

Nº 1.998

mia

Vestidos de punto

Cómo lucirlos
con mucho ESTILO

Viaje

TALLIN

UN PAISAJE
DE CUENTO
DE HADAS

En forma

Ejercicios de
BAJO IMPACTO
para CUIDAR
EL CORAZÓN

**ENTRANTES
QUE CONQUISTAN**
Recetas originales y
muy fáciles

**RETRO
FUTURISTA**
La tendencia
decorativa
de 2025

Belleza

**Tónicos y
esencias**
Claves para
obtener una
PIEL RADIANTE

**Blanca
Romero**

“He cambiado muchas
veces de registro y
no me dan miedo los
nuevos retos”

¡Explora tu mente!

**APRENDE A DESCIFRAR LOS
MENSAJES DE TUS SUEÑOS**



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>



EN BRAZOS DE MORFEO...

A pesar de que dormimos (o deberíamos dormir) un tercio del día y de que tenemos muy claro que privarnos del sueño tiene consecuencias directas sobre nuestra salud física y mental, el sueño sigue siendo, en gran parte, un misterio. No siempre tenemos demasiado claras sus fases, no sabemos por qué soñamos ni qué significan los sueños... Por eso, hemos dedicado el dossier de este número a tratar el tema y ayudarte a descubrir los mensajes que esconden tus sueños. En este mismo número también encontrarás consejos para lucir tus vestidos de punto, cómo conseguir una piel más radiante con el uso de tónicos y esencias, y cómo preparar entrantes deliciosos para agasajar a tus amigos en las comidas del fin de semana. Pero aún hay mucho más: en este número descubrirás si es beneficioso o no pesarse a diario cuando estás a dieta y cómo incorporar la tendencia retrofuturista a tu decoración. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

48

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.293 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Blanca Romero.
Fotografía:
Mediaset.

ESTA SEMANA

DEL 22 AL 28 DE
ENERO DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Vestidos de punto. Cómo lucirlos con mucho estilo.
- 12 EN PORTADA**
Blanca Romero.
- 29 DOSSIER**
Aprende a descifrar los mensajes de tus sueños.
- 34 BELLEZA**
Tónicos y esencias. Claves para una piel radiante.
- 36 EN FORMA**
Ejercicios de bajo impacto para cuidar el corazón.
- 38 DECO**
Retrofuturista. La tendencia decorativa de 2025.
- 42 COCINA**
Entrantes que conquistan. Recetas originales y fáciles.
- 50 VIAJE**
Tallín, un paisaje de cuento de hadas.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Alaska.
- 6 MUJER GLOBAL**
Safâa Kasraoui.
- 10 MODA**
Pendientes para el día a día.
- 14 CONSUMO**
Descubre cómo la tecnología te ayuda a ahorrar.
- 16 LEGAL**
Donar el cuerpo a la ciencia.
- 17 CIFRAS**
Ciudad del Vaticano.
- 18 EXPERTOS**

ENLACE AL CANAL

Escanea el código QR



SALUD-PSICO

- 21 SALUD**
Relación con la báscula cuando se está a dieta.
- 22 SALUD**
¿Qué le ocurre a mi pelo durante la menopausia?
- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 NUTRICIÓN**
Reduce la proteína animal.

HOGAR

- 48 GASTRO**
Hamburguesas más allá de la carne.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Paul Newman.

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



Alaska

LA DIVA INDOMABLE AL DESCUBIERTO

Cantante, actriz, compositora, presentadora, empresaria y escritora, entre otras cosas, Olvido Gara **desnuda su alma y descubre su lado más desconocido en la serie documental 'Alaska Revelada', disponible en Movistar Plus+.** **POR SILVIA RUEDA**

No hay duda de que Olvido Gara (Ciudad de México, 1963), más conocida por su nombre artístico de Alaska, es una de las artistas más emblemáticas de nuestro país. Por eso, no es de extrañar que, como tantas otras grandes estrellas, ella también tenga su propia serie documental, *Alaska Revelada*, en la que se abre como nunca y descubre sus facetas más desconocidas para el público. Tal y como reza la nota de prensa de Movistar Plus+, plataforma en la que ya está disponible, la mexicana es un “icono transversal, cantante, actriz y presentadora, que ha dejado una huella imborrable en la historia de

la cultura pop universal”. Durante tres capítulos, la producción acompaña a Alaska en un emocionante viaje que recorre su impactante trayectoria vital, desde su infancia en México hasta la actualidad, pasando por todos los hitos que la han convertido en un referente musical y cultural para millones de personas.

“LIBERTAD Y DESENFRENO”

Fascinada desde muy pequeña con la estética *glam*, la serie documental revive, entre otros, “los momentos más transgresores de la Movida madrileña, una época de libertad y desenfreno en la que se convirtió en musa y en la que experimentó con las drogas y el sexo”. Además, también se acerca a “la relación tan personal de Olvido con la cirugía estética” y recupera alguno de los pasajes en los que la artista ha sabido resurgir de sus cenizas como un ave fénix, capaz de adaptarse a todas las circunstancias. “Cuando me lo plantearon, tenía muchas dudas. No es mi primer documental y todos suelen ser sota, caballo y rey. Yo pensaba que ya se había dicho todo de mí; tenemos los datos, pero no mi perspectiva. Y eso es *Alaska Revelada*: lo que hay detrás de todo lo que se sabe de mí”, explicaba recientemente la artista en una entrevista.



↑ **‘ALASKA REVELADA’** cuenta con los testimonios de personas cercanas de la artista, como su madre o Mario Vaquerizo, y de gente con la que ha trabajado.



LOS ‘LOOKS’ de Alaska siempre se han caracterizado por ser muy transgresores y el mejor reflejo de su personalidad única e inclasificable.

“PENSABA QUE SE HABÍA DICHO TODO DE MÍ, PERO FALTABA MI PERSPECTIVA. ESTE DOCUMENTAL ES LO QUE HAY DETRÁS DE TODO LO QUE SE SABE DE MÍ”.



ASÍ SE PREVIENEN LAS CAÍDAS

Uno de los mayores peligros a los que se enfrentan las personas mayores a medida que envejecen y pierden agilidad física son las caídas, que en muchas ocasiones ocasionan problemas graves, restando calidad de vida a quienes las sufren. Por eso, trabajar para evitarlas y prevenir fracturas óseas a partir de cierta edad es fundamental. Una de las maneras más eficaces de conseguirlo es mediante el ejercicio físico. Según un estudio, reduce el riesgo de caerse hasta un 23%, porcentaje que aumenta al 34% cuando las actividades combinan rutinas de equilibrio y fuerza. La clave está en alternar ejercicios de resistencia con pequeños pesos, como mancuernas de pocos kilos, con otros que trabajan la estabilidad, como los que proponen disciplinas como el taichí, el entrenamiento funcional o el yoga. Actividades especialmente recomendables para las mujeres.

DESTINOS QUE TE CONQUISTARÁN ESTE AÑO

Mejores países y ciudades a los que viajar en 2025

Según Lonely Planet, una de las mayores editoriales de guías de viajes, los mejores países que visitar en 2025 son Camerún, conocido como "África en miniatura" por todos los atractivos que ofrece; Lituania, que combina a la perfección hermosos paisajes verdes con un interesante pasado medieval; Fiyi y sus 300 islas paradisíacas; y Laos, con sus montañas llenas de paz. Mientras que Toulouse, en Francia; Paducherry, en India; y Bankso, en Bulgaria, son las ciudades que, según Lonely Planet, van a triunfar en 2025 como grandes destinos turísticos.



EL COLOR DE LOS INTELIGENTES



Según la psicología del color, los tonos que nos gustan o por los que nos decantamos más a la hora de vestir o de decorar nuestra casa pueden decir mucho de nosotros y de nuestra personalidad. Y lo cierto es que muchas veces coinciden las preferencias de color con las maneras de ser. Por ejemplo, diferentes expertos e investigadores en neurociencia acaban de estudiar cuál es el tono favorito de las personas que están consideradas más inteligentes. Y la conclusión de su exhaustivo análisis es que la gente con una mente brillante elige el azul como su color fetiche.

OJO CON ABUSAR DEL OMEPRAZOL

Muchos botiquines de los hogares españoles cuentan con omeprazol entre sus medicamentos de cabecera. Según el último informe publicado por el Ministerio de Sanidad sobre la prestación farmacéutica en el Sistema Nacional de Salud, este protector de estómago es el segundo fármaco más consumido en España. Sin embargo, los expertos advierten de que no conviene abusar del mismo, ya que en muchas ocasiones se toma sin indicaciones médicas y sin tener en cuenta sus efectos secundarios, cuando no



debería ser así. Por ejemplo, no se aconseja como medida preventiva de molestias estomacales antes de comer y/o beber.



LA FILA INEXISTENTE

Las supersticiones que rodean al número 13 se remontan a los tiempos de la última cena de Jesús con los apóstoles. Judas, el decimotercero de sus principales discípulos, lo traicionó y, desde entonces, mucha gente no acaba de confiar en dicha cifra. Tanto es así que muchos aviones comerciales no tienen fila 13 para evitar que los pasajeros más supersticiosos pasen un mal vuelo.

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

POR TRINI CALZADO

Safâa Kasraoui

PERIODISMO POR ENCIMA DE TODO

Enemiga del islam. Así es cómo algunas personas consideran a Safâa Kasraoui (Marruecos, 1991) y, por ello, la han amenazado de muerte.

LA LUCHA POR UN SUEÑO

Aunque desde niña “soñé con ser periodista”, la realidad es que Safâa no tuvo la oportunidad de estudiar Periodismo, ya que no consiguió la nota de corte que le pedían para entrar en la carrera. Aun así, cursó estudios de medios de comunicación y cultura en la Universidad Mohammed V, lo que le permitió entrar en la Sociedad Nacional de Radio y Televisión de Marruecos (SNRT) como becaria. Allí estuvo tres meses, tiempo que le permitió aprender cómo era el oficio de periodista.

Tras esta experiencia, pudo incorporarse al diario digital *Morocco World News*, también como becaria, puesto desde el que ha ido creciendo hasta convertirse en jefa de redacción: “Nunca se trata de títulos, instituciones o calificaciones, sino de fuerza de voluntad y de trabajar duro para

alcanzar tus objetivos”, explica a cada uno de los nuevos becarios que llega al periódico.

AMENAZAS A VARIAS COMPAÑERAS

A principios de la primavera de 2024, Marruecos se encontraba en la fase final de la reforma del Código de Familia (*Mudawana*), que afectaba a cuestiones tan delicadas como el matrimonio infantil o la poligamia, por lo que el debate político y social estaba en lo más alto. En medio de la exaltación de algunos radicales, la redacción del *Morocco World News* empezó a llenarse de amenazas de convertirse en un nuevo caso Charlie Hebdo (en referencia al atentado terrorista que sufrieron en la redacción de este semanario satírico en 2015, donde murieron 12 personas). La mayoría de todas las amenazas iban dirigidas a mujeres: “No es extraño, ya que muchas mujeres se reivindican y emplean plataformas como las redes sociales para difun-

dir sus puntos de vista. También promueven cada vez más el cambio positivo a través de todos los ámbitos de la sociedad”, recuerda Kasraoui.

CONCIENCIADA

“Yo escribo sobre causas sociales, derechos humanos y sobre los derechos de las mujeres, aunque también sobre política exterior marroquí”. Para Safâa, cada día “es una mezcla de desafío y alegría. Es un viaje de aprendizaje continuo en el que descubro algo nuevo cada minuto, lo que mantiene mi adrenalina a tope”, por lo que se niega a que las amenazas cambien el modo en el que ella hace su trabajo.

“Desde mi humilde experiencia, puedo decir que el mejor consejo que puedo dar a las mujeres y las niñas es que tienen que creer en sí mismas. Puedes hacer cualquier cosa si te convences de que puedes”, concluye.



Foto: @safaa_kasraoui

“Todavía queda mucho camino por recorrer, mucho camino para hacer creer a las mujeres que realmente pueden cambiar el mundo, teniendo en cuenta lo que hacen a diario: las tareas domésticas, ser madres, esposas, trabajadoras...”.

IGLESIA

El papa nombra a sor Simona Brambilla la primera prefecta del Vaticano de la historia

El pasado 6 de enero, el Vaticano anunció que, por primera vez en la historia, una mujer será prefecta del Dicasterio para la Vida Consagrada y las Sociedades de Vida Apostólica. Se trata de sor Simona Brambilla, religiosa italiana de las Misioneras de la Consolata que ha ejercido como enfermera y misionera en Mozambique. El de prefecta no es un cargo menor, sino que tiene impacto directo en las comunidades religiosas. Por tanto, cabe deducir que el papa Francisco ha querido dar un nuevo gesto acerca de su voluntad de que se dé una mayor inclusión de las mujeres en las estructuras de decisión y poder de la Iglesia.



Foto: vaticannews.va.

EL 13,6 %
de las fallecidas
por cáncer en
2023 en España
murieron por
cáncer de mama.
Le siguieron
los de tráquea,
bronquios y
pulmón (13,2 %),
colon (9,8 %) y
páncreas (8,3 %).

