Nº 1.997

mia

Chalecos de punto

Cómo llevarlos en tus 'looks' **de invierno**

Cómo hacer **galletas** (irresistibles) **propias de una repostera top**

BAKUCHIOL Un ingrediente clave en la RUTINA ANTIEDAD

EJERCICIOS para aliviar la tensión de MANOS Y MUÑECAS

Cuida así los dientes de **TU MASCOTA**

(Pág. 48)

6 **ALIMENTOS CLAVE para un corazón fuerte y sano**

Malú

"Voy a descansar durante un tiempo y aprovecharlo para trabajar en un nuevo proyecto"

Escapadas de ensueño

DESTINOS IDEALES PARA UN INVIERNO INOLVIDABLE

UNA PRÁCTICA Y EFICAZ
LECTURA

mia trucos

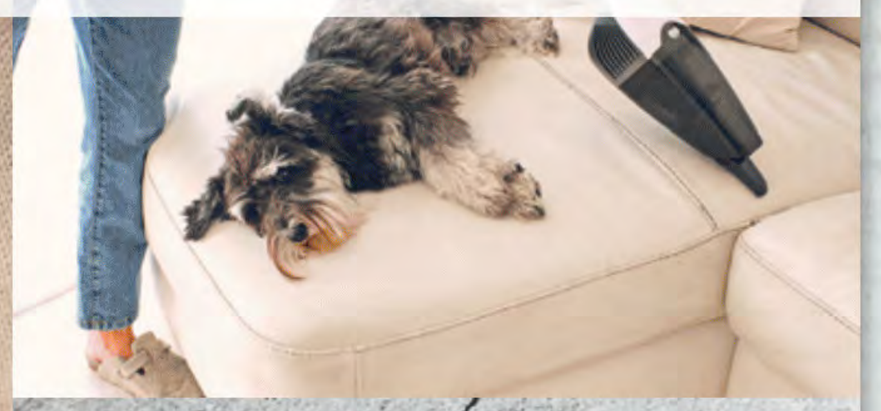




CONSEJOS DE LIMPIEZA
PARA UNA CASA SANA

POR SOLO **4,99€**







LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA MANTENER LIMPIO TU HOGAR

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

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



¿PREPARADA PARA VIAJAR EN 2025?

Ir más al gimnasio, leer un libro al mes, comer de forma más saludable, cuidar mejor la piel, viajar más... Ahora que el nuevo año está en marcha y la normalidad ha vuelto a nuestras vidas, es el momento de empezar a cumplir con nuestros propósitos para 2025. El nuestro es entretenerte, ayudarte y responder a tus dudas o necesidades. Y, como queremos empezar el año de una forma lúdica y desenfadada, hemos preparado para ti un abanico de destinos maravillosos para disfrutar de un invierno inolvidable. En este número también hablamos de los grupos de alimentos clave para mantener un corazón fuerte y sano. En la sección de belleza te desvelamos un ingrediente –de nombre casi impronunciable– que se ha revelado como un potente activo antiedad. Además, también encontrarás interesantes propuestas de moda, salud, bienestar, cocina, decoración... y una entrevista a la escritora Paloma Sánchez-Garnica. ¿Empezamos?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

47

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.292 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.











En portada:
Malú.
Fotografía:
Carlos Álvarez /Getty Images.

ESTA SEMANA

DEL 15 AL 21 DE ENERO DE 2025

EN PORTADA

8 **MODA**
Chalecos de punto. Cómo llevarlos este invierno.

12 **EN PORTADA**
Malú.

24 **NUTRICIÓN**
Alimentos clave para un corazón fuerte y sano.

29 **DOSSIER**
Destinos ideales para un invierno inolvidable.

34 **BELLEZA**
Bukuchiol, un ingrediente clave en la rutina antiedad.

36 **EN FORMA**
Ejercicios para aliviar la tensión de manos y muñecas.

42 **COCINA**
Cómo hacer galletas propias de una repostera top.

48 **MASCOTAS**
Cómo cuidar los dientes de las mascotas.

ACTUALIDAD

4 **ZAPPING**
Renée Zellweger.

6 **MUJER GLOBAL**
Phumzile Mlambo-Ngcuka.

10 **MODA**
Bolsos XXL.

14 **CIFRAS**
El Muro de Berlín.

16 **EXPERTOS**

SALUD-PSICO

19 **SALUD**
Tatuajes que ahora no son para toda la vida.

20 **SALUD**
La importancia de alimentar bien nuestra microbiota.

22 **PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

26 **BIENESTAR**
El poder de las sonrisas.

HOGAR

38 **DECO**
¡Adiós a recibidores y pasillos!

50 **EN LAS LIBRERÍAS**
Paloma Sánchez-Garnica.

52 **AGENDA**

56 **JUEGOS**

60 **HORÓSCOPO**

62 **ICONO**
José Luis Perales.

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

ADEMÁS DE TRIUNFAR en la gran pantalla, Renée es una reconocida activista a favor de diferentes causas, como la igualdad o la lucha contra el sida.

Renée Zellweger

VUELVE LA REINA DE LA COMEDIA ROMÁNTICA

Se desenvuelve con talento y soltura en todo tipo de géneros, desde el terror, el musical o el drama, pero esta texana **ha conquistado a millones de espectadores con su papel de Bridget Jones, al que interpreta de nuevo en la cuarta película de la saga.** **POR** SILVIA RUEDA

Hija de un ingeniero de origen suizo y una enfermera de origen noruego, Renée Zellweger (Texas, 1969), se subió por primera vez a las tablas en el colegio. Varios montajes teatrales escolares despertaron en ella el interés por la interpretación. Más adelante, estudió Ciencias de la Radio, Cine y Televisión, en la Universidad de Texas, con el objetivo de trabajar en los medios de comunicación.

Pese a concluir sus estudios de maneta brillante, incluso un año antes de lo habitual, dejándose llevar por su sueño de infancia, Renée prefirió probar suerte como actriz en vez de como periodista. Una afortunada decisión que no le ha proporcionado más que alegrías y grandes experiencias.

En 1994, Zellweger consiguió su primer papel protagonista en *La matanza de Texas: la nueva generación*. Un año después, con su papel en *Empire Records* ganó una gran popularidad, que todavía creció más con el de la aclamada *Jerry Maguire*, en 1996. En el año 2000 se alzó con el primer Globo de Oro con su interpretación en *Persiguiendo a Betty* y en 2001 llegó a su vida *Bridget Jones*, filme que la catapultó definitivamente como gran estrella de Hollywood. Título que ha revalidado en múltiples ocasiones posteriores, como por ejemplo con *Chicago*, *Judy* o *Cold Mountain*, filme este último por el que obtuvo el Oscar a mejor actriz de reparto.

ES DE LAS POCAS INTÉRPRETES QUE HA GANADO EL OSCAR, EL BAFTA, EL GLOBO DE ORO Y EL PREMIO DEL SINDICATO DE ACTORES.

SU PERSONAJE MÁS ICÓNICO

Con talento desbordante para dar vida a cualquier tipo de personaje y sumergirse con soltura en todos los géneros, no hay duda de que Renée brilla con una luz especial en la comedia romántica. Prueba de ello es que figura como una de sus reinas por antonomasia en la historia del séptimo arte por la saga *Bridget Jones*, basada en los populares libros de Helen Fielding. Un mundo al que Zellweger regresa una vez más, para deleite de sus millones de fans, con la cuarta película de la emblemática heroína romántica de nuestros tiempos, *Bridget Jones: loca por él*.



EN 'BRIDGET JONES: LOCA POR ÉL', Bridget lleva unos años viuda y es una mamá de dos niños que retorna al mundo de las citas. Se estrena el próximo 14 de febrero.



¿CUÁNTO DINERO HAY QUE TENER EN LA CUENTA CORRIENTE?

Aunque parezca mentira, una cuenta corriente del banco no es el mejor lugar para tener tu dinero. Al menos no todo. Así lo asegura la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), que aconseja disponer en la misma de un saldo máximo para correr con diferentes gastos, pero no recomienda guardar en ella todos los ahorros. Concretamente, la OCU sugiere disponer de tres mensualidades del sueldo. Es decir, quien tenga un salario de 2.000 euros, por ejemplo, debería tener 6.000 en la cuenta corriente para contar con una reserva de liquidez, pero nunca más, porque ninguna entidad bancaria premia ese ahorro con buenos intereses. En caso de tener más dinero, lo más inteligente, afirma la OCU, es invertirlo, por ejemplo, en un depósito a plazo fijo.

BEGOÑA RODRIGO, LA MEJOR CHEF DE VEGETALES DEL MUNDO

La valenciana ha sido premiada por la 'Green Guide'





Según la *Green Guide*, la valenciana es la mujer que mejor cocina las verduras. Un premio que recogió en su propia ciudad durante la gala de We're Smart® World, organización que premia a aquellos restaurantes que no solo dan a las verduras el protagonismo que merecen, sino también que comparten una filosofía sostenible y ecológica. Esta no fue la única buena noticia para la cocina española, ya que la lista de los mejores restaurantes del mundo está encabezada por Rodrigo la Calle y su restaurante Invernadero de Madrid y poco después aparece el nombre de Ricard Camarena.

ACOGER A UN NIÑO A PARTIR DE LOS 60



Uno de los perfiles más valorados para los programas de acogida de menores en riesgo o desamparo que deben ser separados temporalmente de sus padres es el de familias cuyos miembros tienen más de sesenta años y/o están jubilados. El motivo es que suelen ser quienes mejor cumplen requisitos como el de tener una buena estabilidad familiar y económica o el de disponer de tiempo. Por supuesto, no deben tener problemas de salud graves.

GRITAR PARA DEJAR ATRÁS EL ESTRÉS

Muchas veces los contenemos por educación o vergüenza, pero lo cierto es que los gritos son tan naturales como las risas o los llantos. Y no solo eso, ya que también pueden tener una fantástica función terapéutica. El mismo Steve Jobs, fundador de la compañía Apple, fue el primero en gritar para desestresarse. Ahora, el inventor Pep Torres ha ido un paso más allá en esta peculiar terapia y ha creado una cabina para gritar a pleno pulmón en las oficinas y olvidarse del estrés y los agobios. "Es como una terapia al instante, sin juicios ni interrupciones", ha explicado el emprendedor en el programa de Telecinco 'Vamos a ver'.





VACUNAS EN CREMA

Investigadores de la Universidad de Stanford están creando un antídoto en formato crema que se aplicará sobre la piel directamente y que no necesitará inocularse en líquido mediante una aguja. Una vacuna que sería más barata e indolora, y que, además, no provocaría fiebre ni hinchazón o dolor en el brazo.

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

POR TRINI CALZADO

Phumzile Mlambo-Ngcuka

PRIMERA VICEPRESIDENTA DE SUDÁFRICA



Foto: Kea Taylor/UN Women.

Phumzile Mlambo-Ngcuka (Sudáfrica, 1955) hizo historia en 2005, al convertirse en la primera vicepresidenta de Sudáfrica. En ese momento, también era la mujer de más alto rango en la historia de su país.

SU FORMACIÓN

Licenciada en Ciencias Sociales y Educación por la Universidad de Lesoto (1980), se doctoró sobre planificación y política educativa en la Universidad del Cabo (2003) y sobre el uso de tecnologías móviles para apoyar la formación del profesorado en los países de escasos recursos, en la Universidad de Warwick (2013).

PRIMER ROL PROFESIONAL

Con una formación alineada con sus valores, Phumzile se centró en la educación como herramienta para el cambio social y el empoderamiento. En un contexto de desigualdad extrema, como el de Sudáfrica en ese momento, dedicó sus esfuerzos a ayudar a jóvenes y mujeres marginados a acceder a oportunidades educativas que mejoraran su situación económica y social. Este trabajo fue fundamental para cimentar su comprensión de las dinámicas de la pobreza y la desigualdad y la motivó a buscar soluciones más amplias a través de la política y el activismo.

HACIA LA POLÍTICA

Su transición hacia la política fue motivada por su deseo de lograr cambios más significativos. Como activista durante los años de transición de Sudáfrica hacia el fin del apartheid, vio la oportunidad de influir en la reconstrucción de una sociedad más justa desde un nivel gubernamental. Su elección como miembro del Parlamento en 1994, justo después de las primeras elecciones democráticas, marcó el inicio de su carrera política prominente. Desde su posición, trabajó para integrar los principios de igualdad y justicia social en la nueva legislación y políticas públicas, poniendo especial énfasis en los derechos de las mujeres y las niñas. Algo que mantuvo desde la vicepresidencia del país, a la que llegó en 2005.

LIDERAZGO EN ONU MUJERES

En 2013, Phumzile Mlambo-Ngcuka fue nombrada directora ejecutiva de ONU Mujeres, sucediendo en el cargo a la chilena Michelle Bachelet. Bajo su liderazgo, la organización lanzó múltiples iniciativas globales para combatir la violencia contra las mujeres, fomentar la educación de las niñas y aumentar la participación política de las mujeres. Su enfoque ha sido integral, abogando por cambios en las políticas y la movilización de recursos significativos para los derechos de las mujeres. "El de la igualdad es un campo muy desigual. Algunos países progresan y otros no avanzan nada en absoluto. Hay que incluso retroceden un poco. Y el ritmo es lento", recuerda.

"Los hombres deben saber que, cuando se unen al movimiento feminista que lideran las mujeres, no solo nos apoyan, sino que también hacen algo por sí mismos, se liberan para ser mejores personas", afirma Phumzile Mlambo-Ngcuka.

MÚSICA

Por primera vez en la historia, el Concierto de Año Nuevo incluye a una compositora

Retransmitido en más de 90 países y seguido por millones de melómanos en todo el mundo, el tradicional Concierto de Año Nuevo que realiza cada primero de año la Orquesta Filarmónica de Viena nunca había incluido una pieza compuesta por una mujer. Hasta el pasado 1 de enero, cuando, por primera vez en sus 85 años de historia, sonó el Vals de Fernando (1848), una composición escrita por la austríaca Constanze Geiger, una niña prodigio de 12 años. El italiano Riccardo Muti, que dirigía por séptima vez el concierto, recordó en rueda de prensa: "No elegí este vals por ser obra de una mujer, sino por su valor artístico".



Foto: @viennaphilharmonic.

AL MENOS,

21.580

personas fueron víctimas de delitos contra la libertad sexual en 2023 en España (el doble que en 2015). El 86 % de las víctimas fueron mujeres y niñas.

Fuente: Ministerio del Interior.

IGUALDAD

El Ministerio de Igualdad revisará la ley contra la violencia de género

Durante el acto del Ministerio de Igualdad de la conmemoración del 20 aniversario de la aprobación de la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, Ana Redondo, la ministra titular de la cartera, reconoció que "es el momento de revisar la ley". Además, pidió más medidas que sirvan "para completar y actualizar" la norma.

La ley contra la violencia de género fue impulsada por el Gobierno socialista de José Luis Rodríguez Zapatero y se aprobó el 28 de diciembre de 2004.

Entre las propuestas de Redondo para mejorarla destacan medidas como exigir con firmeza formación específica para las fuerzas judiciales y policiales que trabajan en la lucha contra la violencia de género y las violencias sexuales. También resalta la necesidad de incluir nuevos tipos de violencia, como la económica, la vicaria o aquella que se ejerce en las redes sociales.



Foto: @Igualdadgob

CINE



La película china mejor valorada es feminista

Dirigida por la cineasta Shao Yihui, el largometraje *Her Story* ha cautivado a millones de espectadores en China y ha liderado la taquilla durante 20 días consecutivos. La cinta, en la que una madre soltera pierde su trabajo mientras lidia con su ex abusivo, ha despertado el debate feminista en un país en el que el movimiento feminista está fuertemente reprimido. En la historia de la protagonista, se abordan temas sociales, se retratan aspectos con los que pueden verse reflejadas mujeres de todo el mundo o se denuncian estigmas contra la sexualidad femenina. Todo desde un tono desenfadado que la ha hecho conectar con un público cada vez más masivo. Por todo ello, se ha convertido en la producción mejor valorada del año.

CHALECOS DE PUNTO
CÓMO LLEVARLOS

Prenda de toda la vida, ahora esta prenda está atravesando un dulce momento. Relegados al fondo del cajón durante años, ahora son las piezas que toda amante de la moda defiende con orgullo durante los meses de invierno. **POR** ANNA PARDO

Los chalecos de punto son una prenda estrella en invierno gracias a su calidez y versatilidad. En el mercado encontramos un sinfín de estilos, con el fin de dar con el modelo que más se ajuste a nuestras necesidades. Las opciones de lana merino o *cashmere* prometen calidad y durabilidad, siempre que las cuidemos correctamente. Por otro lado, las mezclas con acrílico o el algodón grueso son más resistentes. Como siempre, antes de lanzarnos a su compra, deberíamos asegurarnos de revisar la calidad del tejido.

En cuanto a formas, los chalecos clásicos con botones o cuello en "V" son infalibles, mientras que los estilos *oversized* y los cortos son tendencia. Al igual que ocurre con otras prendas, los colores neutros (como *beige*, negro, marrón chocolate o gris) son muy sencillos de combinar, pero los estampados (como los rombos o los cuadros) aportan personalidad y carácter.

Con el fin de sacar todo el partido posible a nuestros chalecos de punto favoritos, fichamos varios estilismos de street style que ceden todo el protagonismo a esta prenda eterna.

PARA UNA COMIDA CON AMIGAS

Cómodo, pero estiloso a más no poder, así describiríamos con pocas palabras este conjunto. El marrón chocolate, el rojo y el azul marino forman un trío cromático de alto impacto. Sin lugar a dudas, el bolso con forma de corazón eleva el resultado, al igual que los zapatos de tacón bajo y puntera afilada.

LOS CHALECOS NEUTROS SON SENCILLOS DE COMBINAR Y LOS ESTAMPADOS SUMAN PERSONALIDAD AL 'LOOK'.



Woman El Corte Inglés
(119€).

La Redoute
(39.99€).

Massimo Dutti
(69,95€).

C&A
(39,99€).

En vez de flores
(63,95€).

Deichmann
(24,99€).

Mango
(149,99€).

C&A
(29,99€).

Silbon
(64,90€).

La Redoute
(39.99€).

Multiópticas
(59€).

Koala Bay
(34,95€).

Vagabond
(160€).

PARA IR A LA OFICINA Y DEJAR A TODO EL MUNDO SIN PALABRAS

El verde oliva es uno de los colores de moda esta temporada y combinarlo con distintas tonalidades de marrón nos lo pone muy fácil para defenderlo a diario. Si queremos ir a la oficina como reinas de estilo, nada mejor que unir un clásico chaleco de rombos con un pantalón verde oliva. Los accesorios en beige, marrón chocolate y cámel hacen el resto.

LAS MUJERES MÁS SOFISTICADAS COLOCAN UNA CAMISA BLANCA DEBAJO DE UN CHALECO DE PUNTO.

PARA UNA JORNADA DE RECADOS

No tenemos por qué abandonar la sofisticación cuando nos enfrentamos a una jornada repleta de recados y quehaceres. En estos casos, los mocasines a los pies aseguran comodidad, mientras que una camisa romántica y un chaleco gris de punto suman altas dosis de sofisticación.

PARA UNA CITA ESPECIAL

Sin lugar a dudas, cerramos este repaso de *looks* con el más elegante y refinado de todos. Blanco y negro cruzan sus caminos para generar un estilismo ideal para una cita especial. Al optar por un chaleco más ajustado, logramos enfatizar las curvas sin restar comodidad, ya que el punto es un tejido que se adapta a nuestro cuerpo.



Stradivarius
(49,99€).

Benetton
(59,95€).

Cortefiel
(59,99€).

Pitillos
(99,95€).

Murona
(35€).

H&M
(19,99€).

Misako
(34,99€).



BOLSOS XXL

PARA LLEVAR TODO LO QUE NECESITAMOS

Aunque adoramos los bolsos pequeños, los grandes son más funcionales. Aquí tienes una **guía para elegir un bolso XXL que se adapte perfectamente a tus necesidades.** POR ANNA PARDO



Elegir el bolso XXL perfecto es más sencillo si sabes qué buscar. Prioriza materiales duraderos como el cuero, ideal si el presupuesto lo permite, o piel sintética para opciones económicas. Nailon y poliéster, resistentes al agua, también ofrecen gran duración. La forma es clave: los *shopper bags* destacan por su estilo rectangular y amplio espacio. Revisa que las asas sean resistentes y la base, reforzada. Un cierre de cremallera aporta seguridad, mientras que uno de imán debe complementarse con bolsillos internos o un neceser sujeto. Finalmente, el color define el estilo. Tonos neutros como negro, *beige*, cámel o gris son versátiles, mientras que el burdeos y el verde oliva dominan esta temporada.



C&A
(19,99€).



Parfois
(27,99 €).



Bloom & You
(69,90 €).



Cortefiel
(89,99 €).



Caos Brand
(54,99 €).



Paco Martínez
(32,99 €).



Kalk
(79,99 €).



Deichmann
(29,99 €) .

Guess
(145 €).



