en recipientes individuales.**

### COLOR

Puedes adornar el postre con frutas del bosque o fresas. También puedes sustituir el cava por champán.



## RISOTTO AL LIMÓN CON SALMÓN

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 cebolla • 2 cucharadas de aceite de oliva • 350 g de arroz arborio • 1 diente de ajo • 1,5 litros de caldo de verduras • 170 g de salmón ahumado • 85 g de mascarpone • 3 cucharadas de perejil picado • zumo y ralladura de 1 limón • pimienta negra.

- **Pon a hervir el caldo.** Pica la cebolla muy fina y dora en una sartén con un poco de aceite durante 5 minutos.
- **Agrega el arroz** y el ajo y remueve. Vierte 1/3 del caldo y cocinar a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando, hasta que el líquido se haya absorbido.
- **Repite la operación** con la mitad del caldo sobrante. Y, cuando esté seco de nuevo, añade la última ración del caldo, hasta que el arroz se haya cocido.
- **Retira del fuego** y añade el mascarpone, el salmón picado y la ralladura de limón. Remueve hasta que quede cremoso. Añade pimienta negra triturada al gusto y el zumo del limón. Mezcla todo y sirve.

### FACILIDADES

Puedes hacerlo con salmón congelado. Cocínalo y desmenúzalo antes de añadir al arroz.



### INFO

El magret es una pechuga de un pato o de un ganso cebado con el objetivo de hacer foie.

## PATO CON MIEL Y VINAGRE DE FRAMBUESAS

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 magret de pato • 200 g de chalotas • 100 ml de vinagre de frambuesa • 1 cucharada de miel.

- **Pica las chalotas.** Haz incisiones en la piel del magret.
- **Ponlo en una sartén antiadherente** con la piel hacia abajo. Cocínalo a fuego medio, hasta que esté dorado por ambas caras.
- **Deposítalo en un recipiente y cúbrelo** con papel de plata y un trapo de cocina.
- **Mientras tanto, pocha las chalotas en la sartén** en la que se cocinó el pato, aprovechando su jugo.
- **Cuando estén doradas, añade el vinagre y la miel y cocina hasta reducir.** Destapar el magret y córtalo en rodajas medianas. Sirve caliente junto a las chalotas.





## MARIDAJE

Acompaña el plato con una copa de vino blanco, y no agua, porque el queso fundido a veces no sienta bien si se acompaña con agua.

## FONDUE DE QUESO CON MANZANA

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 barra de pan • 50 g de queso gruyère rallado (o queso curado) • 50 g de queso vacherín (o queso semiblando) • 2 manzanas golden • 100 ml de vino blanco seco • 1 diente de ajo.

- **Corta en gajos** la manzana y píntala con un poco de aceite de oliva. Precalienta el horno a 180 °C y cocina la manzana hasta que quede bien tostada.
- **Agrega el vino** en un cazo, previamente untado con el diente de ajo, y los quesos rallados o en pequeños dados. Cocina a fuego suave, removiendo hasta que quede espeso y de color amarillo mostaza.
- **Corta el pan** en rodajas y tuéstalas. Pon los gajos de manzana sobre las tostadas de pan.
- **Deja que el queso** se enfríe ligeramente y viértelo sobre los gajos de manzana.

**EL MEJOR MARIDAJE ES EL VINO. LAS ABSTEMIAS PUEDEN APROVECHAR PARA PROBAR LOS NUEVOS VINOS SIN ALCOHOL QUE AHORA ESTÁN EN AUGE.**

## MILHOJAS DE PATATA CON PULPO Y ALCAPARRAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 500 g de pulpo cocido • 2 patatas tipo Monalisa grandes • 100 ml de aceite de oliva • 12 g de pimentón de la Vera • 2 chiles rojos • 60 g de alcaparrones en conserva • sal gruesa.

- **Empieza elaborando el aceite de pimentón** para aderezar el plato. Pon el aceite en un cazo pequeño. Con el fuego bajo calentamos el aceite hasta que esté templado y añade el pimentón. Apaga el fuego y deja enfriar.
- **Pica los chiles y**

**retira las semillas.** Mezcla con el aceite de pimentón.

- **Cuece las patatas con piel en abundante agua** con sal, para evitar que absorban demasiada agua. Pasados 35 minutos, retíralas y enfríalas un poco. Pélalas y córtalas en rodajas.
- **Corta el pulpo y caliéntalo ligeramente** al vapor o déjalo frío. Sala a gusto.
- **Monta el plato intercalando patatas y pulpo** y decora con los alcaparrones y el aceite picante de pimentón.



## SUGERENCIA

Si quieres un aceite sin motas de pimentón, puedes colarlo a través de papel o por un paño limpio.



LA CÚRCUMA puede encontrarse en forma de raíz fresca o en polvo, más intensa en color y sabor.

# CÚRCUMA

## LA REINA DE LAS ESPECIAS

Conocida por sus interesantes propiedades para la salud, **esta raíz puede usarse en infinidad de recetas.** Si nunca la has utilizado, no te pierdas nuestras indicaciones. **POR ROSA MESTRES**

**O**riginaria del sudeste asiático, donde lleva usándose desde hace miles de años, la cúrcuma sigue siendo una gran desconocida en nuestro país. Sin embargo, lo cierto es que deberíamos tenerla más en cuenta. Muy apreciada en la medicina natural, esta raíz, parecida al jengibre y de pulpa de color naranja intenso, destaca por sus grandes beneficios para la salud, especialmente por su notable poder antiinflamatorio. Excelente aliada contra la artritis, el síndrome del colon irritable o cualquier proceso inflamatorio, también es antioxidante y depurativa. Según los expertos, favorece la digestión, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y se le atribuyen efectos anticancerígenos. Además, es perfecta para los deportistas. Eso sí, para que sea cien por cien efectiva,

**PARA QUE SEA CIEN POR CIEN EFECTIVA, LOS EXPERTOS RECOMIENDAN COMBINARLA CON PIMIENTA NEGRA Y ALGUNA GRASA, COMO EL ACEITE.**

se recomienda combinarla con pimienta negra y alguna grasa, como el aceite. En cuanto a sus contraindicaciones, no se aconseja su consumo en menores, durante el embarazo o la lactancia o en personas con úlceras, cálculos biliares o enfermedades hepáticas.

### En el mercado

Con un aroma intenso y un sabor peculiar, ligeramente dulzón, pero con un toque picante y amargo, la cúrcuma puede encontrarse en forma de raíz fresca, más aromática y suave, o en polvo, más intensa en color y sabor. Lo ideal es comprar poca cantidad para que siempre esté en su mejor momento y conservarla en un recipiente de cristal hermético, en un lugar fresco y seco.

### Cómo usarla

Si nunca la has consumido, lo mejor es introducirla poco a poco en tu alimentación. Una vez te hayas habituado a su sabor, puedes utilizar hasta media cucharadita si es en polvo o una cucharadita entera si está rallada. La cúrcuma se emplea principalmente como colorante, sustituyendo al azafrán en muchos arroces y paellas. También se usa en platos de pasta,



## PRUEBA LA LECHE DORADA

También llamada cúrcuma *latte*, esta bebida se puso de moda hace unos años. Para prepararla, calienta un vaso de bebida vegetal con media cucharadita de cúrcuma, un toque de canela en polvo y una pizca de jengibre fresco picado y pimienta negra molida. Para endulzar, añade un poco de miel. Entre sus beneficios destaca su efecto calmante. Tómala antes de ir a dormir y te ayudará a mejorar la calidad del sueño.

verduras, legumbres, cuscús e, incluso, para acompañar pescados a la plancha o huevos. Una manera sencilla de incorporarla a nuestra dieta es agregar una cucharadita en vinagretas, yogures o zumos. Ingrediente esencial en el curry, realza el sabor de guisos que lleven leche de coco, nata o caldos.

# FALSOS MITOS SOBRE LOS COLCHONES

Al elegir un colchón, es fácil dejarse llevar por mitos y creencias que pueden conducir a decisiones equivocadas. **Es esencial informarse y no dejarse llevar por creencias erróneas.**

POR M. T. PASCUAL

**P**robar distintas opciones es clave para encontrar el colchón perfecto que te brinde un descanso realmente reparador. Desde la firmeza ideal hasta el material adecuado, es hora de desmentir algunos mitos para que elijas el mejor colchón para ti.

- **Más caro significa mejor.** Este mito es uno de los más comunes. En realidad, puedes hallar colchones de excelente calidad a precios accesibles. Lo esencial es fijarte en el material, el soporte y las características que se adapten a tus preferencias y estilo de descanso.

- **Los de viscoelástica son solo para quienes tienen problemas de espalda.** Aunque es cierto que ofrecen un buen soporte para quienes padecen dolencias, no son exclusivos para ellos. Este tipo de colchón se adapta a la forma del cuerpo y distribuye el peso de manera uniforme, lo que los convierte en una opción cómoda para cualquier persona que busque una buena noche de sueño.

