

Abrigos

LOS MODELOS
QUE **MÁS**
FAVORECEN

(Pág. 8)

Salud

BRUXISMO

Las causas
más frecuentes
y qué hacer

¡Muévete!

PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

para estar más
EN FORMA
que nunca

RECETAS
LIGERAS
repletas
de sabor

Belleza

TRUCOS DE
PELUQUERÍA
para una

MELENA 10

Viaje

ALICANTE A BOCADOS

La nueva capital
gastronómica

Marta
Hazas

“Es muy divertido
interpretar
papeles que no
tienen nada que
ver contigo”



Destacan por su alto valor nutricional

**LOS ALIMENTOS QUE DEBES
POTENCIAR EN TU DIETA**

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA



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>



¡SE ACABARON LAS FIESTAS!

Después del Día de Reyes, todo vuelve a la normalidad y, por fin, nuestros menús dejan de ser una montaña rusa de calorías. Es el momento de recuperar el equilibrio en la alimentación y disfrutar de los beneficios que nos ofrecen alimentos tan sencillos y deliciosos como el salmón, las nueces, las legumbres, el aceite de oliva, los kiwis o las espinacas. Bien combinados, estos productos nos brindarán momentos deliciosos frente a la mesa. En el dossier de este número de *Mía* te explicamos los beneficios de los 10 alimentos más saludables de nuestra gastronomía, cómo consumirlos y la cantidad ideal para llevar una dieta equilibrada. El nuevo año también trae nuevos propósitos, como practicar más deporte. Por eso, hemos preparado un plan semanal de ejercicios para ayudarte a mantenerte en forma. En este número, te esperan muchos más, perfectos para empezar el año con buen pie. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

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.



En portada:
Marta Hazas.
Fotografía:
Pablo Cuadra/
Getty Images.

ESTA SEMANA

DEL 8 AL 14 DE
ENERO DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Abrigos. Los modelos que más favorecen.
- 12 EN PORTADA**
Marta Hazas.
- 21 SALUD**
Bruxismo. Las causas más frecuentes y qué hacer.
- 29 DOSSIER**
Los alimentos que debes potenciar en tu dieta.
- 34 BELLEZA**
Trucos de peluquería para una melena 10.
- 36 EN FORMA**
Plan semanal para estar más en forma que nunca.
- 42 COCINA**
Recetas ligeras, repletas de sabor.
- 50 VIAJE**
¡Alicante a bocados!

ENLACE AL CANAL

Escanea el código QR:



ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Keira Knightley.
- 6 MUJER GLOBAL**
Irene Natividad.
- 10 MODA**
Pantalones holgados que quedan bien a todas.
- 14 CONSUMO**
Estrena ropa sin gastar mucho dinero.
- 15 CIFRAS**
Machu Picchu. Las ruinas de un tesoro.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 19 SALUD**
Halitosis ¿Tiene solución?
- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 COACH**
¿Sabes qué es la sororidad?

HOGAR

- 38 DECO**
Apúntate a la tendencia *dopamine color*.
- 48 MASCOTAS**
Estrategias para controlar el peso de tu mascota.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Rod Stewart.

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



Keira Knightley

SOFISTICADO TALENTO

Cuando era una adolescente, saltó a la fama con 'Quiero ser como Beckham' y se convirtió en una estrella mundial con la saga 'Piratas del Caribe'. Hoy, es una de las reinas del cine de época y **está triunfando con la serie 'Palomas negras'**. POR SILVIA RUEDA

Elegante como pocas, hipnóticamente bella y con un don innato para la actuación, Keira Knightley (Londres, 1985) lleva varias décadas disfrutando por derecho propio del estatus de estrella en el mundo de la interpretación, gracias a su sofisticado talento, pero también a la inteligencia con la que ha sabido modelar su trayectoria artística. Reina del cine de época por títulos como *Orgullo y prejuicio*, *Anna Karenina*, *Descifrando Enigma*, *Colette* o *Expiación*, la británica también ha trabajado en diferentes filmes independientes, empezando por el que le dio la fama con tan solo diecisiete primaveras, *Quiero ser como Beckham*, y continuando por otros como *Nunca me abandonas* o *Un método peligroso*. Además, ha participado en comedias románticas convertidas en clásicos del género como *Love Actually* o *Begin*

Again, la versión estadounidense de la aclamada *Once*. Sin olvidar, por supuesto, que formó parte del trío protagonista de las primeras tres películas de la saga *Piratas del Caribe*, que la convirtieron en una estrella mundial.

“SI ME HUBIESEN PREGUNTADO A LOS DIECISÉIS QUÉ PAPEL ME HABRÍA GUSTADO INTERPRETAR, EL DE ESPÍA HABRÍA SIDO LO MÁS”, ASEGURA.

SU REGRESO A LA TELEVISIÓN

Pese a su éxito en la gran pantalla y su breve, pero celebrado paso por los escenarios —solo ha participado en tres obras teatrales: *Thérèse Raquin*, *La calumnia* y *El misántropo*—, Knightley nunca se ha prodigado mucho en televisión. Sin embargo, acaba de dar el salto al *streaming* por todo lo alto con *Palomas negras*, una de las series de la temporada en Netflix, donde la londinense, para su gran alegría, interpreta a una espía. “Si me hubieran preguntado a los dieciséis años qué papel me habría gustado interpretar, este habría sido lo más. Así que he sentido este proyecto como un pequeño y hermoso regalo para mi yo adolescente”, asegura la actriz en una reciente entrevista en la edición británica de la revista *Esquire*.



↑ **LA LONDINENSE** es una de las musas de Chanel. Además de ser imagen de su perfume Coco, también suele lucir sus modelos en las alfombras rojas, como en la imagen superior.



↑ **EN 'PALOMAS NEGRAS'**, Keira encarna a Helen, una mujer que lleva una doble vida como madre y como espía que quiere vengar la muerte de su amante.



LA FRUTA QUE AYUDA A EVITAR LA INFLAMACIÓN CRÓNICA

Cuando se encuentra en sus primeras fases, la inflamación crónica es una enfermedad silenciosa que a menudo no se hace notar hasta que entra en estadios más avanzados, disminuyendo notablemente nuestra calidad de vida. La buena noticia es que, según los expertos, se puede revertir e incluso evitar gracias a la alimentación. Por ejemplo, con piña, que es muy rica en bromelina, un complejo enzimático digestivo que, según apuntan algunos estudios científicos, actúa como agente antiinflamatorio natural que ayuda en esta afección y también en otras como la artritis, la sinusitis aguda, la inflamación abdominal o el dolor de garganta, siempre y cuando, eso sí, se ingiera con el estómago vacío.

CONSEJOS PARA SUPERAR UN DIVORCIO A PARTIR DE LOS 50

Se recomienda autocuidarse y viajar más

Afrontar una ruptura sentimental y el final de un matrimonio nunca es una tarea fácil, pero la cosa se complica todavía más cuando el divorcio se produce a partir de los 50 años, tras varias décadas de convivencia. Lógicamente, cada caso es un mundo y tiene sus propias circunstancias, pero por norma general, los expertos aconsejan seguir ciertas pautas para superarlo de la manera más llevadera. En primer lugar, aconsejan tratar de que la ruptura sea lo más amistosa posible. Segundo, dar tiempo al tiempo. Tercero, y muy importante, recuperar la propia identidad y autocuidarse. Y cuarto, viajar y salir más.



CADA VEZ HAY MÁS GENTE CON MIOPIA



Según los últimos datos de prevalencia de esta afección oftalmológica, el 30% de la población mundial padecía miopía en 2020, pero en 2050 se espera que sean la mitad de los habitantes del planeta quienes vean mal de lejos. Tal y como afirma un reciente estudio de la Universidad Complutense de Madrid, en 2030 uno de cada 3 niños españoles de entre cinco y siete años será miope, y dentro de medio siglo lo excepcional será tener bien la vista. El avance de esta epidemia parece difícil de frenar, pero los expertos recomiendan limitar el tiempo que pasamos delante de las pantallas y fomentar las actividades al aire libre para evitar que vaya a más.

LLEGA EL 'TINDER' DE LAS MADRES

La Asociación Yo no renuncio, del Club de Malasmadres, ha creado la 'Red Yo Cuido, Nosotras Cuidamos', una aplicación cuyo objetivo es conectar a mujeres con hijos para facilitar la conciliación y que una madre pueda recurrir a la ayuda de otra cuando lo necesite. "Esta app pretende ser un poco 'el Tinder de las madres', ya que va a crear "tribu" y a decirnos qué madres tenemos cercanas en nuestra localización y cuáles tienen los mismos gustos", ha explicado en la presentación Laura Baena, presidenta de la citada asociación. 'Red Yo Cuido, Nosotras Cuidamos' estará disponible el próximo febrero.



PRIMER CRUCERO 'DOG FRIENDLY'

Noviembre de 2025, esa es la fecha prevista para que zarpe en Florida el primer crucero del mundo que admite perros a bordo, el Margaritaville at Sea Islander. Un barco de ensueño en el que las familias podrán viajar con sus queridas mascotas, ya que admitirá hasta 250 canes, con la cartilla sanitaria al día.

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

POR TRINI CALZADO

.....

Irene Natividad

PROMOTORA DEL LIDERAZGO FEMENINO

Aunque nació en Filipinas, Irene Natividad (San Fernando, 1948) creció en distintos países, ya que, desde que tenía cinco años, la familia se mudaba cada cierto tiempo debido al trabajo del padre, ingeniero químico. Con 18 años, ya se trasladó a Nueva York para iniciar su formación universitaria en un país que considera propio.

SU FORMACIÓN

Estudió en la Universidad de Long Island, donde se graduó en 1971 con el mejor expediente de su promoción. Dos años después, cursó un máster en Literatura estadounidense. En 1976, cursó un máster en Filosofía, en este caso, en la Universidad de Columbia. Años más tarde, completó su formación con un doctorado en Letras Humanitarias por su trabajo global en favor de las mujeres.

UN LIDERAZGO INNATO

En 1980, Natividad fundó y presidió Mujeres Profesionales Asiático-Americanas, además de ser directora fundadora de la Red Nacional de Mujeres Estadounidenses de Asia y el Pacífico y la Campaña de Acción para el Cuidado Infantil.

Gloria Steinem la nominó para presidir el Caucus Político Nacional de Mujeres (NWPC), la histórica organización feminista que fundó la propia Steinem. De esta manera,

se convirtió en la primera mujer de origen asiático en liderar una organización política nacional.

TRABAJO POLÍTICO

Durante las administraciones presidenciales de George Bush, Bill Clinton y Barack Obama, presidió la Coalición para Nombres de Mujeres, cuyo objetivo era promover candidatas a altos cargos designados por el Gobierno. También ha participado en diversas campañas para conseguir que más mujeres votaran en las presidenciales.

CUMBRE MUNDIAL DE MUJERES

En 1990, Irene Natividad organiza la Global Summit of Women (Cumbre Mundial de Mujeres), un evento anual (en 2024, se celebró en Madrid) que se ha convertido en un punto de encuentro crucial para líderes femeninas de todo el mundo. Esta cumbre busca promover las oportunidades económicas y el avance de las mujeres en el ámbito inter-

nacional. “Trabajar por los derechos de la mujer es una tarea de Sísifo: por cada paso que se da cuesta arriba, se retrocede un par de veces”, asegura, pero esto no la desanima: “Después de cuarenta años de defensa, mantengo la esperanza y la actitud positiva de que la igualdad de condiciones que he deseado acabará sucediendo, porque las mujeres son inteligentes, resistentes y persistentes”. Sin embargo, recuerda que “no confundamos progreso con éxito”, porque aún queda mucho por hacer: “No hay ningún país en el que se haya alcanzado la igualdad plena”, concluye.

“Quiero que hablemos del poder económico que ya tenemos. Somos la mitad de las trabajadoras del mundo, el 30% de las dueñas de empresas y la mayoría de los consumidores. Ahora solo déjenos pensar cómo articulamos ese poder”.



Foto: @globalsummitofwomen.

SALUD

Un nuevo fármaco oral mejora los resultados de pacientes con cáncer de mama avanzado

En el último San Antonio Breast Cancer Symposium (SABCS), un congreso internacional sobre cáncer de mama que se celebra en San Antonio (Texas), se presentaron los resultados del ensayo clínico fase 3 EMBER-3. Este estudio, del que es coautora la doctora Cristina Saura, jefa de la Unidad de Cáncer de Mama del Hospital Universitario Vall d'Hebron y jefa del Grupo de Cáncer de Mama del VHIO, ha demostrado que Imlunestrant, un fármaco SERD oral de última generación, mejora los resultados clínicos de las pacientes con cáncer de mama avanzado ER+ HER2-. Este es el cáncer de mama más frecuente. .



Foto: @vallhebron.

**DE LOS
175.044
investigadores
de nuestro
país en jornada
completa, que
se dedican a i+D,
el 39,6% son
mujeres, frente
al 60,4%
de hombres
investigadores.**

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

SALUD

Encontradas hasta 19 sustancias tóxicas en compresas y tampones

Una investigación realizada por la Fundación Rezero en colaboración con el Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA-CSIC) ha revelado la presencia de 19 sustancias tóxicas asociadas al plástico en tampones y compresas que podrían comprometer la salud humana.

El estudio está respaldado por el Departamento de Igualdad y Feminismo de la Generalitat de Catalunya y forma parte del proyecto 'Investigación científica y divulgación de productos menstruales para favorecer la salud de las mujeres'. Los resultados iniciales muestran que en todas las muestras analizadas se identificaron plastificantes (ftalatos, ésteres organofosforados y plastificantes alternativos a los ftalatos) que pueden tener efectos



cancerígenos, neurotóxicos y disruptores endocrinos, asociados a riesgos como trastornos reproductivos, diabetes y obesidad. Rezero solicita que se prohíba la comercialización de estos productos hasta que se demuestre su seguridad y anima a utilizar productos menstruales reutilizables, libres de tóxicos y riesgos.

CIENCIA

Nueva expedición de científicas rumbo a la Antártida

Desde 2017, Acciona y Homeward Bound impulsan una expedición anual a la Antártida formada exclusivamente por mu-

jerres científicas de todo el mundo. El objetivo de este viaje es generar redes internacionales e interdisciplinarias de mujeres con profesio-

nes científicas o tecnológicas (STEMM) para que colaboren en proyectos de diversos ámbitos científicos y geográficos. A su vez, se da visibilidad a las mujeres en la ciencia para que sean las líderes con capacidad de influencia y decisión en la solución de desafíos como la emergencia climática. En esta ocasión, la expedición partirá el próximo 28 de enero de Ushuaia (Argentina) y, entre las 116 mujeres de 22 nacionalidades que viajarán, participarán ocho españolas.



Foto: Acciona.

ABRIGOS

LOS MODELOS QUE MÁS FAVORECEN

Toma nota de los modelos que son tendencia y que podrás ponerte en tu día a día y **también en tus ocasiones más elegantes**. ¿Lo mejor? ¡Su efecto rejuvenecedor! **POR** LAUREN IZQUIERDO

A los 50, tu estilo puede ser fresco, atrevido y juvenil, y los abrigos son la pieza clave para lograrlo en invierno. Desde opciones en colores vibrantes que rejuvenecen cualquier *look*, hasta modelos en tonos neutros que garantizan elegancia y versatilidad, hay un abrigo perfecto para cada estilo y ocasión. Este invierno, las tendencias ponen a los abrigos de pelo o de piel como foco principal, permitiendo experimentar con texturas y cortes que aportan un aire moderno sin perder elegancia. La clave está en encontrar el equilibrio entre comodidad, funcionalidad y ese toque diferente que refleje tu personalidad. ¿Quieres destacar? Atrévete con un abrigo rojo combinado con básicos clásicos, o lleva uno de pelo para un estilo elegante pero atrevido. ¿Prefieres algo más discreto? También es posible gracias a los tonos neutros. Nunca fallan y se adaptan a cualquier *look*, desde unos vaqueros hasta un traje.



ABRIGOS DE PELO

Son tendencia, combinan genial con prendas como vaqueros o pantalones más formales y, a pesar de que son muy elegantes, aportan un toque más atrevido con el que llamarás la atención, independientemente de tu estilo, edad o tipo de cuerpo.



DE COLORES NEUTROS

Los abrigos en colores neutros (beige o gris) son una opción práctica y elegante, ya que combinan con prácticamente todo lo que tengas en el armario. Para un *look* sofisticado, mézclalos con prendas en tonos clásicos como blanco, negro o *beige*. Lograrás un estilo refinado y versátil para cualquier ocasión.

LOS TONOS NEUTROS SON LA OPCIÓN MÁS VERSÁTIL Y SOFISTICADA: COMBINAN CON TODO Y NUNCA PASAN DE MODA





Tintoretto
(150 €).



Woman
El Corte Inglés
(39,99 €).



El Corte Inglés
(49,99 €).



Deichmann
(49,99 €).



Pacomartinez
(22,99 €).



Malababa (64 €).



Tous
(97,30 €).

COLORES VIVOS

Para las amantes del color, tonos vibrantes como el rojo son el toque de gracia que cambia al completo cualquier *look*. Combínalo con prendas en colores clásicos para un estilo equilibrado o atrévete con tonalidades llamativas para un resultado más juvenil y desenfadado.

UN ABRIGO EN TONOS VIBRANTES, COMO EL ROJO, PUEDE TRANSFORMAR TU 'LOOK' Y AÑADIR UN TOQUE JUVENIL Y MODERNO.



Only (31,49 €).



Adidas (130 €).



Renatta&go
(79,99 €).



Springfield
(21,99 €).

Pull&Bear
(25,99 €).

ABRIGOS DE PIEL

Estos abrigos añaden un toque más moderno con el que te verás desenfadada y juvenil, sin perder ese aire sofisticado. Combínalo con tejanos, una camisa blanca y deportivas con un toque de color. Este es un *look* al que le darás mucho uso.



@CARMEN_GIMENO

PANTALONES HOLGADOS

QUE QUEDAN BIEN A TODAS Y COMBINAN CON TODO

Toma nota de **los modelos más favorecedores que podrás usar durante todo el año.** Al ser atemporales, no pasan de moda.

POR LAUREN IZQUIERDO

A medida que el tiempo pasa, nuestras siluetas cambian, y lo que antes nos quedaba bien ahora puede ser incómodo o poco favorecedor. Pero no te preocupes, porque los pantalones holgados son una opción muy versátil y cómoda que se adapta a cualquier cuerpo. La clave está en elegir el corte y la tela que mejor resalten tus puntos fuertes, y en cómo combinarlos con las prendas y accesorios correctos para lograr un *look* equilibrado y lleno de estilo.

EL MEJOR TRUCO DE ESTILO SIEMPRE ES AQUEL QUE TE PERMITE DISFRUTAR DE TU PROPIO CUERPO.

TRUCOS A TENER EN CUENTA

Lo primero es que te fijas en el **talle**. Los pantalones de cintura alta son perfectos para definir la figura. Además, no tengas miedo de experimentar con los largos; si te gustan los pantalones anchos pero cortos, ámate con los *culottes*. Y si prefieres algo más fluido, opta por los pantalones *palazzo*. Recuerda que el corte ideal debe hacerte sentir cómoda y segura, porque el mejor truco de estilo siempre es aquel que te permite disfrutar de tu propio cuerpo.

Parfois (29,99 €).



C&A (39,99 €).



PANTALONES 'PALAZZO'

Su caída fluida y recta estiliza las piernas, creando una silueta elegante que no marca en exceso. Además, suelen tener cintura alta, lo que alarga visualmente el torso y acentúa la cintura. Perfectos para disimular muslos anchos o caderas pronunciadas sin renunciar al glamur.

Scalper (69,90 €).



C&A (25,99 €).



PANTALONES 'CULOTTE'

Estos pantalones anchos y un poco más cortos de lo habitual favorecen porque dejan los tobillos al descubierto, creando un efecto visual de piernas más largas. Además, su forma ancha aporta equilibrio si tienes caderas anchas o una silueta más recta.

PANTALONES DE TALLE ALTO

Los pantalones de talle alto son un verdadero comodín en el armario. ¿La razón? Definen la cintura, alargan las piernas y estilizan la figura en general. Son perfectos si buscas comodidad sin renunciar a un toque elegante.

PANTALONES 'PAPER BAG'

Hablamos de esos pantalones con cintura alta que tienen un fruncido o un lazo. ¿Por qué son tan geniales? Porque estilizan el abdomen, resaltan la cintura y, gracias a su parte inferior holgada, disimulan perfectamente las piernas, si no quieres marcarlas demasiado.

Pull&Bear (22,99 €).

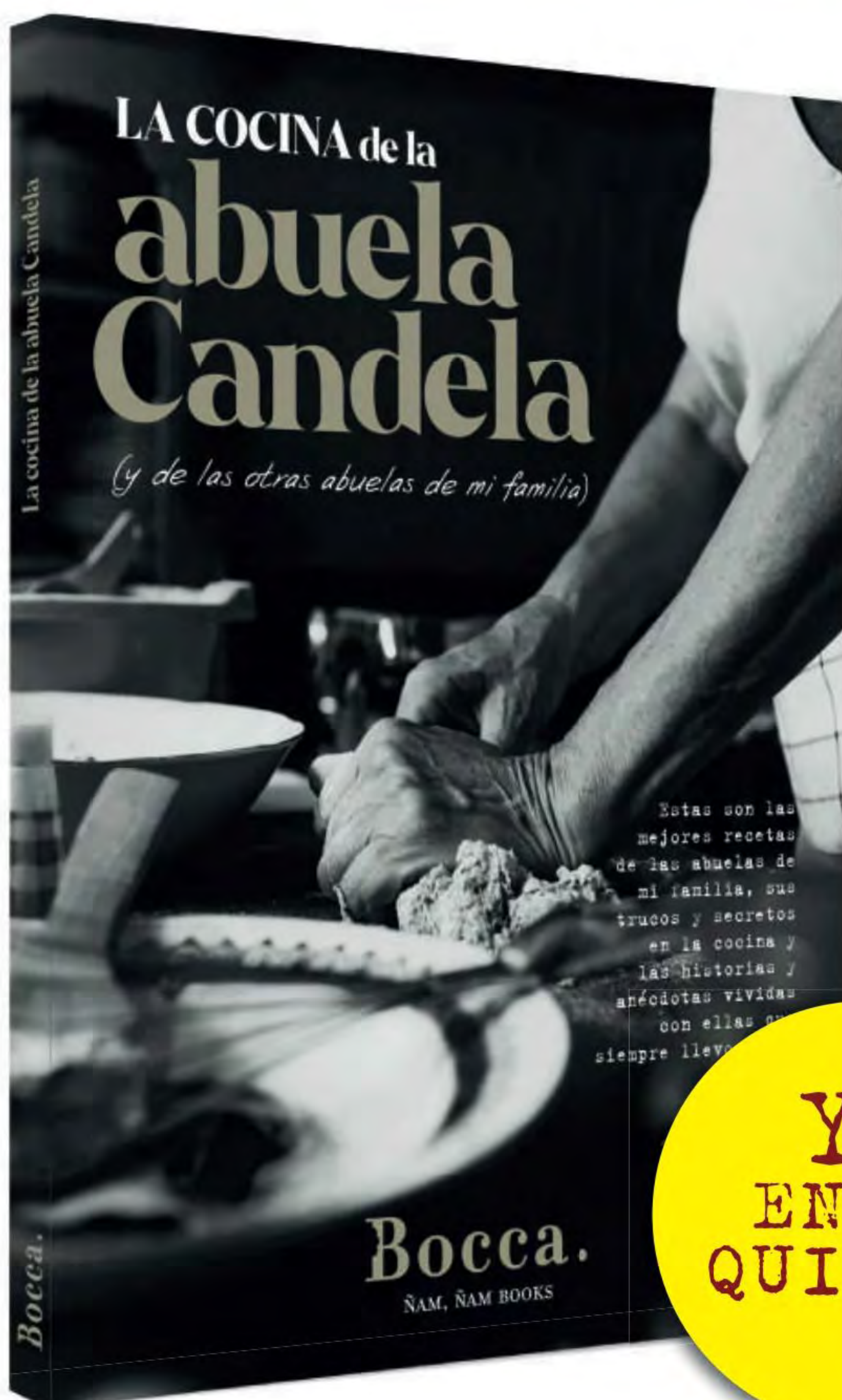


@VICKYMARTINBERROCAL



No hay nada como la cocina de la abuela

Vuelve a sentir el placer de los platos de toda la vida. 185 recetas hechas con el corazón.



Los platos de siempre aderezados con historias que sentirás como tuyas

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

Alma Vidal

**YA
EN TU
QUIOSCO**

MARTA HAZAS



“Es muy divertido interpretar papeles que no tienen nada que ver contigo”.