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

CIENCIA

‘Orbitas’, el primer libro de la astronauta Sara García Alonso

El 23 de enero, saldrá a la venta el primer libro de Sara García Alonso, bióloga molecular, investigadora y primera astronauta española de la Agencia Espacial Europea (ESA). Entre sus páginas, en las que comparte su particular experiencia y diversas anécdotas personales, “exploro temas como la búsqueda de la identidad, la libertad de elegir, el coraje de desafiar lo establecido, la expansión de nuestros límites y el peso de las tradiciones”, tal y como cuenta la científica. En 2022, Sara fue seleccionada, entre 23.000 candidatos, por la ESA en calidad de reserva, convirtiéndose en la primera mujer española candidata a astronauta. Trabaja en el Centro Nacional de Investigacio-



Foto: @europeanspaceagency.

nes Oncológicas, donde lidera un proyecto para descubrir nuevos fármacos contra el cáncer de pulmón y de páncreas. Este 2025, volverá al Centro Europeo de Astronautas, donde ha estado entrenándose los últimos dos meses como astronauta.

SOLIDARIDAD

Seis jóvenes impulsan la lucha contra el cáncer en adolescentes

Maria, Sandra, Júlia, Ali, Sandra e Inés eran amigas de Álvaro Marín, un paciente adolescente del Hospital Universitari Vall d'Hebron que falleció a causa de un tipo de cáncer poco frecuente: un tumor desmoplásico de células redondas. Ante una pérdida tan dura, sus amigas decidieron convertir el proyecto de una asignatura de la Universidad Pompeu Fabra en una iniciativa solidaria para

recaudar fondos destinados a la investigación de estos tumores. Así, organizaron la carrera “In Memoriam Run”, gracias a la cual consiguieron recaudar 4.191 euros, que destinaron íntegramente al Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR) para la investigación del cáncer infantojuvenil, un tipo de cáncer que, al ser minoritario (un 5 % de todos los cánceres diagnosticados), tiene poca financiación.



Foto: @vallhebron

VESTIDOS DE PUNTO

CÓMO LUCIRLOS CON MUCHO ESTILO

Las amantes de los vestidos no tienen por qué abandonar su uso cuando las temperaturas caen en picado. En estos casos, los diseños de punto son el salvavidas oficial. Gracias a cuatro 'looks' descubrimos cuatro fórmulas infalibles para lucir esta prenda hasta bien entrada la primavera.

POR ANNA PARDO

Al escoger un vestido de punto, debemos tener varios factores en cuenta: forma, color, tejido y largo. El punto grueso es muy calentito, así que es perfecto para el invierno. El canalé, gracias a su elasticidad, se ajusta al cuerpo y lo moldea, mientras que las mezclas con algodón o elastano son geniales para el día a día. Sin lugar a dudas, el cuello alto añade un extra de calidez.

En cuanto a los colores, los tonos oscuros, como negro o azul marino, estilizan y son clásicos, mientras que los claros, como beige o blanco, aportan elegancia e iluminan el rostro. Los tonos vivos y estampados alegres añaden personalidad a nuestra imagen, pero es mejor elegir rayas verticales o dibujos pequeños para no añadir volumen a nuestra figura.

Las más bajitas se verán favorecidas con modelos que corten encima de la rodilla, aunque siempre aconsejamos pasar por el probador para ver qué tal sienta cada modelo en concreto. Los diseños *midi* y largos son estupendos para las más altas, que se verán favorecidas al añadir unas botas de cuña o tacón medio.



PARA MARCAR LA SILUETA SIN RESTAR ELEGANCIA

Cuando buscamos realizar las curvas, los cinturones juegan a nuestro favor. En especial, si son más oscuros que el vestido. Por este motivo, si mezclamos marrón claro (o beige) y negro, el acierto está asegurado.



CÓMO ESCOGER EN FUNCIÓN DE LA FORMA DE NUESTRO CUERPO

- **RELOJ DE ARENA:** busca vestidos ajustados que realcen la cintura, como los de corte entallado.
- **RECTANGULAR:** opta por vestidos con detalles en la zona de la cintura como cinturones, frunces o drapeados, para crear la ilusión de curvas.
- **TRIÁNGULO O PERA:** es mejor quedarse con vestidos con hombros estructurados o detalles en la parte superior para equilibrar la figura.
- **TRIÁNGULO INVERTIDO:** los cortes en A o con faldas acampadas pueden suavizar las líneas del cuerpo.



@NINALEACAINE



@STYLEIDEALIST



INGELA-KLEMETZ-FARAGO



Gigi Studios
(185 €).

Stradivarius
(27,99 €).

Mango
(22,99 €).

Deichmann
(49,99 €).

C&A (29,99 €).



Sézane
(160 €).

Woman El Corte Inglés (149,99 €).

H&M (29,99 €).

Parfois
(39,99 €).

Olivia Brutus
(64,90 €).



Kalk (54,99 €).

H&M (49,99 €).

Vidal&Vidal
(54 €).

Bosanova
(27,95 €).

Tezenis
(27,99 €).

Pitillos (79,95 €).

PARA JUGAR CON EL MARRÓN Y EL NEGRO

De nuevo, apostamos por la mezcla de marrón y negro. En este caso, nos decantamos por una versión más oscura del marrón, que suma intensidad a nuestra imagen. Quienes piensan que el marrón y el negro no deben mezclarse, están muy equivocadas.

PARA SEGUIR USANDO NUESTRA GABARDINA FAVORITA

Aunque la gabardina es más bien una prenda otoñal, no tienes por qué abandonar su uso en invierno. Para lograrlo, incluye piezas muy cálidas debajo, como un jersey de punto acompañado de una camiseta térmica.

TODO AL NEGRO PARA TRIUNFAR DE NOCHE

El color oficial de la noche es el negro y no hay mucho debate al respecto. El negro en la ropa y los complementos y la plata en la joyería forman una pareja estelar para una cita nocturna. Sobre todo, si añades un toque de color a través de un pintalabios rojo pasión.

PENDIENTES

PARA EL DÍA A DÍA

Complementos infalibles, **los pendientes se posicionan como los mejores amigos para iluminar nuestro rostro** y sumar dosis de elegancia, de día y de noche. **POR ANNA PARDO**

Cuenta el dicho que los detalles son los que marcan la diferencia y los pendientes no se quedan a un lado. Ya sea con piezas doradas, que irradian calidez y elegancia, plateadas, que aportan frescura y modernidad, o a todo color, que son puro

atreimiento. Los pendientes iluminan nuestro rostro y convierten un *look* normal en uno muy estiloso. La clave de la inversión reside en comprar unos pendientes que no pesen demasiado y que sean cómodos de llevar. En especial, si tenemos pensado lucirlos durante toda la jornada.



LOS PLATEADOS CASAN MEJOR CON LAS PIELES FRÍAS Y LOS TONOS CASTAÑOS.

PETRA DIENERS

LOS PENDIENTES DORADOS FAVORECEN LAS PIELES CÁLIDAS Y LOS CABELLOS RUBIOS.

DORADOS



Calaña (45 €).



Vidal&Vidal (68 €).



Singularu (25,99 €).

PLATEADOS



Kalk (59,99 €).



Dosprimeras (75 €).



Cala Jewels (65 €).

A TODO COLOR



Malababa (80 €).



Acus (72 €).

Briana (96,95 €).

Tutti a tavola!

LA COCINA ITALIANA

de Alma Vidal



+ de
160
recetas

Veinte años después, he regresado a Italia.

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

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

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

Alma Vidal

YA
en tu
quiosco

BLANCA ROMERO



“He cambiado muchas veces de registro y no me dan miedo los nuevos retos”.

POR BORJA R. CATELA

¿QUIÉN ES?

Blanca Romero Ezama (Gijón, Asturias, 1976). La actriz y modelo, con ascendencia peruana y gitana, ha labrado su carrera entre las pasarelas de moda, la televisión y el cine. Ha trabajado en series como *Física o química*, *Bajo sospecha*, *La luz de la esperanza*, *Física o química: El reencuentro* o *Bienvenidos a Edén*; y en filmes como *After*, *Los muertos no se tocan*, *Nene*, *Fin*, *El amor no es lo que era* o *La abadesa*. Fue nominada en 2010 al Premio Goya a la mejor actriz revelación por *After*.

¿POR QUÉ AHORA?

Hace muy pocas semanas ha estrenado *Next Level Chef*, el nuevo programa de cocina que emite Telecinco los miércoles en prime time.

“Hubo un tiempo en que no era pija para ser modelo, pero para ser actriz, tenía la etiqueta de modelo”.

Fotografía: Mediaset.

“Llevo una vida absolutamente ordenada, soy buena gente y una profesional. Es guay entrar en una cadena como Mediaset sin miedo y sintiéndote a gusto”.

Blanca Romero ha desfilado por pasarelas en todo el mundo, ha participado en series y películas, pero nunca había presentado un programa de televisión. Mediaset ha decidido darle la oportunidad, primero con las Campanadas de este año junto a Ion Aramendi y ahora, con *Next Level Chef*, el nuevo concurso de Telecinco (los miércoles a las 22:00 horas). La asturiana nos ha contado cómo ha sido su experiencia en el *talent* culinario grabado en un espectacular plató de 25 metros de



Fotografía: Mediaset.

Rakel Cernicharo, Marcos Morán, Francis Paniego y Blanca Romero, son los jueces y la presentadora de la primera edición de *Next Level Chef*.

altura con tres alturas (ático, primera planta y sótano), situado en los estudios Ashford de Dublín, Irlanda.

¿Cómo te sentiste cuando te propusieron presentar este nuevo 'talent'?

No tenía miedo a presentar porque he cambiado muchas veces de registro y no me dan miedo los nuevos retos. Pero sí que me daba miedo que se me encasillase como presentadora y no poder hacer más cine. Ser presentadora me parece un regalo, es una maravilla. Me gusta comunicar, vocalizo bien, tengo presencia y una voz que no molesta. Por lo que pensé que había un hueco para mí. No me he visto, pero estuve muy a gusto y no sentí que estuviese trabajando.

¿Te ha perjudicado tu faceta como actriz hacer televisión en programas de entretenimiento?

A mí es difícil etiquetarme porque yo he roto todas las etiquetas. Hubo

una época que sentía que no encajaba. No era lo suficientemente pija para ser modelo, pero como actriz tenía la etiqueta de modelo. Veía que no tenía un hueco, así que he ido probando. Ahora hago lo que me da la gana. Además, siento que se me respeta y se confía en mí.

¿Cómo recuerdas tu primer día en 'Next Level Chef'?

¡Uf!, pasé mucho frío y pensé que no quería volver a pasar por eso. Precisamente, dejé la moda para no tener que enfrentarme a él. Me fastidió tener que pasar por esa situación y salí con tal bajón que lloré. Creo que voy a ir *in crescendo*, porque el primer día no fue el mejor. Por lo demás, me sentí muy a gusto con los concursantes. Me daba miedo moderar o tratar con gente tan distinta, pero lo llevé muy bien, pero me gustó mucho. Fui tan yo que me parece difícil que se pueda repetir de nuevo. Yo sería feliz rodando cuatro ediciones de *Next Level Chef* (risas).

Tras haber pasado por MasterChef Celebrity como concursante, ¿cómo te sentiste al pasar de participante a presentadora?

Me sentía como una madre viendo a los concursantes tan vulnerables. Lo pasé mal por ellos. Así que me negué

"Mi primer día en este programa pasé mucho frío, y odio pasar frío".

a ser mala. Como presentadora, creo que siempre se debe ser una misma y hay que comprender a los concursantes, por eso yo los defendía.

¿Desde el primer día ya viste cuál sería tu concursante favorito?

Antes de conocerles me dieron sus perfiles para poder estudiarlos de cara a las entrevistas. Lloré de la risa al ver un vídeo de uno de ellos, tuve un flechazo con él porque me parece maravilloso, es un tío brutal en la comedia. También me intrigó mucho una sexóloga que participa en el programa, pero no soltaba nada, solo me hablaba de cocina y ¡yo le pedía que me hablase de sexo! (risas).

Como actriz, estás acostumbrada preparar tus personajes. ¿Lo has hecho también para ser presentadora?

Soy autodidacta. Si explicara cómo juego con mi cabeza de cara a retos como este, me daríais por loca (risas). Lo único que voy a decir es que, en un momento de ansiedad e inseguridad, leí una noticia que me afectó bastante y utilicé eso para inspirarme. De esa forma, conseguí la firmeza para hablar a cámara y expresar convicción. Era muy difícil llenar un plató tan grande, por lo que tenía que ser algo interiormente grandioso.

¿Has tenido alguna fuente de inspiración para actuar como presentadora Next Level Chef?

En Pepe Rodríguez de *MasterChef*, cuando estuve en el programa de RTVE, le dije que era mi inspiración a la hora de presentar. Es mi maestro y lo admiro muchísimo. También me gustan las presentadoras serias, que no son cotillas, gente de la que te fías. Eso también fue una inspiración para mí.

"Me he inspirado en Pepe Rodríguez para mi trabajo como presentadora en 'Next Level Chef'".