- **Debes reemplazar tu colchón cada 5 años.** La idea de que todos los colchones deben cambiarse a los



**NO EXISTE EL COLCHÓN PERFECTO**, varía en función según las preferencias y necesidades de cada persona.

## EL MATERIAL DEL COLCHÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

Si bien el material (espuma, látex, muelles) juega un papel importante en la comodidad y el soporte, no es el único factor para considerar. Otros elementos, como el diseño, la tecnología utilizada y el tipo de funda, también influyen en la calidad del descanso. La experiencia personal de cada individuo puede variar considerablemente.

cinco años es un mito. La durabilidad de un colchón depende de su calidad y del uso que le des. Con el cuidado adecuado, algunos pueden durar más de 10 años. Lo importante es prestar atención a señales de desgaste, como hundimientos o ruidos.

- **Un colchón firme es siempre mejor.** La firmeza no garantiza un apoyo óptimo; de hecho, la ideal depende de tu postura al dormir. Un colchón muy duro puede provocar molestias, mientras que uno demasiado blando podría no ofrecer el soporte necesario. Probar distintos niveles de firmeza es la mejor manera

de encontrar el que mejor te va.

- **Los colchones de muelles son siempre ruidosos y poco cómodos.** La calidad de un colchón de muelles varía según el diseño y los materiales utilizados. Los de muelles ensacados, por ejemplo, ofrecen un soporte individualizado y suelen ser silenciosos, ya que cada muelle funciona de manera independiente. Además, muchos modelos modernos incorporan capas de espuma o látex para brindar una comodidad comparable a la de otros tipos de colchones.

- **Es necesario dar la vuelta al colchón cada seis meses.** Hoy en día, muchos colchones, especialmente los de una sola cara, están diseñados para no ser girados. En estos casos, rotarlos podría afectar su soporte y comodidad. La rotación es recomendada solo para colchones de doble cara, pero siempre es importante seguir las recomendaciones del fabricante para conservar el colchón en óptimas condiciones.

**INVESTIGA Y PRUEBA DIFERENTES OPCIONES PARA ENCONTRAR EL COLCHÓN IDEAL QUE GARANTICE TU DESCANSO.**



# OPCIONES DE CUIDADO CONFIABLES PARA TU MASCOTA CUANDO TÚ NO ESTÁS

ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR.



Por más que quieras estar siempre con tu mascota, es probable que, en algún momento, tengas que ausentarte de casa durante algunos días por trabajo, ocio o un imprevisto familiar. **Te contamos qué opciones existen para proporcionarle todos los cuidados cuando no estés.**

POR TRINI CALZADO

**T**ener una mascota implica mucho más que proporcionarle alimentos y un lugar seguro donde vivir. Es un compromiso continuo y a largo plazo que abarca cuidados constantes, interacciones afectivas y responsabilidad. Las mascotas, ya sean perros, gatos, aves o incluso reptiles, requieren atención diaria que incluye alimentación, ejercicio, cuidados médicos y, lo más importante, compañía y amor. Estos

animales se convierten en miembros de la familia y forman vínculos emocionales profundos con sus dueños, lo que hace que su bienestar sea una prioridad absoluta.

## CUANDO NO PUEDES ESTAR

Sin embargo, hay situaciones en la

vida en las que, por más que quisiéramos estar siempre disponibles para nuestros compañeros animales, simplemente no es posible. Ya sea por razones de trabajo, viajes, compromisos personales o emergencias, puede surgir la necesidad de dejar a nuestra mascota al cuidado de otros.

**EL CUIDADO DE MASCOTAS EN AUSENCIA DEL DUEÑO DEBE SER ELEGIDO CON CUIDADO, CONSIDERANDO SUS NECESIDADES Y SU BIENESTAR EMOCIONAL.**

## ALGUNAS MASCOTAS PUEDEN EXPERIMENTAR ANSIEDAD O ESTRÉS SI SU RUTINA CAMBIA DRÁSTICAMENTE. POR ELLO, ES ESENCIAL EVALUAR DIFERENTES MODALIDADES DE CUIDADO.



En estos momentos, es crucial contar con opciones de cuidado confiables y seguras que aseguren que nuestras mascotas están bien atendidas en nuestra ausencia:

- **Amigos y familiares.** Generalmente, esta es la opción más económica y puede ser la más cómoda, ya que el animal ya conoce a la persona. Aun así, puede ser que tus amigos o familiares no estén disponibles cuando lo necesites o no tengan la experiencia para manejar situaciones específicas o emergencias, con lo que tendrás que valorar otras opciones.
- **Cuidador a domicilio.** Mantener a la mascota en su ambiente familiar reduce el estrés asociado con su ausencia. El cuidador puede seguir exactamente su rutina habitual, incluyendo

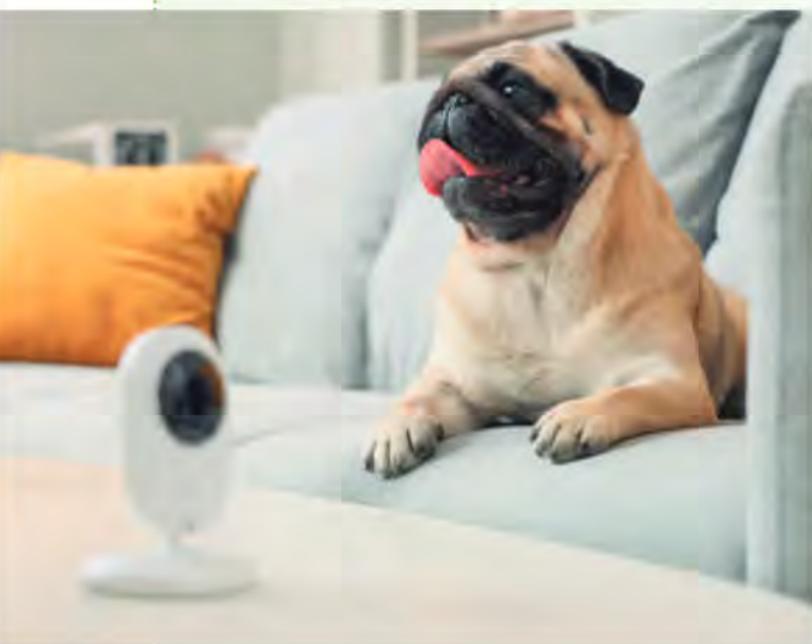
horarios de alimentación, paseos y juegos, y administración de medicamentos si es necesario. Como contra, esta opción de cuidado hace imprescindible encontrar a alguien extremadamente confiable y competente, pues tendrá acceso completo a tu hogar y estarán a cargo del bienestar de tu mascota sin supervisión directa.

- **Alojamiento en casa de un cuidador.** Esta alternativa puede ser más interesante para quien no se sienta cómodo dejándole una llave de casa a alguien desconocido. El animal tendrá que adaptarse a un nuevo entorno, pero, en compensación, estará cuidado y acompañado todo el tiempo.
- **Residencias para mascotas.** Se trata de establecimientos bien equipados con instalaciones para el ejercicio

y el descanso y cuentan con personal profesional capacitado para atender diversas necesidades, incluidas emergencias médicas. Son una solución ideal tanto para quienes necesitan dejar a su mascota durante un período prolongado (en vacaciones), como para quienes van a ausentarse un día completo (por una boda en otra ciudad, por ejemplo). Lo recomendable es que visites varios de estos lugares antes de decantarte por uno u otro.

- **Guardería diurna.** Son una buena opción para propietarios que trabajan durante el día y quieren asegurarse de que sus mascotas se mantengan activas y acompañadas. Suelen ofrecer programas de enriquecimiento y actividades que mantienen a las mascotas estimuladas y felices.

## SI ESTÁN EN CASA MIENTRAS TRABAJAS O HACES LA COMPRA



Para los cortos períodos, como cuando trabajas, sales a cenar o te vas de compras, puedes instalar cámaras de vigilancia para monitorear e interactuar con ella a distancia mediante su *app*:

- **Complemento.** Aunque ofrecen numerosas ventajas, las cámaras no sustituyen la interacción humana y el cuidado físico que las mascotas necesitan. Su uso debe ser considerado como un complemento a otras formas de cuidado, no como una solución completa.
- **Tranquilidad.** Permiten super-

visar al animal desde cualquier lugar, proporcionando tranquilidad al poder ver que está seguro y cómodo.

- **Comunicación.** Algunos modelos de cámaras permiten no solo ver y escuchar lo que hace la mascota, sino también hablarle, una función interesante para los animales que sufren ansiedad de separación.
- **Golosinas.** Hay modelos que incorporan un dispensador de golosinas que se activa por el teléfono cuando se quiere entretener al animal o reforzar su comportamiento positivo.



### La Casa Juan Ranas Granada

Cualquier escapada a la ciudad de la Alhambra es magia, pero si a su belleza y encanto natural se le suma la posibilidad de alojarse en un hotel especial... el plan se convierte en insuperable.

Cada una de las habitaciones de La Casa Juan Ranas es distinta, y todas ellas tienen su propio encanto, además de unas vistas para enmarcar y no dejar de mirar. Sus espacios gastro también merecen mucho la pena.



Reserva en:  
rusticae.es.