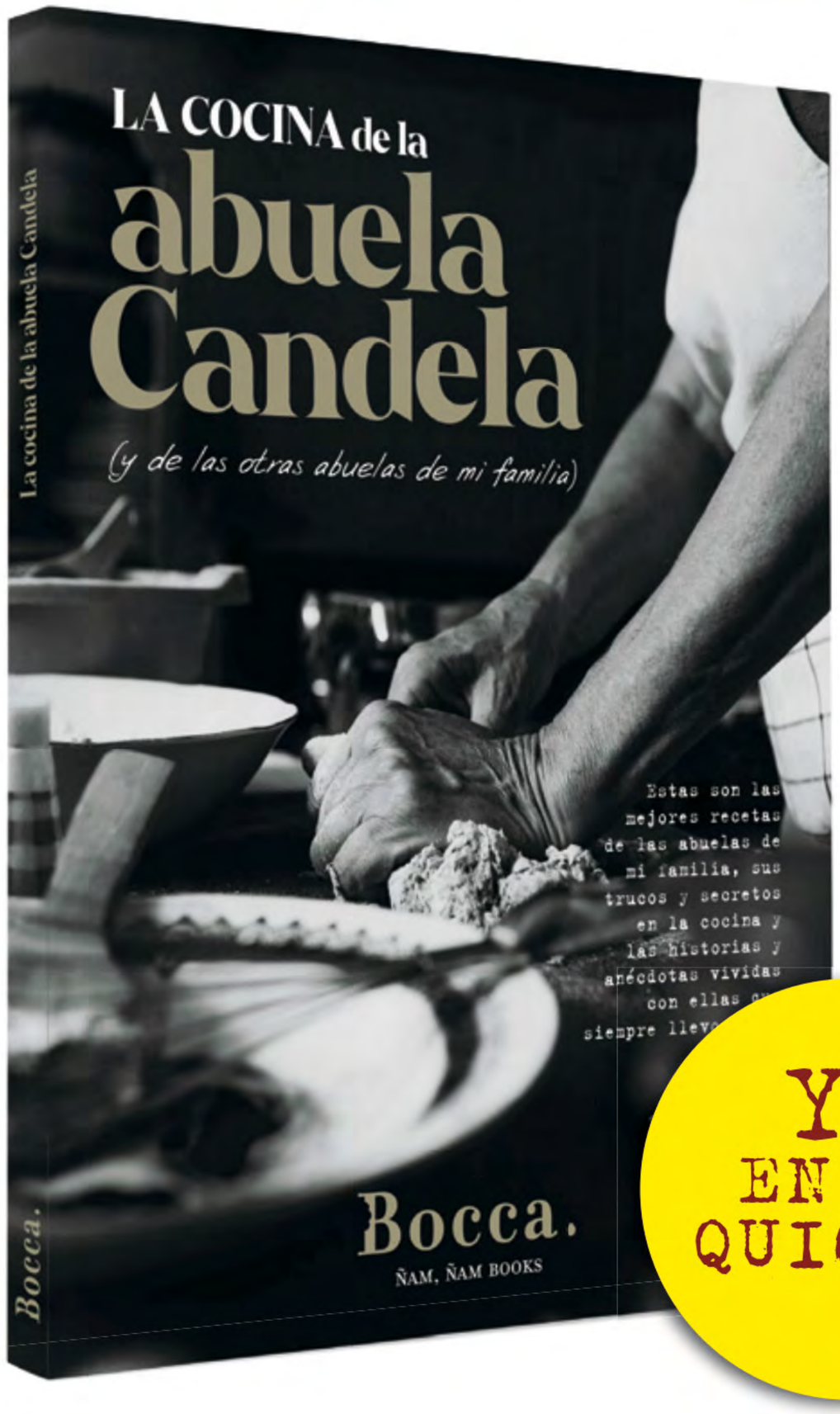
Misako
(29,99 €).



PARA IR TRANQUILAS, ES MEJOR DECANTARSE POR UN MODELO CON CIERRE DE CREMALLERA.

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.



YA EN TU QUIOSCO

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

MALÚ

"VOY A DESCANSAR DURANTE UN TIEMPO, Y APROVECHARLO PARA TRABAJAR EN UN NUEVO PROYECTO"

Con estas sorprendentes palabras, Malú anunciaba en televisión su retirada temporal de la música, **un parón que la cantante ha decidido emprender cuando cumple 25 años de carrera musical.**

POR M. T. PASCUAL



MALÚ es una persona reservada para su vida privada. Siempre ha querido mantener el foco en su actividad profesional.

Malú es hija del compositor Pepe de Lucía y sobrina del mítico guitarrista Paco de Lucía.

Fotografía: shutterstock.

Malú es uno de los nombres más populares de la música española. María Lucía Sánchez Benítez, nacida en Madrid el 15 de marzo de 1982, es hija del reconocido productor y compositor Pepe de Lucía y sobrina del legendario Paco de Lucía. Desde pequeña, estuvo rodeada de música flamenca y talento, un entorno que la marcó y le permitió forjar su propio camino.

UN DESPEGUE METEÓRICO

A pesar de pertenecer a una familia de músicos, Malú no tenía claro que la música fuera su vocación. La escuela nunca fue su fuerte y fue a los 15 años cuando, en una fiesta familiar, su vida dio un giro inesperado. El productor Jesús Yanes escuchó su voz y le propuso grabar una maqueta. A partir de ahí, la carrera de Malú despegó de forma meteórica. Su primer disco, *Aprendiz*, fue un éxito rotundo, gracias en parte al apoyo de su padrino musical, Alejandro Sanz. Con cinco discos de platino bajo el brazo, la cantante comenzó a ganarse el reconocimiento nacional e internacional.



Fotografía: ANTENA 3.

Malú es la cantante española es la más veterana de todos los *coaches* de *La Voz.* Ha participado en ocho ediciones del concurso.

RAÍCES FLAMENCAS

A pesar de haber nacido en Madrid, la cantante no olvida sus raíces y se siente profundamente vinculada a la tierra de su padre, Cádiz, donde pasaba los veranos. "Mi primer beso fue en la playa El Riconcillo, en Algeciras", compartió en su entrevista con Bertín Osborne.

UNA VIAJERA CONCIENCIADA

A lo largo de los años, la carrera de Malú ha sido un sinfín de éxitos. Desde *Otra piel* hasta *Caos,* la cantante ha lanzado numerosos álbumes que no solo han sido bien recibidos por la crítica, sino que también han consolidado su lugar en el mundo de la música. En su carrera, ha sido galardonada con quince Premios Dial, seis Premios 40 Principales y un Grammy Latino. Además, ha sido una figura clave en el programa de televisión *La Voz,* donde ha demostrado su talento como *coach*, proclamando vencedores en tres ediciones.

Su primer disco, 'Aprendiz' estuvo apadrinado por Alejandro Sanz.

Malú siente pasión por los caballos, de hecho,montaba muy bien antes de dedicarse a la música.

UN PARÉNTESIS INESPERADO

En 2023, Malú lanzaba su sencillo *Contigo,* una colaboración con el cantante Prince Royce, lo que marcaba un giro musical. Un sonido renovado que fusionaba su estilo con influencias latinas. Cuando sus seguidores ya pensaban en su regreso a la escena musical con un nuevo álbum, Malú sorprendió este pasado diciembre a sus fans con un anuncio inesperado: había decidido tomar un descanso para trabajar en un nuevo proyecto. «Voy a descansar un tiempo», afirmó durante la final en *La Voz 2024,* «Quiero trabajar en un nuevo proyecto». No se trata de un adiós, sino de una pausa para explorar nuevas facetas de su carrera. De momento, la artista no ha querido desvelar nada, lo que ha incrementado la curiosidad de sus seguidores.

A lo largo de su vida personal, Malú ha mantenido un perfil discreto, con dos relaciones oficiales: una con el periodista Gonzalo Miró y otra con el político Albert Rivera, con quien tiene una hija. La cantante siempre ha mantenido su foco en la música y ha sido un modelo de perseverancia y talento.

4 DATOS SOBRE... MALÚ

- **EL APODO MALÚ SE LO PUSO SU TÍA.** Malú es el diminutivo de María Lucía, apodo por el que la llamaban en casa porque era demasiado chiquita para tanto nombre.



Fotografía: Instagram.

- **SU PADRINO FUE ALEJANDRO SANZ.** El cantante la animó y la apoyó en su primer disco. Ella se sentía insegura durante el lanzamiento de su primer trabajo como cantante profesional.

- **MADRE DE LUCÍA.** La maternidad ha sido un aspecto clave en su vida, y aunque ha hablado poco sobre ello, ha mencionado en algunas entrevistas cómo este nuevo rol ha transformado su perspectiva. Dedicó a su hija la canción *Tejiendo alas.*

- **MADRE CANTANTE.** La madre de Malú, Pepi Benítez, formó parte de una *girl band* de los años 70 llamada Arena Caliente. Este grupo musical, de corte flamenco pop, rivalizaba con Las Grecas. Alcanzaron el número uno de Los Cuarenta Principales en 1972 con el hit *Mátame.* También eran habituales de las galas de fin de año.

EL MURO DE BERLÍN

Uno de los mayores exponentes de la Guerra Fría separaba la República Federal Alemana (RFA), de los aliados, y la República Democrática Alemana (RDA), el sector oriental (soviético). **POR** TRINI CALZADO

HISTORIA

El Muro fue construido en la noche del **12 al 13 de agosto de 1961** con alambre de púas para separar la ciudad en dos. Con el tiempo, se convirtió en un muro de paredes de hormigón de entre **2,5 y 3,6 metros** de altura y **155 kilómetros** de largo. Los miles de policías que lo vigilaban lo hacían junto a **1.000 perros** pastores alemanes. Contaba con **302 torres** de vigilancia, **31 puestos** de control y **30 búnkeres**.

Caída

Tras semanas de protestas civiles, el Muro de Berlín cayó el **9 de noviembre de 1989,** 28 años después de su construcción, aunque el desmantelamiento completo llevó más de **2 años.** Alemania se convirtió nuevamente en un país el **3 de octubre de 1990.**



UN PEDAZO PARA BOLT

Klaus Wowereit, alcalde-gobernador de Berlín en **2009,** regaló a Usain Bolt un segmento original del muro de Berlín de **3 toneladas** de peso y **3,60 metros de altura** tras brillar en los Mundiales de Atletismo de Berlín. Bolt correspondió al regalo con un par de zapatillas naranjas.

Fugas míticas

El primero en escapar de la RDA fue Conrad Schumann: lo hizo el **15 de agosto de 1961**. El **5 de diciembre de 1961,** el maquinista Harry Deterling no frenó el tren y cruzó con **26 personas** más. El **3 de mayo de 1978,** dos familias con cuatro niños cruzaron el Muro con un globo aerostático construido con sábanas y bombonas de propano.

LOS TÚNELES

A lo largo de los años, se construyeron más de **70 túneles** para escapar de la RDA, 19 de los cuales tuvieron éxito. El más famoso es el **túnel 57**, de **145 metros** de largo y **12 metros** de profundidad que, durante **5 meses,** construyeron entre **36 personas.** Por él iban a escapar **120 personas**, aunque finalmente solo lo consiguieron **57 de ellas.** Fue el **3 de octubre de 1964.**



EN 1962, SE PERMITIÓ QUE 100.000 BERLINESES DEL OESTE CRUZARAN EL MURO PARA CELEBRAR EL FIN DE AÑO CON SUS FAMILIAS.



Recuerdos del horror

Tras la caída del Muro, fueron muchos los que picaron pedazos para venderlos como *souvenirs*. Pueden comprarse desde **9,99 euros,** pero también hay segmentos que pueden alcanzar los **12.000.** Incluso en abril de **2011** hubo quien pagó hasta **174.000 euros** por **30 metros** de Muro en una subasta.

ARTE AL AIRE LIBRE

En **1990,** el artista alemán Bodo Sperling promovió la East Side Gallery, una galería de arte urbano al aire libre sobre **1.316 metros** del Muro. **118 artistas** de todo el mundo aportaron allí su homenaje a la libertad. **En 2009**, la ciudad ofreció **3.000 euros** a cada artista para restaurar sus obras. La mayoría lo rechazó y las obras fueron borradas, repintadas por otros o dejadas en blanco.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, FLATULENCIA?



Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ EJERCICIOS SON EFICACES PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS?



Respuesta: La osteoporosis es una enfermedad, caracterizada por la disminución de la densidad de los huesos por la pérdida del tejido óseo, cuyos síntomas en las primeras etapas suelen pasar desapercibidas, de ahí a que sea conocida como una enfermedad silenciosa que va destruyendo los huesos con mucha discreción. Causa dolores que pueden ser limitantes debido a una disminución de masa ósea, pudiendo provocar fracturas, especialmente en caderas, muñecas o columna vertebral. Uno de los mayores síntomas es el dolor crónico, las limitaciones físicas y la pérdida de independencia. Por eso, es de vital importancia hacer ejercicio físico para ayudar a prevenir y mitigar su sintomatología. Además de reforzar la ingesta de calcio (productos lácteos), y la exposición al sol para activar la vitamina D, un excelente motivo para salir a caminar.

De entre las distintas opciones que hay, muchos estudios han demostrado que aquellas mujeres que practican **ejercicio con pesas** (también pueden ser útiles las bandas de resistencia) experimentan un aumento significativo en la densidad de los huesos. Estos responden al estrés generado por ejercicio a cargas pesadas, ya que se producen microflexiones que estimulan a los osteocitos y activan los osteoblastos para generar más tejido óseo. Este proceso contribuye a fortalecer los huesos y tiene otros beneficios, como la reducción del riesgo de fracturas, fortalecimiento de los huesos de la cadera y la espalda, reducción del riesgo de caídas y aumento general de la masa ósea. Es recomendable combinarlos con **ejercicios de flexibilidad** (estiramientos antes y después de las sesiones de ejercicio con peso), así como **ejercicios de estabilidad o equilibrio**. Por contra, deben evitarse los ejercicios de alto impacto (saltos).



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

¿CUÁLES SON LOS MITOS MÁS COMUNES SOBRE LA MENOPAUSIA?



RESPUESTA: Entre los mitos más comunes que se relacionan con la menopausia, están el declive, la vejez, el fin de la sexualidad, el fin de la vida laboral...

Sin embargo, hoy en día, la sociedad ha cambiado y las personas de más de 50 no son las de hace 20 años, ni tampoco lo son sus intereses, ni sus aficiones, ni sus responsabilidades, ni sus cuerpos, ni sus relaciones.

Afortunadamente, estamos empezando a valorar esta etapa de otra manera y ahora ya no solo se pone en valor el erotismo durante este período, sino también se empieza a valorar la importancia de dar calidad de vida a los años.



DRA. FRANCISCA MOLERO. Sexóloga Clínica del centro Máxima, especializado en Menopausia (maximahealth.com).

¿CÓMO MANTENER EL MICROBIOMA CUTÁNEO EQUILIBRADO?



RESPUESTA: Un microbioma cutáneo equilibrado se puede conseguir en cosmética usando productos que pueden contener prebióticos, ingredientes fermentados por bacterias específicas que promueven cambios positivos en la microbiota aumentando la liberación de ingredientes posbióticos; o bien, con posbióticos, sustancias que los microorganismos producen como metabolitos, antioxidantes, ácidos grasos...
En este contexto, es fundamental evitar el uso de productos que contengan ingredientes que dañen a la microbiota (conservantes y limpiadores agresivos u otros ingredientes). El uso excesivo de los limpiadores puede despojar a la piel de sus aceites naturales y evitar que la microbiota pueda sintetizar sustancias beneficiosas para la salud, como, por ejemplo, ingredientes antioxidantes, provocando disbiosis.
La exposición al sol afectaba significativamente a la diversidad y composición de la microbiota de tu piel, pasándole factura. Además, la contaminación ambiental, las rutinas de cuidado de la piel no adecuadas (como, por ejemplo, la limpieza por la mañana, además de la noche), son otros factores que pueden afectar el microbioma. El uso de productos cosméticos con pre y posbióticos pueden ayudar a reequilibrar y fortalecer el microbioma.

Mantener un microbioma equilibrado es esencial para la salud y el buen funcionamiento de la piel, protegiéndola así de agresiones externas y manteniendo su hidratación y barrera protectora.



DRA. ELENA JIMÉNEZ ARRANE.
Bióloga, directora de Helenis Biocosmetics (helenisbiocosmetics.com).

¿POR QUÉ LOS DIENTES **PIERDEN SU BLANCURA?**

RESPUESTA: La decoloración dental es un fenómeno común que afecta a muchas personas, pero, con los cuidados y tratamientos adecuados, se puede mejorar significativamente la estética de la sonrisa.

- **Edad.** Con el tiempo, es natural que los dientes experimenten un desgaste. La superficie del esmalte, que es la capa externa y protectora de la dentadura, puede desgastarse por la fricción de los alimentos, el bruxismo y bebidas que consumimos, así como a la acción del cepillado diario. Este desgaste revelaría la dentina, la parte del diente que se encuentra bajo el esmalte y que es de un color más amarillento. Así, tus dientes podrían parecer menos blancos y más apagados a medida que los años pasan.

- **Comida y bebida.** Tiene un impacto directo en la coloración de los dientes. El café, el té, el vino tinto, las salsas oscuras y algunos frutos rojos contienen pigmentos que pueden manchar el esmalte dental. De hecho, las bebidas azucaradas y los refrescos también pueden contribuir a la decoloración y, además, a un deterioro general de la salud dental. Una adecuada higiene bucal es clave para mantener el blanco dental. Si la rutina de cepillado se ha visto alterada o no se utiliza hilo dental o enjuagues adecuados, la acumulación de placa y sarro, que ocasionan manchas y la pérdida de brillo, es común. Recuerda que una visita regular al dentista para limpiezas profesionales también es fundamental para combatir este problema.

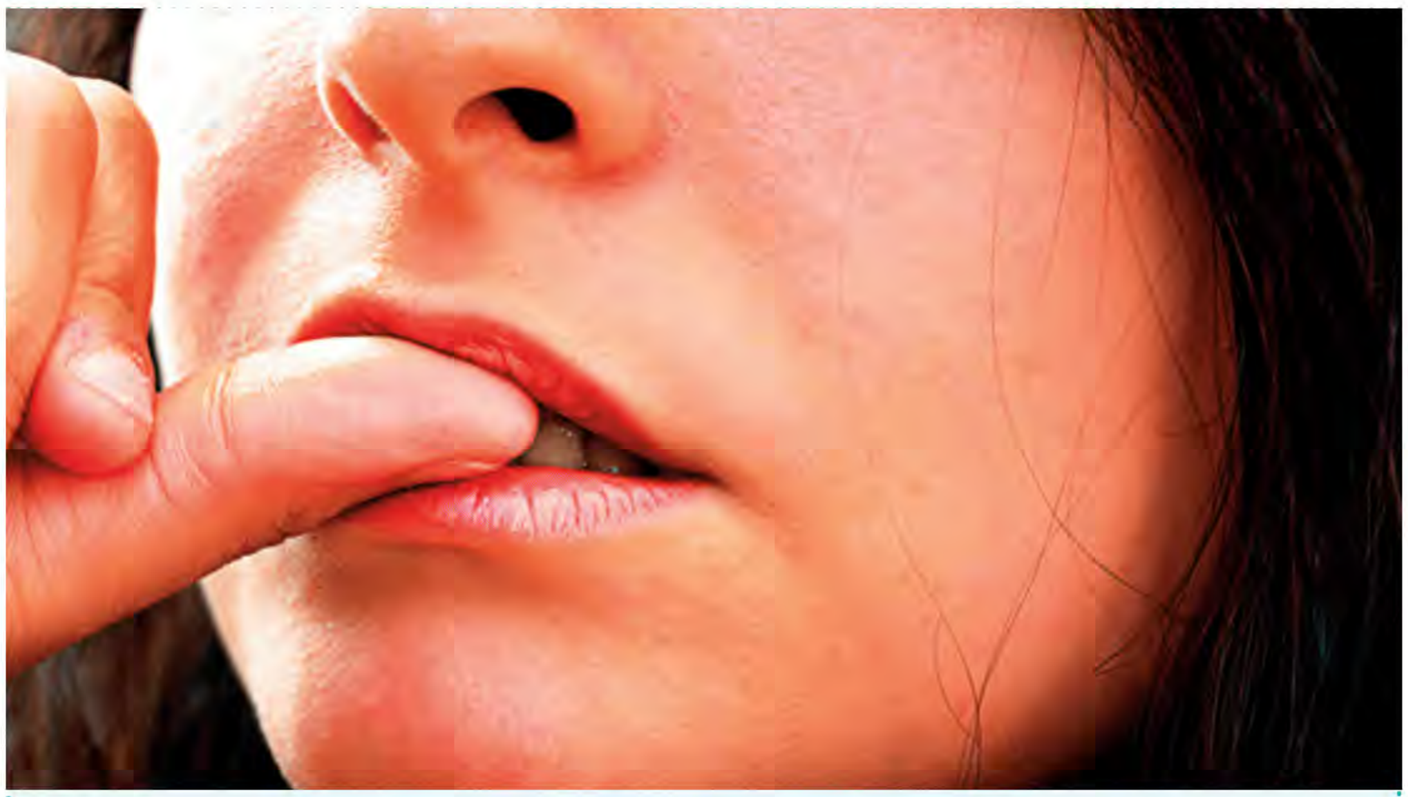
- **Tabaco.** Es otro de los factores que contribuyen significativamente a la decoloración dental. La nicotina y el alquitrán que se encuentran en los productos de tabaco manchan el esmalte, haciendo que los dientes se tornen amarillentos.

- **Genética.** El tono natural de los dientes también puede estar influenciado por la genética. Algunas personas pueden tener dientes más amarillentos que otras, debido a la herencia. Además, con el envejecimiento, los dientes pueden volverse más oscuros de forma natural, algo que es un proceso normal.





DRA. IRENE ESTEVE.
Directora de Irene Esteve Dental Aesthetics, odontóloga y experta en estética dentofacial, Madrid (ireneesteve.com).



¿QUÉ ES LA ONICOFAGIA? ¿TIENE CURA?

RESPUESTA: La onicofagia, la costumbre de comerse las uñas, es considerada un hábito patológico que afecta la salud de las uñas, las cutículas y la piel circundante. Es un daño autoinfligido en la piel y puede tener múltiples consecuencias físicas y estéticas.