DESCUBRE CÓMO LA TECNOLOGÍA TE AYUDA A AHORRAR



Los dispositivos IoT se han convertido en grandes aliados

para aumentar la comodidad en el hogar, pero también para monitorizar el consumo de energía y reducir así nuestro gasto. **POR LAURA VALDECASA**

Los primeros meses del año son siempre una época en la que el consumo energético aumenta considerablemente, especialmente por el gasto en luz y en calefacción. Eso, unido a que nuestra economía se resiente aún de los excesos navideños, nos conmina a buscar fórmulas para ahorrar. Una de ellas es apostar por la tecnología y, en concreto, por herramientas y dispositivos que gracias a sus avances nos permiten controlar el consumo en nuestro hogar.

DISPOSITIVOS IOT

Puede que a muchos los dispositivos IoT (o el Internet de las cosas, por sus siglas en inglés) les suene a algo demasiado complicado, pero lo que único que tienen de particular es pueden comunicarse e interactuar a través de Internet, así como ser supervisados y controlados a distancia. Como explica María Sánchez, experta en hogar de PcComponentes, los dispositivos IoT son aparatos conectados a internet que podemos controlar y automatizar desde cualquier lugar. Entre ellos encontramos bombillas que ajustan su intensidad automáticamente, termostatos inteligentes que permiten regular la temperatura en función de nuestras necesidades, altavoces capaces de alegrarle el despertar, cerraduras y mirillas inteligentes que elevan la seguridad de nuestro hogar o aspiradoras que



nos facilitan la limpieza de nuestros espacios autónomamente. Además de aportar comodidad, pudiendo automatizar tareas cotidianas para que nos supongan menos esfuerzo, ayudan a ahorrar dinero, debido al control preciso del consumo que ofrecen. A la

LOS DISPOSITIVOS IOT AYUDAN A AHORRAR DINERO, DEBIDO AL CONTROL PRECISO DEL CONSUMO QUE OFRECEN.



CLAVES PARA EL AHORR

Enchufes o contadores inteligentes te ayudan a reducir el gasto:

● **APROVECHA LAS HORAS VALLE** con dispositivos IoT, como los termostatos eléctricos o los calentadores de agua, podemos programar y limitar el uso de los aparatos que más gasto energético suponen a horarios en los que la electricidad tiene un precio inferior.



ELECTRODOMÉSTICOS INTELIGENTES

DISPONEN DE UNA CONEXIÓN WIFI QUE, A TRAVÉS DEL RÚTER DE CASA, ACCEDEN A INTERNET. Por ejemplo, y como nos explican desde la OCU, un frigorífico inteligente permite controlar la temperatura, elaborar la lista de la compra o poner el electrodoméstico en modo vacaciones. Una lavadora inteligente, por su parte, te permite programar la hora de comienzo o fin de la colada, o acceder al control remoto.

CÓMO ELEGIR UN **DISPOSITIVO IOT**

- **COMPATIBILIDAD:** verifica que sea compatible con el ecosistema de casa (Google Home, Amazon, Alexa o Apple HomeKit).
- **SEGURIDAD:** debe contar con protocolos de seguridad robustos. La encriptación de datos, autenticación de dos factores y las actualizaciones de *software* neutralizan las amenazas.
- **FACILIDAD DE USO:** debe permitir programar los parámetros que se adapten a tus necesidades y ofrecer una configuración fácil con aplicaciones intuitivas.
- **INTEROPERABILIDAD:** el dispositivo debe poder comunicarse con otros dispositivos de casa.



vez, implementar estos aparatos es más respetuoso con el medioambiente, ya que disminuye el gasto energético, reduce de la huella de carbono, y hace nuestro hogar sea mucho más sostenible. Las bombillas, termostatos y medidores de energía inteligentes, ofrecen datos del gasto eléctrico en

tiempo real y analizan los patrones de uso de cada hogar. Esta información ayuda a las familias a identificar los momentos del día y los dispositivos que más energía consumen, para poder ajustar su rutina con el objetivo de ser más sostenibles y ahorrar en la factura de la luz. La domótica permite

a los usuarios ahorrar hasta un 30% en su consumo energético, según datos de la Asociación Española de Domótica (CEDOM). De hecho, el simple gesto de mantener la intensidad de nuestras bombillas al 75 %, puede generar un ahorro de hasta el 25% sobre la factura.

O EN TU FACTURA

● **EVITA EL CONSUMO FANTASMA.** El gasto en *standby* de tus dispositivos podría ser responsable de más de un 10% de la factura de la luz, y puede evitarse introduciendo dispositivos como los enchufes inteligentes.

● **UTILIZA EL CONTROL REMOTO.** Olvídate de preocuparte por dejar una luz encendida al salir de casa, o esperar a llegar a la misma para encender la calefacción, ya que gracias al acceso remoto, podemos

controlarlo todo desde el teléfono móvil.

● **MONITORIZACIÓN EN TIEMPO REAL.** Los aparatos conectados, como los enchufes inteligentes, permiten medir la energía consumida por cada electrodoméstico en uso, pudiendo así reducir el impacto sobre el medioambiente al conocer nuestro gasto energético.

● **CONTADORES INTELIGENTES.** Permiten conocer mejor las pautas de consumo horarias para elegir la tarifa que mejor se ajuste a nuestro

estilo de vida. También dan a conocer los picos de potencia en el hogar para poder ajustar mejor la potencia contratada. Asimismo, puede detectar consumos anómalos (enganches, electrodomésticos averiados...)

● **USAR UN DISPOSITIVO DE CONTROL DE ENERGÍA.** Sirve para medir tanto el consumo eléctrico (de un electrodoméstico o de toda la casa) acumulado a lo largo de la jornada, como el consumo puntual que se hace en un determinado momento.



ESTE GESTO ALTRUISTA permite que médicos y estudiantes de medicina puedan estudiar en detalle el cuerpo humano.

¿QUIERES DONAR TU CUERPO A LA CIENCIA?

Cada vez más personas eligen que, a su muerte, se entregue su cuerpo a la ciencia, para contribuir al avance de la medicina. **¿Sabes quién puede hacerlo, qué trámites se deben realizar y qué condiciones lo impiden?**

Aquí te damos todas las respuestas. **POR ROSA MESTRES**

Hoy en día, cada vez más gente considera la posibilidad de donar su cuerpo a la ciencia. Este último acto, voluntario y altruista, es una contribución clave para que la medicina siga avanzando, tanto en la formación de nuevos profesionales como en la investigación. Y es que, gracias a la generosidad de los donantes, los estudiantes de medicina y los médicos en activo pueden estudiar el cuerpo humano a fondo y ensayar nuevas técnicas, médicas o quirúrgicas, que luego pondrán en práctica con sus pacientes.

● **¿Quién puede ser donante?** Cualquier persona mayor de edad y con plenas capacidades mentales puede donar su cuerpo a la ciencia. Sin embargo, algunas condiciones pueden impedirlo. Por ejemplo, no se permite si la persona tiene obesidad mórbida, un estado de desnutrición extremo, algu-

na enfermedad infecciosa contagiosa (como hepatitis o VIH...) o si la causa de la muerte es una sepsis (infección sanguínea). Tampoco es posible si la persona ha hecho una donación previa de órganos en vida (salvo la donación de córneas) o si se le ha tenido que realizar una autopsia judicial o clínica.

● **Pasos a seguir en vida.** Lo primero que se debe hacer es contactar con una facultad de medicina y solicitar un formulario. Una vez cumplimentado, se debe entregar firmado por el donante y dos testigos, y adjuntar una copia del DNI. Si todo está correcto, la persona recibirá un carné que le identifica como donante de cuerpo.

● **Informar a la familia.** El donante debe informar a sus seres queridos de su decisión. Así sabrán cómo actuar cuando llegue el momento y se evitarán malentendidos en un momento tan sensible. En caso de estar en el hospital, también es recomendable avisar al médico o al personal sanitario para que activen el proceso de manera rápida y sin complicaciones.

● **¿Tiene algún coste?** Donar el cuerpo a la ciencia no implica ningún pago para la persona donante ni para sus herederos, pero tampoco genera gastos. Normalmente, la universidad que recibe el cuerpo se hace cargo de los costes de traslado, conservación e incineración.

ES FUNDAMENTAL QUE EL DONANTE INFORME A SUS SERES QUERIDOS DE SU DECISIÓN. ASÍ SABRÁN CÓMO ACTUAR CUANDO LLEGUE EL MOMENTO.

CIUDAD DEL VATICANO

Apenas 4 kilómetros de frontera determinan el país más pequeño del mundo. También

es uno de los más visitados y, por supuesto, más masificados cuando la plaza de San Pedro se llena de fieles. Para ir, tendrás que llegar antes a Roma, donde se encuentra. **POR TRINI CALZADO**

Ciudad del Vaticano, con una superficie de apenas **44 hectáreas (0,44 km²)**, es el Estado soberano independiente más pequeño del mundo, tanto por el número de ciudadanos (**618**, de los cuales solo **246** viven dentro de sus muros, incluidos **104 miembros de la Guardia Suiza**) como por su territorio. Está gobernado por el papa Francisco desde el **13 de marzo de 2013**. La media anual de nacimientos es de 1 y la de defunciones, de 5.

El conjunto arquitectónico e histórico-artístico del Vaticano fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1984. Es el único caso en que se extiende a un país completo.

SEGURIDAD Y DEFENSA

El Cuerpo de Gendarmería está formado por **130 miembros** (pueden optar a él únicamente los hombres solteros de entre **21 y 25 años** de más de **178 cm de altura**). Esto se traduce en que es el Estado con mayor número de policías per cápita, unos **21.036 por cada 100.000 habitantes**. Aparte, la Guardia Suiza, creada en **1506**, es el cuerpo militar que protege al papa y está formada por **135 miembros: 9 oficiales, 41 suboficiales y 85 alabarderos**.

JARDINES Y BASÍLICA

LOS JARDINES OCUPAN APROXIMADAMENTE la mitad del territorio de Ciudad del Vaticano, unas **23 hectáreas (0,23 km²)**, y el punto más elevado se encuentra a **60 metros** sobre el nivel del mar. **Desde 1279**, los disfrutaban los papas, cuando Nicolás III mandó amurallar la zona. La Basílica de San Pedro ocupa el **7% del territorio** y, junto a la plaza de San Pedro, alcanza el **20% del total**.

HISTORIA

El Estado de la Ciudad del Vaticano existe desde el **11 de febrero de 1929**, cuando Italia reconoció a la Santa Sede la plena propiedad y la soberanía exclusiva sobre el Vaticano por los Pactos de Letrán. Sin embargo, los Estados Pontificios, los territorios que había en Italia bajo la autoridad directa del papa, nacieron **en el año 756**, con el papa Esteban II.

MUSEOS VATICANOS

El conjunto museístico de los Museos Vaticanos está compuesto por 26 museos y salas. Son los que más visitas reciben al año, por detrás del Museo del Louvre (7,73 millones de visitas), con algo más de 5 millones de visitas al año.

SOSTENIBILIDAD

En 2008, ya se instalaron **2.400 paneles solares** que generan **300 megavatios** anuales de energía eléctrica limpia. Recientemente, el papa Francisco anunció la construcción de una central agrovoltaica a **18 km de Roma**, con la que pretenden cubrir toda la demanda eléctrica de Ciudad del Vaticano. Además, **para 2030**, está previsto que la flota automovilística sea de coches eléctricos y, **para 2050**, esperan reducir a **0 las emisiones totales** en todo el Estado.



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿EN QUÉ ETAPA ES CLAVE EL CONSUMO DE CALCIO?

Respuesta: Los huesos son los pilares de nuestro cuerpo, por lo que es fundamental cuidarlos para que estén lo más saludables posible.

La adolescencia es un período de desarrollo que sucede a la niñez y transcurre desde la pubertad hasta la edad adulta. Es una etapa en la que se producen cambios físicos y psicológicos: cambios en el comportamiento, forma de pensar, emociones, toma de decisiones e incluso en los hábitos alimenticios.

Cerca del 99% del calcio en el organismo se almacena en los huesos, siendo este un mineral que interviene en diferentes procesos del cuerpo. Durante la adolescencia, el cuerpo necesita mayor cantidad de calcio, sobre todo para el desarrollo óseo y muscular. En esta etapa, los huesos cambian rápidamente hasta adoptar su forma final y comienzan a almacenar calcio. Los estrógenos, hormonas sexuales femeninas, juegan un papel crucial en el metabolismo del calcio:

facilitan la absorción de este mineral en los intestinos, permitiendo que pase a la sangre y sea transferido a los huesos, donde se almacena junto con el fósforo y el colágeno.

El calcio, el fósforo y el colágeno son los encargados de fortalecer los huesos. Esto significa que los huesos son una enorme reserva de calcio y, si no se obtiene suficiente en el día a día, el cuerpo recurre a esta reserva. Es un proceso rápido, pero se vuelve más lento cuando se llega a los 20 años y aún más al entrar en la menopausia. Esto puede desembocar en osteoporosis, lo que significa que los huesos pueden romperse con facilidad.

La necesidad de calcio varía según el período de la vida. En la adolescencia, al ser una etapa de crecimiento rápido, las necesidades serán mayores: una mujer adolescente debería consumir alrededor de 1.300 mg de calcio al día. Las mujeres debemos ser conscientes de la salud ósea porque perdemos la



protección hormonal de los huesos al llegar a la menopausia. La buena noticia es que, durante la niñez y la adolescencia, el cuerpo es muy eficiente en la formación de huesos, por tanto, podemos protegernos contra la osteoporosis fortaleciendo los huesos cuando somos jóvenes.