árbol de Navidad. También es un detalle 100% personalizable, que se adaptará a los gustos de quien reciba el obsequio.

### Lleno de recuerdos

Porque lo más valioso que podemos regalar son los momentos compartidos llenos de recuerdos, esta selección de hoteles son mucho más que un lugar para quedarse: serán el escenario de historias, risas y recuerdos que se guardarán para siempre y con los que conseguirás que tu regalo siempre esté en lo alto de la lista de favoritos.

# HOTELES PARA DISFRUTAR Y SORPRENDER

## *¡Regálame!*

¿Buscas un regalo inolvidable? ¿Algo muy especial que emocione? Deja de buscar entre objetos que caben en una caja y tienen fecha de caducidad y **apuesta por experiencias de las que se disfrutan y se recuerdan para siempre.** Esta colección de hoteles es perfecta para esa persona a la que tanto quieres. **POR INMA COCA**

**O**lvídate del típico jersey y deja de cazar ofertas en aparatos que acabarán en el olvido. Si realmente quieres sorprender y emocionar, una escapada es la apuesta ganadora.

Además, se trata de algo muy sencillo y que cada día está más demandado, por lo que son muchos hoteles y cadenas que tienen preparados *packs* especiales o tarjetas que quedan preciosas con un lazo junto al



## Áurea Palacio de Correos Logroño

La capital riojana siempre es buena idea cuando se busca una escapada que combine buena gastronomía con tradición e historia y, de igual manera que la calle Laurel es un imprescindible, alojarse en un edificio que sigue siendo un referente de la arquitectura neobarroca, es una idea que nunca falla. Donde un día se mandaron cartas hacia todo el mundo, hoy se puede descansar entre elegancia y confort.



**MÁS INFO:**

[eurostarshotels.com](http://eurostarshotels.com).



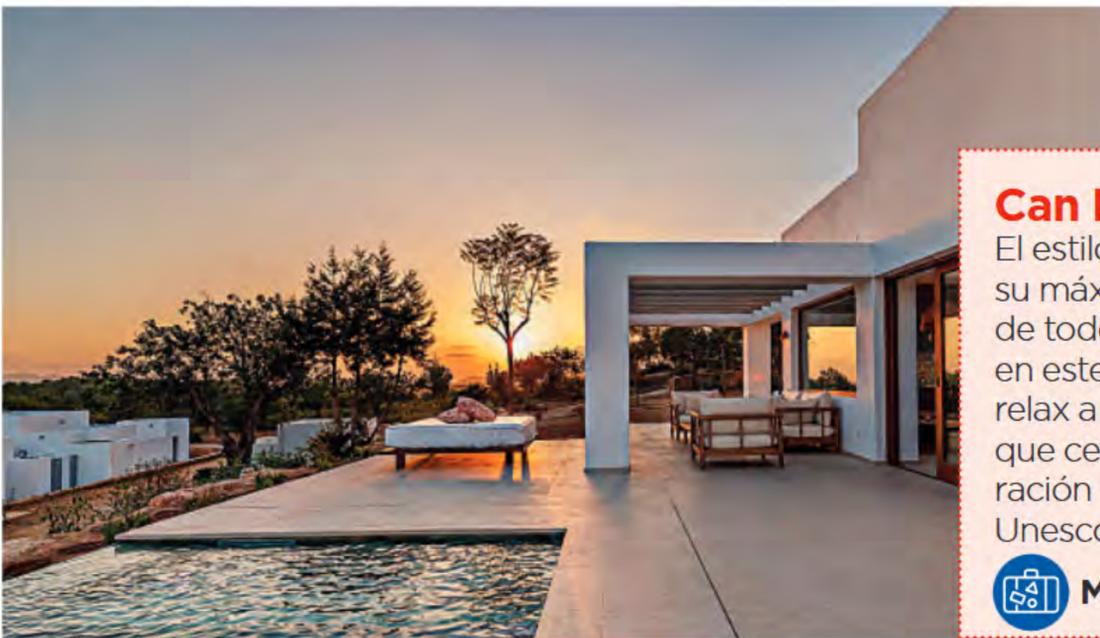
## The Yeatman Hotel Oporto

Miembro de la prestigiosa cadena Relais & Châteaux, este hotel ubicado en el norte de Portugal es en sí una experiencia maravillosa. Uno de sus puntos fuertes es su restaurante, galardonado con dos estrellas Michelin. Pero, de dónde no querrás salir, será de su spa. Poder relajarse con las vistas de la ciudad al fondo es algo que queda en el recuerdo. Además, si te decides a investigar más allá de sus instalaciones, te espera una ciudad preciosa con una vida social animada y un buen puñado de interesantes bodegas para visitar.



**MÁS INFO:**

[the-yeatman-hotel.com/es](http://the-yeatman-hotel.com/es).



## Can Lluç Ibiza

El estilo ibicenco más elegante, la filosofía *slow* en su máxima expresión y el alma de la isla preferida de todo el Mediterráneo encajan a la perfección en este hotel de interior. Un oasis de tranquilidad y relax a un paso de las mejores calas y de la ciudad, que celebra ahora el 25 aniversario de su declaración como Patrimonio de la Humanidad de la Unesco.



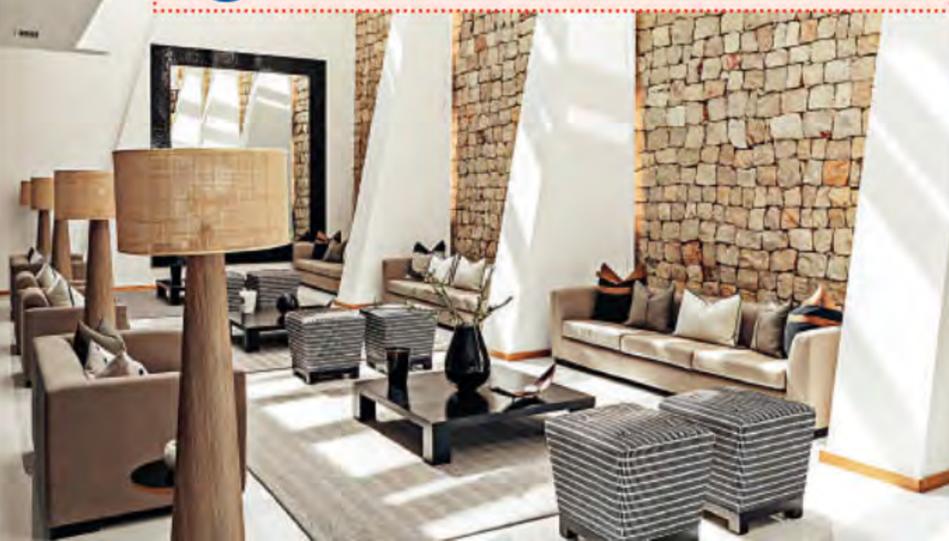
**MÁS INFO:** [canlluc.com](http://canlluc.com).

## Vila Valverde Design Hotel Algarve

Junto a su fantástica ubicación en la preciosa costa del sur de Portugal, este hotel destaca por su reciente remodelación en la que han cuidado al máximo todos los detalles, desde sus habitaciones, hasta el spa pasando por las amplias habitaciones.



**MÁS INFO:** [vilavalverde.com](http://vilavalverde.com).



© Palacio Matutano Daudén - Rusticae

## Palacio Matutano Daudén Iglesuela del Cid

En el corazón del Maestrazgo, una de las zonas más auténticas de la provincia de Teruel, destaca esta joya del siglo XVII reconvertida en hotel. Está ubicado en uno de los Pueblos Mágicos de España y rodeado de otras tantas maravillas.