El impacto dermatológico de la onicofagia es diverso:

1 **Deformación de las uñas.** El daño recurrente puede alterar la matriz ungueal, lo que ocasiona uñas quebradizas, deformadas o con crecimiento irregular.

2 **Paroniquia crónica.** El traumatismo constante de las uñas y la piel circundante puede provocar infecciones bacterianas o fúngicas recurrentes alrededor de la uña.

3 **Onicolisis.** En casos severos, el hábito puede causar el desprendimiento parcial o total de la uña del lecho ungueal.

4 **Formación de padrastros.** Las lesiones repetidas pueden generar pequeños desgarros en la piel, aumentando el riesgo de infecciones.

5 **Hiperqueratosis.** El trauma continuo puede estimular la formación de piel engrosada alrededor de la uña.

6 **Riesgo de transmisión de infecciones.** Al llevar las uñas a la boca, se facilita la transferencia de bacterias o virus desde la cavidad oral hacia los dedos y viceversa, incluyendo infecciones como el herpes simple o verrugas por virus del papiloma humano.

En cuanto al abordaje dermatológico que hay que seguir:

1 **Evaluación clínica.** Es importante identificar la gravedad del daño y si hay infecciones activas que requieran tratamiento.

2 **Tratamiento de infecciones.** En caso de paroniquia u onicomicosis, se pueden indicar antibióticos tópicos o sistémicos, o antifúngicos.

3 **Uso de productos protectores.** Los esmaltes fortalecedores, junto con barnices con sabor amargo, pueden ayudar a proteger las uñas y disuadir el hábito.

4 **Reparación cutánea.** Se recomienda el uso de cremas emolientes y cicatrizantes para promover la recuperación de la piel dañada.

5 **Prevención del daño.** En casos severos, los dermatólogos pueden sugerir protectores físicos (como guantes) mientras se trabaja en el manejo conductual.

Aunque el tratamiento dermatológico es esencial para mitigar el daño físico, el éxito en la resolución de la onicofagia a largo plazo generalmente requiere un enfoque que incluya dermatólogos, psicólogos o psiquiatras, especialmente cuando el hábito está asociado a trastornos de ansiedad o estrés.



DR. MIGUEL VELA. Dermatólo del Instituto de Dermatología Integral (ideidermatologia.com).

¿EL CAMBIO DE AÑO IMPLICA NUEVOS PROPÓSITOS?

RESPUESTA: El cambio de año hace que muchas personas se planteen nuevos propósitos. Apuntarse al gimnasio o iniciar una dieta son de los más anhelados, aunque lo más reseñable es que se enmarquen en una reflexión sobre el autocuidado. Es decir, siempre redundará en un mayor beneficio de la persona un deseo de cambio ligado a un para qué, que sea significativo, que



plantearse objetivos poco realistas y sin conexión. Sin embargo, no es menos importante tener en cuenta que solo por cambiar de año no transformarás aspectos de tu vida. El cambio de año es simplemente un condicionante cultural que a algunos les sirve de bastón en el que apoyarse, pero hay que evaluar antes las necesidades reales para llevar a cabo dicho propósito y los posibles obstáculos que puedan aparecer en el camino, así como la capacidad para afrontarlos. Por ello, valora tu historia, mira cuándo hiciste cambios relevantes, y si la fuerza del cambio de año jugó entonces un papel o no. De acuerdo con ello, verás si, en tu caso, el cambio de año te puede aportar ese extra de fuerza o presión o si tus grandes cambios no están relacionados con el calendario. Y si te decides a afrontar algún propósito, sé consciente de tus fortalezas y valores y cómo estos te ayudarán en el cambio y el camino.



PILAR CONDE. Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clinicasorigen.es).

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

TATUAJES QUE AHORA NO SON PARA TODA LA VIDA

Lo que hace unos años parecía una buenísima idea, ahora ya no lo es. Otras veces, lo que en su momento fue un precioso recuerdo, hoy en día es todo lo contrario. **Mientras que muchísimas decisiones no tienen vuelta atrás, los tatuajes sí se pueden borrar** y olvidarse de ellos e incluso de lo que arrastran a su lado. **POR** INMA COCA

Un nombre, una fecha, un dibujo o un símbolo que en un momento dado reunía muchos sentimientos son ahora algo parecido a un lastre. Ya sea porque no trae buenos recuerdos o porque no te sientes identificada con ese dibujo en tu cuerpo, es el momento de despedirse de algo que tanto tiempo te ha acompañado.

Arrepentirse es algo que se baraja desde el mismo momento en el que cualquier persona se plantea tatuarse y, aunque siempre se piensa que no llegará ese día, en la mayoría de las veces, sí ocurre. Las circunstancias cambian, se madura y la personalidad se forma o transforma con el paso del tiempo y esa señal ya no refleja tu identidad y, mucho menos, la que persona que quieres mostrar al mundo.



HAY PIGMENTOS que son más difíciles de eliminar como el amarillo, azul claro, blanco o verde.

DE CERO

Gracias a las nuevas tecnologías, podemos dejar la zona como si allí nunca nada hubiese habido un tatuaje.

Un 60% de las personas que se han tatuado en España se lo han terminado borrando. Aun así, siguen existiendo muchas dudas sobre el proceso. Aunque bien es cierto que es largo y un poco doloroso, la satisfacción de ver limpia de nuevo la piel compensa el esfuerzo.

FORMAS DE BORRAR LOS TATUAJES



LAS PIELES CLARAS suelen responder mejor a los efectos del láser.

● **El láser es el método más avanzado.** Funciona al emitir pulsos de alta energía que descomponen las partículas de tinta en la piel. Estas partículas son luego eliminadas gradualmente por el sistema inmunitario. Es un sistema seguro y eficaz con la mayoría de colores (los claros siempre son más resistentes).

En su contra encontramos el precio más elevado, que es doloroso y que se puede llegar a necesitar entre 5 y 10 sesiones.

● **La dermoabrasión es una técnica más antigua,** pero que se sigue utilizando, sobre todo porque es más económica al requerir una maquinaria tan específica. Funciona como una lija que va eliminando las capas superficiales de la piel y, por lo tanto, eliminando el tatuaje. Realmente, solo está recomendado para tatuajes pequeños.

● **Por último, existe la opción quirúrgica.** También recomendada para tatuajes pequeños. Su mayor ventaja es que solo es necesario pasar por quirófano una vez, la mayor desventaja es que quedará cicatriz.

LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, azúcares refinados y grasas trans pueden desequilibrar la microbiota y afectar negativamente el estado anímico.



LA IMPORTANCIA DE ALIMENTAR BIEN NUESTRA MICROBIOTA

Uno de los grupos más importantes de microorganismos que habitan en el cuerpo humano es la microbiota intestinal. De su equilibrio depende un correcto tránsito intestinal y una estabilidad emocional, asuntos totalmente dispares que están íntimamente relacionados entre sí y que dependen, en gran medida, de nuestra alimentación. **POR** MARÍA GARCÍA

La microbiota es una comunidad compleja de bacterias, virus y hongos que conviven en tu cuerpo. Hay varias zonas donde se ubican, como la boca, los genitales o la piel, pero, la principal comunidad reside en el intestino. Estas pequeñas, pero poderosas formas de vida son esenciales para procesos como la digestión de alimentos, la producción de ciertas vitaminas y la protección contra patógenos, colaborando de forma estrecha con el sistema inmune.

En este ecosistema tan particular, el equilibrio es la base para que todo funcione de forma correcta. Tanto una mala alimentación como el estrés pueden romper ese equilibrio, lo que puede derivar en problemas digestivos, falta de energía o incluso altibajos emocionales.

La doctora Ana I. Ortiz, gerente del área de Salud del Grupo Farmasierra, nos recuerda que: "Hay tres factores que influyen decisivamente en

ES IMPORTANTE LLEVAR UNA DIETA RICA EN POLIFENOLES, INCORPORANDO ALIMENTOS COMO EL TÉ VERDE, CHOCOLATE NEGRO, FRUTAS COMO MANZANA, GRANADA...

el mantenimiento de una microbiota intestinal sana: llevar una alimentación variable y saludable; la práctica de ejercicio físico regular y la gestión adecuada del estrés mediante estrategias como el *mindfulness*, el yoga o la terapia psicológica, por ejemplo".

UNA FUERTE CONEXIÓN

Hasta ahora, era común asociar esa microbiota o flora intestinal al ámbito digestivo, pero hoy, tras numerosos estudios, se sabe que existe una importante relación entre la alimentación y la salud mental. Es lo que se conoce como el eje intestino-cerebro.

"Un desequilibrio de la microbiota intestinal (también conocido como disbiosis) tiene una conexión significativa con la salud mental, ya que puede generar efectos negativos, como nerviosismo, malestar y un estado de ánimo alterado, contribuyendo así al desarrollo de trastornos como el estrés y la ansiedad", destaca la doctora Ortiz.

Así pues, cuidar nuestra microbiota es invertir en nuestra salud física y mental, y la alimentación es uno de los aspectos en los que más podemos trabajar y mejores resultados ofrece.



LA EXPERTA

DRA. ANA I. ORTIZ
Gerente del área de Salud del Grupo Farmasierra.

ALIMENTOS BÁSICOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN NUESTRA DIETA

La Dra. Ana I. Ortiz nos ayuda a hacer la próxima lista de la compra, al destacar qué alimentos son básicos para mantener una microbiota saludable.

1 Alimentos ricos en fibra prebiótica

Se trata de alimentos ricos en fibras vegetales que son fermentadas por las bacterias del intestino y que así logran promover la proliferación de más bacterias beneficiosas para la salud, como son las bifidobacterias. La mejor fibra prebiótica procede de los fructooligosacáridos (FOS) como la inulina, presente en muchas frutas y vegetales (plátano, cebolla, ajo, brócoli, achicoria, alcachofas, espárragos, trigo, cebada o avena).

2 Alimentos fermentados (ricos en probióticos)

El mejor ejemplo es el yogur natural (entero y sin azúcar), así como kéfir, chucrut, kimchi, tempeh o el miso, entre otros. Estos productos contienen bacterias vivas que mejoran el equilibrio de la microbiota intestinal y refuerzan la salud digestiva logrando efectos beneficiosos en el equilibrio emocional y la salud mental.

3 Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

Nuestro organismo no fabrica por sí mismo ácidos grasos omega-3, por lo que debe conseguirlos a través de la alimentación. Este tipo de ácidos grasos está presente en el pescado azul (salmón, sardinas, caballa...), los frutos secos (nueces, almendras) y algunas semillas como las de chía y de lino.
Los omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias que benefician tanto al intestino como al cerebro, mejorando el estado anímico.

4 Alimentos ricos en polifenoles

Las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de varios polifenoles son bien conocidas y además sabemos que tienen la capacidad de interactuar con las bacterias presentes en nuestro intestino, induciendo la producción de ácido indol 3-propiónico (IPA), un metabolito derivado de la degradación del triptófano por las bacterias intestinales, con actividad beneficiosa sobre la salud. El IPA es un posbiótico que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y neuroprotectoras y contribuye a aumentar la salud de la pared intestinal. Es importante por ello llevar una dieta rica en polifenoles, incorporando alimentos como el té verde, chocolate negro, frutas como manzana, granada, arándanos, fresas, uvas, y especias como cúrcuma.

5 Alimentos ricos en vitaminas del grupo B

Las vitaminas B, especialmente B6, B9 (ácido fólico) y B12, están implicadas en la producción de neurotransmisores relacionados con el bienestar emocional.
Hay varios alimentos ricos en vitaminas del grupo B, como carnes, pescados, huevos, productos lácteos, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde.



LAS PROTEÍNAS MAGRAS Y LAS LEGUMBRES (pollo, pavo, lentejas, garbanzos) contienen triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina, que ayuda a mejorar el estado anímico.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ HAGO PARA NO IRRITAR MIS OJOS?

Por mis circunstancias personales, trabajo en casa delante de un ordenador y, como tengo problemas de movilidad, mi tiempo de ocio también lo paso en casa, ya sea viendo series o películas. Creo que esta situación es la que provoca que mis ojos se irriten, pero no sé realmente si puedo evitarlo de algún modo. ● **Laia Niubó,** Barcelona.

RESPUESTA: Laia, con esto que cuentas, tú misma describes perfectamente la causa de tu vista cansada e irritada: pasar tanto tiempo delante de distintas pantallas provoca que los ojos se resientan, por lo tanto, lo que te está pasando es completamente lógico, acorde a tus circunstancias. Así pues, la solución a tus molestias es bien sencilla: ya que, como supongo, no puedes reducir el tiempo de trabajo con el ordenador, sí puedes reducir el que dedicas a visualizar series o películas (y, las que veas, hazlo desde un televisor y a cierta distancia, no desde el ordenador o una tableta). En la medida de lo posible, procura también efectuar otras actividades durante tu tiempo libre más beneficiosas para la vista, como salir a pasear, tomar el aire fresco, cocinar... Por otro lado, si te gusta leer, en lugar de hacerlo en formato digital, lee libros y revistas en papel. En caso de utilizar lentillas, piensa que su uso continuado también afecta, por lo que es mejor, en tu situación, recurrir a las gafas. Y, de cara a aliviar los ojos, los colirios te pueden ir bien.



¿CÓMO ES QUE TENGO TANTO FRÍO?

Toda la vida he sido friolera, desde la infancia, pero es que, desde hace un tiempo, lo paso mal hasta cuando duermo bajo un edredón y un par de mantas, sin olvidar el pijama de franela. Incluso con calcetines, tengo los pies como témpanos de hielo y me dan pequeños escalofríos de vez en cuando. Y vivo en una casa con calefacción bien aislada del exterior. ¿Por qué me pasa esto, doctor? ● **Cristina Noblejas,** Herrera de Pisuerga.

RESPUESTA: Lo cierto es que, si duermes bien tapada y en un ambiente cálido, no es normal que pases tanto frío, Cristina. No te alarmes, pero es muy posible que padezcas alguna afección que provoque esa sensación, como pueden ser la anemia o el hipotiroidismo. Así que acude a la consulta de tu médico.



¿ES NORMAL TENER



¿ES NECESARIO VENTILAR LA CASA A DIARIO?



En casa, siempre me insistieron en la importancia de abrir las ventanas por las mañanas para renovar el aire del hogar, incluso en invierno. Reconozco que perdí esa costumbre al vivir sola. Pero me gustaría saber si es recomendable hacerlo por motivos de salud. ● **Alejandra Vilches,** Ávila.

RESPUESTA: Ventilar la casa de manera adecuada es muy importante para mantener un ambiente saludable, ya que permite la entrada de aire fresco y la salida de los contaminantes interiores que pueda haber. Lo recomendable es hacerlo todos los días, a ser posible a primera hora de la mañana o por la tarde, durante algunos minutos. Y también en invierno, por supuesto. Lo ideal es abrir las ventanas en lados opuestos de la casa, si es posible, para permitir que el aire fluya a través de las habitaciones, pues esto ayudará a eliminar por completo el aire viciado y a renovar el suministro de oxígeno. Por ello, te recomiendo encarecidamente que vuelvas a adoptar esta costumbre tan saludable que tenías antaño, Alejandra.

¿FIEBRE SIEMPRE POR LA NOCHE?



Siempre que tengo un resfriado, un catarro o una gripe, me encuentro mucho peor por la noche que por la mañana. Muchas veces apenas tengo décimas cuando me levanto, pero el termómetro se dispara cuando llega el momento de acostarme. ¿Es esto normal? ¿Cuál es la razón que explica este fenómeno? ● **Laura Barbosa,** Ribadeo.

RESPUESTA: Efectivamente, la fiebre suele subir más a última hora del día, Laura. No es algo que te pase solo a ti, también le sucede a la mayoría de la gente. La razón de que ocurra esto es, por un lado, porque la temperatura corporal sube a medida que avanza el día, y, por otro, porque el sistema inmunitario aumenta su actividad de noche. No es algo de lo que preocuparse.

¿A QUÉ SE DEBE LA PÉRDIDA DE EQUILIBRIO?



A mis casi 83 años, nunca tuve problemas de salud, salvo algún resfriado. Pero últimamente noto que, a veces, se me va un poco la cabeza, me mareo y pierdo el equilibrio. Un par de veces incluso me caí. Por fortuna, estaba acompañada y me ayudaron de inmediato, pero me preocupa que me pase de nuevo estando sola. Además, me inquieta la pérdida de equilibrio, su origen, y no solo sus consecuencias. ¿A qué puede deberse? ● **Sara Grao,** Vigo.

RESPUESTA: Las pérdidas de equilibrio en edades avanzadas como la tuya suelen deberse a enfermedades vasculares que afectan al sistema nervioso central (isquemias y hemorragias), a afecciones de tipo neurológico o a los efectos secundarios de algunos medicamentos. Pide cita con tu médico de cabecera a la mayor brevedad posible. No tiene por qué ser nada grave, pero debes descubrirlo y tratarlo cuanto antes. ¡Ánimo!

¿ES POSIBLE FRENAR LA CAÍDA CAPILAR DE UN MODO EFICAZ?



Por más que sepa que es ley de vida y algo que a muchos hombres les pasa, a mi hijo le está afectando psicológicamente perder el pelo y la verdad es que no sabemos muy bien cómo ayudarlo. Todavía no se ha quedado completamente calvo, ni mucho menos, pero notamos que se siente decaído por ello. ¿Existe alguna manera fiable de frenar la caída capilar? ¿O la única opción es un trasplante de pelo, de esos que están tan de moda ahora? ● **Marina Riveiro,** Cabezón de la Sal.

RESPUESTA: Marina, lo más importante es que tu hijo primero apueste por un tratamiento médico para su caso concreto con el fin de frenar la caída. Una vez que esta esté estabilizada, entonces podrá plantearse si quiere un implante capilar. Mi consejo es que habléis con él del tema y, si realmente está tan afectado, le animéis a ir a la consulta del dermatólogo.

6 ALIMENTOS CLAVE PARA UN CORAZÓN FUERTE Y SANO

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país, por lo que prestar atención a nuestro corazón es ya una obligación. **Entre los factores que intervienen, la alimentación es clave y el arma más potente en prevención.**

POR INMA COCA



EN EL ESTUDIO PREDIMED se observó que los participantes que consumieron 9 o más porciones diarias de verduras y frutas experimentaron una reducción de enfermedad cardiovascular del 40% en comparación con los que consumían 5 o menos.

De media, en nuestro país fallecen unas 37 personas al día debido a un infarto de miocardio. Y esta es solo una de las patologías que afectan al sistema cardiovascular, por lo que a esa cifra habría que sumar otros accidentes como los ictus. En otras ocasiones, el desenlace no siempre es la muerte. El porcentaje de supervivencia varía muchísimo dependiendo de la edad o el estado de salud general previo, factores que también influyen en la recuperación.

CUIDADO CON LA OBESIDAD

Las personas que sufren obesidad tienen un 50 % más de probabilidad de sufrir un ataque al corazón. Y es que, el peso y, por lo tanto, la alimentación, tienen un papel destacado cuando hablamos de proteger el corazón. "La alimentación que seguimos puede ayudarnos a cuidar nuestra salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares o bien, al contrario, favorecer que aparezcan", destaca Montse Prados, especialista en Endocrinología y Nutrición.

Además de la obesidad y el sobrepeso, hay otros factores de riesgo al hablar de este tipo de patologías, tal y como nos recuerda la nutricionista: "Entre los primeros encontramos la diabetes mellitus o azúcar alto, el colesterol elevado y la hipertensión arterial", todas ellas muy comunes en la población española.

GRANDES ALIADOS

"Nuestro estilo de vida es una herramienta clave para prevenir o tratar lo que se conoce como factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares", confirma la doctora Prados. Dentro de todo lo que engloba los hábitos diarios, la alimentación es el

LAS PERSONAS QUE SUFREN OBESIDAD TIENEN UN 5% MÁS DE PROBABILIDAD DE SUFRIR UN ATAQUE AL CORAZÓN.

gran pilar en el que podemos basar toda nuestra estrategia para huir de este tipo de enfermedades.

A la hora de definir qué alimentos son buenos para el corazón, la especialista recomienda dividir los alimentos en grandes grupos y apostar por los que sí son grandes aliados: las grasas saludables y los productos vegetales.

También hay otro gran grupo que se debe evitar a toda costa: los ultraprocesados. "Múltiples estudios muestran que los individuos con una ingesta elevada de ultraprocesados presentan mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y obesidad comparado con aquellos que priorizan el consumo de productos frescos", destaca la experta.

Y es que este tipo de productos "con frecuencia contienen gran cantidad de grasas modificadas, aditivos y azúcares. Este último podemos encontrarlo con multitud de nombres en el listado de ingredientes del producto: azúcar moreno, dextrinas, melazas, siropes, fructosa, miel, panela. Todos ellos pueden provocar disfunción en el funcionamiento de la insulina, alteración de la microbiota intestinal e inflamación crónica de bajo grado, responsables de la enfermedad cardiovascular", confirma Montse.



LA EXPERTA

DRA. MONTSE PRADOS, especialista en Endocrinología y Nutrición y experta en inteligencia emocional y autora de *La medicina que necesitas eres tú.*



UNA ALIMENTACIÓN basada en legumbres, cereales, frutas y verduras es fundamental para cuidar tu salud cardiovascular. No solo por su contenido en antioxidantes, vitaminas y minerales, sino también por ser las principales fuentes de fibra.