POR BORJA R. CATELA

¿QUIÉN ES?

Marta Hazas Cuesta (Santander, Cantabria, 1977). Tras licenciarse en Periodismo, estudió Arte Dramático en la escuela del Palacio de Festivales de Santander y, después, en la Escuela de Cristina Rota. Ha trabajado en series como *SMS*, *El internado*, *Impares*, *Bandolera*, *Gran Hotel*, *Velvet*, *Pequeñas coincidencias*, *Días mejores* o *Desde el mañana*, entre otras.

¿POR QUÉ AHORA?

Estrenó a finales de diciembre en Prime Video la película *Culpa tuya*, la adaptación cinematográfica de la novela central de la trilogía *Culpables*, tras *Culpa mía* y tras *Culpa nuestra*.

“Las secuencias de los enfrentamientos entre Noah y Rafaella son potentes”.

Marta Hazas no para. La actriz cántabra estrenó el pasado 27 de diciembre la película *Culpa tuya* en Prime Video, la segunda entrega de la trilogía *Culpables* de Mercedes Ron. La primera, *Culpa mía*, fue todo un éxito en la plataforma y cerrarán la trilogía con el estreno en 2025 de *Culpa nuestra*, que ya está en marcha. Los encargados de la trama juvenil del filme son Nicole Wallace y Gabriel Guevara, mientras que el peso de la de los adultos recae en Hazas e Iván Sánchez, entre otros. La santanderina le ha contado a *Mía* cómo ha sido el rodaje de la segunda entrega de la exitosa saga y sus próxi-

Fotografía: PRIME VIDEO.

“Esta historia engancha al público porque el amor, las relaciones personales y los conflictos entre personas nunca pasan de moda”, apunta la actriz.



“Nicole Wallace me parece muy buena actriz, es muy inteligente”.

Marta Hazas junto a Iván Sánchez, su compañero en *Culpa tuya*, donde interpreta a William, el padre de Nick (Gabriel Guevara).

mos proyectos.

En *Culpa tuya*, William (Sánchez) y Rafaella (Hazas) creían que su boda, al final de la entrega anterior, sería el inicio de un final feliz. Sin embargo, en esta nueva película, comienzan intentando separar a sus hijos, Noah (Nicole Wallace) y Nick (Gabriel Guevara), y terminan enfrentándose a la inesperada aparición de la exmujer de William, desatando un drama digno de los mejores *thrillers* domésticos de los años 90. La calma no está en su vocabulario...

¿Qué puedes contar de *Culpa tuya*?

Tras conocerse en la anterior entrega, en esta toca unir familias y ver qué pasa, cómo va a ser esa convivencia. Y desde mi personaje vamos a ver cómo eso me complica bastante la vida, además de la historia de amor entre Nick y Noah, claro.

¿Qué diferencias has encontrado entre *Culpa mía* y *Culpa tuya*?

Lo bonito de esta trilogía es la evolución de los personajes, no la trama

de la relación amorosa entre ellos dos, sino cómo los personajes que estamos alrededor nos afecta todo eso. Para mí, la evolución es que hay un paso más en la relación entre Nick y Noah. Ahora ya no son dos adolescentes conociéndose, sino que están viendo como gestionar una relación. Rafaella está en contra de esta relación.

¿Cómo definirías a tu personaje?

Es una mujer que no ha tenido la vida fácil. Tuvo una hija siendo muy joven, con la persona equivocada y no quiere que su hija cometa los mismos errores que ella. Pero tampoco ha de perder ahora todo lo que ha conseguido, sobre todo la estabilidad emocional que ha logrado al estar enamorada de William. Es verdad que, de pronto, ha visto cómo ha entrado a pertenecer a una alta sociedad que le gusta y no quiere que todo eso se desvanezca por la mala cabeza de su hija o por estar con alguien que ella considera que no le conviene, por muchas razones.

¿Qué tal has trabajado con tu ‘hija’, Nicole Wallace, y con tu ‘marido’, Iván Sánchez?

Iván es ese actor que quieres pedir todo el rato por contrato porque es muy buen compañero. Ya llevamos unas cuantas películas trabajando

juntos. La verdad es que con él me voy al fin del mundo, nos lo hemos pasado muy bien durante y fuera del rodaje. A Nicole la conocí en *Culpa mía* y me cae muy bien, creo que es una muy buena actriz, además de una persona inteligente. La verdad es que creo que han quedado secuencias muy potentes en *Culpa tuya* gracias a los enfrentamientos entre madre e hija (risas).

¿Cómo te ves en el papel de madre?

Me lo paso muy bien. Es como cuando te toca hacer en una serie o en una película de algo que tú no eres, que está alejado de ti, es genial. La verdad es que mi hija en esta trilogía es un poco mayor para mí, pero como me dijeron que Rafaella la había tenido muy joven... (risas). Es muy divertido interpretar papeles que no tienen nada que ver contigo.

¿Qué proyectos tienes próximamente?

Puedo contar que hay una serie que se estrenará en breve, pero que no me dejan todavía decidir cuál es. Ahora estoy rodando *La agencia*, una nueva serie que protagonizo con Javier Gutiérrez y Manuela Velasco, para Mediaset, que luego irá a alguna plataforma. Junto a Javier Veiga hemos hecho con nuestra productora la película *Playa de lobos*, que hemos rodado este verano en Fuerteventura. Los protagonistas son Guillermo Francella y Dani Rovira. Esperamos estrenarla en 2025.

¿Qué te gusta hacer cuando no estás rodando?

He empezado a dar clases de pádel y me he enganchado. También me encanta viajar, ir descubriendo ciudades y sitios en los que no he estado. Además de ver series y películas.

“He empezado a dar clases de pádel y me he enganchado”.



ESTRENA ROPA

SIN GASTAR MUCHO DINERO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



¿Te apetece renovar tu vestuario sin desajustar tu presupuesto? **Hoy, las tiendas de segunda mano son la alternativa ideal:** te permiten vestir a la moda a precios mucho más bajos y, de paso, contribuir a un consumo más sostenible. **POR ROSA MESTRES**

A todas nos encanta la sensación de estrenar, pero con la cuesta de enero, a veces toca ajustarse el cinturón. Aquí es donde la ropa de segunda mano se convierte en tu gran aliada. Esta opción ha ganado muchísimo terreno en los últimos años, y ya no es raro encontrar todo tipo de tiendas físicas u *online* dedicadas a ello. Así que, si quieres renovar tu armario sin gastar una fortuna, no lo dudes: apuesta por la segunda mano. Estos son algunos de sus beneficios:

- **Grandes ahorros y buena calidad.** Lo bueno de las tiendas de segunda mano es que puedes encontrar auténticos tesoros a precios muy asequibles. Al contrario de lo que algunos piensan, la ropa de segunda mano no es sinónimo de baja calidad. De hecho, muchas de estas piezas han resistido bien el

COMPARTE PRENDAS

Otra opción sostenible es organizar intercambios de ropa. Reúne a tus amigas y haz una sesión de “cambio de armario”. ¡Es una forma divertida de renovar tu estilo sin gastar ni un euro!



paso del tiempo y están en perfectas condiciones.

- **Piezas únicas y descatalogadas.**

¿Te gusta lo *vintage* o buscas algo diferente que no encuentras en las tiendas de siempre? La moda de segunda mano puede ofrecerte piezas que ya no están en las colecciones actuales. Eso sí, no siempre son tan baratos como esperabas, pero cuando encuentras esa prenda que te hace sentir única, el precio merece la pena. Por otro lado, no descartes lo que puedas arreglar: a veces, una pequeña reparación, como acortar una falda, puede convertir una prenda interesante en un gran hallazgo.

- **Apuesta por la economía local.**

En lugar de gastar en grandes cadenas, con este tipo de compra muchas veces apoyas a pequeños comercios o a personas que venden sus prendas para darles una segunda vida. Esto no solo beneficia a quienes te venden la ropa, sino que fomenta un consumo más consciente y cercano.

- **Cuida el medioambiente.**

La moda rápida genera montañas de residuos y muchas prendas acaban en la basura sin haber sido ni estrenadas. Al comprar prendas usadas, ayudas a reducir la cantidad de residuos textiles y a frenar el uso excesivo de recursos naturales.

NO DESCARTES LO QUE PUEDAS ARREGLAR: A VECES, UN PEQUEÑO RETOQUE, COMO ACORTAR UNA FALDA, PUEDE CONVERTIR UNA PRENDA INTERESANTE EN UN GRAN HALLAZGO.

El 7 de julio de 2007, fue nombrado como una de las nuevas **7 maravillas del mundo**. Además, es patrimonio cultural por la Unesco desde 1983.

MACHU PICCHU

LAS RUINAS DE UN TESORO

El complejo arqueológico inca más impresionante de América del Sur, nombrado patrimonio cultural y natural de la humanidad, también es uno de los lugares más visitados del mundo. **POR TRINI CALZADO**

Se encuentra en la cadena montañosa de los Andes, a **2.438 metros** sobre el nivel del mar, a **80 kilómetros** de Cusco, en Perú. Se puede llegar en tren desde Cusco a Aguas Calientes (unas **4 horas**) + autobús (**30 minutos más**) o recorrer el camino inca tradicional, que parte del **kilómetro 82** del ferrocarril Cusco-Quillabamba, y se alarga durante **4 días** de caminata que

debes reservar con, al menos, 6 meses de antelación, por la cantidad de permisos que te pedirán. ¿Su precio? Entre **580 y 1440 euros**.



EXPOLIO Y REPARACIÓN

Aunque Bingham no fue el descubridor de Machu Picchu, la dio a conocer al mundo. Durante su excavación, entre **1911 y 1912**, se llevó a la Universidad de Yale (Estados Unidos), más de **46.000 objetos** que, se suponía, iban como prestados. Después de años de disputas y juicios, en **2011**, Yale accedió a devolver los objetos. De ellos, **4.849** fueron declarados bienes culturales inmuebles.

Aunque no se sabe con certeza, se cree que los incas comenzaron a construir Machu Picchu alrededor del año 1450. Cuando el explorador Hiram Bingham llegó al lugar en 1911, descubrió una inscripción en el Templo de las Tres Ventanas que decía 'Agustín Lizárraga 1902'.

DIMENSIONES

Las ruinas se ubican dentro del llamado Santuario Histórico de Machu Picchu, que se extiende sobre una superficie de **37.302 hectáreas (92.175 acres o 373,02 km²)**. La superficie edificada es de unos **530 metros** por **200** de ancho, cuenta con **172 edificios** en su área urbana, donde vivían alrededor de 1.000 personas. Se construyó sobre un barranco de **400 metros** y, para evitar los derrumbes, los incas construyeron unas **600 terrazas**.

VISITAS LIMITADAS

HAY 3 CIRCUITOS que agrupan **10 rutas**, con precios que van de los **152 pesos peruanos** (unos **38,86 euros**) a los **200 pesos peruanos (51,13 euros)**. Para preservar el lugar, el Gobierno peruano regula el volumen de visitantes y solo permite la entrada de **4.500 al día** (**5.600** en temporada alta).



PURA INGENIERÍA

Ubicado en la Selva Alta, Machu Picchu se encuentra en un lugar cálido y húmedo. Por ello, los incas construyeron un canal de **749 metros** de largo con una inclinación de **3 grados**. Mediante 16 fuentes, distribuían el agua por cada barrio. El **60% de la ciudad** son construcciones subterráneas, un complejo sistema de drenaje y cimientos, con lo que solo se percibe el **40%**.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

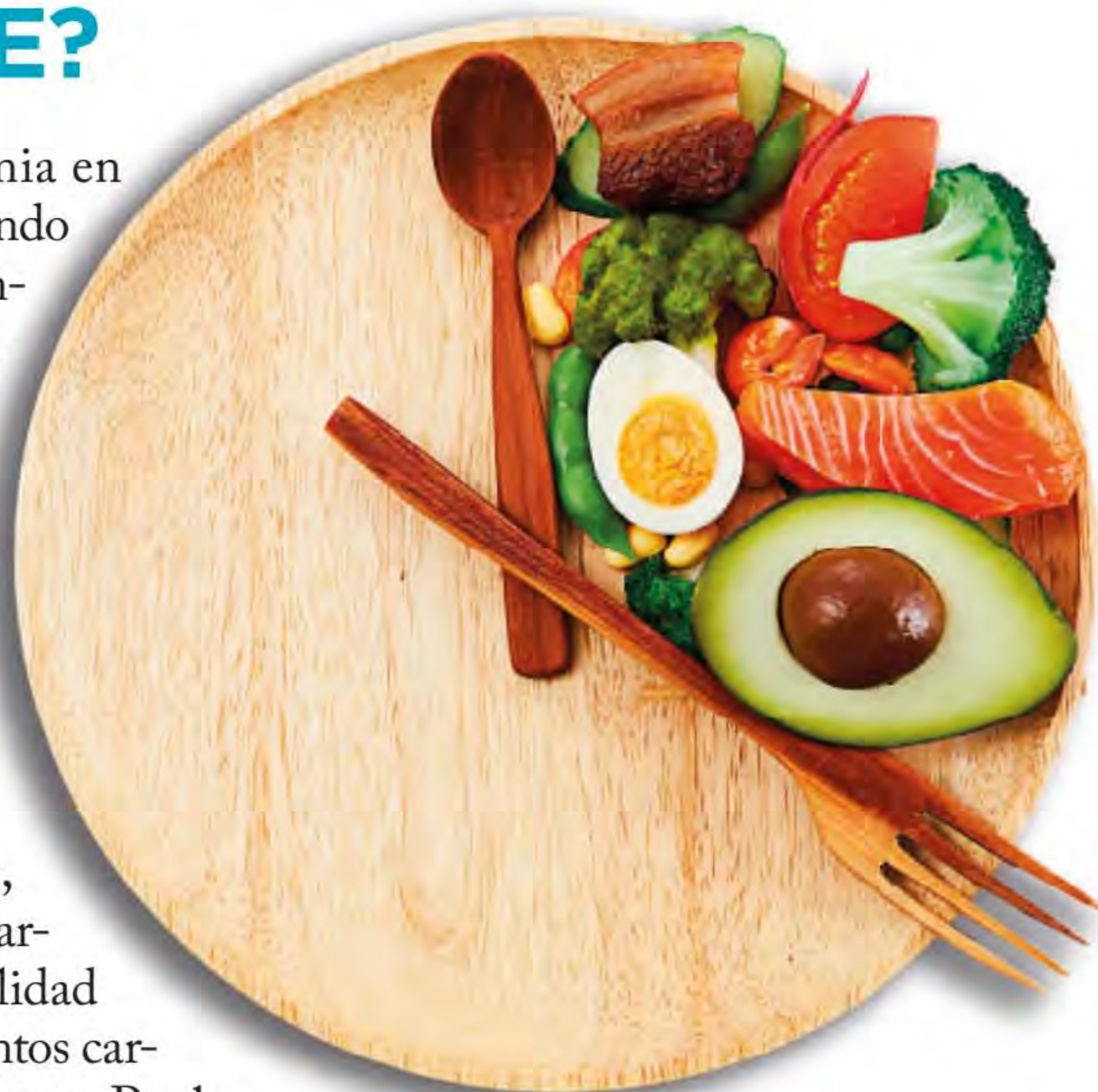
POR TRINI CALZADO

¿SE RECOMIENDA HACER UN AYUNO INTERMITENTE?

Respuesta: El ayuno intermitente está de moda. Podemos identificar diferentes tipos: ayunar uno o dos días a la semana; ayunar en días alternos; o comer solo durante ciertas horas y ayunar, al menos, 12 horas cada día. ¿Es mejor que una dieta baja en calorías? Aunque haya demostrado facilitar la pérdida de peso en pacientes con obesidad, no ha demostrado ser más útil que las dietas hipocalóricas. Lo más importante en ambos casos es la capacidad de llevar estas dietas a largo plazo, ayudando al cambio de los malos hábitos y empezando a comer más sano, asociando ejercicio físico. ¿Puede tener algún beneficio más, aparte de la pérdida de peso? Secundariamente a la pérdida de peso, en algunos estudios, los pacientes han asociado mejoría de la hipertensión y de la dislipemia, sin objetivar cla-

ra mejoría de la glucemia en pacientes diabéticos, siendo desaconsejado en pacientes en tratamiento con insulina.

Al ser algo bastante reciente, faltan todavía estudios sobre la seguridad del ayuno intermitente en pacientes de riesgo, como personas con trastornos alimentarios, siendo, además, desconocido el efecto a largo plazo sobre la mortalidad por cualquier causa, eventos cardiovasculares u otros efectos. Por lo tanto, se puede concluir que se trata de una dieta útil en la pérdida de peso, siempre y cuando se siga con precaución y, preferiblemente, con la ayuda de un profesional.



DRA. ISABELLA MATTEI. Especialista en endocrinología y nutrición.

¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS HABITUALES DE LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR (ATM)?



RESPUESTA: Son alteraciones que se dan en los músculos que controlan el movimiento de la mandíbula, provocando disfunciones en la articulación en cuestión con consecuente dolor.

Esta articulación actúa como bisagra entre la mandíbula y la parte lateral de la cabeza. Si funciona adecuadamente, permite hablar, masticar y bostezar. De lo contrario, puede provocar trastornos molestos y hasta dolorosos.

Existen tres tipos de alteraciones:

● **Dolor miofascial:** causado por tensión, cansancio o espasmos en los músculos masticadores, provoca dolor en los músculos que controlan la mandíbula y, a menudo, produce anomalías en la movilidad mandibular.

● **Asimetría interna:** es la forma más

común. Está causada por un disco desplazado, una mala alineación, una mandíbula dislocada o lesiones de cóndilo. Los síntomas más frecuentes son dolor articular localizado y chasquidos al mover la articulación.

● **Alteraciones degenerativas e inflamatorias:** el dolor puede aliviarse ingiriendo alimentos blandos o aplicando hielo, pero también puede requerir el uso de analgésicos o dispositivos para colocarse en la boca.



DR. KHALED KASEM. Jefe de ortodoncistas de Impress (smile2impress.com/es).

¿DE QUÉ MODO CUIDA LA PIEL EL AGUA TERMAL?

RESPUESTA: El agua termal tiene múltiples bondades para cuidar la piel. Por ello, se ha utilizado desde épocas inmemoriales. Hoy en día, marcas destacadas proveedoras de agua termal para uso cosmético han efectuado estudios clínicos que avalan su utilidad.

Proviene de fuentes muy controladas y es rica en minerales y oligoelementos, entre los que destacan el sílice, el magnesio y el calcio. También está presente una microbiota específica, con propiedades interesantes para la piel.

Sus principales bondades son tres. En primer lugar, tiene un efecto calmante sobre la piel. Esto es especialmente interesante para las pieles sensibles, irritadas, fragilizadas o con tendencia alérgica. Calma sin resecar. Además, es apta para todos los públicos: bebés, niños, adultos y personas mayores.

En segundo lugar, tiene un efecto refrescante muy agradable. Las pieles que padecen el prurito intenso propio de la dermatitis atópica lo van a agradecer.

En tercer lugar, también reequilibra y refuerza la piel: aporta una serie de microorganismos, únicos y muy concretos, que dan confort y mantienen la microbiota cutánea salu-



dable. De este modo, se refuerza la función barrera de la piel. Para beneficiarte del agua termal, aplícatela directamente sobre la piel:

- **Después de la limpieza.** Deja la piel preparada para recibir los tratamientos posteriores. Si la aplicas antes de un medicamento tópico, igualmente, favorece su absorción.

- **Tras la ducha.** En el caso de pieles reactivas y atópicas, ayuda a calmar y a evitar el rascado.

- **En todo momento.** Rocíala unos segundos sobre el rostro y el cuerpo, calma y proporciona confort.

- **Días calurosos.** En verano, déjala en la nevera, te proporcionará un confort inmediato.

- **Como agua de belleza.** En el último paso del maquillaje, sin pasarte, te servirá a modo de fijador y te dará un toque de hidratación final.

- **En zonas irritadas.** Utiliza una compresa de tela impregnada de agua termal y déjala actuar durante 10 minutos.

También la encontrarás como parte de otros cosméticos, donde aporta su acción calmante. Eso sí, no sirve cualquier agua termal: tanto su origen como su composición deben estar bien determinados y avalados para uso cosmético.



MAR SANTAMARIA SALA. Responsable de Atención Farmacéutica de Promo-Farma by DocMorris (promofarma.com).

¿QUÉ SON LAS PARÁLISIS DEL SUEÑO?

RESPUESTA: La parálisis del sueño es un fenómeno que se da al inicio o al final del sueño, en el cual la persona es consciente de su entorno, pero experimenta una incapacidad para realizar movimientos voluntarios y se encuentra temporalmente incapaz de moverse o de hablar.

La parálisis del sueño ocurre cuando el cuerpo no transita adecuadamente entre las etapas del sueño REM (movimientos oculares rápidos) y el estado de vigilia. Normalmente, durante el sueño REM hay una atonía muscular para evitar que actuemos físicamente en nuestros sueños. Sin embargo, en la parálisis del sueño, la atonía persiste cuando la persona está consciente.

Este fenómeno puede ser aterrador para quienes lo experimentan, ya que puede ir acompañado de alucinaciones visuales, auditivas o tácti-



tiles, dando lugar a sensaciones de presión en el pecho, dificultad para respirar o la percepción de una presencia maligna en la habitación. Estas alucinaciones son parte de las experiencias subjetivas durante la parálisis del sueño y no reflejan la realidad.

La parálisis del sueño puede ser desencadenada por diversos factores, como privación del sueño, cambios en los patrones del sueño, trastornos del sueño (narcolepsia o apneas del sueño), estrés, ansiedad o trastornos del estado de ánimo.

La mayoría de las personas que experimentan la parálisis del sue-

ño no requieren tratamiento, ya que los episodios suelen ser esporádicos y de corta duración. Sin embargo, si los episodios son recurrentes o causan angustia significativa es recomendable buscar ayuda médica. Un médico especializado en trastornos del sueño puede realizar una evaluación y, si es necesario, prescribir tratamientos para ayudar a gestionar los síntomas.



DRA. PILAR SANTACANA VERDET. Especialista en medicina del sueño en la Unidad del Sueño de la Clínica Girona y miembro de Top Doctors, Girona.



¿PUEDE EL YOGA AYUDAR A PREVENIR LESIONES?

RESPUESTA: Podemos decir, sin lugar a dudas, que el yoga es la ciencia del autoconocimiento, por lo que es una excelente herramienta para prevenir lesiones. El hecho de aprender a conocer cómo actúa el cuerpo te ayudará a ver qué patrones de conducta gestual tiene. Es decir, observarás las dominancias que tienes muscularmente y eso te enseñará que tal vez sobrecargas más de una zona que de otra, lo cual, a la larga, conduce una lesión muscular, ósea o visceral.

El yoga es una de las mejores herramientas para trabajar la propiocepción y la interocepción. La neurociencia habla de siete sentidos, los cinco ya conocidos y otros dos sumamente importantes: la propiocepción (tomar conciencia de cómo está mi postura), y la interocepción (la información que viene de los órganos internos y que llega al cerebro haciendo consciente esta información, por ejemplo, la sensación de hinchazón de los intestinos). ¿Y esto de qué sirve? En los años 80, varios experimentos demostraron que el cuerpo predecía lo que iba a pasar antes de que el cerebro lo supiera. Así, si tienes una buena consciencia corporal, una buena propiocepción, algo que está demostrado que desarrolla la práctica continua del yoga, serás capaz de intuir qué haces bien o mal para prevenir cualquier lesión.

Pero no solo puedes llegar a prevenir lesiones físicas,

también el modo en el que te percibes. Si una persona tiene erróneo su esquema corporal, por ejemplo, suele tener los hombros girados hacia delante y una pequeña chepa, pensará que su postura corporal es normal. Esta postura le puede llevar a un cierre respiratorio, a la larga, dolor lumbar y cervical y, posiblemente, con mayores dificultades de superar cualquier depresión. A través del yoga dirigido de forma individual, se ayuda a las personas a armonizar su postura, a hacerles conscientes del cambio y, seguramente, la percepción que tenían de ellos, cambie. Muchas veces, encontramos que la gente se mueve desde su psiquismo, es decir, quien es muy autoexigente, tenderá a forzar más de una zona que de otra; si está todo el día rumiando con la cabeza, es muy posible que apriete la mandíbula, etc. El yoga enseña a verse desde fuera y cambiar los gestos corporales que, a su vez, cambiarán los hábitos mentales.

Ya sabemos lo importante que es esta disciplina para ampliar nuestros nuevos sentidos. Para desarrollarlos, hay que tener paciencia, dedicación, concentración, atención plena y lo más importante, hacerlo sin juzgarte.