**MÁS INFO:** [palaciomatutanodauden.com](http://palaciomatutanodauden.com).

# LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

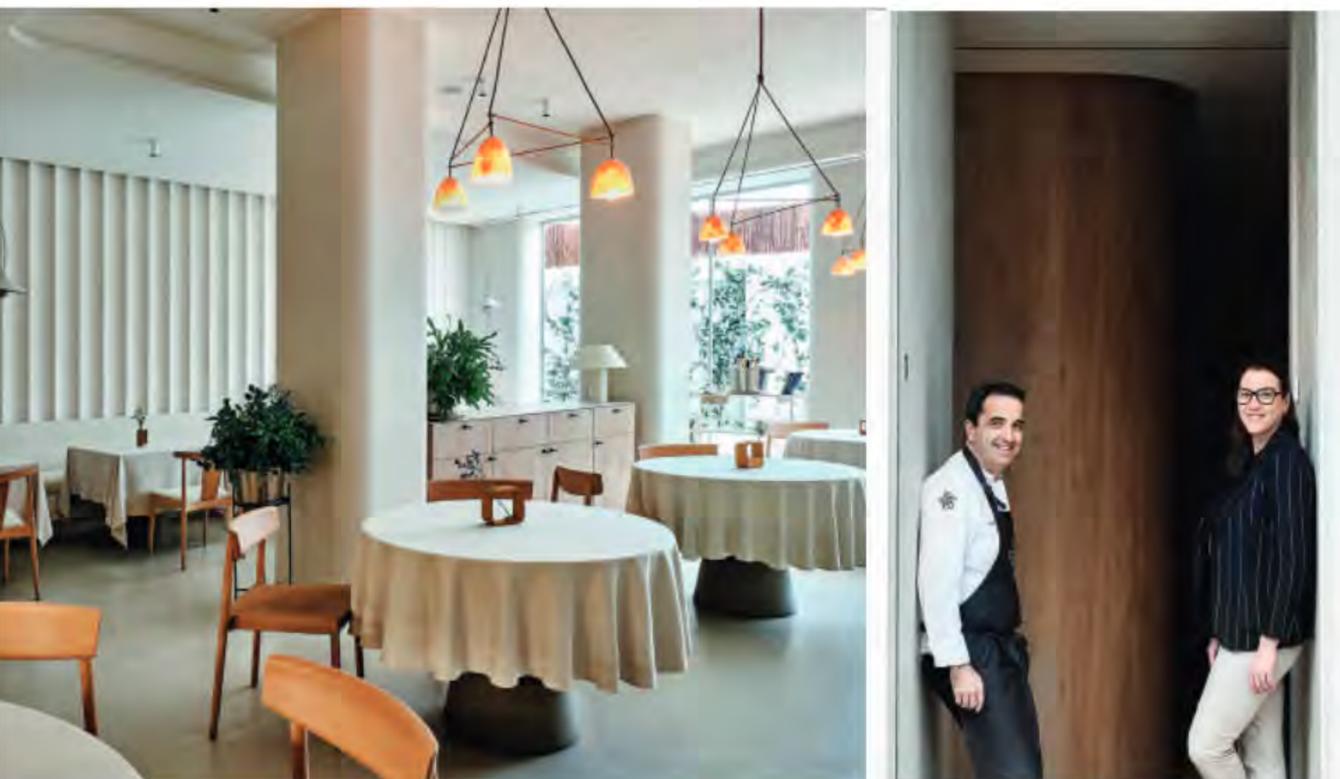
**Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos.** Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

## 'GOURMET'

### Una Nochevieja sorpresa

El restaurante madrileño **VelascoAbellà** despide el año con una exclusiva cena en la que los comensales irán descubriendo plato a plato.



➔ VelascoAbellà (calle Víctor Andrés Belaúnde, 25, Madrid) han planeado festejar la última noche del año de una manera muy especial. Óscar Velasco y Montse Abellà abrirán las puertas de su casa para celebrar la Nochevieja con una velada única y exclusiva de la que solo podrán disfrutar 40 comensales. Fieles a su espíritu sencillo, alejado de cualquier moda y muy pegado a la cocina de mercado, la propuesta gastronómica será toda una sorpresa. Los platos que los comensales degusten en esta cita dependerán de lo que brinde el mercado en esos días, por lo que las recetas estarán

abiertas a la improvisación gastronómica y a la genialidad técnica de esta pareja. Será una noche inolvidable para despedirse del año por todo lo alto y con la gastronomía como máxima protagonista. Previa reserva y por un precio de 275 euros -incluidos agua, pan y café-, los invitados podrán disfrutar de un exclusivo menú, que comenzará con un cóctel de bienvenida. Tras ello, se brindará a los asistentes un aperitivo, seis platos salados, dos postres y *petit-fours*. Por supuesto, no faltarán las uvas de la suerte a la medianoche ni la copa de champán para brindar por el nuevo año.



#### Nunuka

Este coqueto bistró georgiano fundado por Nino Kiltava en el centro de Madrid (Calle Libertad, 13) ha incorporado a su carta durante todo el mes de diciembre un plato estrella: el Satsivi. Un guiso de pavo que nunca falta en las celebraciones de Año Nuevo en Georgia y que está incluido en el delicioso menú degustación que el restaurante ha preparado especialmente para estas fiestas navideñas.



#### Glug Bar

Situado en la calle Viladomat, número 289, de Barcelona, este local capitaneado por Iván García y Beatrice Casella es un fantástico bar de vinos naturales y platillos creativos, en el que se pueden probar cosas tan ricas como las gambillas bravas, las albóndigas de Albóndigas, hinojo y conejo escabechado, la sopa de cebolla y botones de queso Comté o las aceitunas rellenas de pollo a la catalana.

# LIBROS

## 'La chica oculta'

LUCINDA RILEY

Leah Thompson nace en un pequeño pueblo de la campiña de Yorkshire, en Inglaterra, y a medida que crece, su deslumbrante belleza se hace cada vez más evidente. Y cuando, gracias a su espectacular aspecto, capta la atención de la influyente -pero conflictiva- familia Delancey sabrá que su vida nunca volverá a ser la misma. Años más tarde, Leah se ha convertido en la supermodelo más cotizada del mundo, con constantes viajes a Milán, Londres y Nueva York. El lujo y el glamur la rodean en cada momento, pero su pasado la persigue como una oscura sombra, misteriosamente entrelazado con la trágica historia



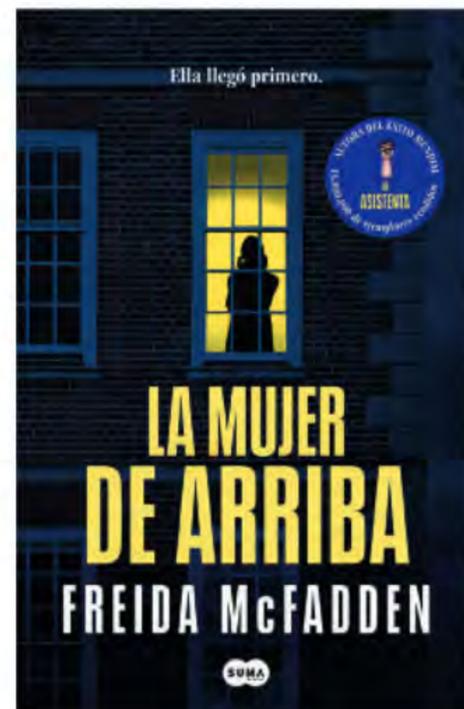
de dos hermanos en la Polonia de la Segunda Guerra Mundial. Mientras dos generaciones de secretos amenazan con estallar, Leah se siente atrapada por una olvidada y terrible profecía de su pasado.

**Plaza & Janés. Edición impresa: 21,90€. E-book: 10,44€.**

## 'La mujer de arriba'

FREIDA MCFADDEN

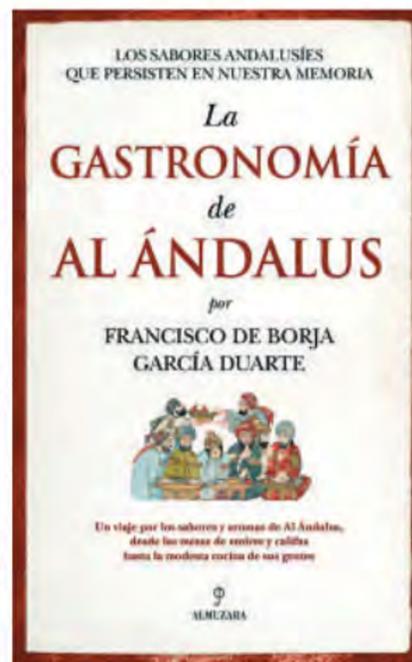
La vida de Victoria Barnett es perfecta. Tiene una brillante carrera como enfermera, un atractivo y amoroso marido y un bonito hogar en las afueras, que sueña llenar de niños. Pero todo se desmorona el día en el que sufre un terrible accidente y, sin poder hablar, caminar, ni alimentarse por su cuenta, se ve atrapada en el piso superior de su casa. **SUMA. Edición impresa: 20,81€. E-book: 9,49€.**



## 'Rom com'

CLAUDIA MUÑOZ

Lydia, una cubana residente en España, mira su móvil en el viaje de regreso de Estados Unidos a casa. Y los recuerdos brotan a través de la pantalla del teléfono: mensajes de texto, sueños, intercambios sexuales virtuales, conversaciones familiares que hacen patente la experiencia migratoria de recorrido itinerante, la relación violenta con su ex, la muerte de su padre, la lejanía con su madre... **Caballo de Troya. Edición impresa: 15,10€. E-book: 5,69€.**



## 'La gastronomía de Al Ándalus'

FRANCISCO DE BORJA GARCÍA DUARTE

Este libro es un viaje a los sabores andalusíes, desde las privilegiadas mesas de emires y califas hasta la cocina popular, cuya huella aún permanece en nuestro recetario más tradicional. La gastronomía andalusí es reflejo de su propia mezcolanza: a su rica base hispano-romana se suma la islamización y la orientalización. **Almuzara. Edición impresa: 19,95€.**

# MÚSICA

## 'Cosa Nuestra'

RAUW ALEJANDRO

El artista latino más importante del momento lanza su nuevo trabajo discográfico, el más importante de su trayectoria hasta la fecha. Un álbum en el que el puertorriqueño mezcla las influencias musicales de toda su carrera con sus raíces latinas en un total de dieciocho temas musicales que tocan diferentes géneros. Canciones como *Touching the Sky*, *Déjame Entrar* y *Pasaporte*, ya publicadas con anterioridad, o *Espresso Martini*, *Ni me conozco* o *Clandestina*. **Precio CD: 16,99€.**