ALIMENTOS QUE SON UN SÍ ROTUNDO PARA TU CORAZÓN

- **PESCADO:** contiene muchos nutrientes que le hacen cardiosaludable como el selenio o la vitamina D. Pero, además, el pescado azul es rico en omega 3, ácidos grasos poliinsaturados que han demostrado cuidar de nuestro corazón, reduciendo los triglicéridos así como la incidencia de arritmias cardíacas. Consumir 2/3 veces a la semana sardina, anchoa, atún, caballa o salmón, contribuye a nuestra salud de forma notable. Hay que tener precaución, sobre todo en embarazadas y niños, de elegir especies pequeñas (de un palmo) para reducir el consumo de contaminantes (como mercurio y microplásticos).

- **ACEITE DE OLIVA VIRGEN:** se obtiene por un simple prensado en frío y es, por tanto, un zumo de aceitunas. Está constituido por el ácido oleico, tocoferoles, fitoesteroles y, sobre todo, polifenoles muy bioactivos y a los que se atribuyen buena parte de los beneficios para la salud. Hay estudios que muestran mejoras en la función endotelial de nuestras arterias y reducción de la inflamación. Además, producen mejoras en el perfil de colesterol, lo que se traduce en una protección para el corazón.

- **FRUTOS SECOS:** tomar una ración de almendras, avellanas o nueces, es una gran alternativa para cuidar nuestra salud cardiovascular. Son ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el oleico, y también en poliinsaturados como el linolénico. También son ricos en fibra, antioxidantes, potasio, calcio y magnesio, compuestos con una actividad biológica antiinflamatoria. Sus beneficios cardioprotectores vienen definidos por una reducción de colesterol total y LDL (malo) de hasta el 15% con dosis diarias de 30-75 g. Es aconsejable consumir los frutos secos crudos, sin pelar ni tostar.

- **CHOCOLATE:** aunque una parte son ácidos grasos saturados, mayoritariamente esteárico, no se ha demostrado que este provoque efectos nocivos sobre la salud cardiovascular. Bien al contrario, su riqueza en potasio, magnesio, fitoesteroles y polifenoles, lo convierte en un aliado fantástico para nuestro corazón. Estudios recientes relacionan su consumo con mejor control de la tensión arterial y de la resistencia a la insulina. El beneficio se obtiene consumiendo de 2 a 3 raciones de chocolate de 30 g por semana, con al menos un 70% de cacao.

- **LEGUMBRES:** tienen un bajo índice glucémico, lo que provoca un menor impacto en los niveles de glucosa. Además, contienen fitoesteroles que reducen la absorción intestinal de colesterol. Por último, son ricas en vitaminas del grupo B, ácido fólico, calcio y potasio, imprescindibles para potenciar el efecto antiinflamatorio.

- **VERDURAS, TUBÉRCULOS Y FRUTAS:** en general, ayudan a mantener una hidratación adecuada, ya que son muy ricos en agua. Además, son nuestra mayor fuente de fibra y contienen una multitud de fitoquímicos, como las vitaminas A, C y E, que ayudan a combatir la inflamación y las enfermedades cardiovasculares.



LA LIBERACIÓN DE ENDORFINAS mejora el estado de ánimo y posee propiedades que estimulan las células inmunitarias. Esto hace al cuerpo más eficiente en combatir infecciones y responder a las amenazas de salud.

EL PODER DE LAS SONRISAS

TANTO SI LAS DAS COMO SI LAS RECIBES

En el tejido de las interacciones humanas, hay pocos gestos tan universalmente entendidos y apreciados como la sonrisa. Más allá de su valor social, **sonreír esconde poderes que influyen en la salud mental y física, así como en la longevidad.** **POR** SILVIA ROJO

La sonrisa es una expresión humana fundamental que los bebés muestran desde las primeras semanas de vida, sugiriendo que es tanto un acto instintivo como una respuesta aprendida. Sonreír involucra la activación de múltiples músculos faciales, sobre todo el músculo cigomático mayor, que eleva las comisuras de los labios. Aunque, a menudo, es una expresión de alegría y satisfacción, la sonrisa también puede ser una herramienta social que suaviza las interacciones, expresa cortesía o alivia la tensión.

VÍNCULO CON EL BIENESTAR

En el plano neurológico, sonreír es mucho más que una serie de contracciones musculares. Involucra el cerebro, liberando neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, que son sustancias químicas asociadas con el bienestar. Estos neurotransmisores elevan el estado de ánimo y también pueden relajar el cuerpo, reducir el dolor físico y disminuir los niveles de estrés. Por lo tanto, sonreír no es solo un resultado de sentirse bien, sino un participante activo en la creación de esa sensación de bienestar.

REFLEJO DE LA SALUD FÍSICA

Las investigaciones han ido más allá de los beneficios psicológicos

SONREÍR INDUCE A LA RELAJACIÓN, LO CUAL PUEDE AYUDAR A BAJAR LA PRESIÓN ARTERIAL TEMPORALMENTE.

de la sonrisa para explorar cómo puede afectar físicamente al cuerpo. Por ejemplo, estudios han indicado que sonreír puede reducir la presión arterial, mejorar la función inmunológica y potencialmente aumentar la longevidad. Estos efectos sugieren que la incorporación consciente de más sonrisas en la rutina diaria mejoran la salud física y emocional.

CATALIZADOR SOCIAL

Además de estos efectos, la sonrisa tiene un impacto significativo en las interacciones sociales. Una sonrisa puede hacer que parezcamos más amigables, accesibles y atractivos para los demás. Facilita la comunicación y puede ayudar a construir y fortalecer relaciones al transmitir confianza y apertura. En contextos sociales, una sonrisa genuina cruza barreras culturales y personales, actuando como un puente entre individuos.

INCORPORA LA SONRISA EN TU DÍA A DÍA

Integrar la sonrisa en tu rutina diaria puede parecer un pequeño cambio, pero sus efectos son relevantes y duraderos.



Aprende cómo hacer de la sonrisa una parte natural y frecuente de tu vida:

- **Ritual matutino.** Haz de la sonrisa parte de tu rutina matutina. Mírate al espejo y sonríe mientras te preparas para el día. Este simple acto establecerá un tono positivo y energizante para las horas que siguen. Mientras sonríes, di en voz alta algunas afirmaciones que refuercen tu autoestima y optimismo.

- **Notas.** Coloca notas adhesivas en lugares estratégicos de casa o el trabajo con recordatorios para sonreír. Pueden ser tan simples como un dibujo de una sonrisa o un mensaje que diga "¡No olvides sonreír!".

- **Rodéate de humor.** Dedica tiempo a ver comedias, leer libros humorísticos o escuchar *pódcast* que te hagan reír. Rodearte de humor, también en tus interacciones sociales, hará que sonreír sea una respuesta más natural y frecuente.

- **Sonríe conscientemente en el trabajo.** Haz un esfuerzo por sonreír en reuniones y otras interacciones laborales (incluso en la comunicación digital): mejorará tu estado de ánimo y puede hacer que los demás respondan de manera más positiva.

- **Actividades cotidianas.** Intenta sonreír mientras realizas tareas rutinarias como lavar los platos o conducir. Transformar actividades mundanas con una sonrisa puede hacerlas más placenteras y menos estresantes.



BENEFICIOS DE RECIBIR UNA SONRISA

SONREÍR TIENE EFECTOS positivos en la salud, pero recibir una sonrisa de otra persona no se queda atrás:

- **Mejora el estado de ánimo.** Cuando alguien nos sonríe, el cerebro libera endorfinas, mejorando al instante el estado de ánimo.
- **Reducción del estrés.** Una sonrisa no solo transmite felicidad, sino también calma, disminuye la ansiedad y hace que nos sintamos más relajados.
- **Sensación de aceptación.** Una sonrisa nos hace sentir bienvenidos y aceptados en un grupo o en una nueva situación social, algo fundamental para construir la confianza y abrir la puerta a nuevas relaciones.
- **Confianza.** En situaciones tensas o incómodas, una sonrisa es un signo tranquilizador que suaviza el ambiente y crea un espacio seguro para la interacción.
- **Validación social.** En momentos de inseguridad o duda, recibir una sonrisa sirve como validación social, reforzando la autoestima y el rol dentro de un grupo.
- **Conflictos.** En contextos de desacuerdo, una sonrisa ayuda a mitigar tensiones y facilita soluciones más amistosas y consensuadas.

La próxima semana con la revista *mia*

llévate las novelas románticas más cautivadoras.



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

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

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

EL SOL se deja ver menos horas durante el invierno, pero nos regala unos atardeceres llenos de color y magia.



ESCAPADAS DE ENSUEÑO

DESTINOS IDEALES PARA UN **INVIERNO INOLVIDABLE**

Ya seas de los que abrazan el frío o de los que prefieren huir de él, esta estación tiene mucho que ofrecer. El plan manta y sofá está bien, pero no puede ser el único que te plantees estos días. **Hay destinos donde las bajas temperaturas realzan su magia y otros donde puedes olvidarte del abrigo y los guantes.** Aquí tienes algunas ideas para disfrutar de blancos paisajes y cálidos recuerdos. **POR** INMA COCA

LUCES LLENAS DE MAGIA

Las auroras boreales son uno de los mejores regalos del invierno, un recordatorio de que, incluso en las noches más frías, la naturaleza guarda su luz más mágica. **Un espectáculo que tiñe el cielo de tonos verdes, púrpuras y rosados a un ritmo que parece seguir una suave melodía hipnótica.** La buena noticia es que este invierno la actividad solar es más intensa y, por lo tanto, más fácil disfrutar de las conocidas como luces del norte. Una oportunidad que no hay que desperdiciar.



↑ ISLAS LOFOTEN NORUEGA

SITUADAS POR ENCIMA de la línea que delimita el círculo polar ártico, este archipiélago noruego es uno de los mejores destinos para observar auroras boreales, a la vez que te enamoras de sus paisajes tan dramáticos y salvajes. Altas montañas entre las que se encajonan sus famosos fiordos o entre las que se pierde multitud de pequeñas islas. En invierno, el azul oscuro del mar contrasta con el blanco de nieve y, más aún, con el rojo de sus tradicionales cabañas. Y es que en este rincón de Noruega la tradición y las costumbres están muy arraigadas, por lo que se convierte en un aliciente más para investigar y conocer cada pequeño pueblo de la zona. Una aventura en mayúsculas.



LA NOCHE POLAR solo deja unas pocas horas de luz al día, impidiendo que sol suba más del horizonte.

CAZADORES DE AURORAS

Aquí van los tips imprescindibles para contemplar y fotografiar las impredecibles luces del norte.

- **Elige un lugar con poca contaminación lumínica, cuanto más aislado esté ¡mejor! Apártate de las ciudades para aumentar las posibilidades.**
- **Las horas más propicias son entre 21:00 y 2:00, pero pueden aparecer en cualquier momento durante la noche. La paciencia es la mejor arma en este caso.**
- **Abrígate bien: ropa térmica, gorro, guantes y botas resistentes. Por lo general pasarás mucho tiempo al aire libre esperando.**
- **Descarga una de las muchas aplicaciones que existen para ayudarte a predecir el mejor momento.**
- **Para capturar el espectáculo; usa trípode y ajusta a exposiciones largas para obtener mejores fotos.**



EN LAPONIA los paseos en trineo son una de las actividades turísticas más demandadas.

↑ LAPONIA FINLANDIA

AL COMENZAR EL 2025, Papa Noel y sus elfos ya están descansando después de una Navidad intensa y muchas visitas. Ahora toca disfrutar de los paisajes nevados, esos que tanta calma y paz transmiten. Las auroras boreales iluminan las largas noches árticas con su danza de colores, mientras las horas de luz, breves pero intensas, bañan el horizonte de tonos pastel. Aquí, el tiempo parece detenerse entre safaris en trineos tirados por huskies, paseos con renos y sesiones de sauna, que reconfortan cuerpo y alma.

MOMENTO URBANITA

El invierno es una de las épocas más interesantes para viajar a una ciudad, no solo porque se considera temporada baja y los precios son más económicos, también porque **nos permite ver el ritmo real, el día a día del lugar, sus intimidades y su cara más auténtica.** Además, aquí el atardecer no marca el final del día, sino todo lo contrario.

ÁMSTERDAM PAÍSES BAJOS

LA CIUDAD DE LOS CANALES es una de las más especiales de Europa, sin importar la fecha que indique el calendario. El día perfecto puede empezar con crucero por idílicos canales, y continuar en el barrio de Jordaan, perfecto para perderse entre pequeñas galerías, cafeterías acogedoras y tiendas llenas de encanto. Es imprescindible una visita al Van Gogh Museum o al Rijksmuseum, donde refugiarse del frío rodeado de arte. Y cuando el cuerpo pida algo caliente, nada mejor que un chocolate acompañado de galletas stroopwafels o un plato de erwtensoep, la sopa tradicional de guisantes. Platos que saben mejor de lo que suenan...



MADRID ESPAÑA →

Solo hay que abrigarse y elegir un calzado cómodo para disfrutar de la capital y es que aquí los días parecen tener muchas más horas. El plan perfecto podría empezar con un chocolate con churros en la Plaza Mayor, seguir la ruta para encontrar el kilómetro 0 de la Puerta del Sol y perderse en el Barrio de las Letras, donde se encuentran aún negocios tradicionales junto a tiendas de diseño para aprovechar las rebajas. Tras dar buena cuenta de la gastronomía local (con el frío el cuerpo pide cocido), toca visitar Gran Vía y elegir un musical o una obra de teatro entre la gran cartelera disponible durante todo el año. A partir de aquí, la noche es tan larga como tú lo desees.



LA GRAN VÍA es la calle que nunca duerme.



LA PLAZA DE ESPAÑA es uno de los grandes imprescindibles.

← SEVILLA ESPAÑA

En Sevilla, el invierno es solo una excusa para disfrutar de la ciudad con menos prisas y temperaturas más suaves. Es la época perfecta para perderse por las calles del barrio de Santa Cruz o sentarse en una terraza con vistas al Guadalquivir y saborear unas tapas sin preocuparse del reloj. En estas fechas, Sevilla se vive sin aglomeraciones, lo que permite redescubrir su esencia, su arte y su historia, con una calma que en otras estaciones parece imposible. Y es que el alma de la ciudad, cálida y acogedora, no entiende de estaciones.

RACIÓN EXTRA DE MIMOS

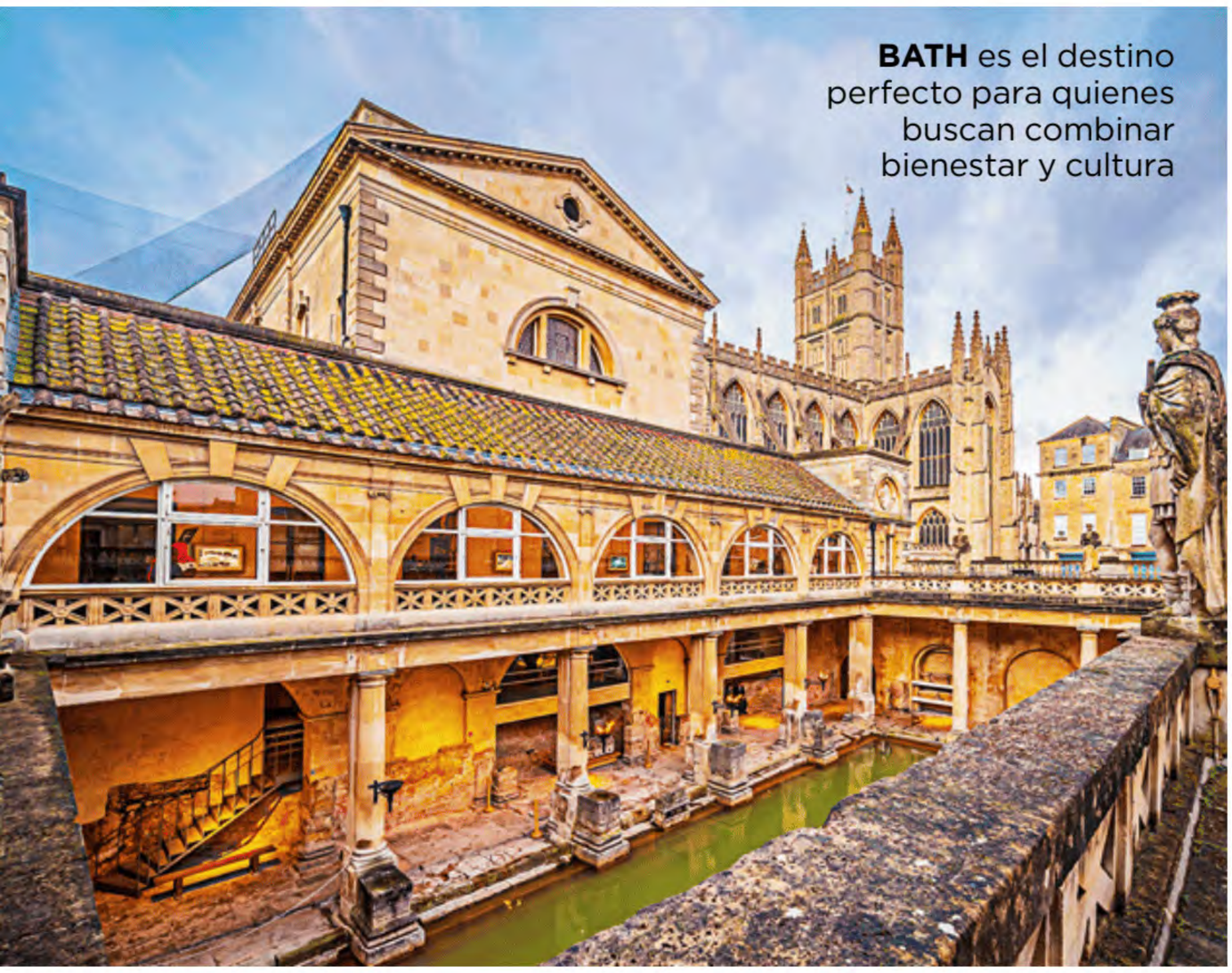
El invierno es la estación perfecta para regalarse momentos de calma y desconexión. Escapadas donde el protagonista eres tú: **balnearios, spas y rincones llenos de serenidad para cuidarte por dentro y por fuera.**



BUDAPEST HUNGRÍA

DESDE LA ÉPOCA de los romanos hasta los turcos otomanos, sus baños termales han sido el epicentro de relajación y cuidado personal. Hoy, la ciudad cuenta con más de una docena de balnearios históricos y modernos, donde se mezclan tradición y bienestar. Entre los más emblemáticos está el Baño Széchenyi, uno de los mayores complejos termales de Europa, famoso por sus piscinas al aire libre que, incluso en pleno invierno, alcanzan los 38 grados. Es todo un espectáculo disfrutar del contraste entre el vapor del agua y el aire frío. Una experiencia solo disponible en invierno.

LOS BALNEARIOS son el plan más popular en Budapest, tanto como las vistas a su parlamento o cruzar el Puente de las Cadenas.



BATH es el destino perfecto para quienes buscan combinar bienestar y cultura

BATH REINO UNIDO

OTRO ESTILO, PERO EL MISMO PROPÓSITO: que esta escapada nos ayude a resetear cuerpo y mente. Declarada Patrimonio de la Humanidad, las aguas de esta ciudad inglesa ya eran famosas hace siglos al ser consideradas milagrosas. Hoy, el Thermae Bath Spa permite disfrutar de un baño en sus piscinas al aire libre con vistas panorámicas de la ciudad. Bath es también un tesoro arquitectónico. Pasear por el Royal Crescent, admirar la Abadía de Bath o cruzar el Pulteney Bridge son planes imprescindibles para descubrir la esencia de esta ciudad que parece suspendida en el tiempo. Y, por supuesto, no puede faltar una pausa para un clásico té inglés acompañado de un buen scone (panecillo típico).

ORENSE ESPAÑA

Conocida como la ciudad de las aguas (a pesar de ser la capital de la única provincia gallega que no tiene costa), es el destino ideal para quienes buscan mimarse en un entorno único. Sus termas naturales, alimentadas por manantiales de aguas mineromedicinales, han sido un refugio de bienestar desde la época romana. Pero no todo es relax en esta animada ciudad, su casco antiguo invita a pasear por calles adoquinadas, descubrir la Catedral de San Martiño y disfrutar de la variada gastronomía de la zona, un verdadero lujo para los sentidos.



LA PLAZA MAYOR reúne todo el encanto de esta pequeña ciudad.

HUIR DEL FRÍO

El invierno no es para todos. Mientras unos disfrutan con los paisajes nevados y se ven favorecidos con el gorro de lana, hay quienes se toman las bajas temperaturas como un castigo, como un periodo en el que el único en plan es hibernar y soñar con playas paradisiacas. Para ellos, **estos rincones del mundo donde hoy pueden ir en manga corta.**



PLAYA JARDÍN en Puerto de la Cruz: un rincón tropical en el que olvidar el frío del invierno.

↑ TENERIFE ESPAÑA

¿Escapar del frío sin salir de España?, es tan sencillo como poner rumbo a las afortunadas Islas Canarias. En el norte de la isla de Tenerife (donde se registran las temperaturas más altas en enero), Puerto de la Cruz combina playas volcánicas como Playa Jardín con una rica oferta cultural y gastronómica. Diseñada por el célebre artista canario César Manrique, esta playa es un oasis rodeado de jardines tropicales que invitan al relax.



KOH HAA: un paraíso en el corazón de Tailandia.

↑ KOH HAA TAILANDIA

Ubicado en el parque nacional de Ko Lanta, Koh Haa, es un conjunto de islas que parecen sacadas de un sueño: la postal tropical más perfecta e ideal. Sus aguas cristalinas, rodeadas de impresionantes formaciones rocosas, son perfectas para practicar esnórquel o buceo, ya que están repletas de arrecifes de coral llenos de vida marina. Es en estas fechas, con la temporada de lluvia finalizada, cuando sus aguas están más tranquilas y es más fácil dejarse enamorar con sus fondos marinos. En pocos lugares es más fácil olvidarse del frío que tumbado en estas increíbles playas.