JO TRAVERS.
Dietista y nutricionista
de INTIMINA
(intimina.com).



¿QUÉ ES LA BETAESPERA?

RESPUESTA: La betaespera, como se conoce coloquialmente, es la fase de espera desde la última parte del tratamiento de fertilidad (la transferencia embrionaria o la inseminación artificial) hasta la prueba de embarazo o beta hCG, es decir, la fase en la que se está pendiente de si la técnica de reproducción asistida ha resultado o no efectiva. Se tardan dos semanas, aproximadamente, en conocer los resultados de la prueba, si

son positivos o negativos. En realidad, no deja de ser un período de incertidumbre que genera ansiedad, nervios y mucha tensión ante la imposibilidad de conocer los resultados de manera inmediata.



DRA. ISABEL VIELSA. Ginecóloga
de Clínicas EVA
(evafertilityclinics.es).

¿CÓMO MANTENERSE JOVEN A PARTIR DE LOS 50?

RESPUESTA: Cumplir 50 años supone atravesar el ecuador de la vida y acercarse a la vejez. Cuando se pasa esa barrera, nada mejor que un plan integral para mantenerse saludable, a la vez que joven:

● **Estudio.** Toda propuesta de cambio precisa de un estudio y reflexión previas. En salud, esto significa realizarse pruebas diagnósticas (analíticas de sangre, orina, heces, estudio cronobiótico, un mapeo genético y una medición de la longitud telomérica), análisis que arrojen luz sobre la edad real del paciente, que no tiene por qué corresponder con la que fecha de nacimiento. La edad biológica es la que dice en qué estado se encuentra el organismo y, en consecuencia, qué tal está funcionado.

● **Perfil hormonal.** Muy relevante, tanto para hombres como para mujeres. Ambos están atravesando o a punto de iniciar su declive sexual, como resultado del descenso de los niveles de las hormonas implicadas. La solución es reponer la testosterona, los estrógenos, la progesterona, las hormonas que sean necesarias. Se recuperará así el deseo, el vigor y la capacidad de



mantener relaciones sexuales. La terapia de reemplazo hormonal es positiva, además, para el mantenimiento de la salud cardiovascular y neurológica, una buena higiene del sueño y para evitar los estados anímicos bajos.

● **Práctica deportiva.** Es el primer complemento necesario, con especial atención al mantenimiento de la fuerza muscular. Levantar pesas y realizar distintas tablas de ejercicios es básico para evitar la temida sarcopenia: la pérdida de masa muscular conlleva fatiga,

cansancio, problemas de movilidad y produce lesiones o accidentes en personas de avanzada edad.

● **Dieta adecuada.** El deporte debe acompañarse de una dieta adecuada. Se recomienda huir de las dietas puntuales y extremas en aras de un concepto de alimentación más consciente y en el que no falten el omega 3, la vitamina D, el magnesio y la coenzima Q10.

Así, la dieta debe basarse en plantas, con una base grasa procedente del aceite de oliva, semillas, frutos secos y aguacate. Las fuentes proteicas de calidad que sean legumbres, huevos, lácteos y cortes magros de carnes de pato y pescados azules pequeños de aguas frías. Todo ello, junto al consumo de frutas o verduras en cada una de las ingestas: sacian y aseguran, al mismo tiempo, una baja carga energética con un óptimo aporte de nutrientes.



DR. ALFONSO GALÁN.

Experto en medicina antienviejecimiento en la Clínica Neolife, Málaga (neolifeclinic.com).

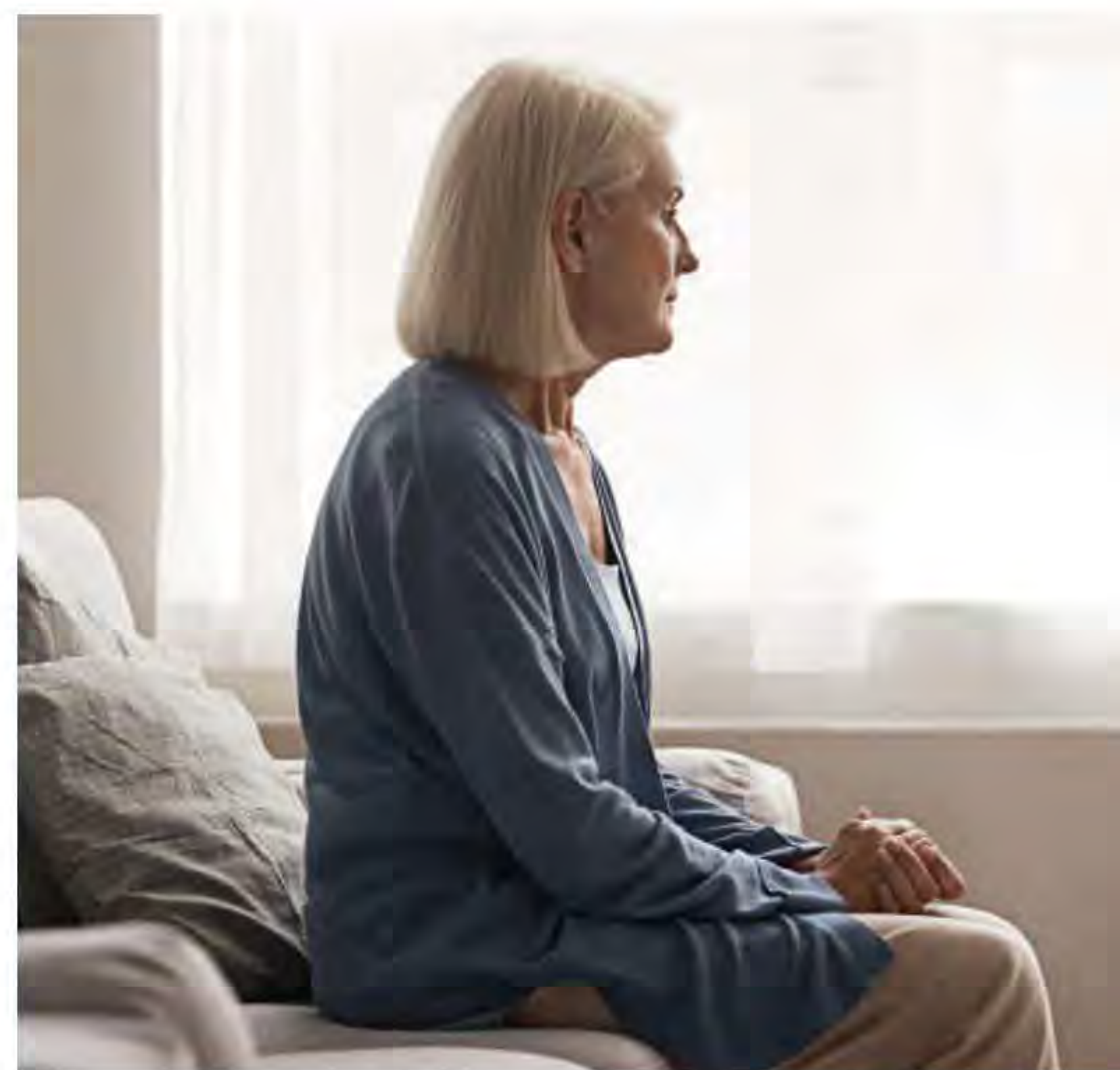
¿QUÉ ES LA PÉRDIDA AMBIGUA?

RESPUESTA: Se trata de un tipo de duelo, carente de un cierre claro, que altera el equilibrio psicológico de las personas. A diferencia del duelo tradicional, donde la pérdida se confirma y se inicia un proceso de asimilación, la pérdida ambigua se caracteriza por la incertidumbre continua y la imposibilidad de dar por concluida la relación con el ser querido ausente. Desde un punto de vista neurocientífico, múltiples estudios han señalado que la exposición prolongada a la incertidumbre altera la dinámica cerebral. Áreas clave del sistema límbico, como la amígdala, se sobreactivan ante estímulos inciertos, mientras que la corteza prefrontal medial puede verse afectada en su capacidad para regular la respuesta emocional. Esta disrupción contribuye a que el cerebro permanezca en un estado de alerta crónica, dificultando la integración

del suceso y la reconsolidación de la memoria emocional. La ausencia de un ser querido no identificado, ausente, sin confirmación de fallecimiento o pérdida, se siente con mayor crudeza en Navidades y celebraciones especiales, donde se resalta el vacío no resuelto. En casos así, se recomienda:

● **Asumir la ambigüedad como parte del proceso.** Aceptar que, ante ciertas circunstancias, el cerebro no recibirá una señal clara de cierre, por lo que es esencial aprender a convivir con la incertidumbre.

● **Generar rituales significativos y flexibles.** Crear ceremonias personales o familiares que permitan honrar la memoria del ausente, favoreciendo la adaptación cerebral a la nueva realidad.



DR. PEDRO PABLO NEIRA.

Responsable del Departamento de Psicología de Clínica López Ibor, Madrid (lopezibor.com).



¿SON IGUALES LOS ACEITES VEGETALES QUE LOS ACEITES ESENCIALES?

RESPUESTA: Los aceites vegetales son extractos lipídicos que provienen de semillas o frutos oleaginosos. El ejemplo más evidente es el aceite de oliva, que se obtiene por presión a partir de aceitunas trituradas. Como decíamos, los aceites vegetales contienen lípidos (grasas), entre los que se encuentran los **ácidos grasos omega 3, 6 y 9, y vitaminas liposolubles como la E, D y A.**

Su uso alimenticio se remonta a las antiguas civilizaciones. Desde tiempos ancestrales, muchos aceites se han empleado también para cuidar la piel y nutrir las fibras capilares, aplicados externamente. Cuando masajeamos unas gotas de aceite vegetal (de argán, rosa mosqueta, germen de trigo, macadamia, jojoba, onagra...) sobre la piel, sus grasas actúan como emolientes y se funden en ella aportando lubricación y reforzando la función barrera. Además, por la presencia de las vitaminas A y E, actúan como antioxidantes: neutralizan los radicales libres que son dañinos para las células de la piel.

Sin embargo, **no debemos confundir estos aceites vegetales con otros:** los aceites esenciales, que también se extraen de las plantas. Los aceites esenciales tienen una composición diferente y se obtienen mediante un proceso distinto: la destilación por arrastre de vapor de agua. Esa corriente de vapor consigue extraer una serie de sustancias volátiles a partir de hojas, de flores y otras partes de las plantas. El resultado es un líquido muy concentrado, también de

naturaleza aceitosa, rico en sustancias vegetales aromáticas. La aromaterapia es su utilización terapéutica o cosmética.

La mayoría de los aceites esenciales también pueden aplicarse sobre la piel y algunos incluso se pueden ingerir en pequeñas cantidades. Eso sí, como se trata de mezclas de sustancias concentradas, hay que saber bien cómo hacerlo. Muchos se pueden mezclar con aceite vegetal, que actúa como vehículo y los diluye. Así, se utilizan con mayor seguridad y se evitan irritaciones u otros efectos indeseados.

Las propiedades e indicaciones de los aceites esenciales son muy variadas según su composición y pureza. Por ejemplo, el aceite esencial de espliego macho tiene propiedades cicatrizantes en la piel. El de menta de campo, calma picores e irritaciones. Unas gotas diluidas en un aceite vegetal, como el de nuez de albaricoque, sirven para realizar un suave masaje sobre las sienes en caso de cansancio o leve dolor de cabeza. El aceite esencial de lavanda tiene propiedades relajantes y reconfortantes, tanto en difusión ambiental, como aplicando 3-4 gotas en la parte interior de las muñecas e inhalando su agradable aroma.



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

ADEMÁS DEL CAFÉ, ¿QUÉ BEBIDAS PERJUDICAN AL ESMALTE DENTAL?

RESPUESTA: Es de sobra conocido que el café tiñe el esmalte, por lo que se trata de una bebida de la que no hay que abusar. Otro aspecto recomendable es lavar los dientes después de tomarlo. Aun así, no se trata de la única bebida que perjudica el esmalte dental:



- **Zumos.** El ácido de los cítricos daña el esmalte. Se recomienda tomarlos de frutas menos ácidas o, si contiene frutas ácidas, mezclarlos con otras que no lo sean.
- **Bebidas carbonatadas.** Desmineralizan el esmalte, por lo que es recomendable enjuagarse tras su consumo.
- **Vino tinto.** Aunque el vino tinto puede prevenir las caries, sus pigmentos también pueden manchar los dientes.

Además, hay que tener presente que si las bebidas contienen azúcar, aumenta el riesgo de sufrir caries. En estos casos, es mejor optar por la miel como edulcorante natural.



DR. IVÁN MALAGÓN. Odontólogo y director de Iván Malagón* Clinic, Madrid (ivanmalagonclinic.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

LA RELACIÓN CON LA BÁSCULA

CUANDO SE ESTÁ A DIETA

Ese aparato que te espera escondido en el baño **te da las mayores alegrías y los disgustos más amargos cada vez que nos planteamos perder algo de peso.** ¿Qué hacemos mal para que nos dé tanto miedo pesarnos? **POR INMA COCA**

Es inevitable solo pensar en kilos y calorías cuando se comienza una dieta y que, por lo tanto, la báscula se convierta en nuestra mayor obsesión. Cada vez que nos subimos, parece que nuestra autoestima depende del número que aparece. Pero, ¿realmente entendemos lo que significa ese dato? Usar la báscula como única herramienta para evaluar una dieta puede llevarnos a malentendidos, frustraciones y decisiones equivocadas, porque,

el peso no siempre refleja todo lo que está pasando en tu cuerpo.