## 'Los N.º 1 de 40 2024'

VARIOS ARTISTAS

Doble CD que recopila, como todos los años, las canciones más destacadas del pop mundial, y que han sido indispensables para los oyentes de los *40 Principales* durante 2024. **Precio: 19,99€.**



## 'Mil formas de volver a mí'

BEA FERNÁNDEZ

Primer proyecto musical, con cinco temas musicales, de la artista salida de la Academia de *Operación Triunfo*. **Precio: 15,99€.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### 'Caza al culpable'

Tras la trágica pérdida de su hija, la psicoterapeuta clínica Susannah Newman trata de lidiar con el dolor. Un día recibe la visita de un misterioso paciente que solicita su ayuda para dejar de fumar. Ella decide tratarlo y le propone realizar una sesión de hipnosis. En estado hipnótico, admite ser un asesino a sueldo. **Estreno de la segunda temporada en Movistar Plus + el 28 de diciembre.**



### 'El juego del calamar'

**EL ESPERADO ESTRENO DE LA 2.ª TEMPORADA**

Tres años después de ganar *El juego del calamar*, el jugador 456 abandona sus planes de irse a Estados Unidos y regresa con un firme objetivo. Gi-hun se vuelve a meter de lleno en el misterioso juego de supervivencia para competir contra los nuevos jugadores por un premio de 45.600 millones de wones, en otra aventura a vida o muerte. **Estreno en Netflix el 26 de diciembre.**



## CINE

### 'Sin instrucciones'

Paco León y Silvia Alonso protagonizan esta entrañable comedia dramática dirigida por Marina Seresesky. **Estreno el 25 de diciembre.**

→ Leo es un tipo soltero y mujeriego que vive al día en una pequeñísima población de playa en una isla canaria. Su placentera existencia se ve trastornada cuando llega de Bilbao una de sus antiguas aventuras, Julia, que deja en sus brazos a una bebé de pocos meses asegurando que es su hija y desaparece abandonando a los dos. Incapaz de cuidar de la pequeña y decidido a devolverla a su madre, Leo viaja a Bilbao, pero no encuentra a Julia. Ocho años después, la niña, Alba, crece feliz junto a su padre llevando una vida divertida llena de afecto y amor... Cuando un buen día Julia reaparece con la intención de arrebatar a Leo la custodia de su hija. ***Sin instrucciones* llega a las salas el 25 de diciembre.**



## MÁS CINE



### 'Nosferatu'

Nueva versión de la emblemática película muda de F. W. Murnau, del año 1922, basada en la célebre novela *Drácula*, de Bram Stoker. Un cuento gótico en torno a la obsesión entre una atormentada joven y un terrorífico vampiro. **Estreno el 25 de diciembre.**

### 'Parthenope'

El nuevo filme de Sorrentino es una carta de amor a ese Nápoles que ríe, hechiza y enamora, y que nos hace viajar por la vida de Parthenope desde su nacimiento en los años 50 hasta hoy. **Estreno el 25 de diciembre.**



# OCIO



PLAN



## Navidades en Puy du Fou

**EL PARQUE TEMÁTICO SE TRANSFORMA EN LAS FECHAS MÁS MÁGICAS**

Desde el lejano Oriente hasta los Montes de Toledo, los Reyes Magos tienen de nuevo como morada Puy du Fou para que todos los niños que se acerquen hasta allí puedan entregarles su carta en persona. Además, el parque temático en el que la Historia cobre vida otra vez con los mejores espectáculos, ofrece numerosas experiencias para que niños y mayores descubran el origen de la Navidad de una manera diferente y especial, y puedan maravillarse con el Belén más grande de España. **Hasta el 4 de enero, de jueves a lunes. Más información y entradas en [www.puydufouespana.com](http://www.puydufouespana.com).**

### EN ESCENA

#### 'Alegría'

El clásico de Cirque du Soleil se ha renovado para que una nueva generación se enamore de él y se emocione con la historia de Alegría, Alegría, testigo de la lucha de poder que se libra entre el viejo orden y un movimiento joven que anhela esperanza y renovación, en el corazón de un reino que ha perdido a su rey. **En la Gran Carpa del Escenario Puerta del Ángel, en Madrid, hasta el 16 de febrero.**



### ARTE



#### 'Max Ernst: Surrealismo, Arte y Cine'

**MADRID.** El Círculo de Bellas Artes acoge esta muestra que recorre de una manera única la vida y la trayectoria del artista surrealista Max Ernst. **Hasta el 4 de mayo.**



#### 'Amazônia. Sebastião Salgado'

**BARCELONA.** Les Drassanes Reials alberga la gran exposición del fotógrafo brasileño, con más de doscientas imágenes y banda sonora propia creada para la ocasión. **Hasta el 20 de abril.**



#### 'Anudar el tiempo'

**VALLADOLID.** El Museo Patio Herreriano presenta la colección y el archivo del crítico, historiador y poeta Rafael Santos Torroella. Un amplio recorrido por vanguardia española del siglo XX. **Hasta el 27 de abril.**

### CONCIERTO

#### Hombres G y Juan Magán

El Festival Christmas Starlite propone una Nochevieja con mucho ritmo. Una experiencia inolvidable que da su pistoletazo de salida a las siete de la tarde y cuenta con un concierto de Hombres G, un *afterparty* con Juan Magán y un cotillón con barra libre desde las 00:01 h hasta las 6:00 h, así como acceso a la zona gastronómica. **En Ifema, Madrid, el 31 de diciembre.**



### TEATRO

#### 'Los guapos'

En la primera obra teatral de David Trueba, Anna Alarcón y Vito Sanz dan vida a Nuria y Pablo. Los dos crecieron en el mismo barrio obrero, pero sus vidas han ido por caminos distintos. Pablo es un abogado especializado en causas solidarias y hace tiempo que no pisa las calles en las que se crio; mientras que Nuria apenas ha tenido oportunidades. **En la Sala Beckett de Barcelona hasta el 12 de enero.**



# JUEGOS

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

## SOPA DE LETRAS

➔ Los tejidos gruesos y resistentes son perfectos para mantener el calor, aunque ahora, en verano, los queremos bien lejos. Encuentra estas prendas que ayudan a sobrellevar el clima frío.

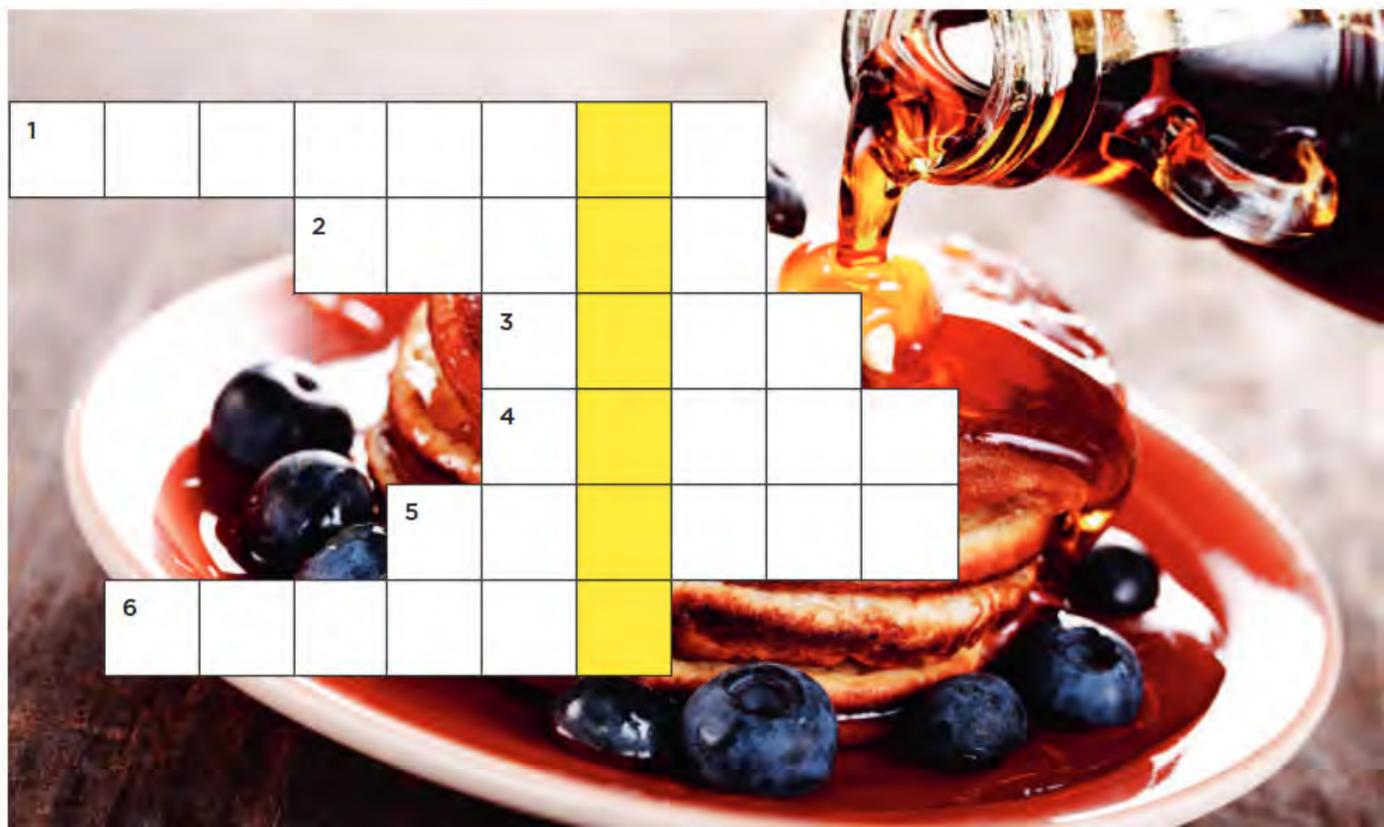
- ABRIGO
- BUFANDA
- BOTAS
- CAMISA
- CAZADORA
- CHALECO
- CHAQUETA
- GORRO
- GUANTES
- MEDIAS
- OREJERAS
- PAÑUELO
- PONCHO
- SOBRETUDO
- TRENCA