CRISTINA Z. DOMÉNECH.
Profesora de yoga y creadora de Gurucards Yoga for Kids (gurucards.es).

¿TIENE CURA LA FOTOFOBIA?

RESPUESTA: La fotofobia es una molestia ocular ante una luz o iluminación excesiva que provoca en el paciente un cierre espontáneo como medida de protección provocado por diversos motivos y que puede darse en distintos grados de intensidad. Puede aparecer por patologías oculares inflamatorias (conjuntivitis, uveítis o iritis) causadas por traumatismos o infecciones. También por problemas



neurológicos, como las migrañas o cefaleas, o en personas que consuman ciertos fármacos o drogas que afectan al sistema nervioso (sus síntomas remitirán si dejan de consumirlas). Otro de los motivos por los que aparece esta molestia es por distintos traumatismos de mayor o menor gravedad. Esta complicación puede tratarse, pero la elección del protocolo correcto estará supeditado al origen del síntoma, ya que dependerá de cuándo comenzó o la intensidad que tenga y será fundamental para ofrecer un diagnóstico correcto. Mientras tanto, hay medidas para reducir las molestias, como el uso de gafas de sol, oscurecer los lugares que se usen con más frecuencia, cerrar los ojos siempre que esté muy iluminado, utilizar sombreros que ayuden a disminuir la cantidad de luz que entra en los ojos o usar lentes fotocromáticas, que se oscurecen o aclaran según la luz del exterior.



DR. GUILLERMO GIMÉNEZ-ALMENARA.
Oftalmólogo de Clínica Baviera, Córdoba (clinicabaviera.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



HALITOSIS

¿TIENE SOLUCIÓN?

El mal aliento sigue siendo un tema tabú y pocas veces se habla de él. Es incómodo, vergonzoso y, en muchos casos, difícil de reconocer. Tener mal aliento no solo afecta nuestras relaciones personales y profesionales, sino también nuestra confianza. Por eso, es necesario poner remedio.

POR MARÍA GARCÍA

Una sonrisa puede abrir muchas puertas, pero un mal aliento puede cerrarlas de golpe. Y es que, pocas cosas resultan tan incómodas como descubrir que nuestro aliento puede estar alejando a las personas. Es un pequeño detalle, pero con un gran impacto: el mal aliento puede condicionar desde nuestras conversaciones más cercanas hasta la manera en la que nos percibimos a nosotras mismas. Aunque es un tema del que preferimos no hablar, la halitosis es más habitual de lo que parece. Entender por qué ocurre y cómo combatirla es el primer paso para ganar confianza y mejorar nuestra calidad de vida.

MUCHOS ORÍGENES

El mal aliento, conocido como halitosis, puede tener múltiples causas, algunas más conocidas que otras. Cuando hablamos de algo puntual, la alimentación se posiciona como

la causa más habitual. Es cierto que alimentos como el ajo, la cebolla o el café tienen su parte de culpa, pero no son los únicos responsables.

Una higiene bucal deficiente suele estar detrás de muchos casos de halitosis. Esto es debido a que los restos de comida y bacterias acumulados en la lengua o entre los dientes producen compuestos sulfurados que generan ese olor desagradable. Al cepillarnos los dientes, estos restos desaparecen y, por lo tanto, también la posibilidad de que se generen malos olores. Un gesto sencillo que se puede acompañar de un enjuague bucal para lograr un aliento más fresco.

SE TRATA DE ALGO MUY COMÚN, YA QUE SE ESTIMA QUE MÁS DE UN 30% DE LA POBLACIÓN LO SUFRE O HA SUFRIDO EN ALGUNA OCASIÓN.

RECUPERAR LA FRESCURA

AFORTUNADAMENTE, la halitosis tiene solución sencilla en la mayoría de los casos. Aquí van algunos consejos prácticos que puedes llevar a cabo en tu día a día.

- **Mantén una higiene bucal impecable.** Cepilla tus dientes después de cada comida, usa hilo dental para eliminar restos y limpia tu lengua con un raspador específico. No olvides los enjuagues bucales. Busca uno antibacteriano que elimine las bacterias sin resecar la boca.
- **Comodines.** Goma de mascar sin azúcar o caramelos mentolados pueden ser un salvavidas en momentos de emergencia.
- **Hidratación.** Beber agua estimula la producción de saliva y ayuda a limpiar la boca naturalmente.
- **Revisa tu dieta.** Reduce los alimentos que agravan el problema y opta por frutas y verduras frescas que ayudan a combatir las bacterias.
- **Consulta a un profesional.** Si el problema persiste, visita a tu dentista o médico para descartar problemas de salud más graves.

OTROS MOTIVOS

No siempre, la halitosis está relacionada con una mala higiene, hay otros factores que favorecen en la aparición de olores. Uno de los más comunes es la boca seca. El origen de la falta de saliva puede estar relacionado con el consumo de determinados medicamentos, entre otros muchos factores. La falta de saliva, que actúa como un limpiador natural, puede intensificar el problema de malos olores, especialmente al despertar.

Infecciones bucales, caries, gingivitis o incluso enfermedades del sistema digestivo, como el reflujo, pueden estar detrás del mal aliento. Deben ser los especialistas los que valoren la situación y pongan remedio, ya que en este caso se habla de enfermedades.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Tu cuerpo es tu mejor equipo deportivo. Aprende de los más grandes y aliméntalo para el éxito. Comer para ganar no es solo un libro sobre nutrición deportiva, es un viaje a través del tiempo que muestra cómo la ciencia de la alimentación ha transformado el deporte moderno, narrado a través de sus protagonistas más emblemáticos y sus momentos más memorables.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.



BRUXISMO

LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES Y QUÉ HACER

Comernos la vida a grandes bocados está bien, pero morder con demasiada fuerza puede pasarnos factura. El bruxismo afecta tanto a nuestra salud dental como a nuestra calidad de vida. **Detrás de ese hábito de apretar los dientes constantemente, ya sea de día o de noche, suelen esconderse otros problemas, como la ansiedad y el estrés,** que son sus principales detonantes. Por eso, es un tema que debe tomarse en serio y tratarse antes de que impacte aún más en nuestro bienestar.

POR INMA COCA

Según un informe elaborado por el Hospital Ruber Dental de Madrid, el bruxismo afecta a un 70% de la población. Un gran porcentaje en el que hay tanto adultos como niños, lo que convierte el bruxismo en un problema global. Fernando Soria, dentista especializado en odontología estética y reconstructiva, así como en periodoncia e implantología, señala que: “es una patología asociada a una disfunción del sistema nervioso central y también a trastornos del sueño, que consiste en el rechinar o apretamiento de los ➔

→ dientes de manera involuntaria. Este hábito puede ocurrir durante el día (bruxismo diurno) o durante la noche mientras dormimos (bruxismo nocturno), aunque la variante nocturna es más común. A su vez, existen dos tipos de bruxismo: estático y dinámico, cuando los dientes rechinan”.

CONSECUENCIAS VARIAS

Apretar los dientes no parece que pueda tener una gran repercusión en nuestra salud, pero sí la tiene. De hecho, tal y como afirma el doctor Soria, “el bruxismo afecta a todo el sistema estomatognático (dientes, músculos, tejido óseo y articulación temporo mandibular)”. Este es su resumen de los daños que nos está causando apretar fuerte los dientes:

- **A nivel dental ocasiona desgaste en las piezas.** Primero comienza lentamente, con el desgaste del esmalte, que es un tejido duro y por eso se aprecia menos. Pero, una vez que se desgasta todo el espesor del esmalte dental, queda expuesta la dentina y esto provoca que el proceso se acelere, ya que la dentina es muy blanda. En este momento se suma, aparte del desgaste por el bruxismo, la acción química de los ácidos de la dieta (por ejemplo, un zumo de naranja, bebidas de cola o energéticas) que aceleran todavía más el desgaste dental.

- **A nivel de las encías, se genera una retracción** de estas porque en la zona del cuello dental se genera la máxima tensión y concentración de

fuerzas. La consecuencia es un despegamiento y recesión de las encías.

- **A nivel muscular,** el resultado es una contractura muscular por la hiperactividad de los músculos de apretar de manera involuntaria. Esta contractura genera dolor muscular que se irradia hacia zonas vecinas, generando dolor de cabeza, cervicales e incluso el paciente lo confun-

de con dolor de muelas o de oídos.

- **A nivel articular** El bruxismo puede causar daño estructural a nivel de la articulación temporomandibular. La presión constante puede provocar, desde degeneración de tejidos hasta pérdida de cartílago; así como una luxación de la articulación que da como resultado problemas de desalineación, inflamación e incluso dolor al masticar o hablar.

NO DEJARLO PASAR

Ante este gran catálogo de síntomas y la repercusión que todos ellos tienen en nuestra calidad de vida,



CUANDO HAY DOLOR muscular o de la articulación, se recomienda una dieta blanda, no masticar chicles y pedir cita con el fisioterapeuta para relajar esos músculos y poner solución a la contractura.

EL BRUXISMO AFECTA A TODO EL SISTEMA ESTOMATOGNÁTICO: DIENTES, MÚSCULOS, TEJIDO ÓSEO Y ARTICULACIÓN TEMPORO MANDIBULAR.



EL BRUXISMO SE ASOCIA CON UNA VARIEDAD DE FACTORES EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS, SIENDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD LOS DETONANTES MÁS COMUNES.

y proteger los músculos. En situaciones agudas, en las que las férulas no funcionan y se sigue sintiendo dolor muscular, el tratamiento pasa por utilizar la toxina botulínica en los músculos de la mandíbula. Esta trabaja de la misma forma que lo hace cuando la aplicamos en la fren-

te para evitar que se formen arrugas, por ejemplo, impidiendo al músculo que apriete con fuerza.

En los casos en los que el desgaste es ya evidente, el doctor Soria propone una rehabilitación integral de todas sus piezas dentales con cerámica o composite.

está claro que el diagnóstico precoz es más que necesario. Aunque, en muchísimas ocasiones, el paciente no es consciente de ese apretar los dientes, el dentista sí sabe verlo en nuestra boca nada más abrirla. El bruxismo deja una huella inconfundible en nuestros dientes, tal y como destaca el doctor Soria. “En los dientes debemos saber leer las huellas de desgaste. Un signo claro de diagnóstico es observar caninos sin puntas, con bordes rectos debido al desgaste causado por el rechinar dental. También cuando el paciente se presenta en la consulta con dolores musculares en zonas puntuales de la cara o en el interior de la boca. Otro signo que solemos observar es la retracción de encías a nivel del cuello dental con pérdida de tejido en estas áreas”.

UNA SOLUCIÓN PARA CADA CASO

El primer paso ante un caso de bruxismo es intentar frenar el daño y eso se logra gracias a las férulas de descarga. Es la forma más rápida y eficaz de detener el desgaste dental

BUSCAR EL ORIGEN Y PONERLE REMEDIO

SI SE PREGUNTA sobre la raíz del bruxismo, la mayoría de los expertos coinciden en que está relacionado con la salud mental. “Definitivamente, sí”, responde sin dudar Silvia Dal Ben, psicóloga y directora clínica de Unobravo en España. “En muchas ocasiones, el bruxismo es un síntoma físico de estados emocionales subyacentes. Por ejemplo, una persona que sufre de estrés crónico, ansiedad o incluso depresión puede experimentar este fenómeno como una manifestación somática de su malestar psicológico. El cuerpo y la mente están interconectados, y el bruxismo puede ser una señal de que hay algo en el ámbito emocional que necesita atención”, aclara la experta.

LA CAUSA MÁS COMÚN

Así, la ansiedad se corona como una de las causas más comunes cuando se bucea entre los orígenes del bruxismo. “La relación entre el bruxismo y la ansiedad es muy estrecha: la ansiedad provoca una activación excesiva del sistema nervioso autónomo, que a menudo se traduce en tensión muscular. Esta tensión puede manifestarse en los músculos de la mandíbula, ya sea durante el día o mientras dormimos. Además, las personas ansiosas suelen tener un “rumiar mental” constante, que contribuye a generar tensión física adicional”, destaca la psicóloga.

QUÉ HACER

Por ello, es importante trabajar en

la gestión de la ansiedad desde un enfoque integral, que contemple tanto la salud mental como la física. Esto puede incluir prácticas de relajación, fisioterapia, y exploración de nuevas actividades o propósitos que aporten bienestar emocional.



Además, Dal Ben, recomienda la terapia psicológica ya que es el enfoque más completo para gestionar y mejorar la ansiedad, manejar el perfeccionismo y abordar conflictos internos. Y también puede incluir exploraciones sobre el propósito de vida, estrategias de autocuidado y técnicas de mindfulness para reforzar el bienestar emocional.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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



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

POR TRINI CALZADO

¿LAS PLACAS AMARILLAS SON CASPA?

➔ **Suelo tener caspa, pero normalmente la controlo con algún champú especial. En esta ocasión, sin embargo, me han salido también una especie de escamas o placas amarillentas y gruesas. ¿Tienen que ver con la caspa o se trata de algún tipo de infección grave? ¿Cómo debería tratarlas?** ● Irene Arrieta, Vitoria-Gasteiz.

RESPUESTA: La caspa, que está causada por un hongo, puede aparecer como caspa seca, con escamas blancas, finas y secas, o como caspa grasa. Este es un tipo de caspa que, sumado a un exceso del sebo natural que tenemos, da lugar a unas escamas mayores, de color amarillento y, comúnmente, en forma de placas. Suele manifestarse junto a la dermatitis seborreica y provoca picor y enrojecimiento del cuero cabelludo. Cuando provoca un rascado intenso, podemos hacernos pequeñas heridas. Los champús con antifúngicos y acción

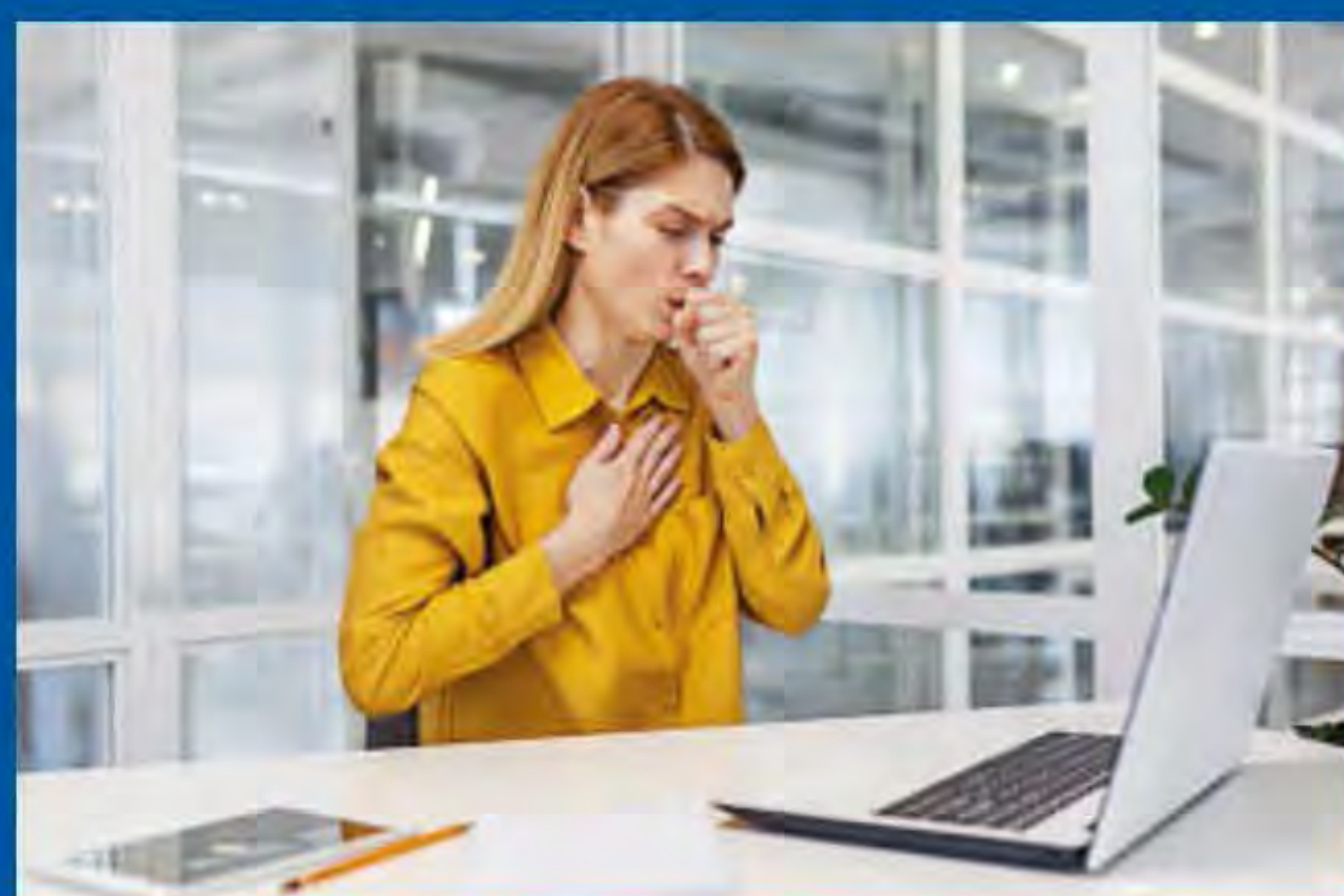
querolítica y antibacteriana, además de antiseborreica, acostumbran a dar buenos resultados, pero lo recomendable es que te vea un dermatólogo, para que valore tu estado y determine el grado de tu problema, Irene. Aparte, cuando te laves el pelo, aplica el champú con un masaje suave en movimientos circulares (no te rasques, y menos con fuerza). Enjuágate con cuidado y, cuando te seques el pelo, retira la máxima humedad con una toalla (no lo frotes en exceso), para evitar el uso del secador tanto cuanto puedas.



¿POR QUÉ NO SE VA LA TOS?

➔ **Pasé recientemente el COVID-19 por segunda vez y, aunque estoy recuperada y ya no doy positivo, sigo sufriendo ataques de tos, sobre todo cuando estoy durmiendo por la noche. Es bastante seca y ronca y, aunque no me provoca dolor, sí que me resulta muy molesta, ya que incluso me despierta. ¿A qué se debe? ¿Qué puedo hacer para acabar con ella o que, al menos, sea más suave?** ● Mónica Ramperez, El Burgo de Osma.

RESPUESTA: Mónica, la tos es uno de los síntomas que más tardan en desaparecer tras el COVID-19 en algunos casos. Mi consejo es que acudas a la consulta de tu médico de cabecera para que evalúe tu situación y te facilite algún tratamiento para intentar acabar con ella lo antes posible.



¿CÓMO CONSEGUIMOS



¿CÓMO ASEGURAR QUE SE TOME SUS PASTILLAS?



➔ **Hace unos meses, mi madre falleció. Desde entonces, mis hermanos y yo estamos un poco preocupados por mi padre. Se apaña bien viviendo solo, pero es un poco desastre con los fármacos que se tiene que tomar a diario. ¿Qué podemos hacer para ayudarlo?** ● Rosa Mariscal, Jódar.

RESPUESTA: Rosa, me temo que si tu padre es despistado o se olvida de tomar su medicación, vais a tener que estar un poco encima de él para que se la tome correctamente. En estos casos, lo más recomendable es que le establezcáis un calendario con las tomas, que uséis pastilleros para dividir los fármacos y que le programéis alarmas para evitar descuidos y olvidos

(si tiene un asistente virtual tipo Alexa, por ejemplo, sabed que son de gran ayuda para establecer recordatorios). Llamarlo por teléfono a diario también es una buena opción para asegurarnos de que se toma las pastillas. Por otro lado, os aconsejo que os informéis de si en el municipio o provincia donde vive tu padre existe algún sistema de teleasistencia para estos casos.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA ALIVIAR LA ARTROSIS?

➔ **Sufro de artrosis desde hace unos años, pero en los últimos meses ha empeorado bastante. En ocasiones, me duele tanto que incluso me cuesta levantarme cuando estoy sentada. Además, me provoca muchas molestias al caminar. De vez en cuando, el médico me pone inyecciones de cortisona, pero me gustaría saber si puedo hacer algo más.** ● Teresa Vilches, Cádiz.



RESPUESTA: Además de ponerte las inyecciones de cortisona cuando tu doctor te lo indique, puedes recurrir al paracetamol y a medicamentos antiinflamatorios no esteroides para reducir el dolor provocado por la artrosis. Habla con tu médico de cabecera sobre tus molestias para que

te prescriba algo que te ayude. Por otro lado, te recomiendo apostar por la fisioterapia o la terapia ocupacional para tratar la zona. Realiza también ejercicio físico suave de manera regular y ten un peso saludable, es muy importante.

¿QUE COMA MÁS VERDURAS?



➔ **Cada vez que toca un plato de verde, como le decimos nosotros en casa, es un verdadero suplicio lograr que mi nieta lo tome sin rechistar ni hacer aspavientos. Que lo termine todo es un milagro. Y la verdad es que estamos un poco desesperados con el tema, porque, obviamente, no puede comer macarrones con tomate todo el tiempo, como a ella le gustaría...** ● Natalia Barea, Ledesma.

RESPUESTA: Lo que le pasa a tu nieta, Natalia, les ocurre a muchos niños. Mi consejo es que, aparte de razonar con ella, intentéis explicarle por qué tiene que comer verduras y hacerle más atractivos y divertidos los platos. Si no, siempre podéis recurrir a los purés y cremas para que las coma así.

¿HAY MODO DE ALIVIAR LOS SOFOCOS DE MODO NATURAL?



➔ **Me encuentro en plena menopausia y la sensación de calor repentino que me acompaña casi de manera constante me resulta, en ocasiones, bastante difícil de sobrellevar. Mi doctora de cabecera me ha recetado un medicamento indicado para aliviar los sofocos, pero me gustaría saber si existe algún método más natural o consejo que me pueda ayudar a reducirlos.** ● María del Mar Hernández, Mairena del Aljarafe.

RESPUESTA: María del Mar, existen algunas plantas que podrían ayudarte a aliviar los sofocos durante la menopausia. Es el caso, por ejemplo, del lúpulo, la salvia, el trébol rojo, la maca y la soja. Consulta con tu doctora si puedes tomarlas y de qué modo te conveniría más. Además, es aconsejable que no tomes alcohol, pues incrementa la temperatura corporal, no fumes, hidratarte correctamente y usar prendas ligeras y transpirables.

¿SABES LO QUE ES LA SORORIDAD?

LAS MUJERES UNIDAS LLEGAMOS MÁS LEJOS

En general, las mujeres tendemos a competir entre nosotras. Solemos compararnos en las relaciones personales, o restándonos autoridad en el trabajo, y nos debilitamos unas a otras. Te mostramos cómo superar ese instinto de competitividad y te damos pautas para hacer que **la relación con otras mujeres sea de hermandad y de amistad, completamente beneficiosa y positiva.**

POR MAR CANTERO



La relación de competitividad entre mujeres posiblemente nos viene dada por la educación recibida y por un instinto femenino de protección, que era necesario en la prehistoria, y que ahora no sirve de nada, salvo para hacer que las relaciones sociales entre nosotras sean tóxicas.

RECONOCE EL PATRÓN COMPETITIVO

La sororidad es el apoyo mutuo, la solidaridad y el compañerismo entre mujeres, basados en el respeto y la empatía para construir un entorno de igualdad y fortalecer la lucha colectiva por los derechos y la dignidad de todas nosotras.

EL ÉXITO DE OTRA MUJER NO DISMINUYE TUS LOGROS, ES UNA FUENTE DE INSPIRACIÓN.

El primer paso para fomentar la sororidad es identificar las conductas competitivas que sueles adoptar, o que ves en otras mujeres, y para ello, es necesario que te hagas unas cuantas preguntas. ¿Sueles comparar tus logros con los de otras mujeres? ¿A veces te sientes amenazada por sus éxitos? ¿Te alegras cuando a otra mujer le va bien en el amor o en otro aspecto de su vida?

Reflexionar sobre tus respuestas y hacerte otras cuestiones similares te ayudará a reemplazar la competencia por admiración y colaboración. Este reconocimiento es fundamental para romper ciclos de envidia o críticas innecesarias y abrir la puerta a relaciones basadas en el apoyo mutuo.



CAMBIA TU NARRATIVA INTERNA

A menudo, la competitividad nace de inseguridades y miedos personales, por eso, es esencial que te escuches interiormente. ¿Cómo es el discurso que sueles darte a ti misma? ¿Sueles hacerte reproches, te auto saboteas, te castigas o te juzgas? Cambiar el diálogo interno negativo por otro positivo es esencial. Hazlo corrigiendo pensamientos y palabras que te dañen por otros que refuercen tu autoestima.