CRETA GRECIA →

La isla más grande de Grecia reúne lo mejor del país heleno: una buena dosis de historia junto a la belleza natural de su paisaje mediterráneo. Pueblos llenos de encanto que, en estas fechas, invitan a pasear con calma, empaparse de sus tradiciones y, por supuesto, disfrutar de su exquisita gastronomía. En el centro de la isla se alza el Palacio de Knossos, unos restos fascinantes de la civilización minoica que te transportan en el tiempo y te sumergen en mitos y leyendas, como el célebre relato del Minotauro.



EL PALACIO DE KNOSSOS, el corazón de la antigua civilización minoica.



BAKUCHIOL

UN INGREDIENTE CLAVE EN LA RUTINA ANTIEDAD

Difícil de pronunciar, pero fácil de incluir en nuestra rutina: **hablamos sobre el poder del bakuchiol de la mano de dos expertas en la materia.**

POR ANNA PARDO

Retinol, ácido hialurónico, vitamina C… el universo de la cosmética está repleto de ingredientes que pueden mejorar el aspecto y la textura de la piel. A este listado, sumamos ahora un nombre propio que, pese a no ser nuevo, su popularidad está subiendo como la espuma en los últimos años: el bakuchiol. La Dra. Margarida Dos Santos, de ENEA Clínica, y David Fernández, Skin Expert de Paula's Choice, ponen luz en la oscuridad y nos permiten tener claro si es bakuchiol se adapta (o no) a nuestras necesidades.

¿QUÉ ES EL BAKUCHIOL Y DE DÓNDE PROVIENE?

Lo primero es lo primero. Por este motivo, es clave tener claro qué es y cuál es su origen. "El bakuchiol es un activo fascinante que está revolucionando el mundo de la dermocosmética, especialmente en el cuidado antiedad. Proviene de las semillas y hojas de la planta psoralea corylifolia, una hierba tradicionalmente utilizada en la medicina ayurvédica y china", informa Dos Santos.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

En este sentido, Fernández elabora un extenso listado: "Estimula la producción de colágeno y elastina,

ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO Y ELASTINA, AYUDANDO A REDUCIR LA APARIENCIA DE ARRUGAS Y LÍNEAS DE EXPRESIÓN.

ayudando a reducir la apariencia de arrugas y líneas de expresión, mejorando la textura irregular y unificando el tono desigual de la piel. Además, posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a calmar y suavizar la piel, protegiéndola del daño ambiental y el envejecimiento prematuro", afirma el experto.

BAKUCHIOL VS. A RETINOL, DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

Sin lugar a dudas, el agente antiedad más famoso es el retinol, pero no todas las pieles aceptan su uso. "El bakuchiol ofrece propiedades similares a las del retinol, como la estimulación de la renovación celular y la producción de colágeno y elastina sin causar irritación o enrojecimiento en la piel", explica Fernández. A lo que añade que, "aunque no tiene tanta evidencia científica como el retinol, se le considera una opción muy prometedora, sobre todo para aquellas que no toleran el retinol o con pieles sensibles a este ingrediente".

Por su lado, Dos Santos agrega que "su poder antioxidante protege contra los radicales libres, mientras que también estimula la producción de colágeno de manera similar al retinol, aunque con un mecanismo de acción diferente. Lo fascinante es que, pese a sus similitudes con el retinol en resultados, actúa de forma más gradual y respetuosa con la piel". Así que, en realidad, la principal diferencia entre ambos componentes es que el bakuchiol encaja mejor con las pieles sensibles.

¿CÓMO ADOPTAR EL BAKUCHIOL EN NUESTRA RUTINA?

Ahora que ya tenemos toda la información necesaria acerca del bakuchiol, es clave tener claro cómo podemos adoptar este ingrediente en nuestro día a día. "Se adapta tanto al uso diurno como nocturno, pero muchas personas prefieren aplicarlo por la noche, ya que es cuando la piel tiene mayor capacidad de regeneración", detalla Dos Santos.

Los resultados con bakuchiol "pueden variar dependiendo del tipo de piel, pero muchas personas notan mejoras en la textura y luminosidad a las pocas semanas. A largo plazo, se puede esperar una piel más firme, con menos arrugas finas y un tono más uniforme", asegura Dos Santos.

¿PODEMOS MEZCLAR EL BAKUCHIOL CON OTROS INGREDIENTES ANTIEDAD?

Sin lugar a dudas, tenemos tantos activos a nuestro alcance que es complicado saber cuáles podemos incorporar juntos en nuestra rutina y cuáles son totalmente antagónicos. En este sentido, "el bakuchiol es compatible con otros ingredientes como el ácido hialurónico, la vitamina C, la niacinamida o los ácidos exfoliantes (AHA y BHA)", puntualiza Fernández.

La Dra. Margarida Dos Santos nos regala un consejo final: "Siempre es buena idea introducir nuevos productos de manera gradual, especialmente si ya estás utilizando varios ingredientes activos". Así que, antes de lanzarnos a la piscina, es mejor añadir los ingredientes de forma paulatina en nuestra rutina.



1. Rose Cactus Oil. Sérum con bakuchiol, CBD y active hyaluronic spheres, **Alma Secret** (45,50 €). **2. Sérum Reductor de Manchas.** Serúm con ácido tranexámico, niacinamida y bakuchiol, **Paula's Choice** (59 €). **3. Concentrado Doble Acción Anti-Arrugas.** Fórmula con ficoide glacial (o planta de la vida) y bakuchiol, **Yves Rocher** (9 €). **4. Bio VIT-A Serum.** Formulado con bakuchiol, nonapéptido y aceites puros del Amazonas, **Lico** (56,90 €). **5. The Bakuchiol Purple Serum.** Serúm ligero con bakuchiol, péptidos y prebióticos, **3INA** (26,95 €). **6. The Cure.** Serúm con antioxidantes, vitaminas, ácidos grasos, fitoesteroles y bakuchiol, **Cocunat** (41,96 €).

FORTALECE LOS MÚSCULOS de las manos y muñecas y mejora su flexibilidad. Conseguirás aliviar el dolor en estas zonas tan propensas a resentirse.



EJERCICIOS PARA ALIVIAR LA TENSIÓN DE MANOS Y MUÑECAS

Uno de los dolores más habituales a partir de cierta edad es el que sentimos en manos y muñecas. Desde el uso continuo de algunos movimientos a condiciones crónicas como la artritis, sus causas son múltiples. Como también **son varios los consejos que puedes seguir para aliviar las molestias.** **POR** SILVIA ROJO

Conforme cumplimos años, una de nuestras quejas más comunes es la que tiene que ver con la tensión y el dolor en las manos y muñecas. Estos síntomas, a menudo exacerbados por años de uso repetitivo y condiciones crónicas como la artritis, pueden limitar las actividades diarias y disminuir la capacidad de efectúar tareas que una vez fueron rutinarias.

LA RAÍZ DEL PROBLEMA

Las manos y muñecas son herramientas vitales que utilizamos para interactuar con el mundo. Desde cocinar y escribir hasta limpiar y efectúar todo tipo de actividades manuales, las manos nos ayudan a expresarnos, cuidarnos y conectarnos con otros. Sin embargo, con el paso de los años, estas actividades acaban dejando su huella en forma de tensión y desgaste. Los músculos y articulaciones que alguna vez fueron flexibles y ágiles se vuelven rígidos y dolorosos, un cambio que no solo se debe al envejecimiento natural, sino también a factores como la inflamación crónica, el uso excesivo y lesiones no tratadas adecuadamente.

CONDICIONES CRÓNICAS

La tensión muscular en las manos y muñecas puede verse incrementada por condiciones específicas como el síndrome del túnel carpiano, la artritis reumatoide y la osteoartritis. Estas condiciones son particularmente comunes en las mujeres mayores de 55 años y pueden causar dolor crónico, inflamación y una disminución en la funcionalidad de las manos. Además,

la menopausia y los cambios hormonales asociados también pueden afectar la salud de las articulaciones.

PAUTAS Y CONSEJOS

En este contexto, aliviar la tensión y el dolor en las manos y muñecas es crucial para mantener una buena calidad de vida. Entre las estrategias efectivas que puedes incorporar en tu rutina diaria, ten en cuenta:

- **Ergonomía en el trabajo y en casa.** Asegúrate de que tu espacio de trabajo esté configurado para apoyar una postura saludable. Si utilizas un ordenador, ajusta la altura y la posición del teclado para que tus muñecas no estén dobladas hacia arriba o hacia abajo mientras escribes. Utiliza apoyos para las muñecas, si es necesario.

- **Uso de calor y frío.** Aplicar calor suave mediante una compresa caliente puede ayudar a relajar los músculos tensos y aliviar la rigidez. Para la inflamación aguda, usa una compresa fría para reducir la hinchazón y el dolor.

- **Descansos y movimientos regulares.** Descansa con frecuencia durante actividades prolongadas que involucren las manos y muñecas. Durante estos descansos, haz ejercicios de estiramiento o cambia de actividad para evitar el uso repetitivo.

- **Masajes.** Masajear regularmente las manos y las muñecas puede mejorar la circulación y aliviar la tensión. Puedes usar cremas o aceites para masajes que también hidraten la piel.

- **Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento.** Realiza ejercicios que fortalezcan los músculos de las manos y muñecas y que mejoren la flexibilidad: aprieta una pelota de estrés, haz rotaciones de muñeca, practica estiramientos específicos para las manos...

- **Ayuda profesional.** Si el dolor o la tensión son intensos o persistentes, consulta a un fisioterapeuta o a un médico especializado.

5 EJERCICIOS MUY FÁCILES CON LOS QUE REDUCIRÁS EL DOLOR

Este plan está diseñado para fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y reducir el dolor en las articulaciones:

1 ROTACIONES DE MUÑECA

Cómo hacerlas. Extiende los brazos frente a ti con las palmas hacia abajo. Suavemente, gira las muñecas hacia arriba y hacia abajo y, luego, en círculos en ambas direcciones.
Repeticiones: Efectúa 10 rotaciones en cada dirección, dos veces al día.
Beneficio. Aumenta la movilidad de las muñecas y ayuda a disminuir la rigidez.



2 ESTIRAMIENTO DE PALMA Y DEDOS

Cómo hacerlos. Extiende los dedos de tus manos tan ampliamente como puedas y, luego, ciérralos lentamente en un puño. Hazlo lentamente y siente el estiramiento en tus dedos y palmas.
Repeticiones. Haz 10 repeticiones, dos veces al día.
Beneficio. Mejora la flexibilidad de los dedos y reduce la tensión en las palmas.



3 FLEXIÓN DE MUÑECA

Cómo hacerlos. Extiende un brazo hacia adelante con la palma hacia abajo. Con la otra mano, presiona suavemente hacia abajo en los dedos para aumentar el estiramiento en la muñeca.
Repeticiones. Mantén el estiramiento durante 15 segundos y realiza tres repeticiones por muñeca al día.
Beneficio. Ayuda a estirar los músculos de la muñeca.



4 ESTIRAMIENTO DEL PUENTE DE LA MANO

Cómo hacerlos. Pon las palmas de las manos juntas frente a tu pecho, con los dedos apuntando hacia arriba. Presiona las palmas juntas y lentamente baja las manos hacia el estómago mientras mantienes las palmas en contacto.
Repeticiones. Mantén este estiramiento durante 10-15 segundos y repite dos o tres veces al día.
Beneficio. Alivia la tensión en los músculos de la muñeca y mejora la flexibilidad.



5 APRIETA UNA PELOTA DE ESTRÉS

Cómo hacerlos. Aprieta en tu mano una pelota de estrés o una toalla pequeña y mantén la presión por unos segundos.
Repeticiones. Repite el apretón 10 veces con cada mano, dos veces al día.
Beneficio. Fortalece los músculos de las manos y ayuda a reducir el estrés y la tensión.



¡ADIÓS A RECIBIDORES Y PASILLOS!

LAS NUEVAS TENDENCIAS ELIMINAN LAS ZONAS DE PASO

En los últimos años, las tendencias en decoración y diseño de interiores han cambiado radicalmente la concepción de la vivienda, y uno de los movimientos más notables es eliminar zonas de paso, como pasillos o recibidores. **Esta transformación busca maximizar los metros cuadrados, creando espacios más abiertos, luminosos y funcionales, pero también plantea nuevos retos en privacidad y organización.**

POR M. T. PASCUAL



LEROY MERLIN

ELIMINAR PASILLOS Y RECIBIDORES PERMITE GANAR METROS ÚTILES Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN DE LUZ NATURAL.

En el pasado, el recibidor y el pasillo cumplían una función esencial en la distribución de la vivienda, ya que ayudaban a repartir las estancias y proporcionaban cierta privacidad a las zonas comunes. Sin embargo, las viviendas modernas, más centradas en la eficiencia del espacio, se están alejando de esta estructura tradicional. El auge de las viviendas con espacios abiertos ha hecho que las paredes y pasillos se vean cada vez más como barreras innecesarias. Hoy en día, el recibidor y el pasillo se han ido disolviendo en estancias más amplias que incluyen salón, comedor e incluso la cocina, en un concepto de espacio abierto y fluido. Este cambio responde a una necesidad de optimizar el espacio disponible, especialmente en pisos pequeños o en viviendas de dimensiones más reducidas. Si antes se pensaba que los pasillos eran esenciales para comunicar las distintas zonas de la casa, ahora se busca eliminarlos para ganar amplitud y luz. De hecho, en muchos casos, las viviendas actuales renuncian a estas zonas de paso, reduciendo el pasillo a la mínima expresión o incluso convirtiéndolo en una extensión de otros ambientes.

LA TRANSFORMACIÓN DEL RECIBIDOR Y EL PASILLO

En las viviendas de los años 60 y 70, los pasillos largos y estrechos eran comunes, funcionando como una especie de columna vertebral de la vivienda. Sin embargo, hoy en día, este tipo de pasillo largo y estrecho ha sido sustituido por espacios más abiertos que fluyen sin interrupciones. El recibidor, antaño una zona importante dentro de la vivienda, ya que era la impresión de una casa, ha ido reduciendo su tamaño hasta casi desaparecer. Eliminar los pasillos en viviendas más pequeñas tiene ventajas evidentes. Primero, aumenta la percepción de amplitud, porque elimina esas zonas intermedias que, aunque funcionales, ocupan metros cuadrados valiosos. Al deshacerse de los pasillos, los propietarios ganan un espacio utilizable que puede destinarse a otras funciones. Además, la apertura de estos espacios favorece la circulación de luz natural a lo largo del hogar, lo que es especialmente importante en apartamentos o viviendas con poca luz natural.


EL CORTE INGLÉS

PEQUEÑO APARTAMENTO abierto donde la cocina, el comedor y el salón están integrados al eliminar la zona del pasillo.

JUEGA CON LAS ALFOMBRAS, LA ILUMINACIÓN Y LA DISPOSICIÓN DE LOS MUEBLES PARA CREAR AMBIENTES DIFERENCIADOS EN ESPACIOS DIÁFANOS.

MORELLI

AL INTEGRAR LAS ZONAS DE PASO en las estancias abiertas, se produce una pérdida de privacidad, pero existen soluciones ingeniosas para recuperarla.

LA PRIVACIDAD Y LA INTIMIDAD EN LOS ESPACIOS ABIERTOS

Una de las principales preocupaciones de quienes se plantean eliminar pasillos o recibidores, es la pérdida de privacidad e intimidad. Los pasillos y recibidores actuaban como zonas de transición que aislaban ligeramente las estancias del resto de la casa, creando espacios más privados. Al eliminar estos elementos, es cierto que la división entre las estancias desaparece, lo que puede generar una sensación de mayor exposición y dificultad para generar ambientes más íntimos.

Sin embargo, los diseñadores de interiores están encontrando soluciones innovadoras para mantener la funcionalidad de los espacios sin sacrificar la privacidad. En lugar de muros sólidos, se están utilizando elementos más ligeros, como paneles de listones de madera o mamparas de cristal. Estas soluciones permiten delimitar áreas sin crear una barrera visual o estructural total, lo que ayuda a mantener la fluidez del espacio, sin perder la sensación de independencia entre las distintas zonas de la vivienda.

CERRAMIENTOS DE CRISTAL: LA SOLUCIÓN PARA CREAR ESPACIOS ABIERTOS PERO DIFERENCIADOS


MORELLI

LA SUPRESIÓN DEL PASILLO deja un espacio diáfano que conecta conecta la cocina y el comedor. La entrada a la vivienda se le ha dado privacidad con un cerramiento de cristal.

Los cerramientos de cristal son una opción cada vez más popular en el diseño moderno, especialmente en pisos pequeños. Cuando prescindimos de los espacios de paso y apostamos por una distribución abierta, puede ser necesario mantener algo de privacidad en determinados puntos. Las puertas o mamparas de cristal actúan como una barrera visual mínima que conserva la ligereza del ambiente y evita que las estancias se sientan "encerradas". Además, los cerramientos de cristal permiten que la luz fluya libremente de una habitación a otra, sin que la separación de ambientes interfiera con la circulación de la luz natural.
Otro beneficio importante de los cerramientos de cristal es que ofrecen una gran flexibilidad en cuanto a privacidad. En lugares como la cocina o el comedor, donde los olores pueden trasladarse fácilmente de una habitación a otra, estos cerramientos actúan como una barrera que impide que los aromas se mezclen, manteniendo cada espacio con su propio carácter. También ofrecen la ventaja de poder abrirse o cerrarse según se necesite, adaptándose a las exigencias de la situación.

LA CONTRAPARTIDA AL ELIMINAR PASILLOS O RECIBIDORES ES QUE SE PRODUCE CIERTA PÉRDIDA DE PRIVACIDAD E INTIMIDAD.

AMPLÍA LA FUNCIONALIDAD DEL RECIBIDOR PARA APROVECHARLO AL MÁXIMO

Aunque la tendencia actual sea eliminar el recibidor y los pasillos, no todo el mundo está dispuesto a prescindir de un espacio donde dejar abrigos, zapatos, bolsos o mochilas al entrar a casa. El recibidor sigue siendo una zona clave en la funcionalidad del hogar, especialmente para quienes tienen una vida activa y necesitan un lugar donde organizar sus pertenencias al llegar a casa.
Para quienes no quieren perder este espacio, existen opciones inteligentes y prácticas. Por ejemplo, es posible incluir muebles a medida que encajen perfectamente en los espacios abiertos. Estantes, consolas o pequeños armarios pueden ser soluciones eficientes que no interrumpan la fluidez del espacio, pero que sigan cumpliendo con la función de un recibidor. Estos muebles pueden adaptarse al estilo y diseño general de la casa, manteniendo una coherencia estética.


EL CORTE INGLÉS

LOS ACABADOS con textura que imitan las superficies rústicas y algo rugosas son tendencia para paredes.

MAXIMIZAR EL ESPACIO CON IDEAS PRÁCTICAS


CORIAN


EL CORTE INGLÉS

LAS ISLAS DE COCINA pueden separar visualmente dos espacios manteniendo la visión abierta del espacio.

LA DISPOSICIÓN DEL MOBILIARIO, las alfombras e incluso las lámparas pueden delimitar visualmente zonas cuando el espacio es abierto.

Eliminar pasillos y recibidores puede ser una gran opción para pisos pequeños, pero es crucial saber cómo distribuir el espacio de manera inteligente para mantener la funcionalidad. La clave está en usar otros elementos decorativos que puedan definir y diferenciar las zonas sin recurrir a muros. Por ejemplo, los muebles pueden actuar como delimitadores naturales entre el salón y la cocina. Una isla de cocina puede separar visualmente estos dos espacios sin ser una barrera rígida, mientras que estanterías abiertas pueden crear ambientes diferenciados sin necesidad de cerramientos.

En las viviendas con planta alargada, una de las mejores formas de aprovechar el espacio es mediante la disposición del mobiliario, creando "zonas de uso" diferenciadas. Por ejemplo, el salón, el comedor y la cocina pueden quedar unidos en un único gran espacio, pero se pueden generar pequeños ambientes dentro de ese mismo espacio utilizando alfombras, mobiliario, iluminación o paneles móviles.

UNA REFORMA INTEGRAL PERMITE UNA NUEVA DISTRIBUCIÓN MÁS RACIONAL

Eliminar el pasillo y el recibidor no es una tarea sencilla, ya que suele implicar una reforma integral de la vivienda. Si estás considerando una reforma de este tipo, es fundamental consultar con un profesional para asegurarte de que las modificaciones no afectan la estructura de la vivienda, como muros de carga o elementos esenciales de la edificación. A veces puede ser necesario dejar a la vista algún elemento estructural.

Cuando se realiza correctamente, eliminar pasillos y recibidores puede transformar una vivienda pequeña y oscura en un espacio más luminoso, abierto y funcional. La clave está en aprovechar al máximo el espacio disponible, creando ambientes que se adapten a las necesidades de los habitantes sin sacrificar la estética o la comodidad.


EL CORTE INGLÉS

EN OCASIONES puede ser necesario reforzar la estructura de la vivienda al derribar pasillos que funcionan como muros de carga.