EL GRAN ERROR

La báscula muestra un único número que no distingue entre grasa, músculo, agua o incluso el peso de los alimentos que acabamos de consumir. Por eso, si un día pesamos más, no siempre significa que hayamos ganado grasa; puede ser simplemente retención de líquidos, cambios hormonales o incluso que hayamos cenado más tarde de lo habitual.

Además, cuando hacemos ejercicio y ganamos músculo, el peso puede aumentar, aunque estemos perdiendo grasa. La báscula, en ese caso, nos hace creer que no estamos progresando, cuando en realidad el cuerpo se está transformando de una manera positiva.

Entender que el peso corporal fluctúa y que el número no cuenta toda la historia es clave para mantener la calma y el enfoque en nuestros objetivos reales.

ES IMPORTANTE PESARSE SIEMPRE EN LA MISMA BÁSCULA Y CON LA MISMA ROPA, A SER PREFERIBLE DESNUDA O CON LA ROPA INTERIOR.

CÓMO UTILIZAR LA BÁSCULA DE FORMA CORRECTA

¿Cada cuánto me peso?

Pesarse todos los días puede ser tentador, pero los expertos coinciden en que no es la mejor opción. Aunque ver unos gramos menos anima a seguir, esta práctica es poco fiable. Algunos incluso recomiendan guardar la báscula durante un tiempo.

La recomendación más aceptada es pesarse una vez por semana. Así, obtendrás una cifra más realista y fácil de evaluar. Perder 50 gramos en un día no significa nada; puede depender de la cena, de si has ido al baño o de alimentos que retienen líquidos.

La misma hora y báscula.

Pesarse siempre a la misma hora, con la misma ropa y con la misma báscula, es clave para evitar sobresaltos. El peso corporal fluctúa a lo largo del día por factores como la comida, el ejercicio o la visita al baño. Por la mañana, tras levantarte y después de ir al baño, el cuerpo está en su estado más equilibrado, sin influencias de las comidas o las actividades del día. Si te pesas en horarios distintos, las variaciones pueden ser engañosas. Un horario fijo facilita un seguimiento coherente.

Momentos en los que no es fiable el peso.

Durante la menstruación, el peso puede aumentar debido a la retención de líquidos. En esos días, relájate y evita que este parón afecte tu autoestima o motivación. También es engañoso pesarse justo después de hacer ejercicio, ya que el cuerpo pierde líquidos que recuperarás al hidratarte. Este peso temporal no refleja un cambio real.



¿QUÉ LE OCURRE A MI PELO DURANTE LA MENOPAUSIA?



La menopausia es una época de cambios y muchos son físicos. Los desniveles hormonales afectan a la piel, a la acumulación de grasa y también al cabello, que puede lucir más fino, así como aumentar la caída. Para encontrar el tratamiento que mejor encaje con las nuevas necesidades, es aconsejable ponerse en manos de un experto y seguir algunos consejos básicos.

POR INMA COCA

Todo ese baile, subidas, bajadas y saltos de las hormonas que supone la llegada de la menopausia, conlleva más de un cambio físico. Sobre algunos se habla largo y tendido, como son los kilos de más y la grasa localizada (sobre todo alrededor del abdomen), de hecho, incluso se le culpa directamente, aunque no toda la culpa sea suya. En otros casos es más complicado relacionar ese cambio con los cambios hormonales, tal vez debido a la falta de información.

Los cambios en el cabello son uno de esos aspectos de nuestro físico que se ve alterado con la llegada de la menopausia y pocas veces se relaciona con ella. De hecho, es más frecuente pensar que una mayor caída o que el pelo esté más fino es debido a la edad y no a los cambios hormonales. La diferencia entre ambos supuestos es que contra el primero no hay nada que hacer (vamos a seguir cumpliendo años y considerándolo una suerte), mientras que contra ese vaivén de hormonas sí hay mucho margen para trabajar.

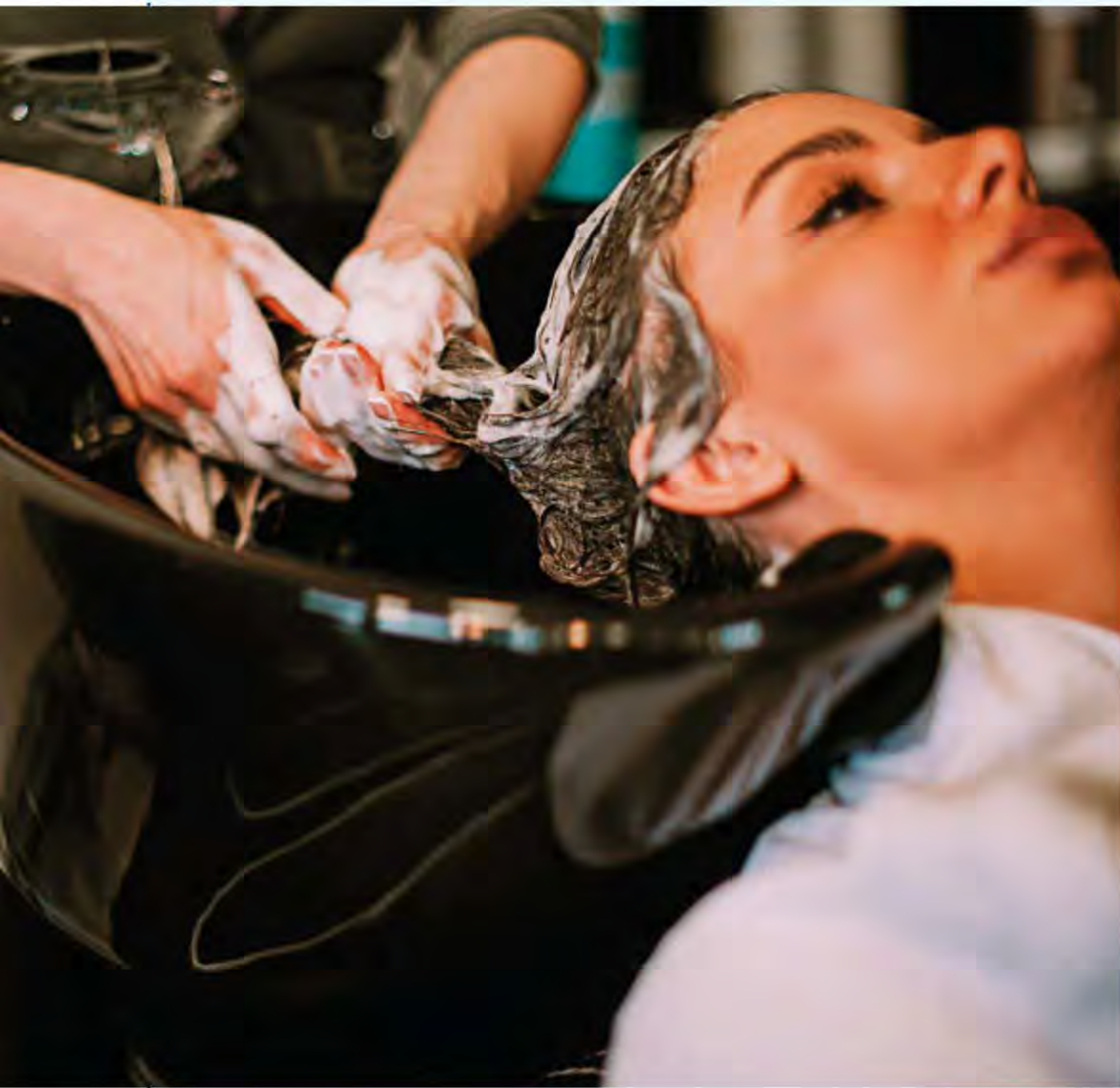
UN POCO DE TODO

Asumido que con la llegada de la menopausia nuestro cabello va a sufrir, la duda más común es cómo. Ilda Rodríguez, coordinadora médica de Svenson resuelve la duda: “Durante la menopausia, los cambios hormonales, como la disminución de estrógenos y el aumento relativo de andrógenos, pueden afectar la salud capilar. Es usual observar una mayor fragilidad del cabello, que puede volverse más fino, seco y quebradizo. Además, muchas mujeres experimentan una reducción en la densidad capilar, especialmente en la zona supe-

LOS TINTES, LOS TRATAMIENTOS MOLDEADORES O EL EXCESO DE CALOR AL SECAR DAÑAN MUCHO EL CABELLO Y HAY QUE TENER PRECAUCIÓN CUANDO ESTE EMPIEZA A MOSTRAR SIGNOS DE DEBILIDAD.



CONSEJOS PARA CUIDAR EL CABELLO EN EL DÍA A DÍA



LA DOCTORA ILDA RODRÍGUEZ, coordinadora médica de Svenson, nos da las claves para minimizar los efectos de la menopausia en nuestra melena.

- **Usar productos específicos:** escoge champús y acondicionadores suaves, adaptados a las necesidades del cabello seco o fino.
- **Proteger del calor y el sol:** reduce el uso de herramientas térmicas y protege el cabello de la exposición solar con productos adecuados o accesorios.
- **Mantener una dieta equilibrada:** asegúrate de consumir suficientes proteínas, vitaminas y minerales esenciales para la salud capilar.
- **Masajes en el cuero cabelludo:** estos ayudan a mejorar la circulación sanguínea y estimulan el crecimiento del cabello.
- **Controlar el estrés:** practicar técnicas de relajación puede ser útil, ya que el estrés crónico puede agravar la caída capilar.

Siempre es aconsejable complementar estas medidas con el seguimiento de un médico especializado en tricología.

rior del cuero cabelludo, fenómeno conocido como alopecia androgénica femenina”.

Entre todos estos cambios, la caída es lo que más preocupa, ya que también es el más visible. Esta caída “está relacionada con el desequilibrio hormonal que altera el ciclo de crecimiento capilar. Los estrógenos, que normalmente favorecen una fase de crecimiento prolongada (anágena), disminuyen, lo que provoca una caída más frecuente del cabello al entrar más folículos en fase de reposo (telógena), conocido como efluvio telógeno crónico. Además, los andrógenos pueden contribuir a un debilitamiento progresivo del folículo piloso en mujeres con predisposición genética”, nos cuenta la experta.

DETENER EL PROCESO

Al igual que otros muchos síntomas de la menopausia, este también se puede tratar. La doctora Rodríguez recomienda acudir a un médico

PUEDE SER UN BUEN MOMENTO PARA UN CAMBIO DE ‘LOOK’ Y ELEGIR UN CORTE QUE FAVOREZCA A LA VEZ QUE NO REQUIERA TRATAMIENTOS QUE ESTROPEEN MÁS EL PELO.

especializado en salud capilar que evaluará el origen del problema y las características individuales de la paciente. Y es que, la recomendación general es optar por soluciones personalizadas y científicamente respaldadas. Entre todas las opciones, la experta aconseja apostar por:

- **Tratamientos tópicos** formulados específicamente para estimular el crecimiento capilar.
- **Suplementos nutricionales** que cubren deficiencias en vitaminas o minerales, como hierro, zinc o biotina.
- **Terapias orales**, siempre bajo supervisión médica, para reforzar la salud del folículo piloso.

Eso sí, siempre hay que recordar que todos los tratamientos, por muy naturales que sean, no son inocuos y pueden tener tanto efectos secundarios como interferir con alguna medicación o tratamiento crónico, por eso es vital evitar la automedicación y consultar primero al experto.



LA EXPERTA

ILDA RODRÍGUEZ.
Coordinadora médica de Svenson.
Svenson.es



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿POR QUÉ ME SIENTO MAL TRAS COMER?

➔ Desde antes de Navidades que, después de las comidas, me encuentro bastante mal. Me ocurre incluso después de desayunar o de comer poca cosa. A veces, las molestias se convierten en dolor. Mi alimentación es equilibrada y no como grandes cantidades, así que no entiendo a qué puede deberse. ● **Mentxu Labaurre**, Bilbao.

RESPUESTA: Mentxu, sí, tal y como cuentas, la base de tu dieta es la dieta mediterránea, variada y equilibrada, y no acostumbras a realizar comidas copiosas o consumir platos indigestos que te dificulten el proceso de digestión, es probable que hayas desarrollado algún tipo de intolerancia alimenticia, como podría ser al gluten o la lactosa, por ejemplo. Por eso, ahora, tu aparato digestivo se resiente cuando tiene que digerir determinados alimentos. Para saber si, efectivamente, se trata de una intolerancia, lo recomendable es que no

lo demores más y pidas cita con tu médico de cabecera, que te examinará y solicitará las pruebas pertinentes, en busca del diagnóstico. Mientras tanto, puedes dejar de ingerir durante algunos días algunos tipos de alimentos, como los lácteos o los cereales, para ver si, de esta manera, te encuentras mejor. Pero, en ningún caso, que esto excluya la visita médica. Si se confirma que tus molestias son porque padeces una intolerancia alimentaria, al dejar de consumir aquello que la provoca, tus digestiones volverán a la normalidad.