Recuerda que el éxito de otra mujer no disminuye tus logros; al contrario, es una inspiración y una oportunidad para aprender. Alimenta tu confianza reconociendo tus propios logros y enfocándote en cómo contribuir al crecimiento colectivo, ocupándote de tu propia vida.

CREA REDES DE APOYO

Rodéate de mujeres que compartan tus valores y que estén dispuestas a construir relaciones basadas en el respeto mutuo. Participa en comunidades, talleres o grupos donde puedas conectar, aprender y crecer junto a otras mujeres.

Estas redes también ofrecen un espacio seguro para compartir experiencias y recibir apoyo emocional en los momentos difíciles. Estos grupos pueden ayudarte cuando lo estás pasando mal o necesitas reforzarte, creando confianza y evitando que te sientas sola y desamparada. También puedes aclarar tus dudas y fijarte en cómo lo hacen otras mujeres para aprender lo que necesitas. Además, también son útiles para pasar un buen rato y celebrar los logros conjuntamente. En general, una red de apoyo puede ser muy gratificante y satisfactoria.



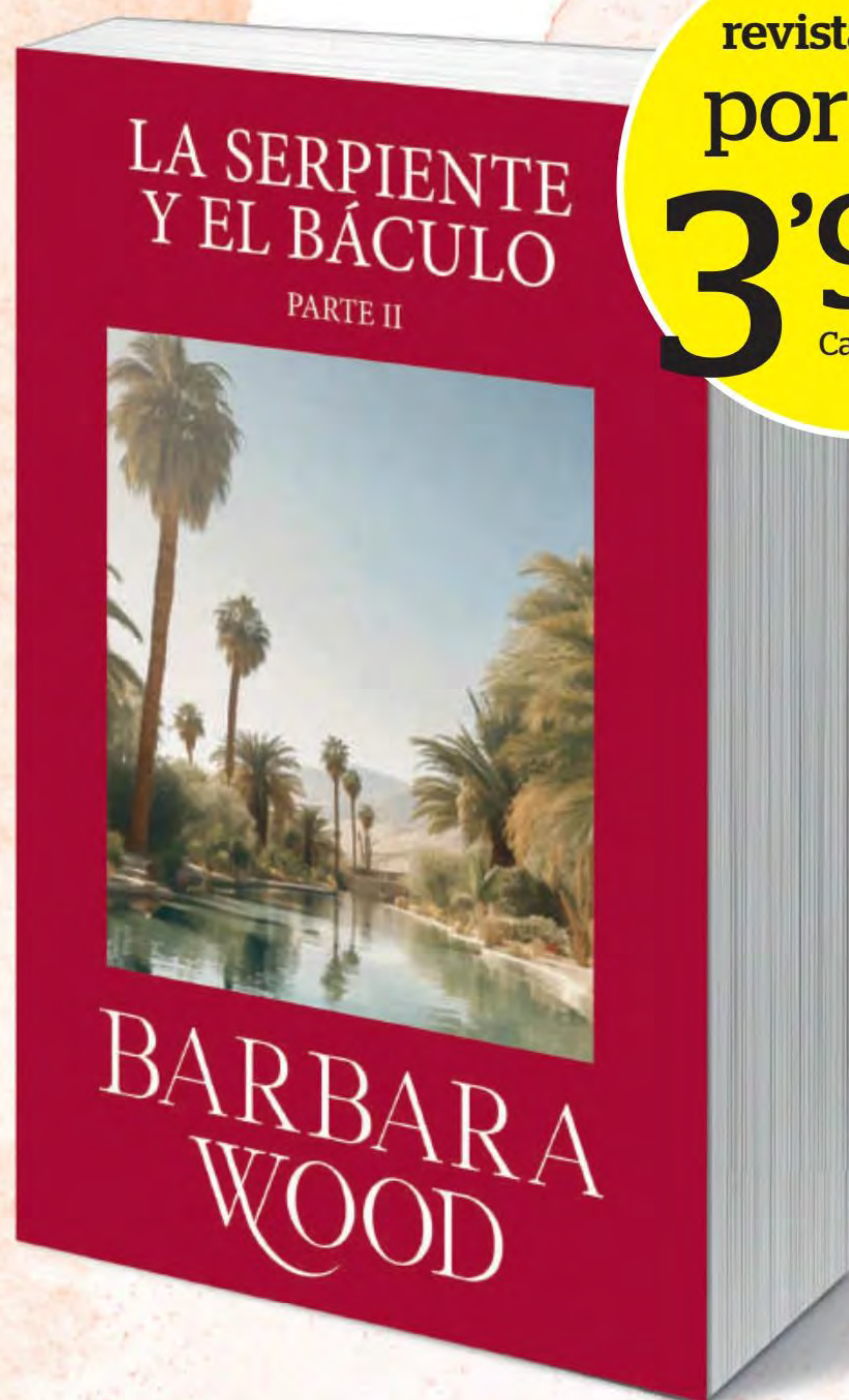
10 IDEAS PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA SORORIDAD Y EL COMPAÑERISMO

- 1 Admira sin envidiar:** aprecia los logros de otras mujeres y exprésalo con sinceridad. Reconocer su esfuerzo refuerza una cultura de apoyo mutuo.
- 2 Comparte tus recursos:** presta tus conocimientos, contactos o herramientas útiles con otras mujeres. Juntas podemos crear oportunidades que beneficien a todas.
- 3 Evita los juicios:** practica la empatía y evita criticar las decisiones de las demás. Aprende a escuchar antes de formarte una opinión.
- 4 Alza su voz:** apoya a mujeres en reuniones o debates reconociendo sus ideas y aportes. Ser su aliada puede marcar la diferencia.
- 5 Practica el agradecimiento:** da las gracias cuando otra mujer te inspire o te ayude. Este simple gesto fortalece las relaciones y fomenta la positividad.
- 6 Celebra en grupo:** organiza momentos para celebrar los logros colectivos e individuales. Crear espacios de alegría compartida refuerza los lazos y aumenta la alegría.
- 7 Ofrece mentorías:** si tienes experiencia, guía a otras mujeres que están empezando. Ser mentora también es una forma de seguir aprendiendo.
- 8 Defiende a otras mujeres:** no te quedes callada ante situaciones de injusticia o desvalorización. Hablar por otras también fortalece tu voz.
- 9 Evita competir:** recuerda que el reconocimiento que realmente importa es el propio. Tu valor no depende de las opiniones ajenas.
- 10 Invierte en el cambio:** participa en iniciativas que promuevan el empoderamiento femenino. Cada acción cuenta para transformar las estructuras sociales.

La próxima semana con la revista **mía**

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 **mía** tiene para ti!

LOS ALIMENTOS QUE DEBES POTENCIAR EN TU DIETA

DESTACAN POR SU ALTO VALOR NUTRICIONAL

Frutas, verduras, carnes, lácteos, legumbres, pescados... Cada grupo alimenticio aporta nutrientes clave para una dieta equilibrada. **Entre ellos, algunos destacan por su alto valor nutricional.** Aquí tienes los 10 imprescindibles para incluir en tu cocina y tu día a día. **POR INMA COCA**

En estas fechas de nuevos propósitos y prometedores comienzos, existe uno que no solo es de los más repetidos, también es de los más necesarios y beneficiosos: comer sano. En una sociedad en la que es más barata una hamburguesa en un restaurante *fast food* que una

ración de pescado y en la que los ultraprocesados ocupan más espacio en las estanterías de los supermercados que los alimentos frescos, ordenar nuestras prioridades y contar con un extra de información puede marcar la diferencia a la hora de cuidar nuestra salud y prevenir cientos de enfermedades. ➔



→ La buena noticia es que comer sano no tiene por qué ser complicado ni aburrido. Se trata de volver a lo esencial: alimentos frescos, sin procesar y cargados de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar en su mejor versión. Además, incorporar ingredientes de calidad a nuestra dieta no solo mejora nuestra salud, sino también nuestra energía, nuestra piel y hasta nuestro estado de ánimo. Para ayudarte a dar ese primer paso o a reforzar tu compromiso con una alimentación más consciente, hemos preparado una lista con los 10 alimentos más saludables. Estos no solo destacan por sus propiedades nutricionales excepcionales, sino también porque son versátiles y fáciles de incluir en tu día a día.

1 ACEITE DE OLIVA

Uno de los pilares de la dieta mediterránea, considerada una de las más saludables, el aceite de oliva virgen extra es mucho más que un ingrediente. Conocido como el oro líquido (sobre todo en la actualidad debido a su precio), es rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, como los polifenoles, que no solo aportan sabor a los platos, sino también beneficios para la salud.

Beneficios:

- rico en grasas monoinsaturadas, el aceite de oliva virgen extra protege el corazón y reduce la inflamación;
- contiene antioxidantes como los polifenoles, que combaten el envejecimiento celular;
- mejora la absorción de vitaminas liposolubles y favorece la salud digestiva.

Cómo consumirlo:

- en crudo, para aliñar ensaladas, verduras o como parte de salsas saludables;
- evita calentarlo a altas temperaturas para conservar sus propiedades.

Ración recomendada: 1-2 cucharadas al día (15-30 ml).

2 HUEVOS

Durante años, los huevos han estado bajo sospecha por su supuesto impacto negativo en los niveles de colesterol, llegándolos a tachar de insanos y limitando mucho su consumo recomendado. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que su consumo moderado no solo no afecta significativamente al colesterol en sangre, sino que es seguro y beneficioso para nuestra salud. Los huevos son un alimento completo, rico en proteínas de alta calidad, vitaminas como la D y la B12, y minerales esenciales como el hierro. Además, son fáciles de digerir y muy versátiles en la cocina, lo que los convierte en un imprescindible para cualquier dieta equilibrada.

Beneficios:

- fuente completa de proteínas y colina, esencial para la función cerebral;
- contienen luteína y zeaxantina, antioxidantes buenos para la visión;
- elevan los niveles de colesterol bueno (HDL).

Cómo consumirlos:

- hervidos, escalfados o revueltos con poca grasa;
- evita freírlos o combinarlos con alimentos ricos en grasas saturadas.

Ración recomendada: La Fundación Española del Corazón recomienda un máximo de cinco huevos a la semana.

EL ACEITE DE OLIVA Y EL SALMÓN COMBINAN ANTIOXIDANTES Y ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES PARA CUIDAR TU CORAZÓN.



3 SALMÓN

El salmón es uno de esos alimentos que combina a la perfección sabor y beneficios nutricionales. Su textura suave y su sabor característico lo convierten en un favorito tanto de los amantes de la alta cocina como de quienes buscan opciones saludables. Rico en ácidos grasos omega-3, proteínas de alta calidad, y vitaminas como la D y la B12, este pescado azul no solo es una delicia, sino también un aliado para la salud del corazón, el cerebro y el sistema inmunitario. Versátil y fácil de preparar, el salmón es una apuesta segura que gusta a casi todo el mundo.

Beneficios:

- rico en ácidos grasos omega-3, que mejoran la salud cardiovascular y reducen la inflamación;
- buena fuente de proteínas de alta calidad para el mantenimiento muscular;
- contiene vitamina D, importante para la salud ósea y el sistema inmunitario.

Cómo consumirlo:

- mejor al vapor, a la plancha o al horno para conservar los omega-3;
- evita freírlo para reducir el contenido de grasas poco saludables y un aumento de calorías.

Ración recomendada: Una ración de 150-200 gramos unas dos veces por semana aunque siempre es mejor variar el tipo de pescado para lograr una dieta más completa.



4 NUECES

Los frutos secos son uno de los grandes tesoros nutricionales que nos siempre están correctamente valorados. Son una fuente de vitaminas y minerales, además de ser muy saciantes, por lo que ayudan a controlar el hambre. Elegir un solo fruto seco es complicado, ya que cada uno aporta unos nutrientes específicos, pero para el departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard las nueces ocupan el primer lugar, porque consideran que es uno de los alimentos más sanos.

Además, son un snack perfecto: fáciles de llevar, saciantes y deliciosas, ideales para incluir en cualquier momento del día. Ya sea como tentempié entre comidas o añadidas a ensaladas, yogures o postres, las nueces aportan sabor y nutrición en cada bocado.

Beneficios:

- ayudan a regular los niveles de colesterol y triglicéridos, controlar la presión arterial y reducir el riesgo de diabetes, entre otros;
- ricas en ácidos grasos omega-3, así como en calcio y hierro, dos mine-



rales básicos en nuestra dieta;

- fuente de antioxidantes y vitamina E, por lo que son beneficiosas para la salud cerebral y cardiovascular;
- proveen energía sostenida gracias a su contenido en grasas saludables y fibra.

Cómo consumirlas:

- La mejor opción es en crudo, aunque también se puede optar por tostadas sin sal. Siempre evitar la versión frita o azucarada de los frutos secos;
- agrégalas a ensaladas, yogures o como snack entre comidas.

Ración recomendada: 30 g (un puñado) al día.

5 ARÁNDANOS

Aunque en España su consumo no es tan común, en los países del norte de Europa los arándanos son una base importante de su gastronomía, tanto en platos dulces como salados. Estos pequeños frutos no solo aportan un sabor único, ligeramente dulce y ácido, sino que también son una auténtica joya nutricional. Ricos en antioxidantes como las antocianinas, los arándanos ayudan a combatir el envejecimiento celular, mejoran la salud cardiovascular y favorecen la función cerebral. Incorporarlos a tu dieta, ya sea en yogures, batidos o ensaladas, es una forma deliciosa de cuidar tu salud.

Beneficios:

- altos en antioxidantes como antocianinas, que protegen contra el envejecimiento celular;



- mejoran la salud cerebral y la memoria;
- ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre.

Cómo consumirlos:

- frescos o congelados, añadidos a yogures, ensaladas o batidos;
- evita los arándanos procesados con azúcar añadido.

Ración recomendada: 100-150 g (aproximadamente una taza) al día.



6 ESPINACAS

Todos recordamos a Popeye, el marino que obtenía una fuerza sobrehumana al comer espinacas. Aunque no te harán levantar anclas gigantes, esta verdura es realmente un superalimento. Rica en hierro, vitamina K, magnesio y antioxidantes, las espinacas son un aliado para la salud ósea, muscular y cardiovascular. Bien es cierto que no es la verdura que contenga más hierro o que aporte más vitaminas, pero el conjunto es equilibrado y muy valioso. Además, su versatilidad en la cocina las convierte en un ingrediente estrella, perfecto para ensaladas, salteados, batidos o guisos. Comer espinacas no te dará superpoderes, pero sí un extra de energía y salud.

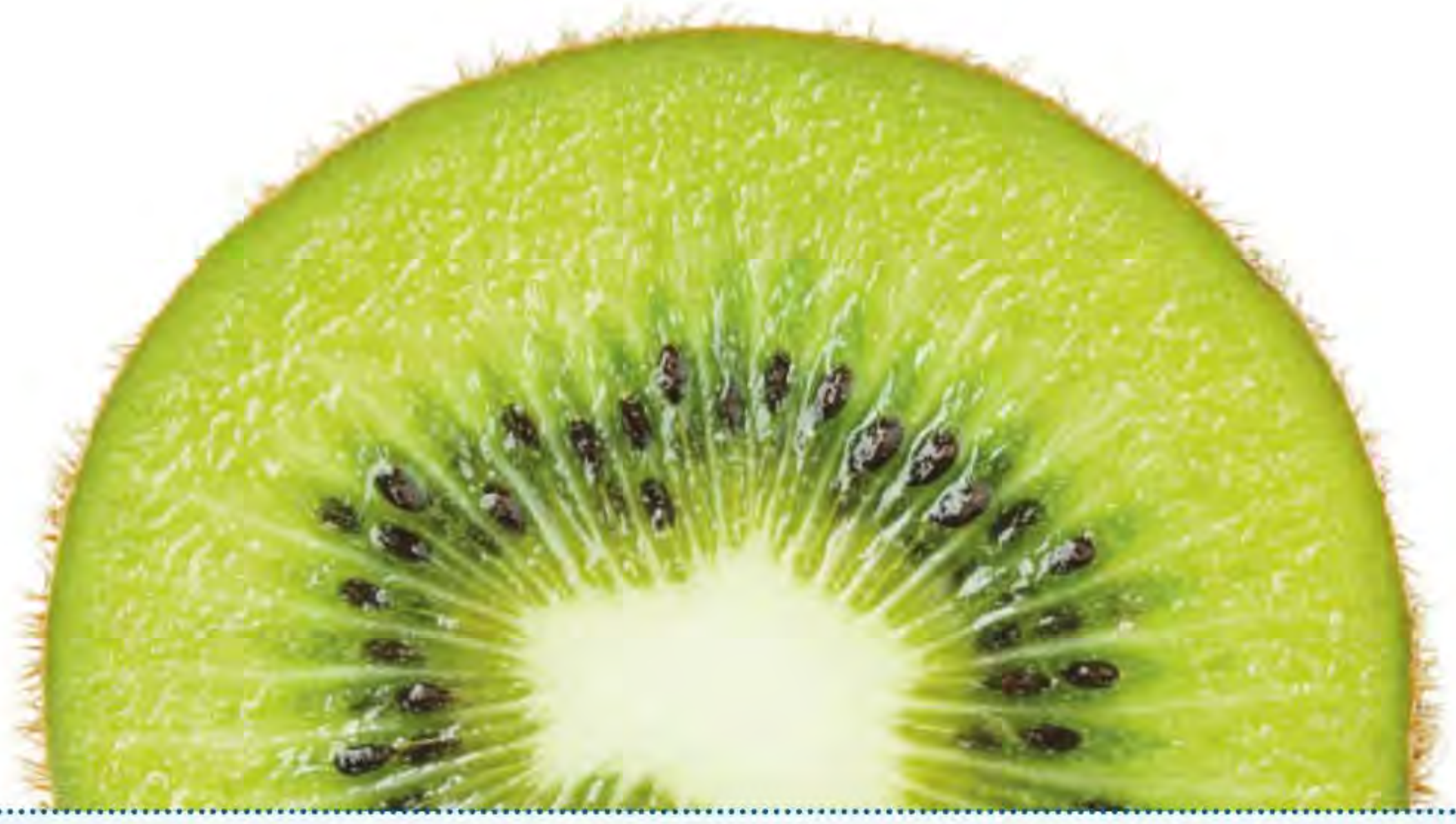
Beneficios:

- ricas en hierro, que ayuda a prevenir la anemia;
- contienen antioxidantes como luteína, que protegen la salud ocular;
- son ricas en fibra, nutriente muy necesario para un correcto funcionamiento del sistema digestivo.

Cómo consumirlas:

- crudas en ensaladas para conservar todos sus nutrientes;
- cocidas al vapor o salteadas ligeramente para facilitar la absorción de hierro (añadir limón mejora su biodisponibilidad).

Ración recomendada: 70-100 g crudas o 150 g cocidas por comida, aunque siempre es aconsejable alternarlas con otras verduras como las coles de Bruselas, muy interesantes, nutricionalmente hablando.



7 KIWI

Aunque no es la fruta más popular ni la más económica de la frutería, el kiwi es un auténtico tesoro nutricional que merece un lugar destacado en nuestra dieta. Rico en vitamina C, supera incluso a los cítricos en este nutriente, fortaleciendo el sistema inmunitario y combatiendo el envejecimiento celular. Además, su alto contenido en fibra lo convierte en un excelente aliado para la salud digestiva.

Su sabor refrescante, entre dulce y ácido, lo hace perfecto para desayunos, postres o como snack saludable.

Beneficios:

- gracias a su alto contenido en vitamina C (más del 100% de la

cantidad diaria recomendada en un solo fruto), fortalece el sistema inmunitario;

- rico en fibra, regula el tránsito intestinal y previene el estreñimiento;
- aliado para el corazón: contiene potasio, que contribuye a regular la presión arterial y protege la salud cardiovascular.

Cómo consumirlo:

- fresco y natural: corta el kiwi por la mitad y cómelo con una cuchara directamente de la piel;
- en ensaladas: añade rodajas de kiwi a ensaladas de espinacas, queso fresco y nueces para un toque fresco y exótico;
- ración recomendada: Se incluye dentro de las cinco raciones de fruta y verduras al día recomendadas por la OMS.

COMER ESPINACAS NO TE DARÁ SUPERPODERES, PERO SÍ UN EXTRA DE ENERGÍA Y SALUD.



8 MANZANAS

La manzana es uno de los alimentos más versátiles y accesibles que existen. Barata, disponible todo el año y con una increíble variedad de opciones (rojas, verdes, amarillas, dulces o ácidas), esta fruta se ha ganado un lugar como básico en cualquier dieta.

Fácil de transportar y consumir, ya sea sola, en ensaladas, al horno o en purés, la manzana es un comodín

9 LENTEJAS

Las lentejas, al igual que el resto de las legumbres, son un alimento imprescindible en cualquier dieta saludable. Su fama no es casual: son completas, económicas y extremadamente versátiles. Ricas en proteínas vegetales, hierro, fibra y vitaminas del grupo B, las lentejas no solo aportan energía, sino que también ayudan a regular el azúcar en sangre y mejorar la salud digestiva gracias a su aporte de fibra. Son perfectas para guisos tradicionales, ensaladas frescas o incluso como base para hamburguesas vegetales. Las lentejas son un ejemplo claro de que comer bien no tiene por qué ser caro ni complicado.

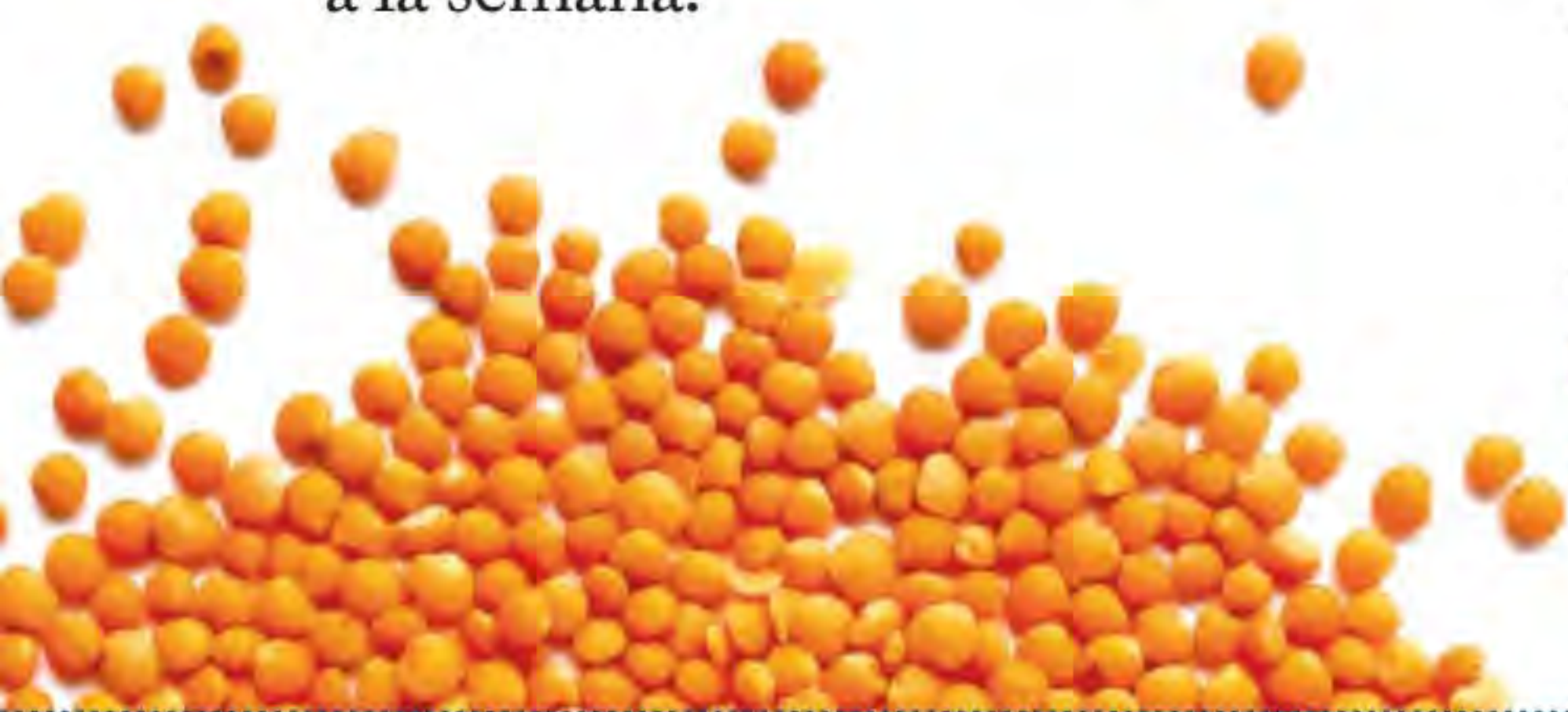
Beneficios:

- altas en proteínas vegetales, ideales para dietas vegetarianas o veganas;
- ricas en hierro, folato y fibra, esenciales para prevenir la anemia y mejorar la salud digestiva.