CÓMO HACER GALLETAS IRRESISTIBLES

Buscar los ingredientes, meter las manos en la masa y anticiparse al sabor mientras se disfruta del olor que sale del horno. Preparar repostería tiene muchos placeres asociados que van más allá del paladar, por eso es una de las actividades más confortables de la cocina. **Con estas propuestas que te presentamos a continuación pasarás un rato estupendo en la cocina. ¡Disfruta!**

POR CARMEN LÓPEZ

MILHOJAS DE GALLETAS, FRAMBUESA Y NATA

10 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 16 galletas maría, digestive o similar • 1 bote de nata montada o nata para montar • 1 bandeja de frambuesas frescas (48 unidades).

- **Dispón tres capas con la misma elaboración.** Primero pon una galleta en la base, seguidamente coloca la nata montada encima rellenando toda la galleta y agrega cuatro frambuesas en la parte exterior de la galleta. Es importante que la fruta sea visible, ya que le dará un toque de color al plato.
- **Pon otra galleta y repite la acción dos veces más,** hasta terminar la torre con una galleta en la parte superior. Es importante preparar este postre justo en el momento de consumirlo para que la nata no pierda textura.

CONSEJO

Si las frambuesas son frescas, deben tener un color rojo oscuro y estar muy maduras, ya que así tienen más sabor y aroma.

GALLETAS DE JENGIBRE Y CANELA

90 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 100 g de harina • 150 g de mantequilla • 100 g de azúcar moreno • 5 g de bicarbonato • 1 cucharadita de canela en polvo • 1 cucharadita de jengibre en polvo • 1 huevo • sal.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Mezcla la harina tamizada con el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela, el jengibre y una pizca de sal. Bate el huevo y agrégalo a la mezcla. Después, añade la mantequilla a punto de pomada e integra bien todos los ingredientes hasta que obtengas una masa homogénea.
- **Extiende un poco de harina en la encimera de la cocina y coloca la masa.** Estírala y aplánala con un rodillo hasta que tenga medio centímetro de espesor.
- **Con unos moldes con diferentes formas,** corta la masa y coloca las galletas en una bandeja apta para horno y con papel sulfurizado. Introdúcela en el horno entre 15 y 20 minutos, hasta que estén doradas. Apaga el horno y déjalas enfriar a temperatura ambiente antes de servirlas.
- **Puedes decorarlas con chocolate fundido** a fuego lento y con un glaseado preparado con la clara a punto de nieve, a la que añadirás poco a poco el azúcar glas y unas gotas de zumo de limón.

IDEA

Puedes estirar también la masa muy fina, cortarla y, una vez cocida, rellenarla con mermelada y taparla con otra galleta igual que la primera.

NO HAY DUDA DE QUE SON UN ALIMENTO CALÓRICO, PERO PREPARADAS EN CASA LO SON MENOS QUE LAS ULTRAPROCESADAS.

ALFAJORES DE MAICENA

30 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 250 g de mantequilla • 150 g de azúcar • 3 huevos • 200 g de harina • 300 g de maicena • 400 g de dulce de leche • 2 cucharaditas de polvo de hornear • 1 limón • coco rallado.

- **Mezcla en un recipiente la margarina y el azúcar hasta que obtengas una crema suave.** Agrega una a una las yemas de huevo y remueve. Luego, ralla el limón y sigue batiendo.
- **Tamiza la harina, la maicena y el polvo de hornear** y añádelo al resto de ingredientes. Amásalo con las manos para conseguir una masa sin grumos. Extiéndela con un rodillo y corta círculos de cuatro centímetros de diámetro. Espolvorea con harina un recipiente para horno y coloca los círculos. Hornea los alfajores durante 7 minutos.
- **Deja que se enfríen.** Unta de dulce de leche la parte superior de los alfajores y únelos de dos en dos. Pásalos por el coco rallado y ya estarán listos.



MARIDAJE

Aprovecha para probar el mate y disfruta de un auténtico desayuno argentino.



OPCIÓN

Puedes convertir la receta en vegetariana cambiando la mantequilla por margarina vegetal también *light*.

GALLETAS DE AVENA

30 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 75 g de harina integral • 1 cucharadita de levadura en polvo • 75 g de avena • 50 g de azúcar glas • 75 g de mantequilla light • 1 cucharada de miel • 2 cucharadas de leche semidesnatada.

- **Calienta el horno a 180 °C.** Pon papel sulfurizado sobre la bandeja para el horno. Tamiza la harina sobre un bol. Mézclala con la levadura, la avena y el azúcar.
- **Derrite la mantequilla y la miel en una cacerola.** Añade la leche y remueve para ligar los ingredientes. Echa la masa de harina. Remueve hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
- **Con una cuchara, vete poniendo la mezcla en la bandeja y dale forma de galleta.** Deja espacio entre ellas, porque crecerán al hornear. Cocina durante 15 minutos y deja enfriar durante 5 minutos antes de sacarlas de la bandeja.

ADEMÁS DE FRUTA, EN LA REPOSTERÍA TAMBIÉN ES POSIBLE INTRODUCIR INGREDIENTES COMO ALGUNAS HORTALIZAS O VERDURAS.

COOKIES DE CALABAZA

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 130 g de harina • 80 g de copos de avena • 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio • 1/2 cucharadita de canela molida • 1/4 cucharadita de sal • 115 g de mantequilla • 120 g de azúcar moreno • 100 g de azúcar blanca • 1 huevo • 1/2 cucharadita de extracto de vainilla • 110 g de puré de calabaza • 130 g de uvas pasas.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Mezcla la harina, la avena, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal. Reserva.
- **En un bol grande,** bate la mantequilla, el azúcar moreno y el azúcar blanco hasta que quede una salsa suave y espumosa. Añade y bate el huevo y la vainilla y, finalmente, el puré de calabaza. Mézclalo todo.
- **Poco a poco y sin parar de remover, echa la combinación de la harina,** hasta que todo se una bien, terminando con las pasas.
- **Engrasa una bandeja para hornear.** Da forma a las galletas y vete poniéndolas encima, separadas entre sí. Mételas en el horno durante 10 minutos.
- **Sácalas y déjalas 5 minutos en la bandeja,** para que bajen de temperatura. Retíralas y colócalas sobre una rejilla, para que se enfríen del todo.

SUSTITUTOS

Las pasas suelen desatar controversia: o se aman o se detestan. En esta receta se pueden sustituir por chips de chocolate, avellanas o nueces.





EXPLOSIVAS

Si eres muy golosa, sirve las galletas acompañadas de una salsa de chocolate blanco caliente.

COOKIES DE NUECES EN DOS VERSIONES

35 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 180 de mantequilla • 120 g de azúcar • 180 g de harina • 5 g de levadura en polvo • una pizca de sal • 1 huevo • 150 g de chocolate picado • 150 g de nueces picadas • 1 cucharada de cacao en polvo.

- **Mezcla la mantequilla en un cuenco con el azúcar.** Añade el huevo y la harina tamizada con la levadura. Pon una pizca de sal y mézclalo bien. Parte la masa en dos y colócala en boles distintos. En uno, agrega el cacao en polvo para preparar las cookies de chocolate.
- **Reparte a partes iguales en cada bol las nueces y el chocolate picado.** Mezcla bien. Forma pequeñas bolas de pasta y colócalas sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado.
- **Aplástalas ligeramente con la mano para formar círculos.** Hornea a 170 °C durante unos 12 minutos. Deja que se enfríen a temperatura ambiente.

FLORES DE JALEA DE MEMBRILLO Y DE CONFITURA DE MELOCOTÓN

2 HORAS. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 170 g de harina • 50 g de harina para la encimera • 50 g de azúcar • 1 cucharadita de azúcar avainillado • 125 g de mantequilla fría • 4 cucharadas de jalea de membrillo • 4 cucharadas de confitura de melocotón • azúcar glas.

- **Tamiza la harina y mézclala con las avellanas molidas,** la mantequilla en trozos y el azúcar avainillado. Amásalo con las manos hasta formar una masa firme. Dale forma de bola, envuélvela con papel transparente y déjala reposar en el frigorífico durante 1 hora.
- **Vuelve a amasar la preparación y estírala con un rodillo** sobre una encimera enharinada hasta lograr un grosor de unos 2 mm. Con un cortapastas con ondas, recorta las galletas. Hazles un hueco en el centro, como muestra la fotografía. Pon todas las piezas sobre papel vegetal y hornéalas durante 10 minutos a 180 °C, hasta que empiecen a dorarse.
- **Déjalas enfriar sobre una rejilla.** Unta la mitad de las galletas sin orificio con jalea de membrillo y la otra mitad con confitura de melocotón. Tápalas con las mitades horadadas y espolvoréalas con azúcar glas.

CONSEJO

Para hacer el hueco en el centro de la pasta utiliza una boquilla de manga pastelera ancha, a modo de cortante.





CARACTERÍSTICA

Con esta receta, las galletas crecen en el horno, pero no quedan muy doradas.

GALLETAS DE CALABACÍN CON CHOCOLATE

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 195 g de harina • 1/4 cucharadita de sal • 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio • 1/4 cucharadita de canela molida • 5 cucharadas de mantequilla ablandada • 100 g de azúcar • 100 g de azúcar moreno • 1 huevo • 60 g de yogur griego • 1 cucharadita extracto de vainilla • 150 g de calabacín rallado • 100 g de chips de chocolate.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Mezcla en un bol la harina, la sal, el bicarbonato de sodio y la canela.
- **En un bol grande,** bate los azúcares y la mantequilla hasta que estén suaves y esponjosos.
- **Añade el huevo,** el calabacín, el yogur y la vainilla y mezcla, hasta que quede una masa homogénea.
- **Junta con la harina y añade los chips de chocolate.** Consigue una masa compacta. Forra una bandeja para horno con papel sulfurado y coloca encima montoncitos de masa en forma de galleta, separados entre sí.
- **Hornea durante 15 minutos.** Saca y deja enfriar sobre una rejilla.

DEJA ESPACIO ENTRE CADA GALLETA EN LA BANDEJA DEL HORNO, PORQUE ES POSIBLE QUE SE EXPANDAN CON EL CALOR.

GALLETAS DE MANTEQUILLA

150 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 100 g de harina de trigo • 150 g de mantequilla • 100 g de azúcar moreno • 5 g de bicarbonato • 1 huevo • 1 cucharadita de canela en polvo • 1 cucharadita de jengibre en polvo • sal.

- **Mezcla la harina** tamizada con el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela, el jengibre y una pizca de sal. Después añade la mantequilla en pomada (ni líquida ni sólida) e integra bien todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.
- **Forma una bola,** envuelve la masa en papel film y deja que repose en el frigorífico al menos 2 horas.
- **Precalienta el horno a 180 °C.** Extiende la masa con la ayuda de un rodillo hasta que tenga medio centímetro de grosor. Corta las galletas con los moldes y colócalas separadas entre sí en una bandeja antiadherente para hornear o con papel de horno.
- **Deja que se horneen 15 o 20 minutos, hasta que estén doradas.** Déjalas enfriar a temperatura ambiente.



SUGERENCIA

Puedes decorarlas con chocolate, chispas de colores y otros complementos de repostería.



COMPLEMENTO

Puedes sustituir una tercera parte de la harina por cacao en polvo para darle un toque más goloso.

PASTAS DE AVELLANA

110 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 500 g de harina de trigo • 250 g de manteca de cerdo • 250 g de azúcar en polvo • 125 g de avellanas peladas • 1 cucharadita de canela en polvo.

- **Sitúa la harina bien repartida en una bandeja apta para horno** y hornéala durante 20 minutos a 150 °C. Haz este proceso sacando la bandeja cada 10 minutos, removiendo la harina y volviéndola a meter dentro del horno. Déjala enfriar y tamízala.
- **Mezcla la harina con la manteca y amásala para conseguir una preparación sin grumos.** Tritura las avellanas y cuela el azúcar glas. Agrégalos a la pasta y sigue amasando. Haz lo mismo con la cucharadita de canela. Extiende la masa sobre papel film y coloca otra capa de papel encima. Alísala con un rodillo, dejando un grosor de dos centímetros.
- **Da forma a las pastas** con un molde y resérvalas en el frigorífico durante 30 minutos. Luego hornéalas a 180 °C durante 15 minutos, espolvoréalos con azúcar en polvo y déjalas enfriar antes de servirlos.

GALLETAS DE QUESO Y ROMERO

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 80 de harina integral • 80 de harina normal • 100 g de mantequilla fría • 100 g de queso rallado • 1 ramita pequeña de romero picada • 1 yema de huevo grande.

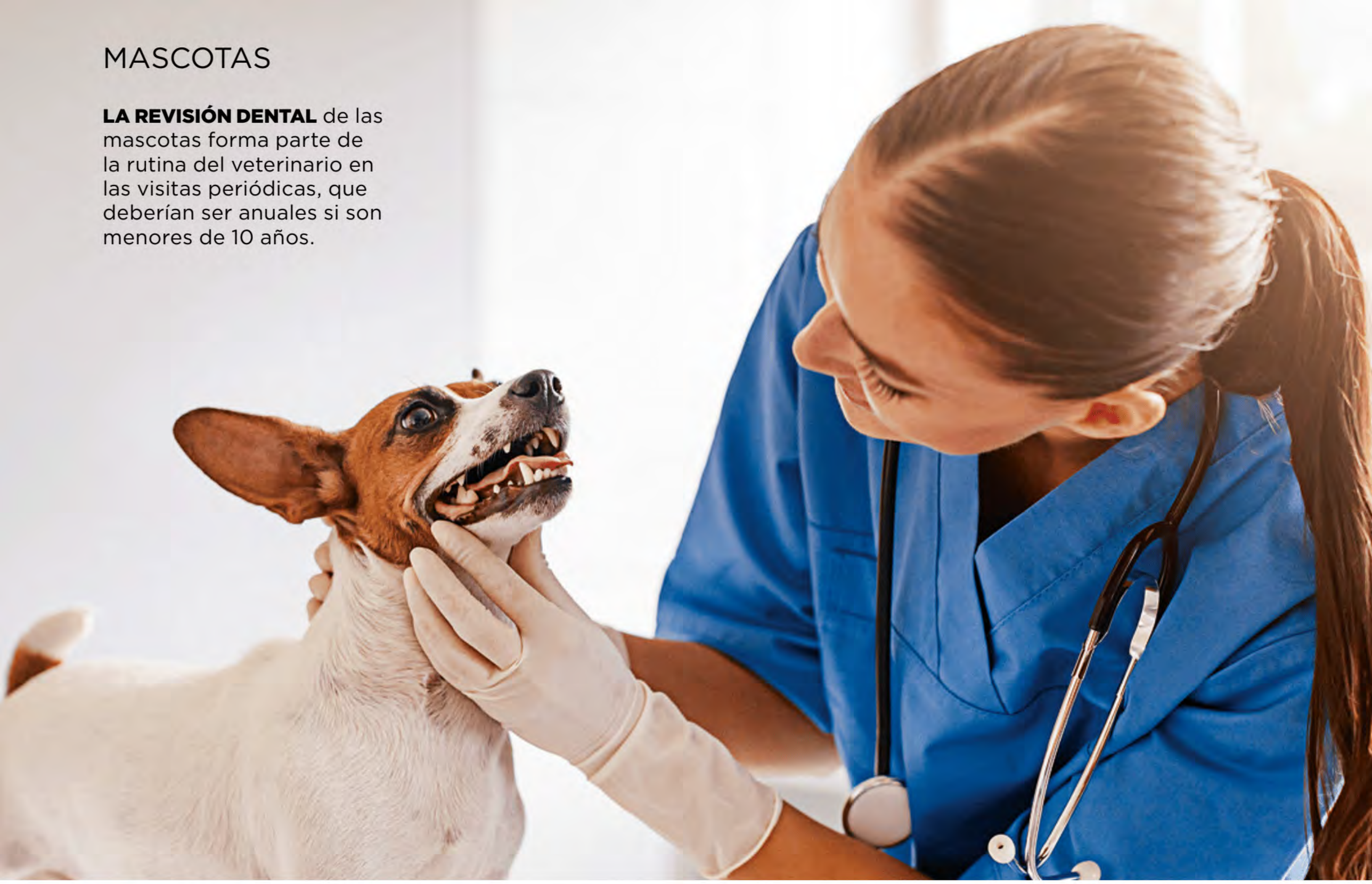
- **Precalienta el horno a 180 °C.** Parte la mantequilla en trozos pequeños. Pon las harinas en un bol, incorpora la mantequilla y remueve hasta que se formen migas parecidas a las del pan.
- **Suma el queso, el romero y la yema.** Mezcla con un tenedor y, cuando se convierta en masa, sigue con las manos hasta conseguir una masa suave y homogénea.
- **Forra una bandeja de horno con papel para hornear.** Forma bolitas con la masa, colócalas en la bandeja, aplástalas un poco y hornéalas durante unos 14 minutos.



ISLEÑAS

Prueba el queso canario Flor de Guía, de textura cremosa, aspereza media y sabor sutil.

LA REVISIÓN DENTAL de las mascotas forma parte de la rutina del veterinario en las visitas periódicas, que deberían ser anuales si son menores de 10 años.



CUIDA ASÍ
LOS DIENTES DE TU MASCOTA

La boca es la principal vía de entrada para muchos patógenos, por lo que **una adecuada higiene oral no solo es clave para prevenir el mal aliento, sino que es fundamental para mantener la salud general de perros y gatos.** Descubre cómo llevarla a cabo. **POR** TRINI CALZADO

La salud bucodental de las mascotas es un aspecto de su cuidado que puede pasar desapercibido, pero su importancia no puede ser subestimada. Mantener sus dientes limpios tiene un impacto mucho más amplio que solo evitar el sarro o la placa. Las enfermedades orales pueden ser extremadamente dolorosas y afectar la capacidad del animal para comer, dormir y jugar. Sin un cuidado dental adecuado, pueden sufrir de gingivitis y periodontitis, condiciones que, además de causar inflamación y dolor en las encías, pueden suponer la pérdida de dientes y problemas más serios.

REPERCUSIONES SISTÉMICAS

El mal cuidado de la higiene bucodental afecta más allá de la boca y tiene implicaciones sistémicas. Ocurre cuando las bacterias presentes en la boca ingresan al torrente sanguíneo a través de encías dañadas e infectan otros órganos vitales, como el corazón y los riñones, y provocan enfermedades que ame-

EL MAL ALIENTO ES EL PRIMER SIGNO VISIBLE DE UNA HIGIENE DENTAL DEFICIENTE. ABORDAR EL PROBLEMA IMPACTARÁ EN LA SALUD DEL ANIMAL.

LOS ALIMENTOS Y GOLOSINAS FORMULADOS PARA AYUDAR A REDUCIR LA PLACA Y EL SARRO DEBEN FORMAR PARTE DE UN CUIDADO DENTAL MÁS AMPLIO.



nazan la vida. Estudios veterinarios han vinculado la enfermedad periodontal en mascotas con cambios cardíacos y disfunción renal. Efectos de la falta de cuidado dental:

- **Mal aliento.** Puede parecer un problema menor, pero es una indicación de que hay acumulación de bacterias en la boca.
- **Sarro y placa dental.** Cuando la placa no se elimina, se mineraliza y se convierte en sarro. El sarro bajo la línea de las encías provoca infecciones e inflamación grave (gingivitis) y, si no se trata, progresa a una enfermedad periodontal más seria.
- **Enfermedad periodontal.** Causa dolor, pérdida de dientes y mal aliento, además de dar como resultado abscesos y complicaciones sistémicas.
- **Dolor y malestar.** Puede hacer que la mascota deje de comer, lo que conduce a la pérdida de peso y desnutrición.

CÓMO LIMPIAR SUS DIENTES

Asegura una buena salud para tu mascota cuidando de sus dientes y encías:

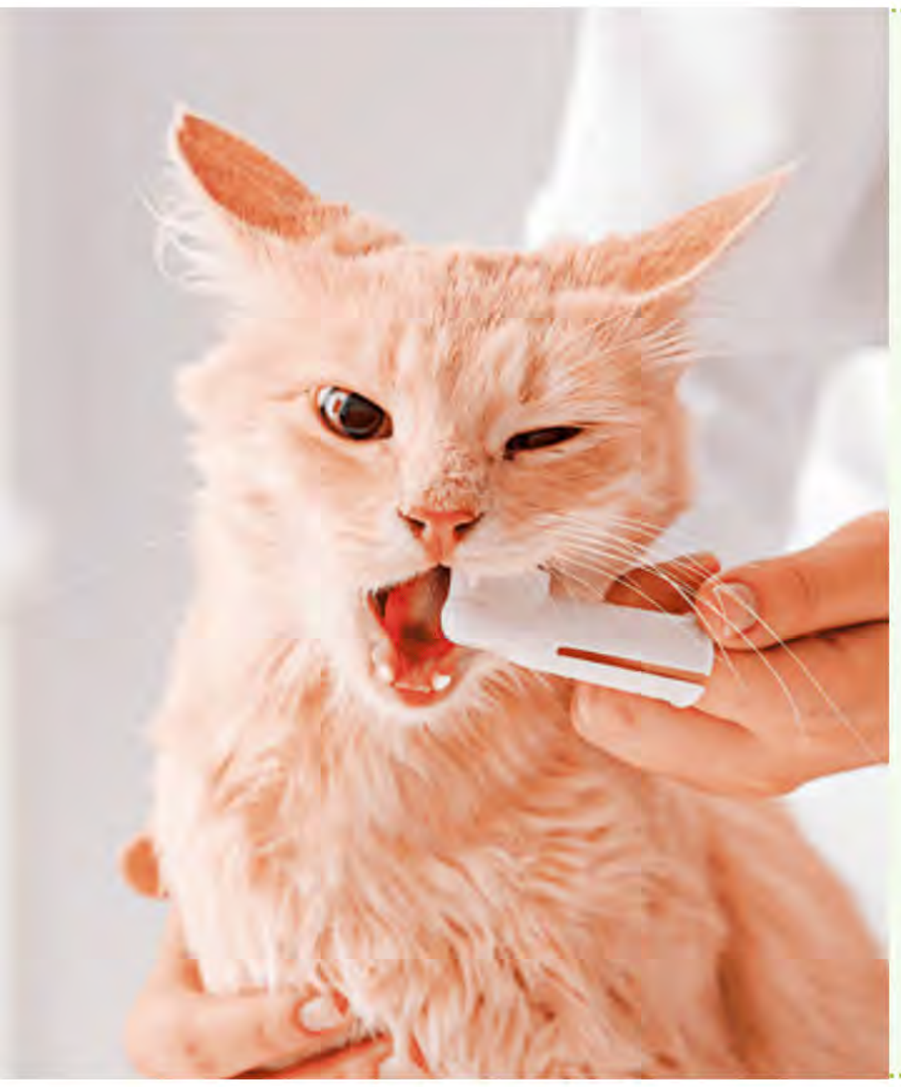
1 **Cepillado regular.** Es la piedra angular de una buena salud dental. Realízalo varias veces por semana, idealmente a diario, utilizando un cepillo de dientes diseñado específicamente para mascotas y pasta de dientes no tóxica para animales.