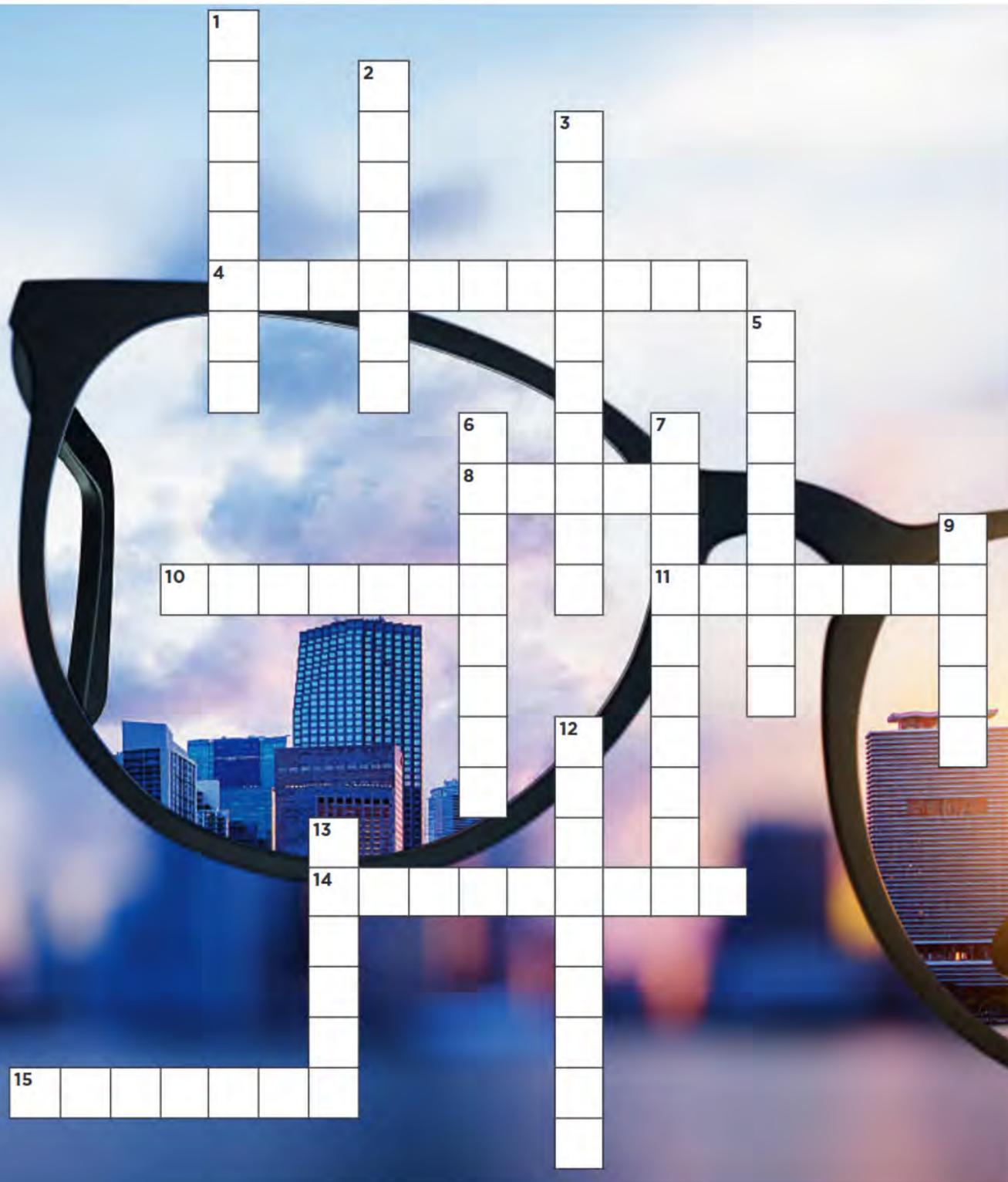
S	B	U	F	A	N	D	A	L	E	D	O	R	A	E	L	A	O	O
F	N	S	O	B	R	E	T	O	D	O	E	R	O	R	Ñ	L	O	S
I	G	A	E	P	B	D	Z	O	C	C	T	A	P	O	E	A	E	O
S	O	A	S	C	C	O	L	B	R	O	A	L	O	E	U	T	B	S
A	R	S	B	O	A	E	T	C	T	C	C	I	N	I	C	E	Ñ	N
E	R	R	O	Y	U	Z	E	A	N	V	E	O	C	C	A	U	I	S
D	O	I	F	Ñ	R	A	A	E	S	U	A	A	H	Q	I	Q	R	C
M	O	E	A	E	S	A	R	D	T	E	S	R	O	C	T	A	N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

## CRUCE DE PALABRAS

➔ Este aderezo es una alternativa vegana que sustituye a la miel. Se utiliza en repostería para dar un toque acaramelado a los postres. Según la planta de la que se extraiga, tendrá un sabor u otro. Da respuesta a todas las pistas para descubrir esta rica palabra.

1. Azúcar de la fruta.
2. Líquido que circula por los vasos de las plantas.
3. La hoja de este árbol es símbolo nacional de Canadá.
4. Tipo de oblea de origen belga que se cocina entre dos planchas calientes.
5. Dicho de una sustancia que tiene mucha densidad o condensación.
6. Bebida que se hace cocinando azúcar en agua hasta que se espesa.





## 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:

- 4. Privación de determinados alimentos o bebidas.
- 8. Enrojecimiento del rostro provocado por la vergüenza.
- 10. Recipiente con el cuello estrecho que sirve para contener líquidos.
- 11. Área o superficie plana contenida dentro de una circunferencia.
- 14. Poner algo en orden.
- 15. Contrario y opuesto a la razón, que no tiene sentido.

### VERTICALES:

- 1. Persona que ha recibido invitación.
- 2. Lente de las gafas.
- 3. Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.
- 5. Exceder, aventajar.
- 6. Impredecible o que cambia con frecuencia.
- 7. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso.
- 9. Conjunto de los instrumentos metálicos de viento de una orquesta.
- 12. Cualidad de fácil.
- 13. Que divierte y hace reír.

## AHORCADO

Completa el nombre de las poetisas españolas que están cambiando el verso y la prosa actual.

E\_VI\_A / S\_S\_RE

\_AU / \_LB\_RT

L\_RE\_O / SE\_M\_

A\_D\_EA / \_AL\_UENA

E\_E\_A / \_E\_EL



## SUDOKU

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

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

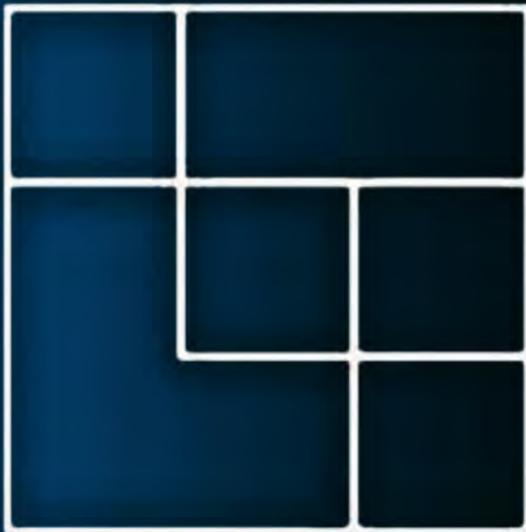
**LAS SIETE DIFERENCIAS**

Perú es el país americano con mayor población quechua. Esta cultura es anterior a la formación del Imperio inca y, aún hoy, sigue viva. Todas sus tradiciones, incluidos el baile, la vestimenta y las variantes de su idioma, son un orgullo nacional. Descubre los elementos que hacen diferentes estas dos coloridas postales.



**ACERTIJOS**

¿Cuántos cuadrados ocultos hay en la imagen?



**RELACIÓN DE ELEMENTOS**



Estas palabras han dejado de usarse casi por completo. ¿Podrás encontrar qué nuevo vocablo las sustituye?