Cómo consumirlas:

- en guisos, ensaladas o purés;
- combínalas con vitamina C (por ejemplo, limón o pimientos) para mejorar la absorción de hierro.

Ración recomendada: la OMS recomienda cuatro raciones de legumbres a la semana.



nutricional que no puede faltar en tu cocina.

Beneficios:

- su contenido en pectina regula el tránsito intestinal y mejora la salud digestiva;
- rica en antioxidantes y potasio, ayuda a mantener una buena presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares;
- una pieza aporta unas 50-80 kcal, dependiendo de su tamaño, perfecta para incluir en dietas de

EL YOGUR APORTA LOS BENEFICIOS DE LA LECHE Y TAMBIÉN PROBIÓTICOS, MICROORGANISMOS QUE MEJORAN LA SALUD INTestinal.



10 YOGUR

La leche ha sido un pilar de la alimentación humana durante siglos, y no es difícil entender por qué. Este alimento completo es una fuente rica en calcio, proteínas de alta calidad, vitaminas como la D y la B12, y minerales esenciales que contribuyen al desarrollo óseo, la salud muscular y el bienestar general.

El yogur va un paso más allá al aportar no solo los beneficios de la leche, sino también probióticos, microorganismos que mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunitario. Además, es fácil de digerir y resulta ideal para personas con intolerancia a la lactosa.

Beneficios:

- fuente de calcio, que fortalece los

huesos y los dientes;

- contiene probióticos que mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunitario;
- aporta proteínas de alta calidad esenciales para el mantenimiento muscular.

Cómo consumirlo:

- natural, sin azúcares añadidos, y combinado con frutas frescas, semillas o frutos secos;
- evita las versiones de sabores con demasiado azúcar o con edulcorantes artificiales.

Ración recomendada: los requisitos de muchos de los componentes de los lácteos varían con la edad. Para los adultos, se recomiendan entre 3 y 4 raciones de lácteos, entre los que es aconsejable incluir, al menos, un yogur.

control de peso.

Cómo consumirla:

- fresca y cruda: Como snack rápido, con o sin piel (aunque la piel concentra la mayor parte de la fibra);
- cocinada: Al horno, en compotas o purés, perfecta para postres o como acompañamiento de carnes.

Ración recomendada: gracias a su variedad, es posible comer una manzana al día y no aburrirse ni cansarse.



TRUCOS DE PELUQUERÍA PARA UNA MELENA DE 10

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



¿Sabías que el frío puede ser uno de los peores enemigos para tu cabello? No te preocupes, aquí te contamos cómo enfrentarte a las bajas temperaturas sin sacrificar el brillo y la salud de tu melena.

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

El viento, la humedad, la lluvia y, más adelante, la nieve, pueden hacer que tu pelo pierda hidratación y se vuelva más quebradizo y opaco. A esto se suma el uso incorrecto del secador y la plancha, o la sequedad de la calefacción a pleno rendimiento. ¿Cómo evitar que tu cabello sufra cuando llega el frío? ¡Es más fácil de lo que crees! Con una rutina adecuada y los productos correctos, puedes proteger tu melena y mantenerla en su mejor estado, incluso a temperaturas bajo cero. ¡Te contamos cómo!

¿QUÉ LE PASA AL CABELLO CUANDO LLEGA EL FRÍO?

En invierno, la estación más fría, se produce una vasoconstricción, es decir, disminuye el calibre de los vasos sanguíneos, “por eso la hidratación de la epidermis disminuye, lo que desequilibra el cuerpo cabelludo. Además, el cabello pierde elasticidad, se vuelve más seco y quebradizo, lo que aumenta el riesgo de rotura. Por si fuera poco, el viento no solo desordena el peinado, sino que también puede



↑ LOS CUIDADOS DEL CABELLO, cuando llega el frío, pasan por lavarlo bien y mantener su hidratación natural con los cosméticos adecuados a tu tipo de cabello.

ressecar, ensuciar y cargar de electricidad estática el cabello debido a las partículas que arrastra”, nos comenta la doctora en farmacia y nutricionista Modesta Cassinello. Además, “la dermatitis seborreica, que es una inflamación del cuero cabelludo, suele empeorar durante los meses de invierno por el frío y las bajas temperaturas. También influye el estrés. Para tratarlo, podemos utilizar productos específicos para mejorar la seborrea, la inflamación y la descamación”,

asegura la doctora Maribel García Briz, dermatóloga de IMR.

CONSEJOS PARA CUIDAR TU MELENA EN INVIERNO

Además de llevar un estilo de vida saludable, Modesta Cassinello nos da algunos trucos infalibles para cuidar el cabello:

1 Utiliza un tratamiento prelavado para proteger el largo del cabello. Hablamos del tratamiento pre-champú, que consiste en la apli-

USA UNA MASCARILLA AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA: LA HIDRATACIÓN ES IMPRESCINDIBLE PARA EVITAR EL ENCRESPAMIENTO.

CÓMO LAVARLO Y SECARLO CORRECTAMENTE

“Intenta hacer un prelavado. Una vez a la semana y con el cabello seco, aplica aceite de coco de medios a puntas. Deja actuar entre 20-30 minutos y lávalo. El resto de las veces, aplica acondicionador siguiendo el tiempo que indique la marca. Después, la técnica de lavado consiste en hacer dos aplicaciones de champú, frotando con las yemas de los dedos en la misma dirección por todo el cuero cabelludo. Aclara y vuelve a aplicar acondicionador. Aclara

de nuevo y procede a secar. Hazlo suavemente con una toalla, sin frotar ni retorcer. Es muy importante secar el cabello en invierno, para evitar el encrespamiento y la humedad, que promueve la caspa y dermatitis seborreica. Utiliza el secador a una distancia mínima de 15 cm y a temperatura media. Así no se daña la cutícula y eliminarás la humedad rápidamente”, recomienda Helena Rodero, farmacéutica especialista en cuidado capilar.

EL AGUA DEMASIADO CALIENTE PUEDE DESEQUILIBRAR EL PH DEL CUERO CABELLUDO Y DAÑAR LA CUTÍCULA.

TRATAMIENTO PROFESIONAL

En esta época, realizar un tratamiento de hidratación profesional es muy importante. “El bótox capilar es un tratamiento de hidratación que consiste en embellecer el cabello de una manera rápida en cabellos no muy dañados, haciendo un aporte de agua. Con el bótox capilar devuelves al cabello la sensación como de ‘recién nacido’. Es decir, le devuelves al cabello la fuerza del primer centímetro próximo a la raíz, que es como su primer mes de vida. Está formulado con aceite de caviar y consigue un efecto brillante y más fuerte”, nos cuenta Alberto Sanguino, education manager de Llongueras.

Por su parte, Nadia Barrientos, CEO de los salones The Mardroom, recomienda un tratamiento intensivo en salón a base de queratina, elastina y colágeno, y en casa utilizar una mascarilla con estos mismos ingredientes y vitamina B5 (que fortalece y aporta brillo), dos veces por semana si el cabello está muy castigado.

cación de un aceite, acondicionador o mascarilla antes de proceder al lavado. Está muy recomendado cuando tienes el cabello largo, te has hecho un tratamiento de coloración, vas a utilizar un champú muy purificante en el cuero cabelludo, o tienes poco cabello y fino. El tratamiento pre-champú ofrece suavidad, brillo y protección al cabello.

2 Utiliza un champú respetuoso con el cuero cabelludo y el cabello, adaptado a tus necesidades. Como en invierno se incrementan los problemas de caspa, mi recomendación pasa por no dejar de limpiar el cabello y, si tienes pautado un champú de tratamiento, alternarlo con otro con una fórmula limpiadora, efectiva y respetuosa con el cuero cabelludo y con el cabello.

3 Cepíllate el cabello en seco antes de lavarlo. Es un gesto relajante y sencillo que regulariza la caída, te ayuda a deshacerte de los enredos más fácilmente (el cabello cuando está mojado es más frágil) y facilita la eliminación de productos de acabado o polución. Como el frío debilita la estructura del cabello, el cepillado debe ser suave. Recomendando elegir siempre cepillos de púas separadas y cerdas flexibles (hace que la raíz del cabello se tense menos y evita que esta se desajuste del folículo piloso).

4 Tras el lavado y el secado con toalla, aplica un acondicionador sin aclarado que selle la cutícula. Aportará un extra de suavidad, brillo y protección a tu cabello.



1. XCalp Sérum. Hidrata, calma y fortalece, **HD Cosmetic Efficiency** (24,90 €). **2. Revita® Champú.** Nutre, protege el folículo, y fomenta el crecimiento, **DS Laboratories** (24,65 €). **3. H02 Champú Reparador.** Para cabellos secos, débiles y quebradizos, **Modesta Cassinello** (24 €). **4. Young.Again.Masque.** Mascarilla de reparación profunda, **Kevin Murphy** (44 €). **5. Frizz Shield Spray.** Controla el encrespamiento y la electricidad estática, **MoroccanOil** (33 €). **6. Spray Acondicionador Hidratante Fibre Clinix.** Repara, suaviza y desenreda el cabello seco con protección térmica hasta 230°C, **Schwarzkopf Professional** (21,90 €). **7. Styler Iced Luxe Chronos.** Transforma el cabello mojado sin dañarlo, **ghd** (369 €). **8. Mascarilla Fitoqueratina.** Repara, aporta fuerza, elasticidad, nutrición y suavidad, **Collistar** (28,50 €).



LAS ACTIVIDADES EN GRUPO aumentan la motivación y ayudan a mantener el compromiso con la rutina.

¡Muévete!

PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

PARA ESTAR MÁS EN FORMA QUE NUNCA

El inicio de un nuevo año trae consigo una ola de resoluciones y deseos de cambio, siendo uno de los propósitos más comunes y significativos el mejorar la salud física y mental. **Antes de empezar, es importante establecer cómo.** POR SILVIA ROJO

A partir de los 50 años, el cuerpo empieza a experimentar cambios que pueden afectar desde la fuerza muscular hasta la agilidad mental. La masa muscular disminuye, las articulaciones pueden empezar a mostrar signos de desgaste y la mente podría no ser tan rápida como solía ser. Sin embargo, estos cambios no significan que haya que resignarse a una vejez pasiva. Al contrario, es una llamada de atención para actuar proactivamente para preservar y mejorar la calidad

de vida a través de un plan de ejercicios bien estructurado.

METAS REALISTAS Y ALCANZABLES

La clave para cualquier resolución de Año Nuevo, especialmente aquellas relacionadas con la salud y el bienestar, es establecer metas realistas y alcanzables. Crear un plan semanal de ejercicios es más que simplemente decidir moverse más. Es diseñar una rutina que incorpore variedad, equilibrio y consistencia y que se adapte no solo a las capacidades físi-

cas, sino también a las preferencias personales. Algo esencial es que no necesita ser abrumador ni extremadamente exigente; más bien, debe ser equilibrado, ofreciendo una mezcla de actividad física que fortalezca el cuerpo, junto con prácticas de relajación y recuperación que repongan y rejuvenezcan la mente.

ESTRUCTURA SEMANAL

Un plan semanal bien equilibrado debería incorporar variedad, permitiendo que cada día aporte algo diferente y beneficioso:



1 LUNES

Cardio ligero y meditación.

● **Cardio.** Comienza la semana con una actividad de cardio ligero como caminar, nadar o montar en bicicleta durante 30 minutos. Esto ayudará a aumentar tu ritmo cardíaco y mejorar tu resistencia cardiovascular.

● **Meditación guiada.** Dedica 20 minutos a una sesión de meditación guiada. Esto ayuda a centrar la mente, reducir el estrés y establecer un tono positivo para la semana.

2 MARTES

Fortalecimiento y flexibilidad.

● **Yoga o pilates.** Únete a una clase de yoga o pilates de 45 minutos a una hora. Estas disciplinas son excelentes para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, además de ofrecer beneficios de relajación y reducción del estrés, así como para la mejora de la concentración.



3 MIÉRCOLES

Día de fortalecimiento.

● **Entrenamiento de fuerza suave.** Realiza una rutina de entrenamiento de fuerza que incluya ejercicios para todos los grupos musculares principales. Incorpora ejercicios con bandas de resistencia o pesas ligeras.

● **Estiramientos.** Complementa con, al menos, 10 minutos de estiramientos después del entrenamiento para mejorar la flexibilidad y facilitar la recuperación.

CONSEJOS PARA MANTENER LA RUTINA

Mantener un plan de ejercicios regular puede ser un desafío, especialmente con el ajetreo diario. Estos consejos prácticos te ayudarán a mantener tu rutina de ejercicios con éxito:

● **Adaptabilidad.** Sé flexible con tu plan. Si un día no te sientes con energías para una actividad intensa, cámbiala por algo más ligero.

● **Escucha tu cuerpo.** Atiende a las señales de tu cuerpo. Si algo duele o no se siente bien, ajusta tu actividad para evitar lesiones.

● **Sé flexible con el horario.** Si un día no puedes seguir tu plan como estaba previsto, ajusta tu horario en lugar de omitir completamente el ejercicio.

● **Incorpora variedad.** Evita la monotonía, incluyendo diferentes tipos de ejercicios en tu rutina. Alterna entre actividades cardiovasculares,

de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio.

● **Busca apoyo.** Involucra a amigos, familiares o únete a un grupo de ejercicio. Tener un compañero o un grupo de apoyo aumentará tu compromiso y hacerte más responsable de mantener tu rutina.

● **Registra tu progreso.** Lleva un diario de ejercicios donde anotes lo que hiciste y cómo te sentiste. Revisa regularmente tus entradas para ver tu progreso y ajustar tus metas si es necesario.

● **Celebra los logros.** Reconoce y celebra cada logro, no importa cuán pequeño sea.



4 JUEVES

Actividad recreativa.

● **Actividad de tu elección.** Haz algo que disfrutes genuinamente, como bailar, nadar o cuidar del jardín. La clave es hacer algo que te motive y te haga feliz, lo que es excelente para la salud mental.



5 VIERNES. Ejercicios de bajo impacto y 'mindfulness'.

● **Diversas opciones.** Practica taichí o aquafitness de 45 a 60 minutos. Son ejercicios de bajo impacto que te permitirán ejercitarte sin ejercer presión en tus articulaciones.

● **'Mindfulness'.** Practica 15-20 minutos de ejercicios de *mindfulness* para mejorar tu atención plena y reducir el estrés.

6 SÁBADO. Socialización y ejercicio moderado.

● **Caminata en grupo.**

Realiza una caminata en grupo. Esta actividad proporciona ejercicio físico, además de ofrecerte una oportunidad para socializar, lo que es importante para el bienestar emocional.



7 DOMINGO

Descanso y planificación.

Día de descanso. Utiliza este día para descansar y recuperarte. Puedes practicar actividades que encuentres relajantes y rejuvenecedoras, como leer un libro o hacer ejercicios de respiración profunda.

● **Reflexión y planificación.** Tómate un tiempo para planificar la próxima semana, estableciendo objetivos y ajustando tu rutina según sea necesario.

APÚNTATE A LA TENDENCIA 'DOPAMINE COLOR'

¡Y RECARGA TUS PILAS!

Si quieres espacios estimulantes que te hagan sentir bien, llenando tu casa de colores vivos y patrones vibrantes que te alegren el día a día, la tendencia 'Dopamine color' es la tuya. Con muebles de colores intensos, papeles pintados atrevidos y complementos llenos de vida, esta tendencia ofrece infinitas posibilidades para decorar tu hogar de forma divertida y energizante.

POR M. T. PASCUAL



BRUGUER

↑ **EL AMARILLO** es uno de los colores preferidos de este estilo, porque transmite alegría y mucha energía al ambiente.

La tendencia *Dopamine color* ha llegado para revolucionar la forma en que entendemos la decoración del hogar. Lejos de las tonalidades neutras que solían dominar los espacios, esta corriente apuesta por llenar nuestras casas de colores intensos, patrones vibrantes y contrastes atrevidos.

El objetivo es claro: diseñar un espacio que nos brinde la misma sensación de bienestar y alegría que sentimos cuando nuestro cuerpo libera dopamina, la hormona de la felicidad. Te contamos cómo aplicar este estilo en casa para llenarlo de energía positiva.

Esta tendencia, inspirada en la

dopamina, un neurotransmisor vinculado al placer y la motivación, se basa en una idea sencilla pero poderosa: los colores tienen un impacto directo en nuestro estado de ánimo. Así, busca crear un ambiente estimulante que eleve el ánimo y favorezca el bienestar.



↑ **NO HAY REGLAS** estrictas en este estilo, se trata de ser atrevida en la elección de colores y estampados de color.

↑ **LOS MUEBLES** de colores crean un ambiente alegre y desenfadado.

Es una invitación a rodearnos de tonalidades y elementos decorativos que nos aporten felicidad, alegría y vitalidad. Si bien no hay reglas estrictas, la clave está en ser audaz con las combinaciones de colores y patrones, y en permitir que cada rincón de tu hogar refleje tu personalidad y energía. A continuación, te damos algunas ideas sobre cómo aplicar este estilo decorativo en diferentes elementos y materiales de tu casa.

MUEBLES DE COLORES, EL CENTRO DE LA TENDENCIA

Uno de los pilares fundamentales de la tendencia *Dopamine color* es incorporar muebles de colores brillantes y llamativos. Olvídate de los tonos neutros y apuesta por piezas que se destaquen, como sofás en tonos rojos, azules eléctricos o amarillos vibrantes. Puedes elegir una pieza central, como un sillón o una mesa de comedor, que se convertirá en el foco de atención de la habitación.

Los muebles de colores también se pueden combinar con otros elementos decorativos en tonos complementarios o contrastantes. Por ejemplo, un sofá rojo puede quedar espectacular con una mesa de centro en azul, o una silla verde vibrante puede acompañarse de una alfombra en tonos cálidos. La clave es no temer a mezclar y probar diferentes combinaciones

LOS MUEBLES DE COLORES VIBRANTES TAMBIÉN SE PUEDEN COMBINAR CON OTROS ELEMENTOS DECORATIVOS EN TONOS COMPLEMENTARIOS O CONTRASTANTES.

hasta encontrar el equilibrio perfecto que se adapta a tu estilo personal. El blanco siempre funciona como contrapunto a cualquier tono.

PAREDES CON PINTURA DE COLORES INTENSOS

Las paredes son uno de los elemen-

tos más visibles de cualquier hogar, y un lugar perfecto para aplicar la tendencia *Dopamine Color*. En lugar de mantener las paredes en tonos suaves o neutros, atrevete a pintar una pared o incluso todas las paredes de un espacio con colores intensos y saturados. →



EL ESTILO 'DOPAMINE' adora los colores intensos, incluso utilizados en grandes proporciones.

➔ El azul eléctrico, el naranja brillante o el verde esmeralda son opciones que pueden transformar por completo una habitación. Si quieres un toque más dinámico, puedes combinar varias tonalidades para crear una pared de colores degradados o dividirla en bloques de color. Otra opción es pintar una pared con un color atrevido y dejar las otras paredes en un tono neutro, creando un contraste energizante.

PAPELES PINTADOS CON UNA EXPLOSIÓN DE PATRONES

Los papeles pintados se han convertido en una opción clave dentro de la tendencia *Dopamine Color*. Si buscas añadir un toque de energía a las paredes, no dudes en apostar por papeles pintados con patrones

ALMOHADAS, SABANAS, COJINES, JARRONES, LÁMPARAS, CORTINAS... SON ELEMENTOS IDEALES PARA AÑADIR ESTALLIDOS DE COLOR.

llamativos y colores intensos. Piensa en rayas gruesas de tonos contrastados, flores de colores vibrantes o diseños geométricos en colores saturados.

Este tipo de papeles pintados pueden ser perfectos para resaltar una pared específica o para decorar espacios más pequeños, como el pasillo o el baño. Además, al optar por papeles pintados, puedes darle a tu hogar un toque más lúdico y

↓ **EL PAPEL PINTADO** con sus infinitos diseños y sus audaces patrones de color nos facilita incorporar este estilo a nuestra decoración.



creativo, ya que tienes una infinidad de diseños que te permitirán llenar tus habitaciones de personalidad.

COMPLEMENTOS: EL DETALLE MARCA LA DIFERENCIA

Los pequeños detalles marcan la diferencia, y en el caso de la tendencia *Dopamine Color*, los complementos juegan un papel esencial. Almohadas, sábanas, cojines, jarrones, lámparas, cortinas... Todos estos elementos son ideales para añadir estallidos de color a tu hogar sin necesidad de hacer grandes cambios. Los cojines en tonos fucsia, naranja o verde pueden darle a tu sofá un aire completamente renovado, mientras que unas lámparas de colores vivos pueden llenar de vida cualquier mesa auxiliar. Además, los complementos permiten jugar con diferentes materiales, como el vidrio, el metal o la cerámica, lo que da aún más opciones para combinar colores y texturas.

CUADROS QUE TRANSMITEN ENERGÍA

El arte es una forma perfecta de incorporar la tendencia *Dopamine color* en tu hogar. Los cuadros, láminas y fotografías con colores vibrantes y patrones energizantes pueden aportar ese toque de vitalidad que estás buscando. Busca obras de arte abstracto, pop art o cualquier estilo que utilice colores intensos para transmitir una sensación de dinamismo y felicidad. Coloca los cuadros en puntos foca-





↑ **EL AMARILLO**, los rojos, los cuadros y las rayas de esta atrevida propuesta crean una energía positiva en el ambiente.



↑ **UN CUADRO** con una mezcla de colores vibrantes, transmite energía y dinamismo al espacio.

les de la casa, como encima del sofá, en el pasillo o en la entrada, para que sean lo primero que se vea al entrar en la habitación. Esta es una excelente manera de hacer que tus paredes cobren vida y reflejen tu personalidad de una manera visualmente impactante.

LAS PLANTAS FRONDOSAS SON EL COMPLEMENTO PERFECTO

Las plantas no solo aportan frescura y vida a tu hogar, sino que también se alinean perfectamente con la tendencia *Dopamine Color*. Asegúrate de incorporar plantas frondosas y de diferentes tamaños para crear un ambiente lleno de vitalidad. Las plantas como las monstera, los hele-

INCORPORA PLANTAS FRONDOSAS Y DE DIFERENTES TAMAÑOS PARA CREAR UN AMBIENTE LLENO DE VITALIDAD.

chos o las palmeras son ideales para dar ese toque de verde tan necesario y además combinan a la perfección con los colores vivos que caracterizan este estilo.

Coloca las plantas en macetas de colores intensos, o incluso en macetas decoradas con patrones llamativos, para darles un aire moderno y fresco. Las plantas no solo aportan color y textura, sino que también ayudan a purificar el aire, creando un entorno más saludable y agradable.

COMBINACIÓN DE DIFERENTES DISEÑOS Y ESTAMPADOS

Una de las características más divertidas de la tendencia *Dopamine color* es la combinación de diferentes estampados y patrones. No tengas miedo de mezclar rayas con flores, círculos con cuadros o incluso patrones étnicos con geométricos. La clave está en crear un equilibrio



↑ **COMBINACIÓN** audaz de diferentes patrones y estampados de moda en colores intensos, una de las máximas del estilo Dopamine.

visual que haga que los diferentes diseños se complementen y se refuercen mutuamente.

Si decide jugar con patrones, asegúrese de que los colores sean complementarios o estén en la misma gama cromática para evitar que el espacio se sienta recargado o caótico. La mezcla de estampados puede dar un aire lúdico y vibrante a tu hogar, convirtiéndolo en un lugar único y lleno de energía positiva.



LAS PLANTAS VERDES, especialmente las más grandes, complementan el estilo y aportan frescura al espacio.

QUICK STEP

RECETAS LIGERAS REPLETAS DE SABOR

La sabrosura no está ligada al exceso de calorías, aunque parezca que, en muchas ocasiones, creamos lo contrario. **Existen muchas formas de cocinar de forma sana sin perder ni un ápice de gozo para el paladar.** A continuación te encontrarás once propuestas perfectas para disfrutar a la mesa y compensar los atracones navideños.

POR CARMEN LÓPEZ



HERRAMIENTA

El espiralizador es muy útil para hacer platos de verduras y hay modelos con precios muy asequibles.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA CAPRESE

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 calabacines grandes • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra • 10 tomates cherri • 2 bolas de mozzarella • 50 g de hojas frescas de albahaca • 2 cucharadas de vinagre balsámico.