2 **Alimentación.** Algunos alimentos ayudan a limpiar los dientes mientras tu mascota come. Consulta con su veterinario los más adecuados.

3 **Juguetes.** Los juguetes diseñados para masticar proporcionan beneficios de limpieza dental, además de ser una fuente de entretenimiento y ejercicio. Mientras los mastica, tu mascota se limpiará, en parte, los dientes al eliminar los restos de comida y reducirá la acumulación de placa.

4 **Suplementos y tratamientos.** Existen varios productos, como enjuagues bucales y aditivos para el agua, diseñados específicamente para la salud oral de las mascotas, que ayudan a reducir la placa y el sarro y mejorar el aliento de tu mascota.

5 **Chequeo veterinario.** La detección temprana previene complicaciones más graves y costosas, con lo que el chequeo dental y la limpieza profesional deben formar parte de las visitas regulares al veterinario.



DIFERENCIAS DE CUIDADOS

Aunque perros y gatos necesitan cuidados dentales regulares, existen diferencias significativas en cómo abordarlos:

- **Tolerancia al cepillado.** Generalmente, los perros son más receptivos al cepillado de dientes que los gatos, quienes necesitan un enfoque más paciente y gradual. En ambos casos, se recomienda empezar el entrenamiento de cepillado dental lo más temprano posible y reforzar un comportamiento positivo con recompensas y elogios.
- **Problemas dentales específicos.** Mientras que los perros son más propensos a sufrir acumulación de sarro y problemas periodontales, los gatos son propensos a sufrir de reabsorción dental y gingivoestomatitis. Para prevenirlos, acude con regularidad al veterinario.
- **Dieta y nutrición.** Los perros se benefician de dietas secas que ayudan a limpiar los dientes mientras comen. Algunos alimentos están diseñados para reducir la placa y el sarro. Por su parte, aunque los gatos también pueden beneficiarse de estos alimentos secos para la salud dental, no hay que olvidar que necesitan mayor equilibrio entre alimentación seca y húmeda por su predisposición a ciertos problemas de salud, como la enfermedad renal.

PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA

"Escribir me dio la respuesta que buscaba"

La escritora galardonada con el Premio Planeta 2025 nos habla de su nueva novela, *Victoria,* una historia llena de drama, amor y difíciles decisiones. **POR** LAUREN IZQUIERDO

La flamante ganadora del Premio Planeta 2025, Paloma Sánchez-Garnica, nos regala una novela apasionante y, además, la inspiración de una vida dedicada a perseguir sueños con paciencia y esfuerzo. Su obra más reciente, *Victoria,* nos traslada al Berlín de la posguerra, donde una mujer brillante y valiente lucha por reconstruir su vida en medio del caos, la violencia y la injusticia.

La autora nos abre su corazón y nos cuenta cómo creó a Victoria, un personaje lleno de matices que rinde homenaje a las mujeres invisibles de la historia. También nos habla de sus rituales de escritura, la banda sonora que acompaña su creatividad y cómo vive el éxito, en una conversación sincera, llena de inspiración y sabiduría.

Háblanos de Victoria, el personaje principal de tu novela. ¿Qué puedes contarnos de ella?

Victoria es un personaje que representa la lucha por la supervivencia en una época terriblemente compleja, como fue la posguerra en Berlín. En mi novela, he querido explorar cómo los derrotados se enfrentaron al desastre y la tragedia que les tocó vivir, con especial atención a las mujeres berlinesas durante la Segunda Guerra Mundial. Me interesaba mostrar cómo lograron subsistir en una ciudad devastada, dividida y ocupada por los vencedores, quienes no solo tomaron el control de los territorios y las instituciones alemanas, sino que también influyeron profundamente en la vida de los civiles.

Victoria es una mujer de mente prodigiosa y un destino lleno de sacrificios. Es un personaje muy complejo. ¿Cómo la creaste?

En esa época, el feminismo estaba completamente apartado. No existía. Victoria es una mujer muy inteligente y, a la vez, muy bella. Pero una mujer inteligente no encajaba en la mentalidad de la época. Me inspiré en una mujer real, Hedy Lamarr. Inventó un sistema para evitar la interferencia en las ondas de los misiles, lo que posteriormente se convirtió en el precursor del wifi. Pero no recibió reconocimiento hasta muchos años después. Esa historia me sirvió para dar forma a Victoria, quien también es una mujer brillante, atrapada en una época difícil.

¿Por qué elegiste el Berlín de la posguerra como contexto para la novela?

Después de escribir *Últimos días en Berlín,* seguía muy interesada en las consecuencias del nazismo, no solo por el holocausto, sino por la violación de los derechos humanos. Al mismo tiempo, me interesó contrastar ese Berlín ocupado y dividido con Estados Unidos, donde también había graves violaciones de derechos humanos, como las leyes de segregación racial en los estados del sur y el macartismo en Nueva York.

> Siempre elijo una banda sonora para cada novela; me abstrae de la realidad y me sumerge en la época que estoy narrando.

Aunque la novela tiene un contexto histórico muy marcado, insistes en que no es una novela histórica. ¿Cómo la definirías?

Mis novelas no giran en torno a personajes o eventos históricos. Lo que me interesa es la vida privada de personas corrientes, cómo gestionan sus vidas en circunstancias difíciles y cómo las leyes, las normas sociales y los prejuicios condicionan sus decisiones.



'VICTORIA', nos traslada al complejo entorno de la posguerra tras la Segunda Guerra Mundial, en una Berlín devastada y dividida.



PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA es la ganadora de la 73.ª edición del prestigioso Premio Planeta.

> El Premio Planeta llega en el momento perfecto de mi vida, cuando puedo disfrutarlo con madurez y gratitud.

agradecida. Este camino no ha sido fácil, han sido veinte años de trabajo constante y cuarenta años de tratar de buscar cuál es mi hueco, con paciencia y dedicación. Al recibir el Premio Planeta, fui muy consciente de que estaba viviendo un momento único, no solo para mí, sino también para mi familia. Me propuse disfrutar cada segundo, sin permitir que los nervios o la emoción empañaran la experiencia. Y lo conseguí, pero no pienso detenerme aquí. Quiero seguir escribiendo, seguir creando historias que conecten con los lectores y que me permitan crecer como escritora y como persona.

En la novela hay relaciones de amor muy distintas. La de Victoria con Robert y la de Hedy y Rebecca. Háblanos de ellas.

En la relación entre Victoria y Robert, el amor es lo que los salva, pero también los expone a las amenazas de su entorno. Por otro lado, la relación entre Victoria y su hermana Rebecca es muy compleja. Estas contradicciones reflejan la complejidad del ser humano, donde incluso los sentimientos negativos pueden generar actos de amor.

En esta obra hay mucha música. ¿Eres de las que escribe con música y la integra en su día a día?

Absolutamente. Siempre elijo una banda sonora para cada novela. En este caso, fue la banda sonora de la película *Buenas noches y buena suerte.* La escuché en bucle mientras escribía y leía. Fue una manera de abstraerme de la realidad y ambientarme en la época que estaba narrando.

¿Tienes algún ritual a la hora de escribir? ¿Eres disciplinada?

¡¡Los tengo todos!! Soy muy meticulosa y disciplinada. No puedo escribir en cualquier sitio; necesito mi espacio personal, que está en mi casa del sur, cerca del mar. Mi rutina diaria también es clave. Por las mañanas, hago un poco de yoga para relajarme y conectar conmigo misma, luego desayuno bien y hago natación durante unos cuarenta minutos. Esas actividades me ayudan a despejar la mente y preparar el terreno para la creatividad.

¿Y por qué? ¿Por superstición?

No, pero soy muy estricta con estos hábitos porque creo que la disciplina es fundamental. Para mí, escribir no es solo sentarme a plasmar ideas, sino un acto de inmersión total.

Bueno, todo este esfuerzo te ha llevado al Premio Planeta... ¿Cómo te sientes?

Estoy muy feliz y profundamente

¿Qué opinas del éxito?

Que es efímero. Como decía Luis Landero: "Dos meses de éxito son suficientes para llenar el cajón de la vanidad", pero después hay que volver a la realidad. No quiero perder esa conexión ni mi disciplina. Mi vida no ha cambiado más allá de estos meses de promoción; pronto volveré a mi escritorio, a mi rutina, a mis libros y a mis historias, porque es ahí donde realmente me siento plena.

Antes has mencionado que llevas cuarenta años buscando tu lugar en el mundo. ¿Lo has encontrado?

Lo encontré hace veinte años, cuando publiqué mi primera novela. Antes de eso, busqué mi camino a través de dos carreras universitarias, una oposición y varios trabajos, entre ellos, la abogacía. Escribir me dio la respuesta que buscaba. Ha sido un camino largo. Hoy puedo decir que he llegado a la cima de la montaña, pero seguiré explorando nuevos horizontes.

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’

Un viaje lleno de sabor

Monster Sushi continúa su expansión y acaba de abrir su quinto restaurante en el barrio de Pedralbes de Barcelona, el séptimo local de Umai Group en la Ciudad Condal.







En la calle Doctor Ferrán, esquina Comas i Solà, en el corazón del barrio de Pedralbes de Barcelona, acaba de abrir sus puertas Monster Sushi. Con una propuesta fresca, vibrante y rebelde, su esencia *izakaya* ofrece una experiencia gastronómica oriental única. Moderno, audaz y cosmopolita, Monster Sushi se aleja de lo convencional y no es solo sushi, sino una invitación muy especial a un viaje culinario lleno de sabor y diversión. Este restaurante japonés se ha ganado rápidamente el título de *trendy* en la Ciudad Condal, gracias a su propuesta desenfadada y sabrosa. Su filosofía es clara y sencilla: ofrecer cocina japonesa, elaborada siempre con ingredientes de la máxima calidad, llevando la tradición nipona un paso más allá, con influencias y toques atrevidos y originales. En Monster Sushi se respeta la técnica japonesa, pero se desafían las convenciones con creatividad, como un reflejo de la juventud viajera y aventurera. De su carta destacan platos como el *tataki* de atún y su inigualable *roll* anticuchero; así como dos platos nuevos que muy pronto se podrán comer en todos los locales de Monster Sushi: el Gyu Katsu Sando, un sándwich de solomillo de ternera con salsa Katsu y el Uramaki Sauvage, un tartar de atún, pepino y cebollino, cubierto de gamba roja.



Lur

“Donde la tierra cobra vida”. Ese es el lema de este restaurante madrileño ubicado en el número 11 de la calle Bolívar, fundado y capitaneado por Lucía Gutiérrez, una brillante chef de tan solo 21 años. Lur, ‘tierra’ en euskera, ofrece una deliciosa cocina de temporada y mercado, elaborada con productos de calidad y de pequeños productores locales, que sumerge al comensal en un trayecto culinario único.



La tasca suprema

Esta taberna madrileña centenaria que sirvió sus primeras raciones en 1890, continúa siendo el lugar perfecto para disfrutar de los mejores platos sencillos. En su carta destacan delicias como el pisto navarro, acompañado de huevo y parmentier; la carrillera ibérica con boniato; el rabo de toro guisado; la menestra de verduras de Navarra; o las chuletillas de cordero lechal. En calle Argensola, 7.

LIBROS

‘La hija del relojero’
KATE MORTON

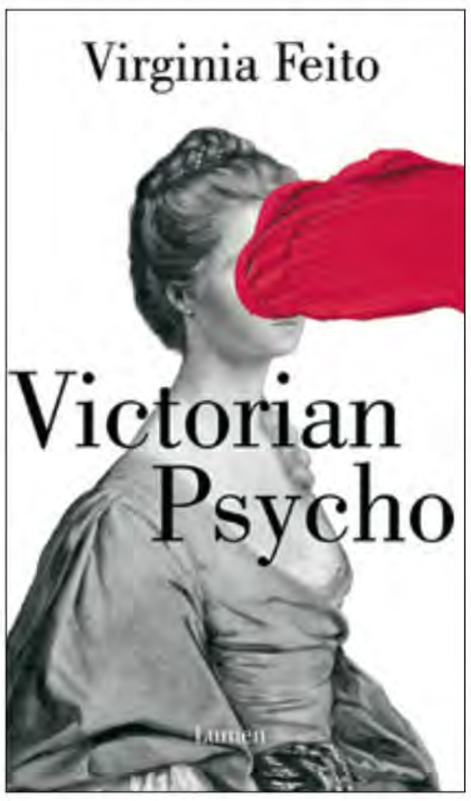


Verano de 1862. Un grupo de jóvenes artistas, guiados por el apasionado y brillante Edward Radcliffe, viaja a Birchwood Manor, una casa de campo en Berkshire, con el objetivo de vivir los siguientes meses recluidos y dejarse llevar por su inspiración y creatividad. Sin embargo, cuando el verano toca a su fin, una mujer muere de un disparo y otra desaparece, al mismo tiempo que una joya de valor incalculable se pierde y la vida de Radcliffe se desmorona. Ciento cincuenta años más tarde, Elodie Winslow, una joven archivista de Londres, descubre una cartera de cuero que contiene dos objetos sin relación aparente: una fotografía en sepia de una mujer de gran belleza con un vestido victoriano y el cuaderno de bocetos de un artista en el que hay un dibujo de una casa de dos tejados en el recodo de un río. **SUMA. Edición impresa: 22,90 €. *E-book:* 8,54 €.**

‘Manifiesto criminal’
COLSON WHITEHEAD



A comienzos de los años 70, Ray Carney intenta mantenerse alejado de los negocios turbios y ser un honrado padre de familia en un cada vez más convulso Nueva York, al frente de su próspera tienda de muebles. Pero no siempre es sencillo dejar atrás un pasado entre ladrones, gánsteres y policías corruptos. **Random House. Edición impresa: 22,90 €. *E-book:* 10,99 €.**



‘Victorian Pshycho’
VIRGINIA FEITO

El señor y la señora Pounds contratan a Winifred Notty como la perfecta institutriz victoriana para Drusilla y Andrew. Sin embargo, Ensor House y sus habitantes esconden aún más secretos y perversiones que la inquietante señorita Notty, quien es capaz de transformar un refinado té con elegantes invitados y bebés en el salón en un evento profundamente macabro. **Lumen. Edición impresa: 19,90 €. *E-book:* 9,49 €.**



‘El artesano’
MATTIAS KÖPING

Noviembre de 1991. Mientras Yugoslavia se hunde en la guerra de los Balcanes, un grupo organizado de paramilitares serbios masacran a una familia en el pueblo de Erdut, Croacia. Solo sobrevive un niño pequeño. Abril de 2017. Se perpetra un abominable doble crimen contra una mujer y su bebé, cuyos cuerpos, tratados como piezas de una obra de arte, son hallados en Le Havre. **Almuzara. Edición impresa: 27 €.**

MÚSICA



‘Akelarre’
LOLA INDIGO

Edición por el quinto aniversario del álbum debut de la exitosa artista madrileña, que simboliza la unión de las mujeres y el poder femenino. Prensado en vinilo reciclado Eco-Mix y con un bonito color lavanda. Un estupendo regalo para los seguidores de Indigo, que contiene los temas musicales *Mujer bruja*, *Maldición*, *Inocente*, *Subliminal*, *Fuerte*, *El humo*, *No se toca*, *Amor veneno*, *Ya no quiero ná*, *Game over*, *LUNA* y *Santería*. **Precio vinilo: 22,99 €.**



‘Brainwashed’
GEORGE HARRISON

Reedición del duodécimo y último álbum de estudio de George Harrison, lanzado póstumamente en noviembre de 2002, casi un año después de su muerte a los 58 años. **Precio: 35,99 €.**

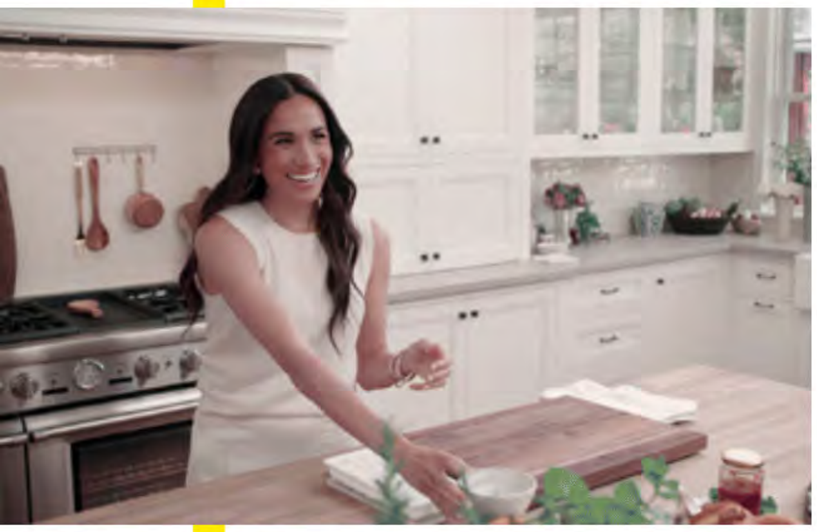


‘Alice’
TOM WAITS

Edición en vinilo dorado del emblemático con los temas que el artista estadounidense compuso para la adaptación teatral de la obra de Lewis Carroll. **Precio: 38,99 €.**

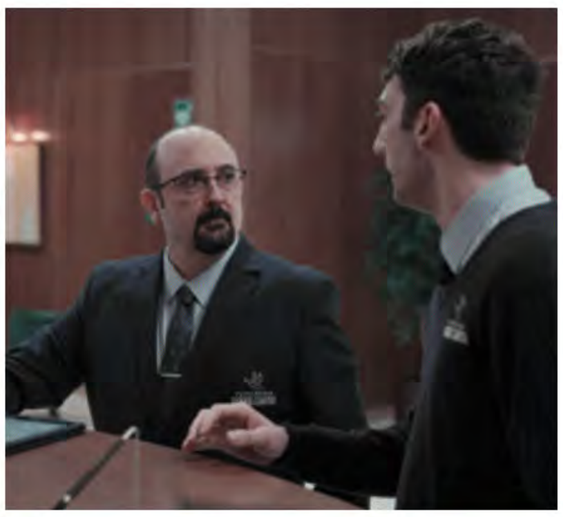
EN PANTALLA

SERIES



‘Con amor, Meghan’

Meghan Markle, duquesa de Sussex, invita en esta serie *reality* a diferentes amigos y famosos a una preciosa finca de California, en la que comparte consejos de cocina, jardinería y hospitalidad. Su filosofía de vida es abrazar la diversión por encima de la perfección y destacar lo fácil que puede ser crear belleza, incluso en lo inesperado. **Estreno en Netflix el 15 de enero.**



‘Muertos S. L.’

YA ESTÁ AQUÍ LA SEGUNDA TEMPORADA

En los nuevos episodios de esta comedia, Dámaso quiere saber si es un Torregrosa, pero necesita pruebas concluyentes para la exhumación. Mientras tanto, continúa trabajando con normalidad en la funeraria, lidiando con las extravagantes ideas de Chemi, el liderazgo de Nieves y acentuando su pique con Vanesa, que sigue conspirando con las hijas de Nieves para lograr la absorción de Torregrosa. **Estreno en Movistar Plus+ el 16 de enero.**



CINE

‘Babygirl’

Nicole Kidman y Harris Dickinson protagonizan este sensual ‘thriller’ erótico de la cineasta holandesa Halina Reijn. **Estreno en salas el 17 de enero.**

Nicole Kidman da vida en esta película de suspenso con tintes eróticos a Romy, una alta ejecutiva que inicia una ardiente aventura de sexo extremo con su joven becario, Samuel, interpretado por Harris Dickinson. Todo ello a espaldas de su marido Jacob, encarnado por Antonio Banderas. Durante su apasionada infidelidad, Romy invertirá su rol habitual en el trabajo, pasando de ser quien da las órdenes a disfrutar siendo sometida en la cama. Esta tórrida relación extramatrimonial le permitirá encontrar el camino hacia su libertad sexual, a pesar del riesgo y los prejuicios a los que tienen que enfrentarse. ***Babygirl*** **llega a los cines el viernes 17 de enero.**



MÁS CINE



‘Adiós, Madrid’

Pese a no tener relación con él, Ramiro debe viajar a Madrid para decidir sobre la vida o muerte de su padre, que está en coma. Enfadado con la decisión, pretende resolver la situación cuanto antes. **Estreno el 17 de enero.**

‘¡Gloria!’