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| Almazuela 1.  | A. Alocado        |
| Chipén 2.     | B. Bonito         |
| Entelequia 3. | C. Cosa irreal    |
| Niqui 4.      | D. Extraordinario |
| Paparrucha 5. | E. Frívolo        |
| Picaflor 6.   | F. Noticia falsa  |
| Pocholo 7.    | G. 'Patchwork'    |
| Tarambana 8.  | H. Polo           |

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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

## REDACCIÓN

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

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi 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@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

## SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

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

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.



## FALSO O VERDADERO

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

- La distancia más pequeña que se conoce es la longitud de Planck.  
 Falso /  Verdadero
- La velocidad de la luz es de 299.792.458 m/s.  
 Falso /  Verdadero
- La terna humana puede medir hasta los 22,9 m.  
 Falso /  Verdadero
- La ciruela australiana Kakadu contiene 100 veces más vitamina C que la naranja.  
 Falso /  Verdadero
- En 1900, el suizo Friedrich Mieschler descubrió por primera vez el ADN.  
 Falso /  Verdadero

## SOLUCIONES

### ● Acertijos: 7.

1. Valbuena, Elena Medel.  
2. Loreto Sesma, Andrea  
3. Elvira Sastre, Pau Albert.

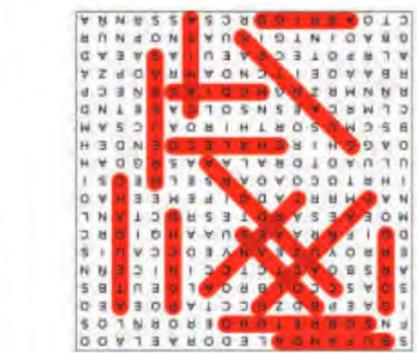
### ● Ahorcado:

1. Invitado, 2. Cristal, 3. Vulnerable, 4. Preferir, 5. Errático, 6. Cobre, 7. Frecuencia, 8. Absurdo, 9. Organizar, 10. Botella, 11. Círculo, 12. Abstinencia, 13. Rubor.

### ● Crucigrama: Horizontales:

1. Fructosa, 2. Savia, 3. Arce, 4. Gofre, 5. Espesa, 6. Jarabe.

### ● Cruce de palabras:



### ● Sopa de letras:

1. Invitado, 2. Cristal, 3. Vulnerable, 4. Preferir, 5. Errático, 6. Cobre, 7. Frecuencia, 8. Absurdo, 9. Organizar, 10. Botella, 11. Círculo, 12. Abstinencia, 13. Rubor.

### ● Las siete diferencias:

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

### ● Falso o verdadero:

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

### ● Relación de elementos:





# Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

Desde que no te juzgas, estás aprendiendo más que nunca. En esta etapa de caos orgánico, has optado por dejar fluir las cosas y ver por dónde se mueve todo antes de tomar cualquier decisión.

**AMOR.** Los convencionalismos y lo que les funciona a los demás no son para ti. No te presiones o los miedos harán acto de presencia. En su lugar, párate a ver qué es lo que sientes, nadie más tiene la llave.

**SALUD.** Cuando consigas dejar atrás a quienes buscan decidir por ti, la liberación será tal que experimentarás una nueva capacidad para tomar tus riendas y alejar de ti toda inseguridad. Lo necesitas urgentemente.

**TRABAJO.** No hay de qué preocuparse: con tu entrega, no puede irte mal. El único foco que ahora mismo conoces reside en tus proyectos profesionales y la mayor parte de tu tiempo gira en torno a ellos.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Busca nuevos estímulos y no permitas que la rutina se apodere de vuestro día a día. **SALUD.** Mantienes un estado de ánimo y optimismo por las nubes y lo mejor es que eres capaz de transmitirlo. **TRABAJO.** Te falta acabar de convencer a la otra parte, pero ahora mismo estás en una posición bastante favorable para impulsar tu negocio donde desees.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Necesitas que las relaciones muestren cimientos estables y proyecten cierta solidez. **SALUD.** Puedes extraer enseñanzas para el presente y el futuro, incluso de las decepciones y circunstancias adversas. Duelen igual, pero sanarán antes. **TRABAJO.** Todo saldrá a pedir de boca si aportas pausa, coherencia y cordura y confías en tu buen hacer.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** Céntrate solo en quienes te hacen bien y no buscan apagarte y evita los enfrentamientos. **SALUD.** Descansa más. A lo largo de la semana vas acumulando un desgaste que el viernes es enorme. **TRABAJO.** Te desenvuelves tan bien que, pese a la enorme presión y las exigencias del trabajo, conviertes cualquier dificultad en victoria.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** Días en los que tu área emocional se mantendrá inestable. En la pareja, se despertarán celos que no creías tener. Ojo a las rencillas en la familia. **SALUD.** Serena tus impulsos, así no te arrepentirás de decir algo que no quieres. **TRABAJO.** Estás en un momento dulce, donde hacía bastante que querías estar. El crecimiento no cesa.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** Busca una oportunidad de cambio que te traerá un largo período de paz y felicidad. Ten predisposición y apuesta por ella. **SALUD.** Encontrarás el bienestar que precisas en un pequeño viaje o desplazamiento improvisado. **TRABAJO.** El rumbo que toma tu vida laboral se ve favorecido por tus últimas decisiones, que fueron un acierto. Mantén la buena comunicación, será la clave.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Si alguien del pasado llama a tu puerta, pasa página de una vez. Si apuestas por retomar la relación, revivirás errores y desencantos. **SALUD.** Estás demasiado sensible como para salir indemne, evita cualquier foco de conflicto. **TRABAJO.** Desde la exigencia y el esfuerzo, te llegará el éxito. Cuando suceda, los resultados obtenidos estarán muy cerca de aquellos que buscabas.

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** Quedarán hipnotizados por tu carisma, disfruta de tu protagonismo, hace mucho que trabajas para conseguirlo. **SALUD.** Aunque algunas cosas te incomoden o inquieten, saber el valor que te aporta tu entorno te trae la calma que la inseguridad te roba. Alimenta esa calma. **TRABAJO.** Mantén la línea. Si has logrado los objetivos que ansiabas, ha sido gracias a lo mucho que te has esforzado, porque nadie te regaló nada. Llegarán más.

## Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

**AMOR.** Si tienes claro que quieres dejarte llevar, hazlo y permítete experimentar en plenitud. Todo es tan fácil o tan difícil como al final quieras que sea. **SALUD.** Ciertos asuntos pueden alterar tu

ánimo y tranquilidad, pero ya no tienen el poder de dominarte. Apóyate en los tuyos y busca el sosiego, lo necesitas. **TRABAJO.** La experiencia es un grado más que dominado. Aunque en el trabajo reine el caos, al final sabes cómo desenvolverte para que no afecte al resultado.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** Tu entorno más cercano te arropa, la relación con tu pareja está mejor que nunca y vives uno de los mejores momentos de tu vida. **SALUD.** Tu estado anímico refleja a la perfección cómo te sientes en el plano afectivo. La ilusión es un motor importante y cualquier cambio se verá propiciado. **TRABAJO.** El crecimiento profesional es incuestionable y el desarrollo de tus proyectos no podría estar mejor enfocado. Intensa actividad. Se avecinan éxitos.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** Aprende a valorar a los tuyos como merecen. En ocasiones, se sienten desplazados o creen que no les otorgas el valor que sí tienen para ti, pero no muestras. **SALUD.** No sigas adelante cuando no tienes razón. Es mejor reconocer el error que enrocarse en él. **TRABAJO.** Tu valía ha sido determinante en esa nueva oportunidad, te la has ganado por méritos propios.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** En la vorágine de las responsabilidades laborales y familiares, puedes perder de vista a quien trata de acercarse a ti. Mantente alerta. **SALUD.** El deporte es tu vía perfecta para aplacar el desgaste del día a día. Te renueva y te recarga. **TRABAJO.** Aunque todavía falte algún tiempo para la tuya, no hay esfuerzo sin su recompensa, te llegará.