● Haz los espaguetis de calabacín

con un espiralizador.

- Ponlos en un tazón grande, aliñalos con el aceite y salpimenta. Déjalos marinar 15 minutos.
- Parte los tomates por la mitad y trocea la mozzarella. Ponlos, junto a la albahaca, en el bol con los espaguetis. Mezcla todo.
- Aliña con el balsámico y sirve.



ELECCIÓN

Si no te gustan las alcachofas, hazlos con espinacas u otra verdura de hoja verde que te guste.

CANELONES FRÍOS CON ALCACHOFAS Y FETA

3 HORAS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 8 láminas de pasta de canelón • 6 alcachofas • 250 g de queso feta • 4 tomates secos • salsa de tomate natural • perejil • 4 anchoas picadas.

- **Cuece las placas de pasta** según las instrucciones del fabricante. Resérvalas en papel de cocina o en un trapo seco para escurrir la humedad.
- **Pela las alcachofas** y córtalas las puntas. Extrae los pelitos del corazón y córtalas en ocho trozos. Cuécelas en agua con sal durante 15 minutos o hasta que estén tiernas. Escúrrelas y resérvalas sobre papel absorbente.
- **Hidrata los tomates secos** durante 2 horas en agua tibia (se pueden comprar en aceite y ahorrar este paso). Córtalos en tiras finas.
- **Mezcla las anchoas picadas** con el queso feta troceado, las alcachofas, el perejil picado y los tomates secos. Haz una pasta uniforme y ponla en una manga pastelera.
- **Rellena la pasta** de canelón y enrolla. Sirvelos con salsa de tomate fresca y un chorrito de aceite de oliva.

USA LAS ESPECIAS Y LAS HIERBAS AROMÁTICAS PARA REBAJAR LOS NIVELES DE SAL DEL PLATO SIN RENUNCIAR AL SABOR.

SALMÓN A LA PARRILLA CON TOMILLO

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 filetes de salmón sin piel • 50 ml de zumo de limón • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de ralladura de limón • 2 cucharadas de hojas de tomillo fresco picadas • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de sal.

- **Pon el zumo** y la ralladura de limón, el aceite, el tomillo y el ajo en una bolsa grande con cierre zip. Mete el salmón y muévelo para que se empape bien.
- **Cierra la bolsa** y deja marinar en la nevera durante 45 minutos. No mucho más tiempo, porque el pescado podría ablandarse demasiado.
- **Pon el salmón** en la parrilla y asa 5 minutos por cada lado. Saca y exprime un poco de limón por encima, si se desea.

ALTERNATIVA

Este plato puede hacerse a la barbacoa o en una plancha, lo que tengas más a mano.



**EXTRA**

Fríe unos daditos de pan y añádelos a la crema después de la juliana de naranja.

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA**50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

INGREDIENTES: 800 g de calabaza • 1 cebolla mediana • 1 puerro • 2 naranjas • 2 g de canela en polvo • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta negra molida • 600 ml de agua.

- **Pela la calabaza**, quítale las semillas y córtala en dados. Pela y pica la cebolla en dados y corta el puerro. Exprime las dos naranjas y reserva el zumo.
- **Vierte el aceite** en una cazuela y añade la cebolla y el puerro. Cuece a fuego lento durante 10 minutos. Cuando adquieran un tono transparente, agrega la calabaza y rehógala. Incorpora la canela y remueve. Luego echa el agua y deja que hierva durante 15 o 20 minutos.
- **Cuela el contenido** y reserva el agua de la cocción. Tritura y añade el zumo de naranja. Poco a poco, vierte el agua de la cocción y salpimenta.
- **Realiza una juliana** muy fina con la piel de una naranja sin la parte blanca interior. Escáldala en agua hirviendo dos veces para quitarle el punto amargo.
- **Sirve la crema** y añade la juliana de naranja. Espolvorea un poco de canela en polvo por encima.

LAS SOPAS Y CREMAS SON LAS ALIADAS PERFECTAS: CONCENTRAN MUCHO SABOR, SON NUTRITIVAS Y SE PUEDEN COCINAR SIN EXCESO DE GRASA.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:

**SOPA DE MISO Y VERDURAS****40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 l de agua • 20 g de alga kombu • 20 g de katsuobushi (copos de bonito) • 10 g de alga wakame • 60 g de pasta de miso blanco • 1 zanahoria • cebollino fresco • 1 puerro.

- **Empieza preparando el caldo base**, poniendo a hervir el agua con el alga kombu y el bonito seco. Pasados 15 minutos, cuela el caldo y añade el alga wakame poniéndolo todo a fuego bajo, sin que tenga un hervor fuerte. Se hidratará aproximadamente en 3 minutos.
- **Pela y lava el puerro** y la zanahoria y córtalos en rodajas. Agrega las verduras al caldo y deja que se cuezan durante 10 minutos.
- **Añade la pasta de miso** con la ayuda de un colador, para que se disuelva bien. Deja que se cocine a fuego muy suave durante 3 minutos más. Sirve bien caliente.

SUGERENCIA

Puedes decorar el plato y darle un toque de sabor interesante con un poco de cebollino picado.





IDEA

Un salteado de unos daditos de panceta o beicon potenciaría el sabor de esta receta, pero...

POLLO AL HINOJO CON SETAS SHIITAKE

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 muslos de pollo • hinojo fresco • hinojo seco • 8 setas shiitake deshidratadas • perejil picado • col china • 2 l de caldo vegetal o de pollo.

- **Colocar los muslos** de pollo en una fuente de horno y, con la ayuda de un pincel, untarlos de aceite. Introducirlos en el horno precalentado a 180 °C.
- **Poner el caldo** a calentar a fuego lento. Lavar y escurrir el hinojo y la col china y añadirlo todo al caldo para que desprendan sus sabores característicos. En la misma olla, hidratar las setas.
- **Cubrir el pollo** con el caldo. Cuando empiecen a ablandarse los muslos, espolvorearlos con el hinojo seco, añadir las setas y dejar que se cuezan 10 minutos. Espolvorear el perejil por encima.

CALAMARES RELLENOS CON HUEVO Y VERDURAS

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: Para los calamares: 8 calamares medianos • 2 huevos cocidos • 1 cebolla • 1 puerro • perejil • 250 ml de vino blanco • aceite de oliva • sal • pimienta.

Para la salsa de tomate: 1 kg de tomates • 2 cebollas • 2 ajos • azafrán • sal • azúcar • 150 ml de caldo de pescado.

- **Limpia los calamares.** Dale la vuelta al cuerpo del calamar para que no se abra al cocerlo. Pica la cebolla, el puerro, los ajos y sofríelos con el aceite. Añade las aletas y las patas de los calamares, salpimenta y deja cocer 5 minutos antes de añadir el vino blanco. Cuando se haya evaporado el alcohol, retíralos del fuego y reserva.
- **Hierve los huevos.** Una vez cocidos, péralos, rállalos y mézclalos con el relleno. Pica unas hojas de perejil y mézclalo todo. Rellena los calamares con el relleno y ciérralos con un palillo. Márcalos con el aceite y cuécelos durante 2 minutos aproximadamente por cada lado. Reserva.
- **Añade las cebollas picadas** con los ajos picados y un poco de sal a fuego medio en una sartén. Tápala hasta que la cebolla adquiera un color dorado. Pon azafrán y los tomates pelados y troceados.

NOVEDAD

El huevo añadido al relleno cambia la acostumbrada textura de las verduras y dota a los calamares de consistencia, con lo que el plato se renueva.



LOMO DE SALMÓN CON ANCHOAS Y VERDURAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 lomos de salmón • 1 latita de anchoas en aceite de oliva • 1 berenjena • 1 calabacín • 200 g de espárragos verdes • 1 limón • 1 lima • 100 ml de aceite • eneldo picado • pimienta • sal.

- **Con la punta** de un cuchillo haz unas incisiones en el salmón e introduce las anchoas.
- **Lava la berenjena**, córtala en rodajas finas y ponla en un colador con 1 cucharada de sal. Corta el calabacín a lo largo en láminas finas. Trocea los espárragos. Pasa la berenjena por agua fría, escúrrela y sécala. Dispón en un cuenco las verduras y rocíalas con 3 cucharadas de aceite y el zumo. Salpimenta. Calienta una plancha y saltea las verduras, por tandas, durante 3 minutos por cada lado.
- **Unta el salmón** con aceite y ásallo 4 minutos, dar la vuelta y continúa 3 minutos. Espolvorea el eneldo y sírvelo con las verduras. Adorna con rodajas de lima.



AÑADE

Incluye tomate deshidratado macerado en aceite de oliva y pícalo en el combinado de verduras para darle un toque especial

OPCIÓN

Puedes sustituir el mirin por vino blanco seco joven mezclado con una pizca de azúcar.



CARABINEROS CON CALDO DE TÉ Y JENGIBRE

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: Para los carabineros: 4 carabineros grandes • 2 dl de aceite de oliva • Para el caldo de té negro y jengibre: 25 g de té negro • 25 g de jengibre fresco • 25 g de dashi en polvo • 50 g de salsa de soja • 200 g de agua • 100 g de mirin.

- **Pela el jengibre** y córtalo en láminas finas. Hierve el agua, retírala del fuego y añade todos los ingredientes. Tapa y deja infusionar 3 minutos. Cuela y reserva.
- **Abre los carabineros** por la parte inferior sin llegar a separarlos del todo (en forma de libro). Retira el intestino (una tira negra que recorre toda la cola). Todo esto se hace en el último momento, para que no pierdan demasiado jugo.
- **Calienta a fuego medio** una sartén con una pizca de aceite. Coloca los carabineros por la parte de la cáscara y deja que se cocinen hasta que la carne esté casi hecha. En ese momento añade unas cucharadas del caldo de té y jengibre encima de los carabineros y termina la cocción. Emplata los carabineros en una fuente con unas lascas de sal por encima y salseando con el jugo resultante.

ALTERNATIVA

Prueba a hacerlo con curri verde, que tiene un sabor parecido pero con ligeras variaciones muy interesantes.



ARROZ AL CURRI CON VERDURAS

75 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 250 g de arroz de grano largo • 1 cebolla • 1 zanahoria • 1 pimiento rojo • 1 calabacín • 50 g de guisantes cocidos • sal • aceite de oliva • cilantro • curri • mantequilla.

- **Hierve el arroz.** Escurre el agua, pero sin lavar, ya que el plato requiere el almidón del arroz. Pon en un recipiente con una cucharada de mantequilla, remueve hasta que se deshaga y reserva.
- **Pela y corta en trozos** pequeños la zanahoria y el calabacín. Pica la cebolla y el pimiento rojo. Pon aceite en una sartén y echa la cebolla. Cuando se empiece a dorar, añade la zanahoria y el calabacín. Cocina durante 5 minutos y añade los guisantes y la cucharada de curri.
- **Cuando las verduras** estén hechas, añade el arroz. Echa el comino y la sal al gusto y remueve hasta que los ingredientes estén mezclados y el arroz se haya teñido.

AUNQUE EL PESCADO AZUL SEA MÁS GRASO QUE EL BLANCO, ES MÁS SABROSO Y ADEMÁS APORTA ALTOS NIVELES DE OMEGA 3.

ARROZ MELOSO CON ESPINACAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de espinacas • 200 g de arroz • 1 cebolleta • 2 dientes de ajo • 200 g de tomate triturado • sal • aceite de oliva • pimentón.

- **Pela y pica** la cebolleta y los ajos en una cazuela a fuego medio.
- **Pica las espinacas** y échalas a la cazuela cuando la cebolleta esté pochada.
- **Incorpora el tomate** triturado y una cucharada de pimentón. Rehoga unos minutos e incorpora el arroz con el doble de agua que de grano.
- **Deja que se cocine** durante 20 minutos, aproximadamente, controlando que no se quede seco. Vete echando agua progresivamente para evitarlo.
- **Cuando el arroz esté hecho** y la salsa ligada, retira del fuego y deja reposar. Sirve caliente.

SUGERENCIA

Puedes acompañarlo con picatostes o con pan tostado y añadir queso parmesano rallado.





ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL PESO DE TU MASCOTA

Uno de los aspectos más cruciales y a menudo pasados por alto en el cuidado de las mascotas es la gestión de su peso. **Sin embargo, es esencial para asegurarle una calidad de vida óptima y prolongar su esperanza de vida.** POR TRINI CALZADO

La salud de nuestras mascotas es una responsabilidad integral que va más allá de proveerles amor y refugio, también implica cuidar su bienestar físico con una dieta adecuada y ejercicio regular. La gestión de su peso juega un papel decisivo en prolongar su vida y mejorar la calidad de su día a día. Las implicaciones de un peso saludable son vastas, afectando desde la movilidad y energía del

animal hasta su salud metabólica y emocional.

EL PESO IMPORTA

Al igual que una buena salud en las personas pasa por mantener un peso saludable, el control del peso de la mascota favorece, entre otros aspectos:

- **Prevención de enfermedades crónicas.** El sobrepeso predispone a las mascotas a una serie de condiciones crónicas y potencialmente mortales. La obesidad en animales ha sido vinculada con enfermedades como la diabetes tipo 2, problemas respiratorios, hipertensión y diversas

AJUSTAR LA DIETA Y EL EJERCICIO FÍSICO DE LA MASCOTA LE PROPORCIONARÁ UNA VIDA MÁS LARGA, SALUDABLE Y FELIZ.

**IMPLEMENTAR
ESTAS ESTRATEGIAS
REQUIERE
CONSTANCIA Y
COMPROMISO, PERO
LOS BENEFICIOS DE
TENER UNA MASCOTA
SALUDABLE Y ACTIVA
SON INVALUABLES.**



formas de cáncer. Además de disminuir la calidad de vida, se convierten en problemas de salud costosos y emocionalmente desgastantes.

● **Longevidad.** Está bien documentado que las mascotas que mantienen un peso saludable viven, en promedio, más tiempo que sus homólogos con sobrepeso.

● **Menos problemas articulares.** El exceso de peso pone una presión considerable en la estructura ósea y las articulaciones de una mascota, lo que lleva a condiciones dolorosas como la artritis o la displasia de cadera, especialmente en razas grandes y en los animales de edad avanzada.

CÓMO ALCANZAR SU PESO IDEAL

Al igual que la buena salud en las personas pasa por mantener un peso

saludable, el control del peso de la mascota favorece, entre otros aspectos:

1 Consulta veterinaria. Iniciar cualquier plan de pérdida de peso o mantenimiento con una consulta veterinaria es básico. El veterinario te proporcionará una evaluación precisa del peso actual de la mascota en relación con su peso ideal, basado en su raza, edad y condiciones de salud.

2 Dieta equilibrada. Es imprescindible ajustar la alimentación del animal, ya sea reduciendo la cantidad de alimentos, eligiendo los de mejor calidad o específicos para la gestión del peso y limitando las golosinas. Revisa las etiquetas para entender su composición nutricional,

mide las porciones de comida y evita que el animal coma de tu comida.

3 Ejercicio regular. Si la mascota incrementa la actividad física, perderá peso y mejorará la salud cardiovascular y muscular. Alarga o aumenta sus paseos, juega con ella y estímúlala para que se mantenga activa.

4 Seguimiento continuo. Realiza un seguimiento del progreso del peso de la mascota para ajustar la dieta y el ejercicio según sea necesario.

5 Educación. Entender las necesidades nutricionales de tu mascota y cómo interpretar su comportamiento relacionado con la alimentación puede prevenir la sobrealimentación.



CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO EN DISTINTAS ETAPAS

El sobrepeso conduce a importantes problemas de salud de la mascota en sus distintas etapas:

- **Juventud.** El exceso de peso puede interferir con el desarrollo óseo y muscular adecuado, provocando problemas estructurales y ortopédicos duraderos. Como en los humanos, el sobrepeso en una etapa temprana aumenta el riesgo de desarrollar condiciones como diabetes y enfermedades cardiovasculares a una edad más temprana.
- **Madurez.** El peso extra ejerce

una mayor carga en órganos como el corazón, los riñones y el hígado. También incrementa la probabilidad de desarrollar artritis y otras enfermedades degenerativas de las articulaciones que limiten seriamente la movilidad y calidad de vida del animal.

- **Vejez.** Las dificultades de movilidad y los dolores crónicos hacen que las interacciones diarias y las actividades básicas sean difíciles y menos placenteras. Además, el exceso de grasa puede interferir con la capacidad respiratoria.



CON UNA TEMPERATURA MEDIA de 18 grados en enero, Alicante se presenta como la escapada ideal para pasear, comer bien y disfrutar del sol y el mar.

ALICANTE A BOCADOS

LA NUEVA CAPITAL GASTRONÓMICA

Elegida capital gastronómica 2025, la ciudad mediterránea se presenta como uno de los mejores destinos a los que dedicarle la primera escapada del año. Buen tiempo, vistas al mar y una cocina perfecta para darse más de un capricho. ¡No se puede pedir más!

POR INMA COCA

Acaba de comenzar un año muy especial para la ciudad de Alicante, y es que este 2025 será capital gastronómica. Así toma el relevo de Oviedo tras adelantar a Antequera, que se queda como finalista. La gran tradición culinaria, junto a lo valoradas que son sus recetas (no solo los arroces),

han dado ese empujón final a una de las candidaturas que mejor saben de los últimos años. Pero no todo es sentarse a la mesa. Pasear por el casco antiguo, disfrutar del atardecer junto al mar o perderse en su mercado central son planes que hacen de esta ciudad el destino perfecto para empezar el año con buen sabor de boca.

Desde las alturas

El Castillo de Santa Bárbara corona y vigila la ciudad desde siglos atrás. Esta fortaleza medieval situada en lo alto de la ciudad es uno de los planes más típicos, sobre todo cuando cae la tarde, ya que sus atardeceres son de los que no se olvidan. Su interior sigue siendo una muestra de



CÓMO LLEGAR

Alicante está perfectamente comunicada por carretera, tren de alta velocidad y avión.



DÓNDE DORMIR

Eurostars Centrum Alicante. En el corazón de la ciudad. Desde 85 €/noche (eurostarshotels.com). **Palacio Salvetti Suites.** Derroche de encanto e historia. Desde 130 €/noche (palaciosalvettisuites.com).



PARA COMER Y PASEAR y vuelta a empezar. El día en Alicante puede empezar en su mercado (imagen de la izquierda) para luego seguir paseando por la conocida Explanada de Alicante, un paseo rodeado de altas palmeras (arriba). Abajo a la izquierda, imagen del castillo de Santa Bárbara y, bajo estas líneas, fachada de la catedral de la ciudad.



todas las épocas por las que ha pasado esta construcción. Como un libro abierto, en el castillo aún son visibles sus restos árabes, al igual que las reformas que ordenó en 1580 el rey Felipe II. Tras bajar del castillo, toca callejear por su centro histórico. El popular barrio de Santa Cruz, repleto de casas bajas, es un oasis dentro de la propia ciudad y, para muchos, la zona más bonita de Alicante. Después de visitar el ayuntamiento, es el turno de la Concatedral de San Nicolás, del siglo XVII, y su bonito claustro. Si buscas bares típicos, tuya es la calle Labradores, pero si te apetece ir de compas, busca la calle Mayor.

EN EL PLATO

Al igual que en todo el levante, en Alicante los arroces son los grandes protagonistas de la cocina. Los que contienen pescado y marisco son los más solicitados, pero los de verduras, así como la fideuá también son una delicia.

Su situación junto al mar facilita que siempre dispongan de los mejores pescados, así como marisco fresco. La gamba roja tan apreciada compite en sabor con otra especialidad local, la mojama de atún.

Y para terminar una buena comida, nada mejor que unos sorbitos de mistela y un poco de turrón, de Alicante, de donde si no.



DÓNDE COMER

Restaurante Monastrell. Para muchos las mejores paellas de Alicante. Av. del Almirante Julio Guillén Tato, 1. **Nou Manolín.** Perfecto para tapear y probar de todo un poco. Calle Villegas, 3.



MÁS INFO:
alicante.es.

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’

Cruce de caminos

En su primer año de vida, el restaurante burgalés **Ricardo Temiño** ha logrado su primera estrella Michelin. Un galardón que pone en valor su menú inspirado en los peregrinos.



→ El chef burgalés Ricardo Temiño y su pareja y socia, Cristina Lázaro, llevan 10 años creando sueños a través de la cocina que nació como La Fábrica y que hace un año se bifurcó en una propuesta más madura y compleja, de precisión y armonía, elaborada con los sabores de siempre, la del restaurante que lleva su propio nombre. Un espacio gastronómico, ubicado en el número tres de la calle San Juan, en pleno centro de Burgos, que acaba de lograr su primera estrella Michelin en su primer año de vida. Y lo ha conseguido gracias a un menú degustación, ‘Camino’, que está inspirado en los peregrinos que tienen como destino Santiago de Compostela y sus relatos. Una propuesta elaborada con distintas técnicas y productos traídos de todas las partes del

mundo, que se compone de un total de 16 pases –cuatro aperitivos, tres preludios, cinco platos, tres postres y petit fours– y que incluye platos como el Paté en croûte; el Hinojo a la brasa con beurre blanc de verdejo y mantequilla noisette; el Bogavante del Cantábrico en tartaleta con duxelle de erizo; el Cojonudo y olla podrida –homenaje al tapeo burgalés–; las Secuencias de lechazo que se sirven en varias fases; o el Babá al ron. Su precio es de 90 euros por comensal; 45 euros más con maridaje.



Obradores Madrid

En la calle Alcalde Sainz de Baranda, 16, acaba de abrir sus puertas esta cafetería única en la capital, en la que se puede disfrutar de los dulces oficiales de los diferentes municipios de la Comunidad de Madrid, traídos directamente desde el obrador más famoso de cada municipio. Manjares como las tetas de novicia y las pelotas de fraile de Chinchón; el aguamanil de Alcorcón; o las palmeritas de Morata de Tajuña.



Open

“Respetar y elevar el producto de aquí, para reinventarlo y que siga siendo producto de aquí”. Esta es la máxima de este restaurante alicantino, situado en el número 12 de la calle Antón. Un local en el que disfrutar de una carta “sencilla, que no simple, y a la vez compleja, que no complicada”, siempre basada en ingredientes de temporada; y de una fantástica selección de vinos “sinceros y bien hechos”.