¿LAS EMBARAZADAS SE VACUNAN?

➔ Mi ahijada y su pareja se están planteando tener un hijo. Todavía tiene que ir a la consulta de su médico para que le guíe a lo largo del embarazo, pero, antes, le gustaría saber si es necesario que le inoculen algún antídoto contra alguna enfermedad, en concreto durante estos meses. No quiere que se le pase alguna y eso suponga un riesgo para su salud y la de su bebé... ● **Alicia Palazón**, San Martín de Valdeiglesias.

RESPUESTA: Las vacunas que se indican durante el embarazo dependen de cada caso, Alicia, pero las que se recomiendan para todas las embarazadas son la de la gripe, en temporada gripal, y la de la tosferina. Su médico se las pautará a tu ahijada.



¿ES NORMAL QUE TEN



¿A QUÉ SE DEBE EL HORMIGUEO DE LA MANO?



→ No me he dado ningún golpe ni suelo realizar movimientos bruscos con la mano izquierda, por lo que me inquieta saber por qué tengo hormigueo, si la que uso todo el tiempo con el ratón es la derecha. ¿Podría ser síntoma de alguna enfermedad grave? ● **Aurora Sánchez**, Archena.

RESPUESTA: El hormigueo que describes en la muñeca puede estar provocado por diversas causas. Una de ellas es el síndrome del túnel carpiano, que suele ocurrir debido a actividades repetitivas que implican flexión y extensión de la muñeca, como el uso continuado del ratón del ordenador. En tu caso, dices que el hormigueo te ocurre justamente en la mano contraria, pero

existen otras actividades o condiciones que, de igual modo, pueden causar esta compresión nerviosa. No obstante, también puede estar provocado por una mala postura, una lesión, algunos problemas circulatorios o una disfunción en los nervios periféricos. Por todo ello, mi recomendación es que pidas cita con tu médico de cabecera para obtener un diagnóstico, Aurora.

¿UTILIZO LO DE SIEMPRE PARA EL ACNÉ?

→ A mi edad, hace años ya que me libré del acné, pero, desde hace unos meses, ha vuelto como si nunca se hubiese ido a la zona del cuello, los hombros y de los omoplatos. Y ya no es que sea solo una cuestión de estética, que también, sino que encima me resultan muy molestos. Trato de eliminarlos con un producto que usaba de adolescente para el acné, pero no sé si debería ir al dermatólogo. ● **Manuela Crespo**, La Palma del Condado.



RESPUESTA: Manuela, te aconsejo que pidas cita en la consulta del dermatólogo para que averigüe el origen de este brote repentino de acné. Mientras tanto, deja de usar el producto que empleabas de adolescente, porque

tu piel ahora es distinta, y trata de llevar una limpieza profunda pero no agresiva de la espalda con un gel indicado para acné adulto. Además, procura no comer alimentos demasiado grasos y evita la ropa ajustada.

¿TENDRÁN TANTA MUCOSIDAD?



→ A mis hijos no les pasaba, sin embargo, mis nietos generan una cantidad de mucosidad que me parece exagerada. El pequeño pasó hace unas semanas un resfriado bastante fuerte y sigue teniendo muchísima mucosidad, a pesar de que el resto de síntomas han desaparecido y el pediatra ha dicho que ya se encuentra bien. ¿A qué se debe tanto moco? ● **Mar Iniesta**, Albacete.

RESPUESTA: Mar, aunque te preocupen, los mocos no son malos. Es más, resultan fundamentales para la defensa de nuestro sistema respiratorio. Es completamente normal que tu nieto siga teniendo mocos tras haber pasado recientemente un catarro, no te preocupes, porque irán desapareciendo con el paso de los días.

¿ME AFECTARÁ DEJAR DE TOMAR EL COMPLEMENTO?



→ Hace cosa de un año, una amiga me sugirió tomar un suplemento de vitaminas que tomaba ella para tener más energía. Tras probarlo, noté enseguida sus efectos en mi organismo, por lo que decidí incluirlo en mi dieta diaria. Sin embargo, el mes pasado estuve un par de semanas sin tomarlo y no me sentí para nada cansada. Mi marido me anima a dejarlo, pero yo no quiero hacerlo por si, al hacerlo, tiene efecto rebote o algo así. ● **María Elvira Castejón**, Puente Genil.

RESPUESTA: María Elvira, los suplementos vitamínicos pueden aportarte más energía en momentos determinados, pero, si dejas de tomarlos, no vas a sentirte cansada ni tu organismo va a estar peor. Tal y como su nombre indica, son solo complementos. Mi recomendación es que, antes de apostar todo a los complementos, sigas una dieta equilibrada y rica en fruta y verdura.

**REDUCIR LA PROTEÍNA**

ANIMAL no significa sacrificar la proteína o el sabor en tu dieta. Al contrario, hay muchas alternativas que, combinadas con creatividad, te permitirán disfrutar de comidas deliciosas que te aportarán todos los nutrientes.

REDUCE LA PROTEÍNA ANIMAL

Y DISFRUTA DE UNA DIETA MÁS LIGERA

En una época donde la salud y la sostenibilidad se vuelven cada vez más prioritarias, muchos encuentran en **la reducción del consumo de proteína animal una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida y disminuir el impacto ambiental.** **POR SILVIA ROJO**

La relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos nunca ha sido más evidente. En una era donde la prevalencia de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares sigue aumentando, las evidencias científicas continúan destacando el impacto significativo de la dieta en la salud. En paralelo, el entendimiento del impacto ambiental ha llevado a una reconsideración

de las prácticas agrícolas y alimenticias, sobre todo en lo que respecta a la producción de carne y otros productos animales.

¿ES NECESARIO?

Desde una perspectiva de salud, disminuir la ingesta de proteínas animales y aumentar el consumo de vegetales, frutas, legumbres y granos lleva a una mejora notable en varios marcadores de salud. Estudios han demostrado que tal cambio dietético

reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, mejora los niveles de colesterol y aumenta la longevidad. Asimismo, fomenta una mejor digestión gracias al aumento en la ingesta de fibra y ofrece una sensación de ligereza que muchas dietas ricas en carne no pueden proporcionar.

Desde un ángulo ambiental, la producción de proteínas animales es uno de los mayores contribuyentes a la degradación ambiental global, al consumir extensas cantidades de recursos

QUIENES AUMENTAN EL CONSUMO DE PROTEÍNA VEGETAL LO HACEN PARA MEJORAR SU SALUD, REDUCIR LA HUELLA ECOLÓGICA O POR ÉTICA ANIMAL.

como agua y tierra y generando una gran parte de las emisiones de gases de efecto invernadero. Al optar por consumir menos carne y más alimentos de origen vegetal, todos podemos ayudar a disminuir la demanda de estos recursos intensivos y reducir la huella de carbono personal.

QUÉ CAMBIOS ADOPTAR

Reducir el consumo de proteína animal no tiene por qué ser un sacrificio ni una pérdida culinaria. Al contrario, puede ser una oportunidad para redescubrir la riqueza de los alimentos vegetales y explorar una variedad de sabores que a menudo quedan marginados en dietas centradas en la carne. Descubre cómo las posibilidades son tan vastas como nutritivas:

- **Reduce las porciones.** Incluye menos cantidad de carne en tus platos habituales y aumenta la cantidad de verduras y granos. Por ejemplo, en guisos o pastas, disminuye la carne a la mitad y reemplázala con champiñones, lentejas o garbanzos.



- **Día sin carne.** No es necesario eliminar por completo la carne de tu dieta de inmediato. Comienza con un día sin carne a la semana y, gradualmente, aumenta el número de días. Esto te ayudará a ajustar los menús sin apenas esfuerzo.

- **Más fruta y verdura.** Crea platos donde las verduras sean el centro de atención: salteados de vegetales, ensaladas robustas o curris de vegetales.

- **'Snacks' saludables.** Opta por *snacks* que incluyan frutas, verduras, nueces y semillas en lugar de productos de origen animal.

- **Cocina creativa.** Busca recetas vegetarianas o veganas que se vean apetitosas. Internet y los libros de

cocina están llenos de recetas que pueden inspirarte a probar nuevos platos y sabores. Considera asistir a talleres de cocina vegetariana o vegana para aprender de los expertos y ampliar tu repertorio culinario.

- **Planifica los menús.** Planifica tus comidas para la semana asegurándote de incluir una variedad de fuentes de proteínas vegetales. Así reducirás el consumo de carne, además de asegurarte de obtener los nutrientes necesarios para una dieta balanceada.

- **Lista de la compra.** Haz listas de compras que reflejen tus objetivos de reducir el consumo de proteína animal. De esta manera, evitarás compras impulsivas de productos cárnicos cuando estés en la tienda.



ALTERNATIVAS A LA PROTEÍNA ANIMAL

EXISTEN NUMEROSAS FUENTES de proteínas vegetales que son nutritivas, versátiles y deliciosas:

- **Legumbres.** Lentejas, alubias y garbanzos son ricos en fibra y proteína. Las lentejas, también en hierro.
- **Soja y derivados.** El tofu (hecho de leche de soja cuajada) se utiliza desde en salteados hasta postres. El tempeh es ideal para asar o freír y el edamame es un gran *snack*.
- **Granos y semillas.** La quinoa es una proteína vegetal completa y se puede usar en lugar de arroz o incluso en recetas de desayuno.

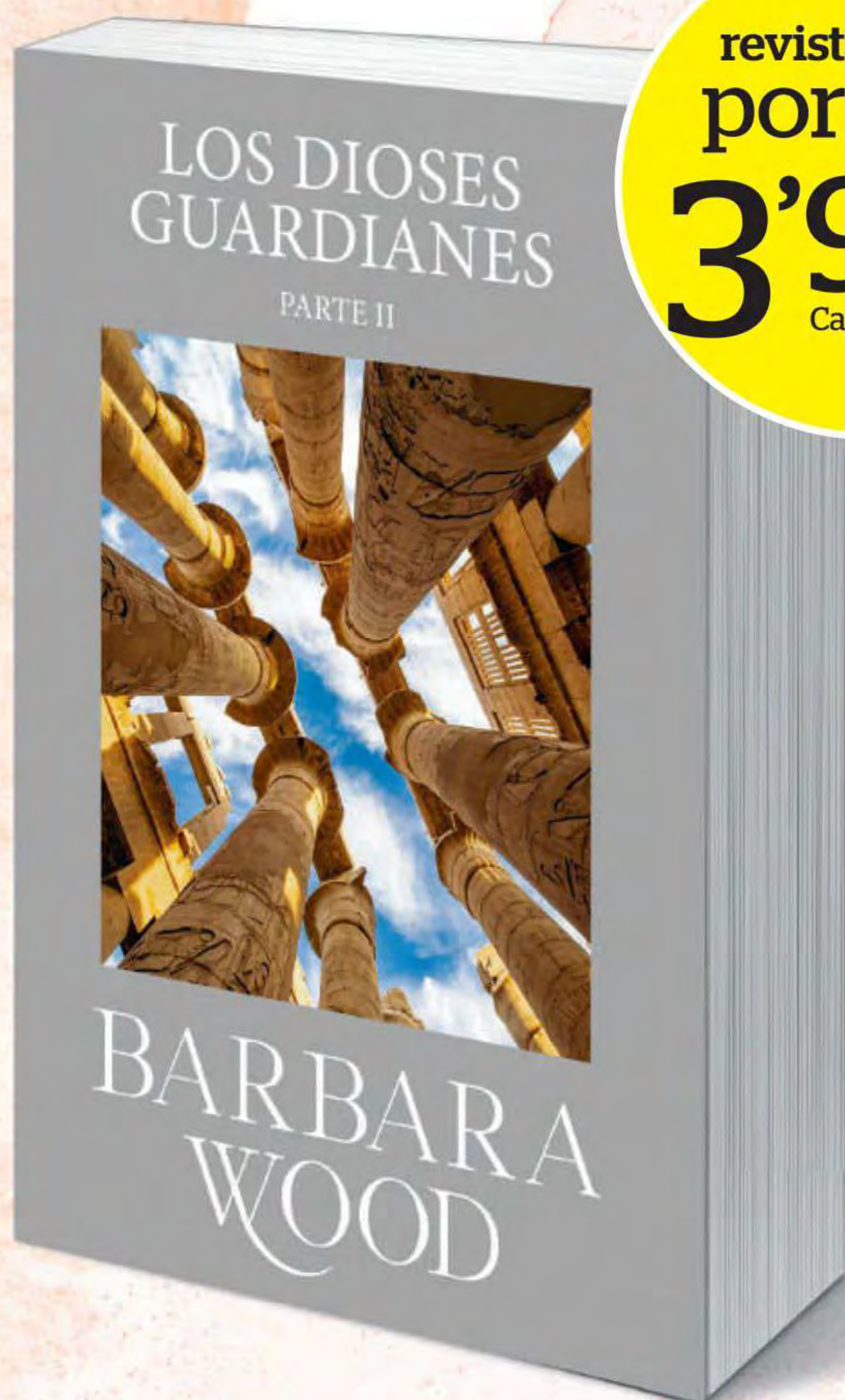
Las semillas de chía y lino son ricas en omega 3. Agrégalas a batidos, yogures y horneados.