Venecia, finales del siglo XVIII. Teresa, una joven criada en el orfanato y conservatorio de San Ignacio, descubre un pianoforte que revolucionará su vida. Junto a otras talentosas intérpretes, desafiará las normas con una música rebelde y moderna. **Estreno el 17 de enero.**







PLAN

Danza en enero

EL BALLET ESPAÑOL DE LA COMUNIDAD DE MADRID EN LOS TEATROS DEL CANAL

La Sala Roja de los Teatros del Canal de Madrid acoge del 15 al 19 de enero el programa doble de estreno del Ballet Español de la Comunidad de Madrid. Por un lado, *Suite Española,* de Isaac Albéniz; y, por otro, *Epifanía de lo flamenco;* coreografiadas por Jesús Carmona. La primera pieza tiene una duración de 45 minutos y cuenta con los coreógrafos invitados Arantxa Carmona y Eduardo Martínez; mientras que la segunda, dura una hora, tiene música original de Juan Requena y cuenta con la participación de la bailaora Mónica Fernández, el guitarrista Juan Requena y el cantaor Eleazar Cerreduela. **Más información en www.teatrosdelcanal.com.**

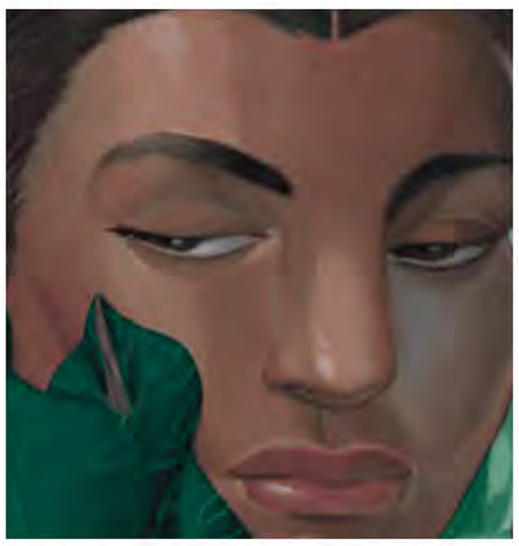
EN ESCENA

‘Testigo de cargo’

Fernando Guillén Cuervo encarna al sagaz abogado Sir Wilfrid Roberts en esta adaptación a las tablas de la novela homónima de Agatha Christie. El primer *thriller* judicial de la historia, contado por la gran dama del misterio, en el que todo el mundo esconde secretos. La única cuestión es encontrar dónde están. **En el Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa de Madrid hasta el 26 de enero.**



ARTE



‘Modern Art from Mexico. Blaisten Collection’

MADRID. La Fundación Casa de México en España presenta esta muestra con 64 obras de algunos de los artistas modernos mexicanos más importantes.
Hasta el 16 de febrero.



‘Dones de paraula’

BARCELONA. El Museo Pi Frederic Marès alberga esta exposición que reivindica el uso de la palabra desde un universo femenino, partiendo de la época moderna y con diálogos puntuales con la contemporaneidad.
Hasta el 25 de mayo.



‘Colere’

VALDÉS, ASTURIAS. El Ayuntamiento de Valdés, en Luarca, acoge esta muestra itinerante del Centro Niemeyer con fotografías de Cristina Fernández, Kela Coto, Marcos Morilla y Sergio Abello.
Hasta el 31 de enero.

CONCIERTO

Iván Ferreiro

Tras llenar la sala Razzmatazz hace unos meses y arrasar recientemente en los Premios de la Academia de la Música con los galardones de Compositor del Año, Mejor Álbum Pop/Rock y Mejor Canción de Pop/Rock, el gallego vuelve a Barcelona a principios de 2025 en el marco del Guitar Bcn. Allí repasará lo mejor de su último álbum, Trinchera Pop. La cita es el 23 de enero en el Hivernacle del Poble Espanyol. **Entradas en www.guitarbcn.com.**



TEATRO

‘La colección’

Héctor y Berna son un matrimonio sin hijos que ha reunido a lo largo de su vida una colección a la que han sacrificado todo lo demás. Ahora buscan un heredero para que la colección los sobreviva. Para ello, convocan a Susana, coleccionista a su vez, para examinarla. Los acompaña Carlos, quizá él mismo un examinador, si es que no una pieza de la colección. José Sacristán encabeza el reparto. **En el Teatro Arriaga de Bilbao del 16 al 19 de enero.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con la temporada otoñal, la estación en la que el follaje de los árboles llega a su madurez.

BOSQUE
COSECHAS
EQUINOCCIO
GIRASOL
HOJAS
LLUVIA
MAÍZ
MADUREZ
NUEZ
OCTUBRE
PARAGUAS
SETA
Ttemplado
TRANSICIÓN
UVA

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

CRUCE DE PALABRAS

Los osos son fieras que imponen respeto. Pero les tenemos tanta estima que los hemos convertido en muñecos de peluche o personajes bonachones y cariñosos. Responde a las siguientes preguntas para conocer la palabra oculta.



1. Segundo nombre del personaje ficticio creado por Alan Alexander Milne.
2. Osos que tenían un símbolo en la barriga del que desprendían su poder.
3. Baloo es uno de los personajes de *El libro de la*...
4. Golpe dado con la zarpa.
5. Animal nativo de las regiones montañosas de China central.
6. Cría de algunos mamíferos.

SUDOKU

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

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

AHORCADO

Existen varias técnicas de medicina alternativa. Aunque no todas tienen base científica, son muy utilizadas. Completa las siguientes terapias.



- A _ U R _ E D _
- _ U I R _ P R _ X I _
- _ E D _ T _ C I _ N
- R _ I _ I
- _ C U _ U N _ U _ A

CRUCIGRAMA

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



VERTICALES:

1. Dejar de desempeñar un cargo o un empleo.
2. Donar.
5. Aceptar.
6. Inquietar, alterar, conmover, perturbar.
9. Tener vida.
11. Breve relato ficticio en el que pueden intervenir personas, animales y otros seres animados o inanimados.
12. Gustoso, sabroso, agradable.
13. Firme, asegurado.

HORIZONTALES:

3. Dicho de una persona adulta.
4. Avasallar, sojuzgar, dominar poderosa o violentamente.
7. Criada naturalmente y sin cultivo.
8. Una cantidad escasa o insuficiente de algo.
10. Éxito en cualquier empeño.
11. Hacer más fuerte o vigoroso.
14. Destapar un recipiente.

LAS SIETE DIFERENCIAS

En una comida formal, existen modales y normas que se deben seguir, según el protocolo de la mesa. Cada cultura tiene sus propias reglas en este momento, uno de los más sociales que hay. Por ejemplo, colocar la servilleta sobre las rodillas es señal de que la comida va a la boca y no al revés. Encuentra los detalles que diferencian estas dos imágenes.



ACERTIJO

Ordena en las casillas números del 1 al 9 para que te salgan todas las operaciones, tanto verticales como horizontales:

☐	-	☐	+	☐ = 7
x		+		x
☐	-	☐	+	☐ = 3
+		:		+
☐	x	☐	+	☐ = 48
=		=		=
29		1		11

RELACIÓN DE ELEMENTOS



Estos son los mejores lugares para el avistamiento de aves en el mundo. Une la zona con su país correspondiente.

Borneo 1.	A. Portugal
Algarve 2.	B. Islandia
Everglades 3.	C. Nueva Guinea
Várangler 4.	D. Australia
Breiðafjörður 5.	E. Malasia
Iguazú 6.	F. Argentina
Papúa 7.	G. Estados Unidos
Queensland 8.	H. Noruega



FALSO O VERDADERO

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

1. En 1980, se puso a la venta el primer teléfono móvil de la historia.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

2. Google nace en 1998.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

3. En España, se hizo la primera llamada a larga distancia en Europa.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

4. En Paraguay, se conoce al juego del 'teléfono escacharrado' como 'telefonito'.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

5. Blanca Suárez narra la historia de la serie *Las chicas del cable*.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

SOLUCIONES

- **Ahorcado:** Ayurveda, Quiropraxia, Meditación, Reiki, Acupuntura.
- **Falso o verdadero:** 1. Falso, 2. Verdadero, 3. Verdadero, 4. Falso, 5. Verdadero.
- **Relación de elementos:** 1-E, 2-A, 3-G, 4-H, 5-B, 6-F, 7-C, 8-D.



- **Sudoku:**

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

- **Cruce de palabras:** 1. Pooh, 2. Amorosos, 3. Selva, 4. Zarpazo, 5. Panda, 6. Cachorro.
- **Sopa de letras:**



- **Las siete diferencias:**



- **Acertijo:**

6	7	8
4	2	1
5	9	3

- **Crucigrama:** **Verticales:** 1. Cesar, 2. Dar, 5. Admitir, 6. Alborotar, 9. Vivir, 11. Fábula, 12. Rico, 13. Fijo. **Horizontales:** 3. Grande, 4. Subyugar, 7. Silvestre, 8. Poco, 10. Triunfo, 11. Fortalecer, 14. Abrir.

mia

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

zinet MEDIA GROUP

Consejera Delegada: **Marta Ariño**
Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.
Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.
BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).
Tel.: 954 081 226.
PUBLICIDAD INTERNACIONAL:
Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.
PUBLICIDAD ONLINE:
Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
https://suscripciones.zinetmedia.es
INTERNET: www.zinetmedia.es
DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013.

Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

ARI

EL SIGNO AFORTUNADO



Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

No es un sueño, está ocurriendo de verdad: aunque ni lo imaginabas, sientes que todo está donde tiene que estar, que todas las piezas empiezan a encajar y que tú encajas también en todos estos escenarios.

AMOR. Es el momento de renacer: la vida guardaba mejores planes para ti, te toca disfrutarlos uno a uno. Déjate llevar por allí donde sientas comodidad, déjate sorprender y, sobre todo, déjate querer.

SALUD. Se trata de estar a gusto y alinear mente y corazón: si ves que algo no funciona, ni te juzgues ni tampoco te fustigues, analiza para ver con facilidad desde dónde puedes afrontar el cambio deseado.

TRABAJO. A partir de una propuesta inesperada o de que la proyección laboral que llevas tanto tiempo esperando se hace realidad, es posible que te llegue una entrada de dinero desde diferentes vías.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Te apetece mostrar mucho más esos sentimientos que, aunque no reprimes, tampoco expones. **SALUD.** Tener paz mental repercute tanto en tu propio bienestar como en tus relaciones. **TRABAJO.** Ni tienes prisa ni buscas saltarte ninguno de los pasos. A fuego lento y con cariño, así es como se hacen bien las cosas y como mejor resultados dan.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Déjalas que fluyan. Serán semanas en las que las emociones pasarán a ser las auténticas protagonistas. **SALUD.** Estos días sentirás bastante cansancio, así que reduce los planes y aprovecha para desconectar. **TRABAJO.** Busca nuevos estímulos para que la rutina y las exigencias diarias no se te lleven por delante. A poco que sientas ilusión, las energías volverán.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Los encuentros familiares refuerzan los lazos que os unen. Disfrutarás de la compañía de los tuyos. **SALUD.** Presta atención a los cambios de temperatura entre el interior y el exterior, podrías pillar un resfriado que te dejará fuera de combate varios días. **TRABAJO.** No sabes parar: aunque estés al frente de mil cosas, siempre piensas en nuevos proyectos.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Valora si es lo que de verdad deseas, porque tendrás que gestionar la intensidad: lo que empezó como un flirteo sin importancia podría derivar en algo serio. **SALUD.** Disfruta de esas pequeñas cosas a las que das valor y sanará todo aquello que te roba energía. **TRABAJO.** Te llegarán noticias positivas acerca de aquella propuesta que lanzaste. Prepárate para actuar.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Es tu sello: nadie como tú para convertir un encuentro casual en una tarde memorable. **SALUD.** Reduce el estrés. Tu bajo estado de ánimo es motivo de preocupación suficiente como para servirte de los medios que le pongan remedio cuanto antes. **TRABAJO.** Buen período. Los próximos cambios en la empresa comportarán, aparte de un nuevo estímulo, nuevas ideas que tendrás ganas de debatir y afrontar.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Qué bien te sienta ese proceso de renovación iniciado días atrás. Aún queda por sacar afuera. **SALUD.** Corta el hilo, libérate de una vez y suelta todo aquello del pasado que aún soportas como lastre. **TRABAJO.** Exige aquello que, por veteranía y experiencia, te corresponde, es lo que te has ganado.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Aunque no es nada fácil, hay momentos en los que hay que tomar la decisión de dejar ir. **SALUD.** Al principio, si rechazas lo impuesto, te toparás con algún pequeño conflicto. Después, te liberarás. **TRABAJO.** Si coges las riendas y algo sale mal, solo tú serás responsable. En cambio, si todo va bien, disfrutarás las mieles del éxito de tu decisión.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Una vez iniciado el camino, no lo abandones. Todavía falta para que la herida cierre del todo, pero los pasos que has dado son los más importantes. **SALUD.** El cambio es mayúsculo. Date cuenta cómo, al descansar más y mejor, tu estado de ánimo y tu humor no tienen nada que ver con el de semanas anteriores. **TRABAJO.** Es un momento más que favorable para ti. Tanto si los cambios implican un nuevo cargo o un nuevo sector, el crecimiento está asegurado.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Aunque no todo el mundo es lo noble que aparenta, te sigue compensando. Tu faceta social está especialmente activa estas semanas. **SALUD.** Necesitas liberar las tensiones diarias por algún lado, así que procúrate algo más de actividad física. Te conviene: también te facilitaría el descanso. **TRABAJO.** Están por llegarte un par de proyectos nuevos que te aportarán un buen pellizco y te abrirán la puerta a otros futuros. Te interesa aceptarlos.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Tienes a los astros de cara para que todo vaya tan bien como quieres. Fuerza el diálogo y verás que las posturas no están tan alejadas como parece. **SALUD.** Si la rutina te apaga, no es para ti, necesitas estímulos. Ya sea en solitario o en compañía, busca con qué recuperar la energía y el brillo de tus ojos. **TRABAJO.** No dejes de disfrutar el camino. Eres de esas personas que están deseando presentar lo último en lo que trabajan para pasar ya a lo siguiente.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. No puede ser que tus obligaciones hagan que te aísles de los tuyos y te recluyas en tus quehaceres. Pon remedio y encuentra el equilibrio. **SALUD.** Cuando te quites esos miedos y vergüenzas que tanto te condicionan, te sentirás más tú que nunca. **TRABAJO.** Sin momentos de ocio, es imposible que puedas rendir mejor. No basta con ser exigente, es importante encajar en tu día a día algún rato para ti.

EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 15 de enero, saldrá a las 8:37 h y se pondrá a las 18:13 h. El martes 21, saldrá 3 minutos antes, a las 8:34 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 18:20 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 10 minutos de luz solar.

LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 15 de enero, la Luna Gibosa Menguante estará en Leo, desde donde pasará a Virgo el viernes. Desde ahí, alcanzará Libra el lunes 20, apurando las últimas horas antes de alcanzar el Cuarto Menguante.

COORDINA: TRINI CALZADO.







UNA RECETA PARA LA SOLEDAD

Familia Suárez, empresa dedicada a la producción de ajos y salsas de Las Pedroñeras (Cuenca), ha llevado a cabo una iniciativa social que busca rescatar la memoria, la tradición y las emociones olvidadas de las personas mayores que viven solas. Bajo el nombre **'Raizetario'**, cinco reconocidos *influencers* de España (@cocinargenial, @recetasparavagoz, @clarapvillalon, @sofiatecocina y @chefenials) han cocinado junto a un grupo de mujeres y hombres que viven en soledad en sus pueblos, compartiendo con ellos algo más que una receta: un vínculo humano que rompe la soledad y el olvido. Descubre la iniciativa en la cuenta de Instagram **@familiasuarez.oficial** y sus productos elaborados con ajos de Las Pedroñeras en **jrsuarez.com.**



JABÓN LIMPIADOR

Con vitamina C, **Creamy Cleansing Foam**, de **Bruno Vassari**, es un gel de limpieza con textura extra cremosa y suave. Realiza una limpieza muy agradable sin irritar ni resecar la piel. Protege las células de los daños inducidos por la radiación ultravioleta, fortalece la barrera cutánea, por lo que impide la deshidratación, promueve la síntesis de colágeno, reduce la pigmentación y mejora los mecanismos de reparación celular. **Precio: 25,84 €.**

CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Según un informe elaborado por World Wild Life (WWF), cada año se desperdician 2.500 millones de toneladas de alimentos en el mundo, 8 de los cuales corresponden a España. Frente a esta situación, **Grundig** y **Too Good To Go** se han unido para concienciar a los consumidores sobre el desperdicio de alimentos en nuestro país. Ambas compañías están comprometidas con la **concienciación y el impulso de prácticas** que promuevan un mejor uso de los alimentos, además de sensibilizar sobre la importancia de **reducir el desperdicio en los hogares**. Pequeñas acciones, como utilizar los sentidos para comprobar si el alimento sigue siendo apto para su consumo, ayudan a reducir el desperdicio.





ATMÓSFERA DULCE Y ALEGRE

Transforma cualquier espacio en un rincón acogedor y lleno de encanto con el set **Mikado + Vela Gingerbread**. Este cofre de edición limitada de **Equivalenza**, inspirado en el aroma inconfundible de las galletas de jengibre con un toque cítrico de naranja, crea una atmósfera dulce, alegre y cálida. Es ideal para decorar el hogar con estilo o para añadir un toque especial a cualquier celebración. **Precio: 22,36 €.**



RESCATA LA PIEL MÁS CANSADA



La mascarilla **Multivitamin Power Recovery**, de **Dermalogica**, es una potente mascarilla antioxidante que aporta hidratación y elasticidad, eliminando todo rastro de cansancio o estrés de la piel. Además, mejora la síntesis de colágeno. Aplícala tras la limpieza como remedio definitivo para la piel apagada, seca, deshidratada, gris, fotodañada y contra el envejecimiento cutáneo. **Precio: 18,95 €.**

ESPRAY MULTIFUNCIÓN

Cuida tu melena, como con ningún otro producto que hayas probado, con el **Tónico Marino** de **La Mota®**. Se trata de un espray multifuncional que actúa como protector térmico, incluso a altas temperaturas. Ayuda a sellar la fibra del cabello y evita el arrastre del pigmento en los cabellos teñidos, con lo que protege de la oxidación y de un envejecimiento del color. Su fórmula antiestática permite un mejor secado y planchado, creando además una protección que evita la humedad y el desgaste de la fibra. Se puede usar como acondicionador sin aclarado. Facilita la eliminación de nudos, no aporta peso, deja el cabello increíblemente suave y no engrasa. **Precio: 36 €.**



José Luis Perales

El artista cumple 80 años, disfrutando de su merecida jubilación, tras medio siglo de éxitos.

POR MARÍA RODRÍGUEZ



Con más de 500 canciones registradas y 30 millones de álbumes vendidos, Perales es uno de los autores más prolíficos y sobresalientes de la escena española. Su talento como compositor, su capacidad para conectar con el público a través de sus canciones y su legado musical hacen de él una leyenda viva de la música en castellano. Su música sigue siendo escuchada y apreciada por millones de personas en todo el mundo, al que ha conquistado con sus letras, cargadas de poesía y sensibilidad. Muchos de sus temas, como *Y cómo es él*, *Un velero llamado libertad* o *Te quiero,* han trascendido el tiempo y se han convertido para varias generaciones en verdaderos himnos de amor, desamor y nostalgia, pasando a formar parte de la historia de la música.

Además de cantante, Perales es un poeta, un talento que queda demostrado en las letras de sus canciones, muchas de ellas compuestas para otras estrellas, como Raphael o Julio Iglesias. Hasta el punto de que el mayor éxito de Jeannette, el tema *¿Por qué te vas?*, es suyo y ha sido versionada por más de 40 artistas en Francia, Alemania, Inglaterra y Japón. Otra de sus composiciones más conocidas es el tema *Marinero de luces*, que compuso para Isabel Pantoja.

NO QUERÍA CANTAR

Nacido el 18 de enero de 1945 en Castejón, Cuenca, fue el tercero de los cuatro hijos de un albañil y una ama de casa. Desde muy pequeño mostró devoción por la música. A los seis años, comenzó a tocar el laúd y compuso su primer tema a los dieciséis. Estudió electrónica, carrera que nunca acabó, y empezó a escribir canciones para otros intérpretes.

Fue el productor Rafael Trabucelli quien le propuso que cantara sus propias canciones, algo a lo que se negó, ya que solo quería componer y prefería proteger su vida familiar e intimidad a ser una estrella musical. Finalmente, aceptó y con *Mis canciones*, disco de 1973, arrancó una exitosa carrera musical a la que puso fin en 2022 con una gira mundial.

AHORA DEDICA SU TIEMPO A OTRA DE SUS PASIONES, LA ARQUEOLOGÍA, Y SIGUE ESCRIBIENDO, HA PUBLICADO TRES NOVELAS.

POR QUÉ AHORA
Retirado de la música desde 2022, José Luis Perales cumple 80 años el 18 de enero.

SU CARRERA
Con una trayectoria de más de 50 años a sus espaldas, el conquense ha publicado 27 álbumes, además de haber compuesto canciones para muchos otros artistas. Reconocido por sus baladas románticas y letras poéticas, ha sido galardonado con numerosos reconocimientos y es el cantautor hispano más versionado del mundo. Sus discos *Mis canciones, Calma, Esencial* y *Mirándote a los ojos* son considerados fundamentales en su discografía y han dejado grandes éxitos para la historia.

UN AMOR PARA TODA LA VIDA

El cantante ha sabido mantener su vida privada alejada de los medios. Está casado desde 1977 con Manuela Vargas, madre de sus hijos Pablo y María, y también es abuelo.

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

PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

Donde la comodidad se encuentra con la elegancia



www.calzadospitillos.com