LIBROS

'Lo que tengo que contarte'

JULIA MONTEJO

Asier es un hombre joven con alma de viejo que siempre ha soñado con ser escritor, pero no encuentra una buena historia. Será la hermosa Amaia quien le entregue un trepidante relato que se remonta a 1615, una aventura inspirada en uno de los episodios más sangrientos de la historia de Islandia. A cambio, la voz de la mujer será palabra, un arma para defenderse de la soledad y buscar lo perdido. Asier por fin tiene algo que contar y se entrega a la novela con ansia, al mismo tiempo que comienza a prendarse de esa chica fascinante y misteriosa. Las frases fluyen y lo extraordina-

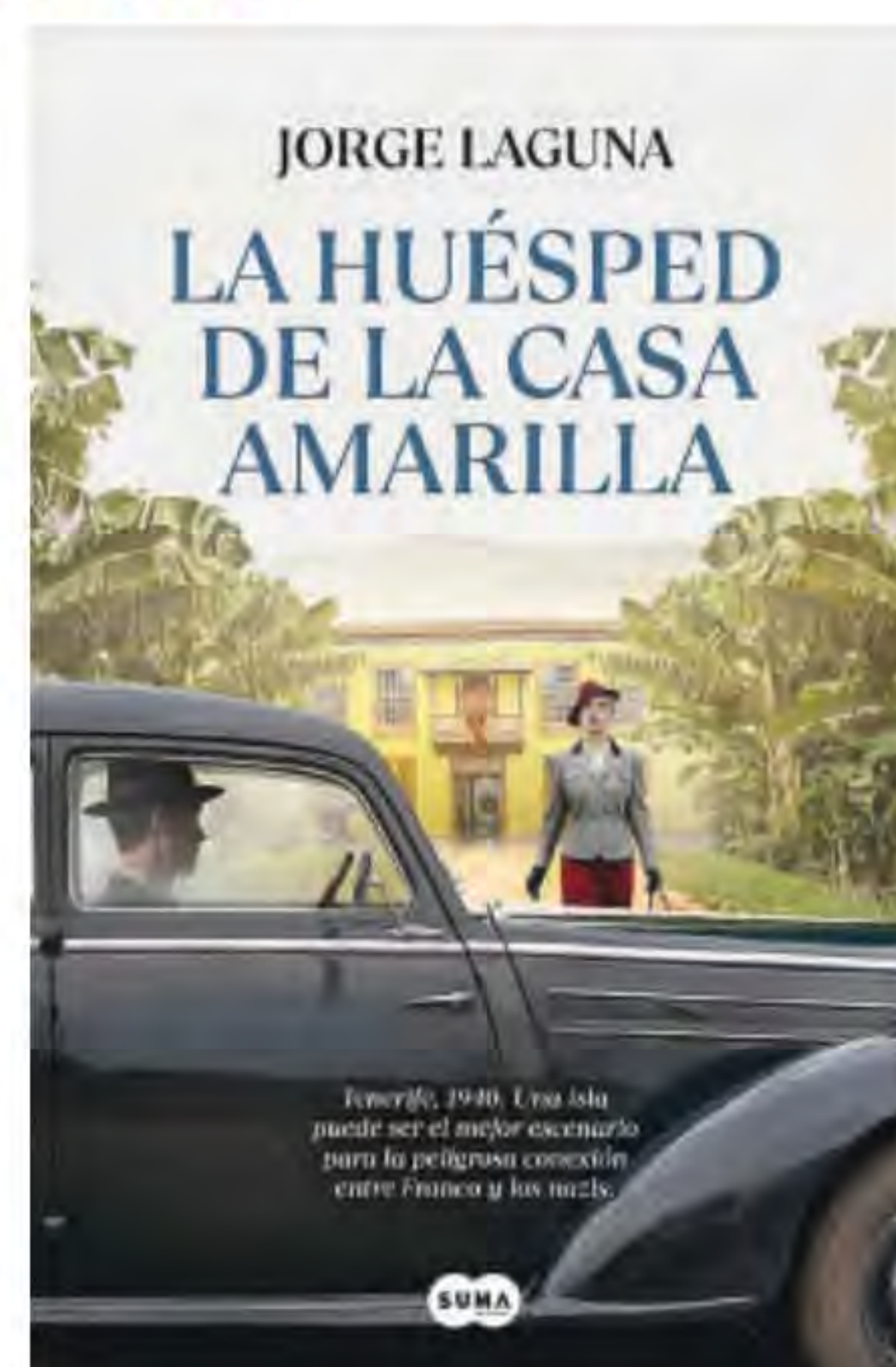


rio se vuelve realidad: de repente nos vemos en un ballenero anclado en las costas islandesas, luego en unas tierras cubiertas de hielo, cazando animales y hombres, y descubrimos que la pasión tiene memoria. **Lumen. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 10,44 €.**

'La huésped de la casa amarilla'

JORGE LAGUNA

Tenerife, años 40. Tamara trabaja para los Finley, una familia británica afincada en la isla que dirige un hotel de lujo y una hacienda platanera. Un mes después de la extraña desaparición de su padre, la joven criada debe asistir a una huésped muy especial de los Finley, una antropóloga alemana de prestigio **SUMA. Edición impresa: 22,90 €. E-book: 10,44 €.**



'Bad hombre'

POLA OLOIXARAC

Fascinada y a veces perpleja, la autora de este polémico y agudo libro se interna en el laberinto de un sistema capaz de tender una nube de sospecha y condena sobre casi cualquier persona, incluida ella misma. A través de personajes cautivadores y por momentos monstruosos, la disecciona los mecanismos de la cancelación, a la vez que nos lleva a explorar las complejidades del sexo y el deseo. **Random House. Edición impresa: 20,90 €. E-book: 12,34 €.**



'Háblame de tú'

VARIOS AUTORES

Nueva entrega de relatos FIDE, veinticinco historias que invitan a reflexionar sobre el pasado, el presente y esas realidades que, con frecuencia, quedan difuminadas en la penumbra. Historias muy necesarias en tiempos de incertidumbre, en los que las voces se solapan y la introspección se convierte en un bien raro y escaso, que nos permiten detenernos y mirar más allá del vértigo diario. **Almuzara. Edición impresa: 21 €.**

MÚSICA

'Mar en calma'

SOLEÁ MORENTE

Este trabajo discográfico de la cantante de flamenco y *pop-rock* quedó en pausa tras el fallecimiento de su padre, el genial Enrique Morente. Un álbum que, pasado el debido tiempo, Soleá retomó junto al maestro Isidro Muñoz, "sumergiéndonos en un universo de sueños y poesía, mecidos por la brisa de las playas de Sanlúcar". El disco contiene auténticas joyas, como la canción *Palabras para Julia*, del maestro Paco Ibáñez. **Precio vinilo: 30,99 €.**



'Greatest Hits'

PATSY CLINE

Edición limitada en vinilo de color blanco del álbum, lanzado por primera vez en 1967, que recopila los mayores éxitos de Patsy Cline, como *Crazy* y *She's Got You*. **Precio: 36,99 €.**



'Maiden Voyage'

HERBIE HANCOCK

En este álbum, el célebre pianista está acompañado por sus compañeros de Miles Davis Quintet: Ron Carter, Tony Williams, Freddie Hubbard y George Coleman. **Precio: 31,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘Érase una vez el Oeste’

Corre el año 1857 en el Viejo Oeste. La confusión y el dolor dominan cada rincón de la nación, mientras la inocencia y la tranquilidad pierden la batalla contra el odio y el miedo. La paz es un tesoro al alcance de muy pocos, al igual que la gracia y la compasión, virtudes raras en unas tierras en las que la única ley que impera es la de la supervivencia. **Estreno en Netflix el 9 de enero.**



‘Machos alfa’

YA ESTÁ AQUÍ LA TERCERA TEMPORADA

Los protagonistas de esta serie, interpretados por Fernando Gil, Gorka Otxoa, Fele Martínez y Raúl Tejón, se enfrentan a nuevos desafíos y conceptos sociales. Explorarán dinámicas como la *machosfera* y los *incels* y reflexionarán sobre el compromiso en las relaciones. Por ejemplo, Raúl lidiará con la “anarquía romántica” de Luz mientras asimila tradiciones religiosas. **Estreno en Netflix el 10 de enero.**



CINE

‘Desmontando un elefante’

Emma Suárez, Natalia de Molina y Darío Grandinetti protagonizan este drama psicológico y familiar de Aitor Echevarría. **Estreno el 10 de enero.**

➔ Marga, interpretada por Emma Suárez, es una arquitecta de éxito que regresa a casa tras pasar dos meses ingresada en un centro de rehabilitación por un problema de adicción con el que su familia ha convivido en silencio durante años. Tras su llegada, intentará rehacer su vida anterior mientras su hija menor, Blanca –a quien da vida Natalia de Molina–, pronto se dará cuenta de que la atención que vuelca sobre su madre afecta tanto a sus relaciones como a su sueño de ser bailarina profesional. Un año después, “el elefante” sigue tan enorme como siempre. Lo único bueno, por lo menos, es que ahora todos pueden verlo. **Desmontando un elefante llega a las salas el viernes 10 de enero.**



MÁS CINE



‘A Real Pain’

Dos primos, encarnados por Jesse Eisenberg –director de la cinta– y Kieran Culkin, viajan a Polonia para conocer dónde vivió su abuela antes de la II Guerra Mundial y comprender sus orígenes. **Estreno el 10 de enero.**

‘La mitad de Ana’

Ana compagina su trabajo de vigilante de sala en un museo con el cuidado de Son, su hija de ocho años. Separada desde hace tiempo, su rutina se rompe por completo cuando Son inicia una exploración de identidad de género. **Estreno el 10 de enero.**



OCIO



PLAN



Trenacaneous jazz

LA VERSIÓN MÁS ESPECIAL DE 'EL CASCANUECES' EN EL FOYER DEL LICEU

Marionetas y jazz. Esta es la combinación mágica e infalible con la que este espectáculo ideal para toda la familia cuenta la fantástica historia de *El Cascanueces*. Una nueva versión de este clásico de la música clásica y el ballet desde una mirada actual, plural e inclusiva. Daniela y su madre, la Sra. Drossel, deben encontrar la nuez mágica para salvar a Pirli del conjuro que le ha hecho la reina de los ratones. ¿Lo conseguirán? Sueños, fantasía y realidad se mezclan en este espectáculo en el que el jazz, el arte y la delicadeza de las marionetas son los protagonistas. **En el Foyer del Liceu de Barcelona hasta el 12 de enero.**

EN ESCENA

'José Corbacho: ante todo mucha calma'

En este hilarante monólogo Corbacho se ríe de todo, pero, básicamente ide sí mismo!. Bueno, y también de su familia, de sus padres, de su mujer, de su hijo, de su perro, y... de sus principios. Los cuales, por cierto, van cambiando en cada función. **En la sala La 9 del Bosque (Barcelona) del 12 de enero al 9 de febrero.**



CONCIERTOS

Depedro

El artista madrileño continúa con la gira de presentación de su último disco, *Un lugar perfecto*, por nuestro país, tras regresar de México. Los días 10 y 11 actúa en la sala La Riviera de Madrid. La semana siguiente, el 17 de enero, lo hará en la sala Zentral de Pamplona. El 24 de enero dará un concierto en la sala Razzmatazz 1 de Barcelona y el 25 en el Teatro Circo de Murcia. **Más fechas, información y entradas en depedro.net.**



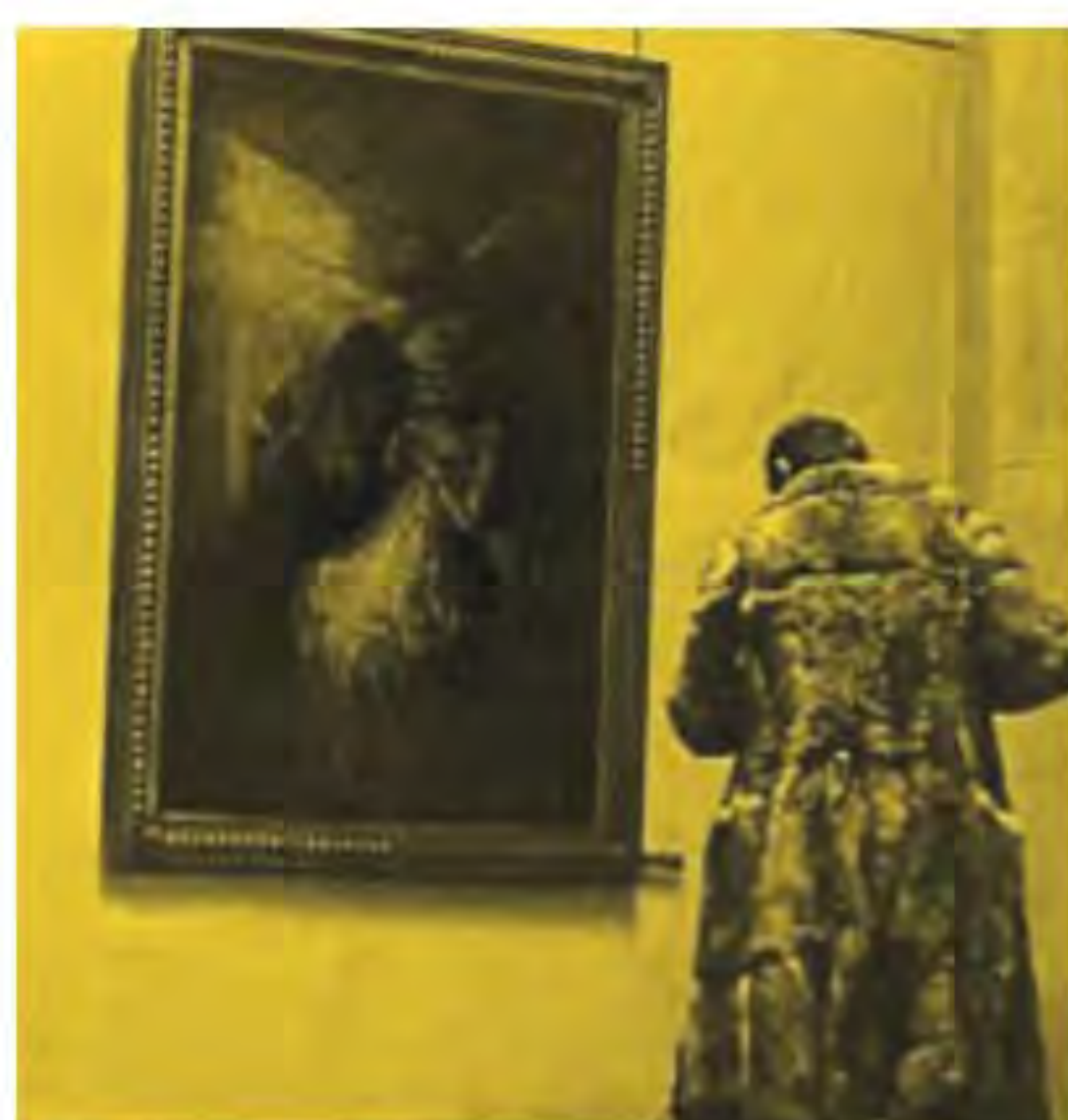
TEATRO

'La madre que me parió'

Tres mujeres acuden a la boda de una amiga de la infancia con sus madres como acompañantes. Durante el convite, la novia se arrepiente de casarse y pide ayuda desesperada a sus amigas. En ese momento, se desata la locura mientras se ponen de manifiesto las complejas relaciones entre madres e hijas, y se confirma que no hay nada que sane más que la amistad. En el Teatro Lara de Madrid hasta junio.



ARTE



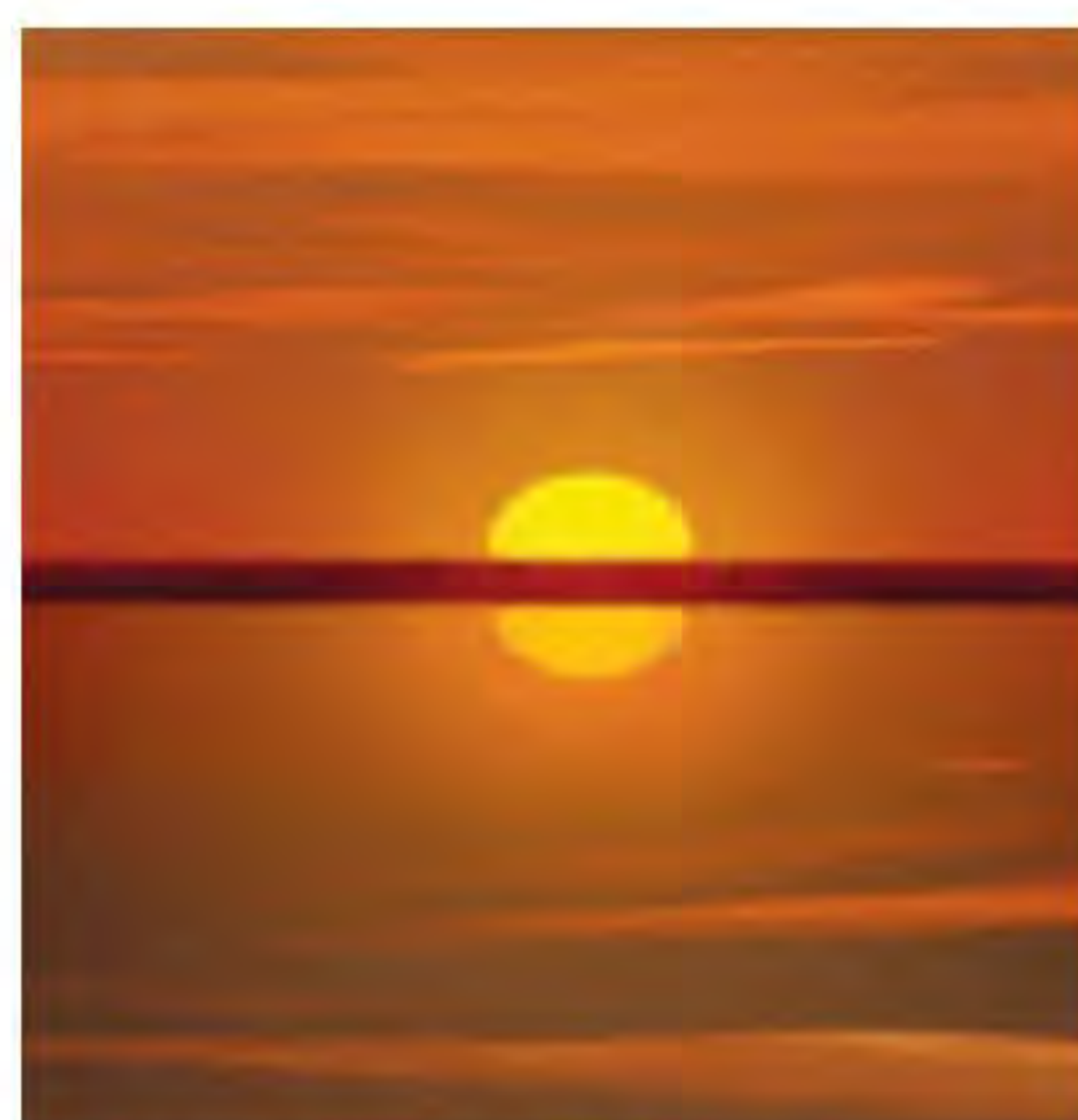
'Sigmar Polke. Afinidades desveladas'

MADRID. El Museo del Prado presenta esta muestra sobre el artista alemán, Sigmar Polke, considerado uno de los pintores más importantes de la posguerra. **Hasta el 16 de marzo.**



'De Montmartre a Montparnasse.'

BARCELONA. El Museo Picasso acoge esta exposición sobre los artistas catalanes que vivieron en París entre 1889 y 1914, cuando era la capital mundial del arte y de la experimentación vanguardista. **Hasta el 30 de marzo.**



'Paul Pfeiffer'

BILBAO. El Museo Guggenheim alberga esta muestra sobre Pfeiffer, un prólogo a la historia del nacimiento de la libertad, que se caracteriza por su análisis en de la naturaleza del espectáculo. **Hasta el 16 de marzo.**

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

→ Estas bellas plantas florecen en la temporada fría, lo que las hace ideales para decorar la terraza en invierno.

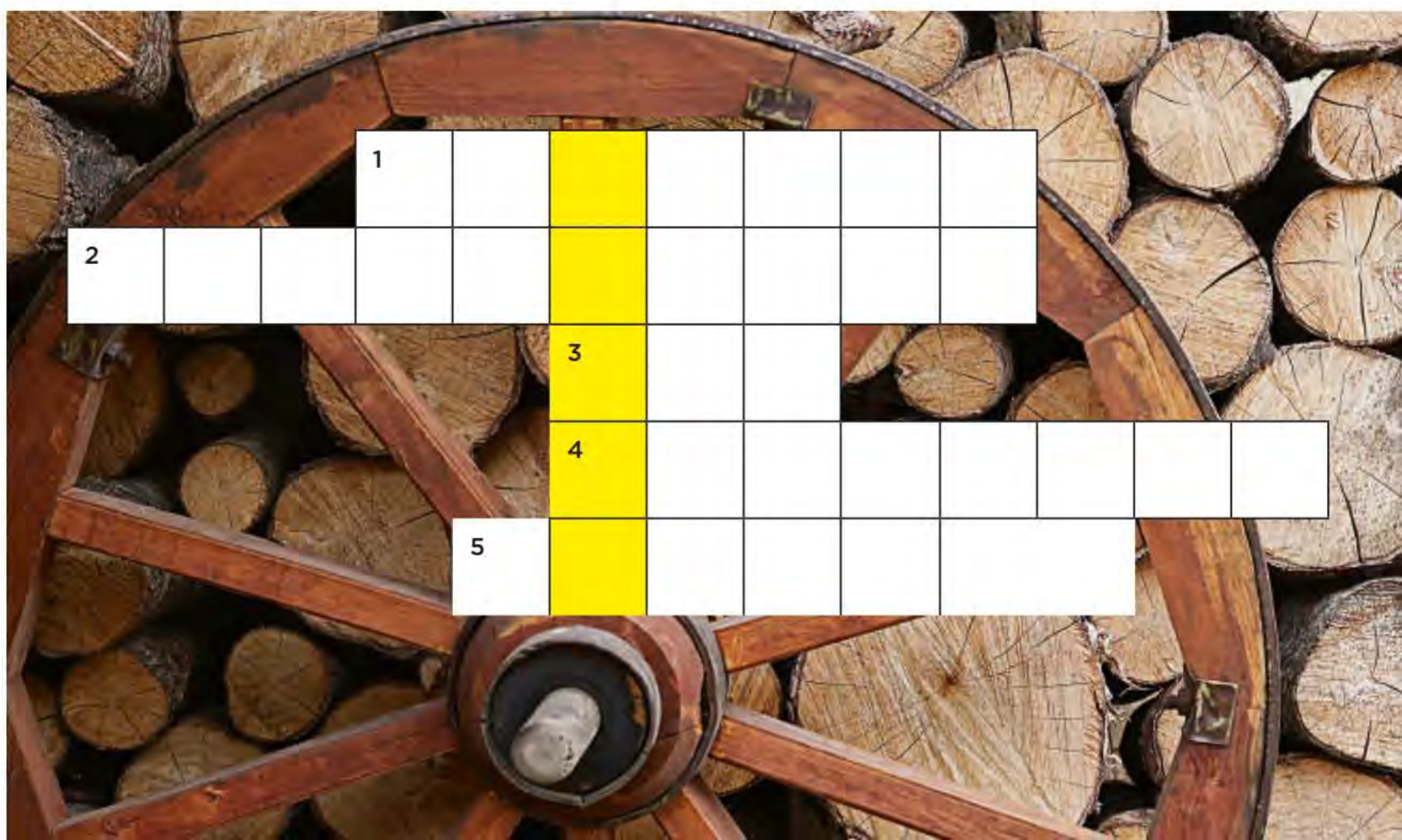
ACÓNITO
CICLAMEN
JAZMÍN
HELÉBORO
SKIMIA
DAFNE
PENSAMIENTO
VIBURNO
BREZO
CRISANTEMO
AMARILIS
NARCISO
HORTENSIA
CAMELIA

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

CRUCE DE PALABRAS

→ Es uno de los inventos pilares de la humanidad. Sus múltiples usos la han convertido en uno de los elementos principales de otras estructuras, como en mecanismos para la alfarería, máquinas o de transportes. Contesta las pistas para descubrir las letras ocultas.

1. Área o superficie plana contenida dentro de una circunferencia.
2. Giro o vuelta que da una pieza sobre su eje.
3. Barra o pieza similar que atraviesa un cuerpo giratorio y le sirve de sostén en el movimiento.
4. La recta que une dos puntos de una circunferencia.
5. Coche de caballos grande, ricamente adornado.



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:

- 2.** Guedeja que cae sobre la sien.
9. Lámpara minera de petróleo, dotada de un reflector.
10. Miembro de la comisión de la Unión Europea.
13. Persona que tiene en común con otra el mismo padre y la misma madre.

14. Sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales.

15. Garito o casa de juego de mala fama.

VERTICALES:

- 1.** Persona que hace, compone o vende relojes.
2. Casa solariega gallega, especialmente, la edificada en el campo.
4. Propio de la taberna o de las personas que la frecuentan.
5. Tener algo o a alguien en la mente o en consideración.
6. Terreno elevado y llano, de gran extensión, rodeado de valles o barrancos.
7. Sitio abierto de una casa desde el cual se puede explayar la vista.
8. Impedir que algo o alguien siga adelante.
11. Coche de caballos de cuatro asientos, con dos puertas laterales.
12. Cosa de mucho valor y estima.

AHORCADO

Completa estos títulos de películas donde la madrileña Belén Rueda ha demostrado sus tablas como actriz.