- **Frutos secos.** Nueces, almendras, cacahuets y nueces de Brasil son ricos en proteínas y grasas saludables.
- **Algas.** La espirulina y el alga nori, además de ricas en proteínas, lo son en yodo y vitamina B12.
- **'Carne' vegetal.** En el supermercado encontrarás gran variedad de productos elaborados con proteínas vegetales (de guisante y otros vegetales) que imitan la textura y el sabor de la carne.

La próxima semana con la revista **mía**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.

revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €



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

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

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

¡Explora tu mente!

APRENDE A DESCIFRAR LOS MENSAJES DE TUS SUEÑOS

Objeto de fascinación y estudio desde tiempos inmemoriales por parte de psicólogos, científicos, filósofos e incluso artistas, **desentrañar su significado o explorar tanto su papel biológico como los mensajes que esconden ha sido una constante a lo largo de la historia.** Y es que los sueños siguen siendo un gran misterio.

POR INMA COCA

¿Por qué soñamos?, o ¿qué nos quieren decir esos relatos que construye nuestra mente mientras dormimos? son preguntas que muchos expertos se siguen haciendo. Aunque todavía queda mucho por descubrir, sabemos que soñar no es solo un capricho de la imaginación: es una necesidad para nuestra salud. Pero, ¿nos quieren decir algo más? ➔



¿POR QUÉ SOÑAMOS?

→ Que se puede volar, un encuentro con alguien a quien hace tiempo que no se ve, una caída, un examen sorpresa, una infidelidad... estos son algunos de los sueños más comunes. Los hay tan reales que, al despertar, la sensación de miedo, felicidad o nerviosismo que sentíamos durante el sueño nos sigue acompañando algunos minutos, horas o incluso todo el día.

Aunque los sueños pueden parecer un capricho de la mente, la ciencia revela que son una necesidad biológica esencial. Durante el sueño, y especialmente en la fase REM, el cerebro se mantiene activo, organizando recuerdos, procesando emociones y reparando conexiones neuronales. Soñar no es solo un fenómeno curioso: es una pieza clave en el engranaje del descanso, imprescindible para nuestro equilibrio físico y mental.

NUESTRO CEREBRO NO SE APAGA CUANDO NOS DORMIMOS, SIGUE TRABAJANDO EN UNA LABOR IGUAL A LA QUE REALIZA EL RESTO DEL DÍA.

UNA EXPLICACIÓN CIENTÍFICA

La ciencia ha explorado diversas teorías para explicar por qué soñamos. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), los sueños son “un estado fisiológica y psicológicamente consciente que se producen al dormir y que suelen caracterizarse por una rica gama de experiencias endógenas, sensoriales, motoras, emocionales y de otro tipo”.

La mayoría de las teorías en las que se sigue trabajando sugieren que los sueños desempeñan un papel crucial en la consolidación de la memoria, ayudando a organizar y filtrar la información diaria en nuestro

cerebro, desechando lo innecesario y conservando lo relevante. Así pues, se podría decir que los sueños son el resultado de una limpieza y reorganización de nuestras vivencias junto a los recuerdos. Esto explicaría por qué no siempre soñamos con lo que más deseamos y también porque muchas veces no tienen sentido (o no sabemos dárselo).

IDÍlicos O PESADILLAS, PERO IMPORTANTES PARA LA SALUD

Los sueños no son solo historias que nuestra mente crea al dormir, tam-

bién son fundamentales para nuestra salud mental. Durante la fase REM, cuando soñamos con mayor intensidad, el cerebro procesa emociones, organiza recuerdos y nos ayuda a afrontar situaciones complejas. Es como un sistema interno de “mantenimiento emocional” que nos permite equilibrarnos psicológicamente. Cuando este ciclo se interrumpe, ya sea por falta de sueño o problemas para alcanzar la fase REM, las consecuencias pueden ser significativas: fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse e incluso un mayor



ETAPA 5

SUEÑO REM

Entre 10 y 20 min.



ETAPA 4

SUEÑO PROFUNDO

Siguientes 30 min.



LAS ETAPAS DEL SUEÑO

Cada ciclo tiene una duración aproximada de 90 minutos y se repite de 4 a 6 veces durante la noche. Solo en la última fase, REM (Movimiento rápido de ojos, por sus siglas en inglés), el cerebro está muy activo, y se producen la mayoría de los sueños. Los ojos se mueven rápidamente bajo los párpados, mientras que los músculos permanecen temporalmente paralizados.

riesgo de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

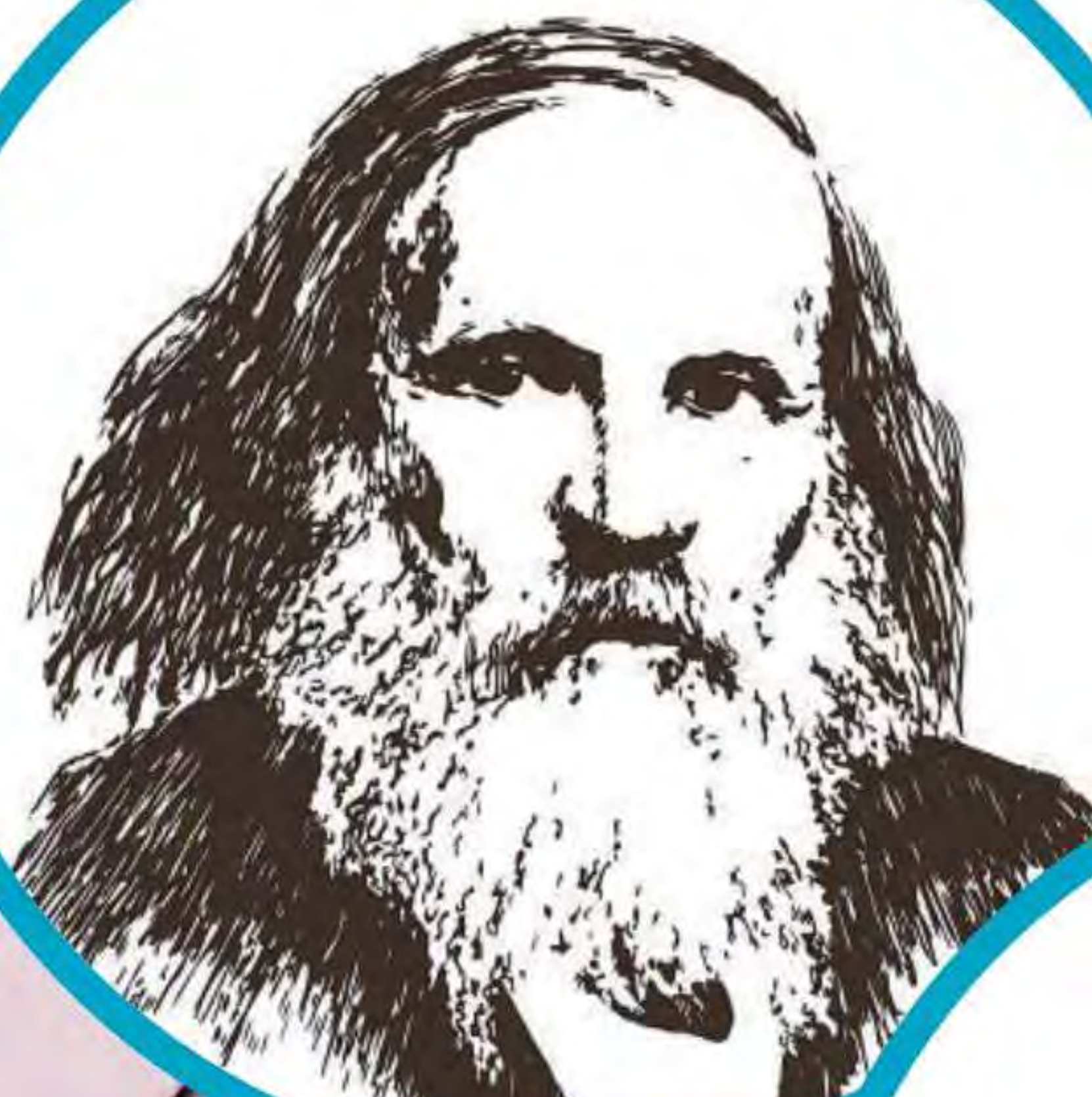
TODOS SOÑAMOS

Aunque todos soñamos cada noche, no siempre recordamos lo que soñamos. Esto depende de factores como la fase del sueño en la que nos despertamos y la actividad de ciertas áreas del cerebro, como la corteza prefrontal, encargada de la memoria. Si nos despertamos durante la fase REM, es más probable que recordemos el sueño; de lo contrario, puede desvanecerse rápidamente. Es

por esto por lo que muchas personas aseguran que ellos no sueñan, la respuesta es simple, no lo recuerdan.

LOS SUEÑOS COMO FUENTE DE INSPIRACIÓN

A lo largo de la historia, los sueños han demostrado ser mucho más que simples historias nocturnas: han servido como chispa creativa para grandes descubrimientos e ideas revolucionarias. Uno de los ejemplos más famosos es el de Dmitri Mendeléyev, el químico ruso que soñó con la estructura de la tabla



DMITRI MENDELÉYEV



MARY SHELLEY

periódica. Según cuenta la historia, tras días de trabajo intenso, Mendeléyev tuvo un sueño en el que los elementos químicos se ordenaban en un patrón lógico según sus propiedades. Al despertar, escribió rápidamente su visión, que se convirtió en la base de la tabla periódica que conocemos hoy.

Otro caso emblemático es el de Francis Crick, quien junto a James Watson descubrió la estructura del ADN. Crick relató que fue durante un sueño cuando visualizó la doble hélice que caracteriza al ADN, una imagen que guió sus investigaciones científicas. Este momento onírico marcó un antes y un después en la biología molecular.

Los sueños no solo inspiran en el ámbito científico; también lo han hecho en el arte y la literatura. Mary Shelley, por ejemplo, imaginó en un sueño la trama que daría vida a Frankenstein, una de las novelas más icónicas de la historia. Estos ejemplos subrayan cómo el subconsciente, en su estado más libre y creativo, puede convertirse en el mejor aliado de la innovación.



¿QUÉ NOS DICEN LOS SUEÑOS?

→ Cada uno es libre de interpretar sus sueños a su manera, pero lo que sí que tenemos claro es que son una fuente de misterio y están llenos de interrogantes. “En el mundo de los sueños el inconsciente nos habla y debemos estar muy atentos porque una correcta interpretación nos puede ayudar mucho en nuestro día a día”, destaca Casandra de Juan, experta Holística.

**NOS PASAMOS
CERCA DE 25 AÑOS
DE NUESTRA VIDA
DURMIENDO, DE LOS
CUALES, UNOS 8 AÑOS
EN NUESTRO MUNDO
ONÍRICO.**

No todos los sueños son iguales al igual que no se puede decir que tengan un significado universal. Son las emociones que nos hizo sentir el sueño lo que nos acerca al verdadero significado.

“Si las emociones son agradables y positivas, esto nos indica el camino a seguir, la satisfacción de vivir cómo quiero hacerlo, y también muestra anhelos, deseos, ilusiones y proyectos que nos gustaría alcanzar. Si, por el contrario, las emociones del sueño son desagradables, incómodas o dolorosas, el significado de ese sueño es importante y revelador, ya que nos está indicando que hay algo pendiente de superar, miedos, traumas, preocupaciones...”, señala Casandra.



↑ **AUNQUE LAS PESADILLAS** pueden ser aterradoras, nos invitan a confrontar y vencer los hechos traumáticos que nos han marcado, promoviendo así un camino hacia el bienestar psicológico.

Con esta clasificación tradicional de los sueños podemos adentrarnos un poquito en el significado y ayudarnos en su interpretación.

● **SUEÑOS CONVENCIONALES:** son los más comunes, tratan de nuestra vida cotidiana. Hacer un viaje, volar, hacer un examen, ser perseguido, caerse... estos, aunque forman parte del día a día, solemos olvidar su contenido y no son muy relevantes.

● **SUEÑOS RECURRENTES:** son los que se repiten varias veces en una misma noche o aparecen varias noches seguidas. Estos nos indican que existe algo que está pendiente de trabajar y superar, psicológicamente hablando.

● **PESADILLAS:** sueños desagradables, donde hay peligro y malestar. Estos sueños provocan una respuesta negativa y pueden aparecer evidenciando hechos traumáticos que nos han ocurrido en nuestra vida y debemos vencer.





↑ **LOS EXPERTOS** en psicología sugieren que es fundamental recoger la información que nos brindan los sueños metafóricos y trasladarla a nuestra vida diaria.

● **SUEÑOS LÚCIDOS:** son aquellos que sabemos perfectamente que los estamos soñando y, nos despertamos en el momento de conocerlo. Estos sueños nos ayudan a aprender cosas de nosotros mismos que, no sabíamos. Con ellos podemos llegar a aprender habilidades, encontrar respuestas a problemas y hasta experimentar una revolución espiritual.

● **SUEÑOS PRECOGNITIVOS:** son sueños proféticos que, pasado un tiempo, se convierten en realidad. Aquí nuestro subconsciente nos prepara para algo que va a ocurrir en el futuro. Es decir, nuestro subconsciente nos habla y hace que ya pasemos por ello para poder estar más preparados.