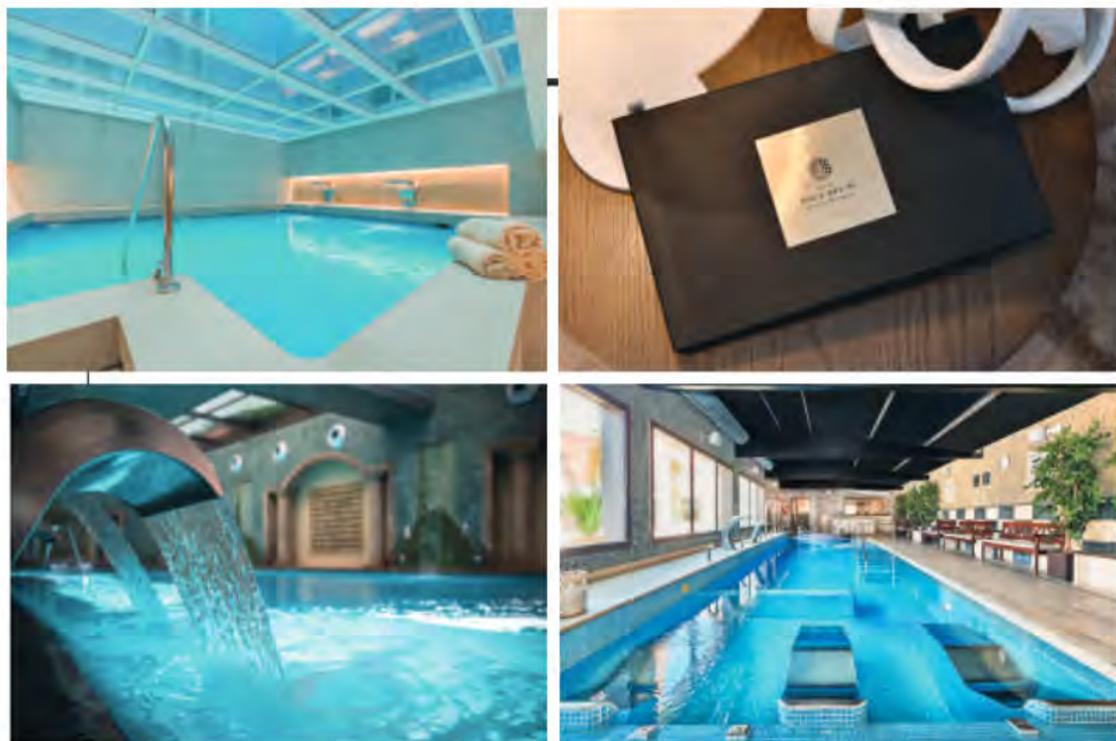
### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 25 de diciembre, saldrá a las 8:37 h y se pondrá a las 17:54 h. El martes 31, saldrá 2 minutos después, a las 8:39 h, y se pondrá 5 minutos después, a las 17:59 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 1 minuto de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 25 de diciembre, la Luna Menguante estará en Libra y pasará a Escorpio al día siguiente. Tras su paso por Sagitario, el martes 31 la Luna Nueva entrará en Capricornio.



## EXPERIENCIAS PARA LOS CINCO SENTIDOS

Si estás pensando hacer un regalo de lo más especial y no quieres caer en lo de siempre, **Sallés Hotels** convierte la Navidad en la ocasión ideal para regalar o disfrutar de tranquilidad y bienestar, para un inicio de año perfecto. Visita la **tienda online de Sallés Hotels** y descubre las experiencias únicas que podrás experimentar sin necesidad de hospedarte: desayuno con vistas, circuito de spa, vermut o cena romántica para 2, circuito de spa + masaje relajante... Las opciones son para todos los gustos y bolsillos, tanto en sus hoteles Collection como en los hoteles Confort. Más información en [shopconfort.salleshotels.com](http://shopconfort.salleshotels.com) y [shopcollection.salleshotels.com](http://shopcollection.salleshotels.com). **Precio: desde 15 €.**



## RIOJA CON CORAZÓN

Con el objetivo de recaudar fondos para Caritas La Rioja, además de los afectados por la DANA en Valencia, Rioja Adhesivos, en colaboración con la Cofradía del Vino de Rioja impulsa 'Rioja con Corazón'. Se trata de una iniciativa solidaria a la que se se ha adherido **Bodegas Riojanas** con la personalización de unas botellas de su emblemático vino **Monte Real Crianza 2021**. De cada una de estas botellas vendidas, se destinarán 2 euros a la atención de niños y jóvenes en riesgo de exclusión. **Precio: 12,50 €.**

## ENVUÉLVETE EN SEDA

**Laura Breitfeld** es ilustradora y diseñadora gráfica. Su colección de pañuelos 'Birds, birds, birds' es una delicia. Disponibles en tres modelos (Blue birds, Tropical birds y Peacocks), están fabricados en seda 100 % y son el regalo de Reyes perfecto. Más información en [www.laurabreitfeld.com/shop](http://www.laurabreitfeld.com/shop).



## AGUA SIN CAL

La marca líder en filtración de agua **Brita** presenta un exclusivo *pack* que combina la elegancia y funcionalidad de la **jarra Style XL con el filtro Maxtra PRO Experto en Cal (24,95 €)**. Ideal para preparar bebidas calientes de manera fácil, rápida y con un sabor y aroma excepcionales. Para quienes buscan una jarra de alto diseño, Brita también ofrece un *pack* que incluye su elegante **jarra de cristal y el filtro Maxtra PRO all-in-one (49,95 €)**. Fabricada con cristal de borosilicato, aporta ligereza y durabilidad y refuerza el compromiso con la reducción de plásticos de un solo uso. **Precio: 24,95 €.**



## AGUA PURA DESDE EL AIRE: LA REVOLUCIÓN LLEGA A TU HOGAR

El Convertidor Aire-Agua **AQUA T20** de **Aqualux** transforma aire en agua pura, de la mejor calidad, sin necesidad de extraer recursos subterráneos ni costosas infraestructuras. Versátil y práctico, es ideal para cocinas, oficinas o barcos, y no requiere instalación: solo conéctalo y disfruta.

Aqualux, con su red de venta directa, lidera hogares en España con esta solución ecológica. Esta innovadora tecnología reduce la dependencia del agua embotellada, disminuyendo la huella de carbono y el impacto de los plásticos. En la web de [aqualux.world](http://aqualux.world) encontrarás una opción sostenible para mejorar su vida. **Precio 2.390 €.**



# Jared Leto



Aunque no los aparenta, el actor y cantante **cumplirá 53 años el 26 de diciembre.**

POR CARMEN LÓPEZ



## POR QUÉ AHORA

El 26 de diciembre soplará las velas de su 53 cumpleaños.

## SU CARRERA

Su primer papel relevante fue en la teleserie americana *My So-Called Life*. Poco después pasó al cine, donde empezó a trabajar con algunos de los mejores directores del momento, como David Fincher, en *El club de la lucha* (1999), o Darren Aronofsky (2000), en *Réquiem por un sueño*. Ha ganado muchos premios, entre ellos, el Oscar (en 2014) al mejor actor de reparto, por *Dallas Buyers Club*. Su grupo musical, 30 Seconds to Mars, entró en el *Libro Guinness de los récords* al hacer el mayor número de conciertos durante la gira de promoción de un solo álbum.

Últimamente, se dice que los 50 son los nuevos 40 y el caso de Jared Leto es un buen ejemplo de persona que se adapta al dicho. Tocado con el don de la eterna juventud, el mundialmente famoso actor y cantante ha superado la quinta década sin apenas sumar arrugas. Aunque la actitud también tiene algo de influencia en la fórmula mágica del antienvejecimiento: Leto sigue mostrando un espíritu rebelde en sus apariciones en público con el pelo largo o estilismos arriesgados, además de aceptar papeles que le siguen poniendo en el estrato de los jóvenes.

## PANTALLAS Y ESCENARIOS

El artista nació en Luisiana, en 1971, hijo de una pareja que se divorció cuando aún era muy pequeño. Constance, su madre, se quedó con su custodia y la de su hermano mayor, Shannon. Su

progenitora se volvió a casar al poco tiempo con un trabajador de la fuerza aérea. La profesión de él marcó la vida de la familia, ya que se mudaron numerosas veces a distintos puntos del país.

Estudió Arte en la Universidad de Filadelfia, pero, cuando se instaló en Nueva York, se inclinó por la interpretación y pronto consiguió un papel en la famosa serie de televisión *My So-Called Life* junto a Claire Danes. A finales de los 90, su carrera cinematográfica ya estaba encarrilada al éxito con películas como *La delgada línea roja* (Terrence Malick, 1998). Además, también empezó con su grupo 30 Seconds to Mars, que se convirtió en todo un fenómeno internacional.

## SOLTERO DE ORO

Pese a ser carne de prensa rosa, Leto es bastante celoso de su vida privada. Pero, por supuesto, se conocen algunos de los detalles más jugosos y sigue siendo uno de los solteros

de oro de Hollywood. Su relación más importante –o, al menos, más estable– fue con la también actriz Cameron Diaz. Empezaron a salir en 1999 y se comprometieron en 2002, pero rompieron un año después, antes de que la boda se llegase a celebrar. Se dice que estuvo emparejado con Scarlett Johansson en 2004, aunque nunca llegó a confirmarse la relación (ella también es muy discreta). También se le ha relacionado con Lupita Nyong'o o Paris Hilton.

**TIENE UNA INTENSA ACTIVIDAD FILANTRÓPICA Y HA APOYADO NUMEROSAS CAUSAS.**

UNA PRÁCTICA Y EFICAZ  
**LECTURA**

***mia* trucos**



POR SOLO

**4,99€**

**CONSEJOS  
DE LIMPIEZA  
PARA UNA CASA SANA**



**LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA  
MANTENER LIMPIO TU HOGAR**

**COCINA, BAÑOS, CRISTALES, PORCELANAS,  
OBJETOS METÁLICOS, MUEBLES, TELAS...**

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



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

*Que cada paso te acerque  
a los momentos que más importan*