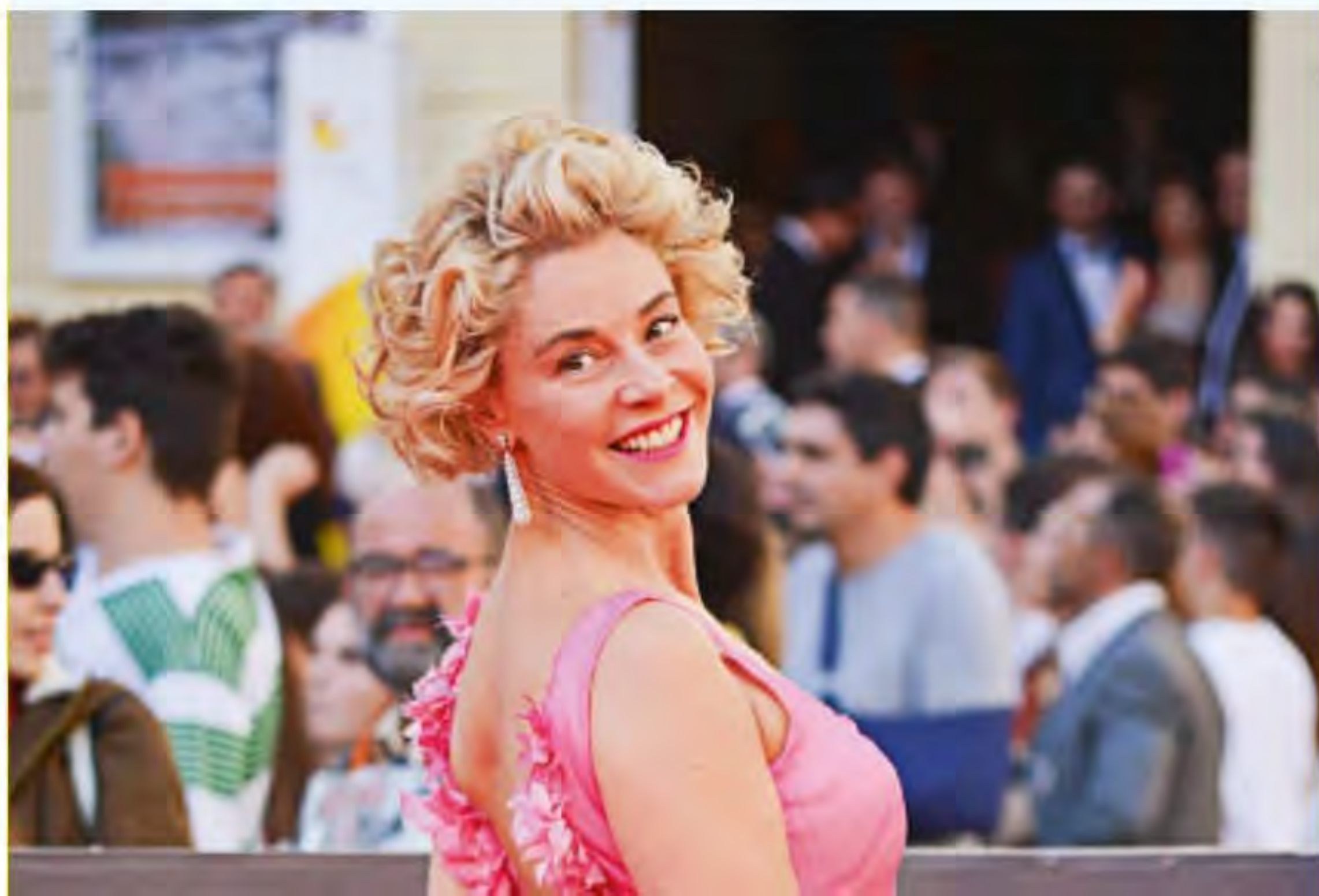
L _ S / _ J _ S / _ E / J _ L I _

E _ / _ U E _ P O

M A _ / A D E _ T R _

_ L / C U _ D E _ N O / D _ / S _ R _

_ A D _ G A _ C _ R



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.

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

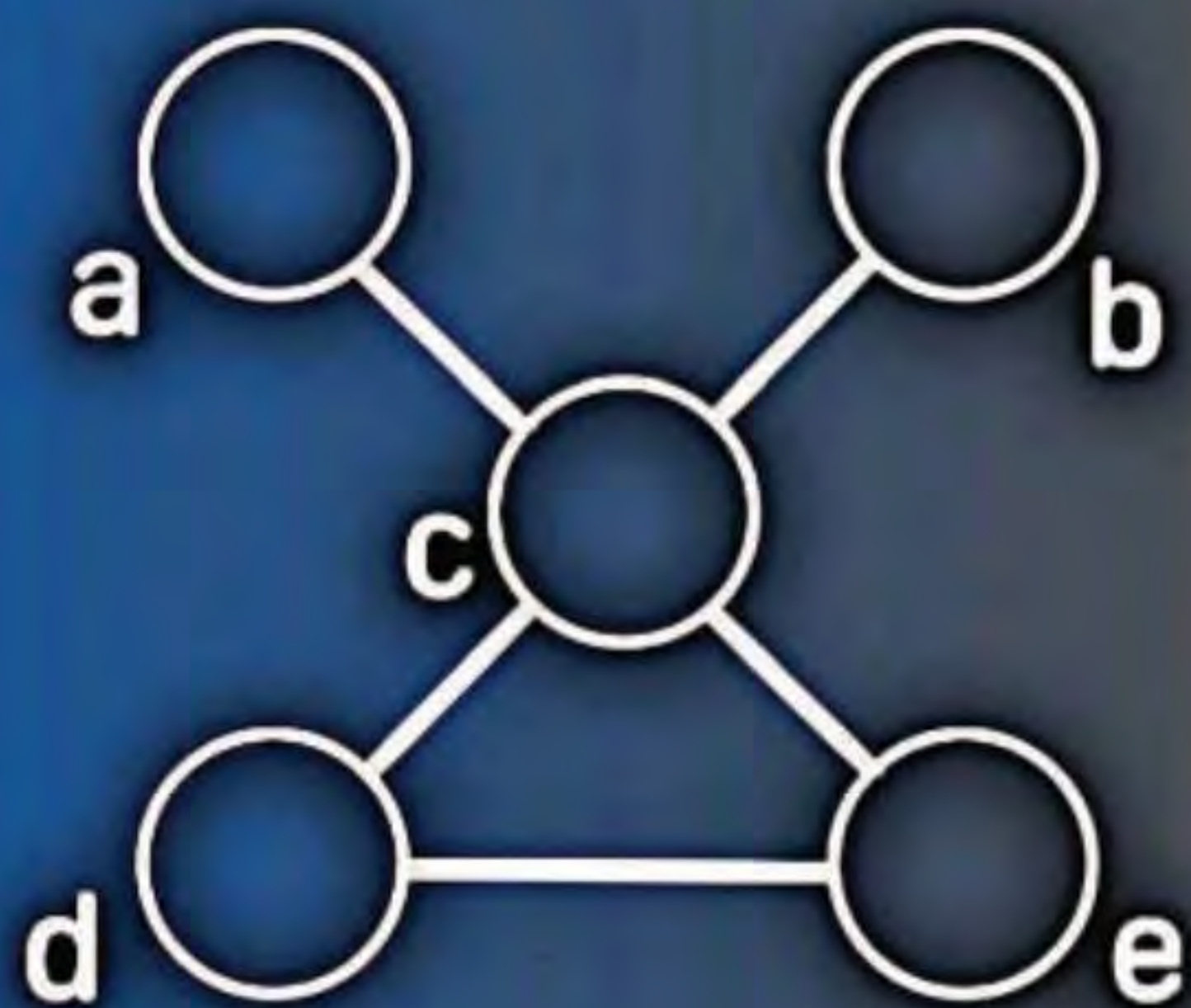
AGENDA

LAS SIETE DIFERENCIAS

La Gritería es una de las fiestas más populares en Nicaragua. Tiene gran relevancia en León, la ciudad que dio origen a esta tradición en el siglo XVIII. Se celebra en la víspera de la celebración católica de la Inmaculada Concepción de María, la noche del 7 de diciembre. ¿Podrás ver los elementos que distinguen a las dos imágenes?

ACERTIJOS

Ordena en cada círculo los números 6, 5, 4, 2 y 1 para que, al sumar cada línea, dé como resultado 11.



RELACIÓN DE ELEMENTOS



Conecta a cada uno de estos arquitectos españoles con el edificio que proyectaron para cambiar el paisaje urbano.

- | | | |
|--------------------------------|----|---------------------------------------|
| Eduardo Torroja | 1. | A. Palacio de Festivales de Cantabria |
| Josep Lluís Sert | 2. | B. La Pagoda |
| José Antonio Coderch | 3. | C. Casa Bloc |
| Miguel Fisac | 4. | D. Parque Aromático de Torreblanca |
| Alejandro de la Sota | 5. | E. Palacio Kursaal |
| Francisco Javier Sáenz de Oiza | 6. | F. Hipódromo de la Zarzuela |
| Rafael Moneo | 7. | G. Casa Rozes |
| Carme Pinós | 8. | H. Gimnasio del Colegio Maravillas |



FALSO O VERDADERO

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

1. El cuerpo de Santiago El Mayor reposa en la catedral de Compostela.
☒ Falso / ☒ Verdadero
2. El griego Aristarco de Samos propuso que la Tierra giraba alrededor del sol.
☒ Falso / ☒ Verdadero
3. La batalla de Lepanto tuvo lugar el 7 de octubre de 1571.
☒ Falso / ☒ Verdadero
4. Hasta el siglo XIX, las coronas de Aragón y Castilla tenían monedas diferentes.
☒ Falso / ☒ Verdadero
5. 'Estado' y 'nación' son conceptos que significan lo mismo.
☒ Falso / ☒ Verdadero

SOLUCIONES

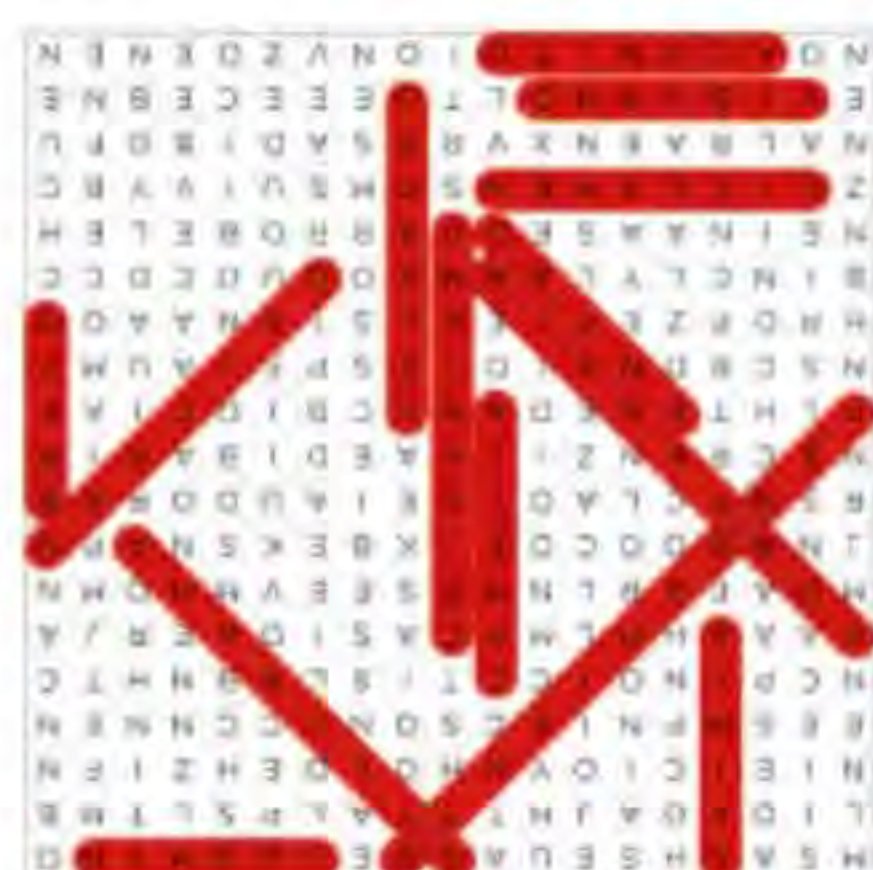


● Las siete diferencias:

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

● Sudoku:

- Ahorcado:
Los ojos de Julia, El cuerpo, Sara, Madagascar.
Acertijos : a=1, b=2, c=4, d=5, e=6.
- Crucigrama: Horizontales:
1. Pulsera, 9. Diamante, 10. Comisario, 13. Hermana, 14. Voz, 15. Tasca.
Verticales: 1. Relojero, 2. Pazo, 4. Tabernario, 5. Recordar, 6. Mesa, 7. Terraza, 8. Detener, 11. Manolo, 12. Alhaja.
- Relación de elementos:
1-F, 2-C, 3-G, 4-B, 5-H, 6-A, 7-E, 8-D.
- Falso o verdadero:
1. Falso, 2. Verdadero, 3. Verdadero, 4. Verdadero, 5. Falso.



● Sopa de letras:



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 Gironès**.

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

Sin ser aún consciente de ello, te encuentras en un momento en el que necesitas parar un momento y ver por dónde vas, qué deseas mantener de tu vida y qué es hora de cambiar.

AMOR. Si quieres ser feliz, mueve ficha y atrévete porque, de mantener un perfil bajo, las dejarás pasar sin darte cuenta. Las verdaderas oportunidades se dan cuando tu cambio de actitud las genera.

SALUD. Necesitas escucharte, atenderte y mimarte mucho más de lo que te ofreces. Si puedes estar para otras personas, también puedes estar para ti. Dedícate a ti el tiempo que empleas y dedicas a los demás.

TRABAJO. No muestres indecisión en ese tema económico que te llega por terceros y que, aunque no tenga que ver exclusivamente con trabajo, sí implicará ciertas gestiones legales. Lleva la iniciativa.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Por lo general, desprendes una alta intensidad y, a veces, no calculas lo suficiente y te pasas de frenada. **SALUD.** Para revitalizarte, aparta de tu vida todo aquello que desgasta tu energía. **TRABAJO.** Confía más en tus posibilidades, porque tal y como vienes trabajando, raro sería que no obtuvieras el mayor de los aciertos en la toma de tus decisiones.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. No hay vez que los tuyos te busquen y no te encuentren. Tu implicación está fuera de toda duda. **SALUD.** Las fantasías e ilusiones te hacen mucho bien. Por muy lejano de cumplir o irreal que te parezca, deja que fluya todo lo que te provoca felicidad. **TRABAJO.** Tendrás la certeza de que puedes sacar adelante todo aquello que te propongas.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Toma tus decisiones según lo que sientas, no lo que te digan los demás que deberías sentir. **SALUD.** Lo más inteligente es aprender qué batallas librar y cuándo no merece la pena implicarse. **TRABAJO.** Aprovecha y desaparece el fin de semana: para seguir produciendo y no sufrir, has de recuperarte primero del sobreesfuerzo que acumulas.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Los encuentros con amigos y familia serán una constante y te reportarán momentos que atesorarás con gran cariño. **SALUD.** En momentos de desborde, concédete ratos a solas, conecta con tu interior para recuperar la paz. **TRABAJO.** Tienes clarísimo a dónde vas. No dejes que influencias externas te desvíen de tu plan de negocio.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Las cosas no siempre son lo que parecen. Date tiempo y la oportunidad de descubrir si esa persona es realmente la que estabas buscando. **SALUD.** Siempre es de dentro afuera. Si buscas potenciar tu crecimiento personal, esto pasa por trabajo interior. **TRABAJO.** Gracias a tu capacidad de valer tanto para un roto como para un descosido, nunca te faltan propuestas de lo más variopinto y no es de extrañar.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. No reniegues de los cambios, asúmelos con calma. No hay crisis sin su consecuente revolución y esto no deja de ser otra cosa que una época de grandes cambios. **SALUD.** Con entusiasmo y optimismo, ves las cosas de un modo más sencillo. Es el camino. **TRABAJO.** No te cierres a nada. Te ronda cerca una oportunidad que ni esperabas, pero que vale la pena.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. A veces, te empeñas en ver las cosas mucho más complicadas de lo que son. Mereces que te quieran, deja que lo hagan. **SALUD.** Mantente en esa línea ascendente. Vale que, igual, no estás en tu mejor momento, pero teniendo en cuenta de dónde vienes, valóralo como más que bueno. **TRABAJO.** Tus planes de expansión de negocio siguen el curso tal y como habías pensado para ellos. Ese crecimiento tan positivo lleva tu firma, enhorabuena.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. No aspiras a otra cosa que a recibir amor del mismo modo en que lo das, desde la genero-

sidad más absoluta. **SALUD.** No te apetece renunciar a aquello que puede reportarte bienestar, ya sea físico, mental o espiritual. Y haces bien en no renunciar a todo lo que te genera buena salud. **TRABAJO.** En momentos de máximo agobio, recuerda que las dificultades son las que hacen que te exijas y logres objetivos con los que no contabas.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. No te frenes, que no te importe ni el entorno ni qué pensarán los demás: si tienes bien claro que es tu persona, házselo saber. **SALUD.** Aprende a gestionar esos momentos en los que estás más de bajón en soledad, es un proceso que tienes que pasar sin interferencias externas. **TRABAJO.** Quizá no te llegue en el mejor momento, pero se acerca un posible viaje o desplazamiento de trabajo que te reportará importantes beneficios.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Si estás sin pareja, en estos días vas a conocer a alguien, pero aún no será importante. No intentes alargar lo que no funciona, no compensa. **SALUD.** Te falta saber cómo emplear las energías en aquello que realmente las necesita. Al resto, ni caso. **TRABAJO.** A menos que lo solicites, aunque se den algunos cambios en la empresa, no te afectarán.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. En la comodidad del diálogo, puedes captar la atención de más de una persona. Falta ver si en algún caso se te despierta lo mismo. **SALUD.** Cuando te liberes de verdad, verás cómo sientes una sensación de ligereza y te llenas de energía. **TRABAJO.** Cuidado con los gastos que estás teniendo, te llegan semanas de más desembolso aún. Te toca apretarte el cinturón para no pasarlo mal después.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 8 de enero, saldrá a las 8:39 h y se pondrá a las 18:06 h. El martes 14, saldrá 2 minutos antes, a las 8:37 h, y se pondrá 6 minutos más tarde, a las 18:12 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 8 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 8 de enero, la Luna Gibosa Creciente estará en Tauro y pasará a Géminis el viernes 10. El martes 14, ya en Cáncer, se alcanzará la Luna Llena.



ESTIMULA EL CRECIMIENTO CAPILAR

La colección **Cebolla y Biotina**, de **Anian**, es una solución innovadora, recomendada para todo tipo de cabello, especialmente para aquellos que buscan potenciar su crecimiento, fortalecer su estructura y lograr una apariencia más saludable. Su formulación no huele a cebolla, pero se enriquece con todas las propiedades de este bulbo. La línea está compuesta por un **champú (1,99€)**, que limpia y estimula el crecimiento del cabello, además de fortalecerlo por dentro; el **acondicionador (1,99€)**, que hidrata y facilita el peinado, además de evitar la rotura y estimular el crecimiento; y la **mascarilla (1,99€)**, que rejuvenece el cabello, fortaleciendo la fibra capilar desde el interior.



CORRECCIÓN DE ESTRÍAS

Somatoline Cosmetic Anti-estrías Corrección es un tratamiento específico de choque con un aplicador de alta precisión. Creado con un 95% de ingredientes de origen natural, está específicamente formulado para reducir estrías causadas, en mayor medida, por la pubertad, los cambios de peso y el embarazo. Su textura en gel penetra rápidamente y deja la piel suave y aterciopelada. Contiene centella asiática, aceites de aguacate y almendra y extractos de ginseng y astrálogo, entre otros ingredientes. **Precio: 29,90€.**

COSMÉTICOS MULTIFUNCIONALES

La innovadora línea **NOT (Not Ordinary Treatment)**, de **Collistar**, rompe moldes al ser una línea híbrida entre tratamiento y maquillaje, con productos sostenibles, fáciles de usar, multifuncionales y multizona. Por ejemplo, **NOT Game Changer** reacciona al entrar en contacto con el pH de la piel y potencia el tono natural con matices rosados más o menos intensos. Por su parte, **NOT Butter Mask** es una mascarilla hidratante 3 en 1 hidratante (suave y denso) que nutre y regenera. **Precio: 26€/unidad.**



EDICIÓN LIMITADA DE LUJO

La plancha de pelo profesional más icónica de **Termix** se presenta en una nueva edición limitada, **Gold Rose**, diseñada para revolucionar el cuidado del cabello. Con un acabado brillante en oro rosa y placas de cerámica doradas, que distribuyen el calor uniformemente, protegiendo y embelleciendo el cabello, es perfecta para crear cualquier *look* o realizar tratamientos profesionales. Respeta la salud del cabello y proporciona un resultado duradero y con un extra de brillo. **Precio: 114,99€.**



BRUMA DE TRATAMIENTO

Formulada con aceite de marula y açai, **Brume de Soin**, de **Franck Provost**, es una bruma que hidrata y fortalece el cabello. Crea una barrera protectora contra la oxidación, protege la fibra previniendo daños, nutre el cabello dañado, aporta brillo y mejora su elasticidad, además de facilitar el peinado y aportar una suavidad extrema a tu cabello. **Precio: 19,95€.**



ENERGÍA Y VITALIDAD

Si te falta energía y vitalidad para afrontar el día a día, **Multivitaminas Gummies**, de **Kneipp**, son unas gominolas que te ayudarán a combatir el cansancio y la fatiga. Con sabor a limón y naranja, contiene vitaminas A, B12, C, D3 y E, biotina, zinc, coenzima Q10 y eleuterococo, que ayuda a las defensas del sistema inmune y promueve la energía física y mental. Con 2 gominolas al día tendrás estos 9 ingredientes para que no le falte la energía a tu vida. **Precio: 14,95€.**





Rod Stewart

La leyenda del 'rock' cumple 80 años en medio de la gira con la que está recorriendo el mundo.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Rod Stewart es una de las leyendas vivas de la música, un artista cuya carrera abarca más de cinco décadas y que ha logrado dejar su huella en géneros tan variados como el *rock*, el pop, el soul y el *blues*. Con una voz inconfundible y un estilo único, ha sabido no solo mantenerse en una industria en constante cambio, sino seguir triunfando con el paso de los años y fidelizar a sus millones de seguidores en todo el mundo. Fue su tercer disco, *Every Picture Tells a Story*, de 1971, quien le catapultó a lo más alto, encabezando las listas de éxitos en el Reino Unido, Estados Unidos, Canadá y Australia, y que contiene su mítica balada *Maggie May*, en la que volcó toda su magia, buen gusto y sensibilidad. Un tema que no falta en la gira mundial que

está realizando y que ya ha anunciado que será la última, ya que, aunque no se retira de la música, sí lo hace de los *tours* internacionales.

MEDIO SIGLO EN LO MÁS ALTO

Nacido el 10 de enero de 1945 en Highgate, Londres, Stewart dejó la escuela a los quince años y trabajó en una imprenta, como repartidor de periódicos y asistente en pompas fúnebres, antes de atreverse a apostar por su gran pasión: la música. Comenzó su carrera en los años 60, participando en varias bandas, donde comenzó a destacar por su talento vocal y su habilidad para conectar con el público. En 1969 publicó su primer álbum como solista y durante siete años compaginó el tiempo entre su carrera individual y la famosa banda Faces. Su primera canción de éxito

POR QUÉ AHORA

El 10 de enero el artista cumple 80 años y lo hace recorriendo el mundo en su última gira.

SU CARRERA

En sus más de seis décadas de trayectoria, el artista ha publicado más de 28 álbumes de estudio, a los que se suman otros en directo y varios recopilatorios. Es uno de los músicos con más discos vendidos, con 250 millones de copias en todo el mundo. *Maggie May*, *Do You Think I'm Sexy?*, *Tonight's the Night* y *Sailing* son solo algunos de sus temas más emblemáticos y que han pasado a la historia de la música. Tiene una estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood y es Caballero de la Orden del Imperio Británico.

fue *Gasoline Alley*, perteneciente a su segundo álbum, y con el tercer disco se consolidó como una de las estrellas más grandes de la música. Un reconocimiento que sigue teniendo medio siglo después.

CONVULSA VIDA SENTIMENTAL

Rod ha tenido una vida personal agitada, con muchas relaciones sentimentales, ocho hijos de cinco madres diferentes y varios matrimonios antes de conocer a Penny Lancaster su amor desde hace 25 años.

SUFRE DE PÁNICO ESCÉNICO DESDE SUS INICIOS EN EL MUNDO DE LA MÚSICA, Y CONFIESA SER EXTREMADAMENTE TÍMIDO.

¡LAS PREDICCIONES PARA
EL 2025 YA ESTÁN AQUÍ!



A LA VENTA EN TU QUIOSCO.
¡NO TE QUEDES SIN ÉL!

También puedes conseguir tu guía **mia** 'Astro 2025' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/>

TRANSFORMEMOS EL BARRO

en esperanza



POR PRIMERA VEZ ACTUAMOS EN NUESTRO PAÍS PARA AYUDAR A VALENCIA.

En la Fundación Vicente Ferrer queremos estar donde más se nos necesita. Por eso ahora, además de seguir con nuestros proyectos en la India y Nepal, vamos a actuar en nuestro territorio junto a entidades locales para ofrecer todo nuestro cuidado a las personas afectadas por la dana.

Porque ahora, donde más se nos necesita, es ayudando a Valencia a transformar el barro en esperanza.



COLABORA

900 111 300

fundacionvicenteferrer.org*



VicenteFerrer