● **FALSOS DESPERTARES:** soñamos lo que suele pasar nada más levantar-

nos, pero aún no estamos despiertos, esto suele propiciarlo el estrés.

● **SUEÑOS SANADORES:** cuando soñamos con que podemos ayudar a los demás, solucionando un problema, curándolo... aquí ya estamos mandando buena vibración a esa persona en su proceso de sanación.

● **SUEÑOS METAFÓRICOS:** son los sueños más fáciles de interpretar porque son simbólicos. Debemos recoger la información del sueño y plasmar esa situación en nuestra vida terrenal y así poder entender qué nos quiere decir o alertar nuestro subconsciente.

● **SUEÑOS CREATIVOS:** son la respuesta a los problemas que tenemos en nuestro día a día.

UN ÚLTIMO CONSEJO

“Si soñamos mucho, lo ideal es crear un pequeño diccionario de nuestros sueños. Así, cuando empecemos a descubrir lo que significa un símbolo que nos aparece de manera recurrente en un sueño, o quizá situaciones, hechos, sanaciones o sueños precognitivos que podremos tener a lo largo de nuestra vida, consultando nuestro propio diccionario para así ir entendiendo lo que nos quiere decir nuestro inconsciente” aconseja la experta.

Apuntar un sueño junto a lo que nos hizo sentir y situarlo en un momento concreto de nuestra vida nos ayuda a entender el significado de ese sueño y lo que nos quiere decir.



LA EXPERTA

CASANDRA DE JUAN
 Experta Holística
 @blessing_indigo
 www.blessing-indigo.es



TÓNICOS Y ESENCIAS

CLAVES PARA OBTENER UNA PIEL RADIANTE

Los tónicos y esencias son pasos primordiales para equilibrar el pH y mejorar la salud de la piel. Te contamos sus diferencias y cómo usarlos para que luzcas la mejor versión de tu piel, añadiendo solo unos segundos en tu rutina de cuidado diaria.

POR TAMARA VITÓN LIQUETE.

Si pensabas que el tónico y la esencia son lo mismo y que no son pasos necesarios en tu rutina diaria, te recomendamos que lo incluyas desde ya, porque sí lo son.

Para seguir una rutina facial completa hay que comenzar por la limpieza, continuar por el tónico, seguido de la esencia, el contorno de ojos, el sérum, la hidratación (o tratamiento) y la protección solar. No obstante, en muchos casos, el paso del tónico y la esencia brillan por su ausencia, y son claves para la belleza y la salud de la piel, ya que lo que conseguimos con uno y con otro es diferente.

PERO, ¿QUÉ ES UN TÓNICO?

Se trata de un paso en el cuidado facial que lleva años asentado en las rutinas de belleza europea y americana. Es un producto cosmético acuoso que se aplica tras la limpieza o la exfoliación y sirve, principalmente, para terminar de retirar los restos de maquillaje y residuos que no se han terminado de eliminar con la fase de limpieza. También equilibra el pH de la piel, que suele alterarse con la limpieza, y refresca, antes de seguir aplicando el resto de los productos de la rutina. Además, según los ingredientes que contenga, puede

añadir una función antiedad, hidratante, tratar arrugas, calmar la piel, exfoliar... “Si nos saltamos este paso, el pH de la piel podría estar alterado y afectar a la barrera cutánea, por lo que podría estar más tirante o enrojecida, sobre todo en secas o sensibles. También podría impedir que se absorbieran correctamente los productos que se apliquen posteriormente, y con ello que tuvieran menor efectividad”, asegura Pilar Hernández Bonilla, farmacéutica y fundadora de la marca de Bonaloo Skincare.

¿Cómo se aplica? Inmediatamente después de la limpieza con un disco de algodón o con la mano, que es como lo suelen hacer las coreanas, dejando caer unas gotas en la palma de la mano y dando pequeños toques sobre la piel limpia y seca.

¿QUÉ ES UNA ESENCIA?

En el caso de las lociones o esencias, su origen viene de Corea. Se trata de un presérum y se emplea para que la piel esté preparada y sea más receptiva a las fórmulas de los productos que se apliquen a continuación: el

EL USO DE TÓNICOS Y ESENCIAS FAVORECEN QUE LOS SÉRUMS Y CREMAS SEAN MÁS EFECTIVOS.

EL TÓNICO EQUILIBRA EL PH (5,5) DE LA PIEL TRAS LA LIMPIEZA Y LA ESENCIA (O LOCIÓN) BRINDA NUTRIENTES EXTRA A LA PIEL Y MEJORA SU ESTADO.

sérum, el contorno de ojos, la crema y el protector solar.

Su objetivo principal es proporcionar la primera hidratación a la piel, ya que, si está bien hidratada, asimilará mejor los tratamientos posteriores. Aunque las esencias son parecidas a los tónicos, contienen menor concentración de alcoholes, por lo que son más indicadas para las pieles sensibles. Además, suelen contener altas concentraciones de ingredientes activos, por eso una esencia puede tratar problemas concretos como las manchas. Su fórmula líquida también tiene la ventaja de que se absorbe rápidamente y los activos penetran en la piel a más profundidad que una hidratante normal y refuerzan los efectos de los productos posteriores.

¿Cómo se aplica? Tras el tónico y antes el sérum. Es decir, tras la limpieza facial y el tónico se aplica la esencia antes de continuar con el sérum y la hidratación. Lo mejor es aplicarla con las manos con suaves toques y esperar a que se absorba para continuar con la rutina. Lo ideal es “esperar de 30 segundos a 1 minuto, o hasta que la piel absorba la esencia por completo antes de aplicar el sérum”, aconseja Pilar Hernández.

TÓNICOS Y ESENCIAS PARA CADA TIPO DE PIEL

SEGÚN MERCEDES MARCOS

Corona, farmacéutica y fundadora de Quinque, existen esencias para cada tipo de piel y de necesidad: hidratación, arrugas, calmantes, exfoliantes... Y sus fórmulas siempre van a estar ligadas al objetivo final de la rutina o a las principales preocupaciones que se tengan:

1 Lociones antiedad. Sobre todo, están indicadas para pieles maduras y/o con signos de envejecimiento, deshidratación o pérdida de firmeza e incluyen activos como péptidos, DMAE, ceramidas o ácido hialurónico.

2 Lociones exfoliantes. Con activos con ácidos como los AHA (ácido glicólico, láctico, etc.), BHA (ácido salicílico) y PHA (gluconolactona), son ideales para aquellas pieles con textura irregular, exceso de grasa, poros obstruidos o tendencia acneica, manchas, primeras arrugas o falta de luminosidad.

3 Lociones hidratantes. Ideales para pieles secas, sensibles

o normales que requieren una hidratación suave pero efectiva. Opta por activos que retengan la humedad de la piel, y que a la vez fortalezcan la barrera cutánea, como el ácido hialurónico, la glicerina o las ceramidas.

4 Lociones calmantes o reparadoras. Sobre todo, para pieles sensibles, con tendencia a irritaciones o después de procedimientos estéticos, como puede ser el aloe vera, la centella asiática, o la alantoína.

5 Lociones matificantes. Para pieles grasas, con poros dilatados o tendencia a la producción excesiva de sebo, como puede ser la niacinamida.

Eso sí, según Pilar Hernández, hay algunos ingredientes que es mejor evitar, dependiendo del tipo de piel, como los alcoholes deshidratantes (alcohol denat) en pieles secas o sensibles, o los parabenos, conservantes fuertes o perfumes químicos en pieles reactivas o con tendencia a alergias.



- 1.** 64 Silky Soft Lotion. Suavizante, hidrata y prepara la piel, **María Galland** (35€). **2.** Tónico facial revitalizante y purificante. Ideal para pieles sensibles, purifica, calma y restaura, **Bonaloe Skincare** (27,30€). **3.** HD Melan TXA Tónico Cuidado Diario. Con efecto potenciador de la rutina despigmentante, **HD Cosmetic Efficiency** (15,90€). **4.** Renewal Booster Toner. Renueva la piel con ácido glicólico, **Quinque Skincare** (40€). **5.** Tónico Facial Equilibrante y Antiedad. Para pieles normales, mixtas y grasas, **Alma Secret** (23,40€). **6.** Nopal & Kombucha Metaphor. Esencia facial bifásica antioxidante, protectora y calmante, **Byoode** (69€). **7.** Floral Water. Acondiciona, calma, nutre y suaviza, **Oskia** (45€). **8.** Press & Glow. Tónico exfoliante que revela una piel más suave y radiante, **Medik8** (35€). **9.** Loción Antiedad Multi-Activa. Potencia la luminosidad y el aspecto liso de la piel, **Clarins** (40€).

POR QUÉ ELEGIR EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de mortalidad entre las mujeres. En este contexto, **la prevención a través del ejercicio es una estrategia clave que los expertos en salud recomiendan enfáticamente.** POR SILVIA ROJO

El ejercicio regular es una de las formas más efectivas de combatir las amenazas a la salud del corazón, incluyendo la hipertensión arterial, el alto colesterol y la obesidad. Cuando nos ejercitamos, el corazón trabaja con intensidad para bombear sangre rica en oxígeno a los músculos y órganos, lo que refuerza su capacidad y eficiencia. Además, la actividad física ayuda a regular la glucosa en sangre y a reducir la inflamación, dos factores que, si no se controlan, contribuyen al desarrollo de enfermedades cardíacas.

EL MEJOR CARDIO

Para las mujeres mayores, el cardio de bajo impacto es una opción excelente

de incorporar la actividad física en su vida sin el riesgo asociado a ejercicios más intensos que podrían ser perjudiciales para las articulaciones o cardiovascularmente demasiado exigentes. Este tipo de ejercicio incluye actividades que proporcionan todos los beneficios del cardio sin someter al cuerpo a un estrés excesivo, algo importante para quienes lidian con el dolor articular o la osteoporosis o para quienes, simplemente, buscan una forma más suave de mantenerse activas.

BENEFICIOS ESPECÍFICOS

El cardio de bajo impacto no solo es seguro y accesible, también es increíblemente versátil y puede adaptarse fácilmente a diferentes niveles de

habilidad y condiciones físicas. Ejercicios como la caminata rápida, la natación y el ciclismo estacionario son ejemplos perfectos de cómo se puede mantener el sistema cardiovascular desafiado sin poner en peligro la integridad de las articulaciones o exceder los límites personales de esfuerzo. Además, estos ejercicios fomentan la longevidad y la autonomía, elementos cruciales para una vida plena y activa en la madurez.

Estas actividades, algunas de las cuales mantienen un pie en el suelo en todo momento o utilizan la resistencia del agua, son suaves para las articulaciones y adecuadas para aquellas mujeres que pueden experimentar dolor o tienen limitaciones físicas.



NATACIÓN

Fundamentos. Uno de los ejercicios más completos y beneficiosos para el sistema cardiovascular y la salud general: la resistencia del agua hace que el corazón trabaje de manera más eficiente. Esto mejora la circulación sanguínea y fortalece el músculo cardíaco.

Cómo realizarla. Comienza con un calentamiento suave, nadando a un ritmo lento durante unos 5-10 minutos. Alterna entre diferentes estilos de natación (crol, espalda, braza) para trabajar distintos grupos musculares y mantener la actividad interesante.

Frecuencia. Realiza 3 sesiones de 30 minutos a la semana a intensidad moderada.

CICLISMO 'INDOOR'

Fundamentos. Accesible a todas las edades y niveles de habilidad, mejora la salud cardiovascular sin el estrés que ejercicios de alto impacto imponen sobre las rodillas, caderas y tobillos. Permite controlar y adaptar fácilmente la intensidad y duración del ejercicio a necesidades individuales y condiciones físicas.

Cómo realizarlo. Ajusta la bicicleta a tu tamaño para asegurar que, cuando estés sentada y los pedales estén en su punto más bajo, tus rodillas tengan una ligera flexión. Comienza pedaleando a un ritmo suave para calentar durante 5-10 minutos y aumenta gradualmente la resistencia. Elevar la frecuencia cardíaca, pero debes poder hablar.

Frecuencia. Realiza 3 sesiones de 30 minutos a la semana a intensidad moderada.



CAMINATA RÁPIDA

Fundamentos. El *power walking* utiliza los músculos de las piernas y los brazos de manera activa, lo que ayuda a fortalecer el corazón y mejorar la circulación general.

Cómo realizarla. Mantén una postura erguida, con los hombros relajados y la mirada hacia delante. Empieza a caminar a un ritmo normal para calentar, unos 5 minutos. Después, aumenta el ritmo a uno que sea rápido pero sostenible, donde puedas hablar, pero no cantar. Balancea los brazos con los codos a un ángulo de 90 grados para ayudar a impulsar el cuerpo hacia delante y aumentar el ritmo cardíaco.

Frecuencia. Idealmente, incorpora caminatas rápidas en tu rutina 5 días a la semana de, al menos, 30 minutos por sesión.

CON ESTOS EJERCICIOS, MEJORARÁS LA SALUD CARDIOVASCULAR DE UN MODO AMENO SIN PONER EN RIESGO LAS ARTICULACIONES.

REMO

Fundamentos. Involucra varios grupos musculares grandes, incluyendo los del torso, las piernas y los brazos, lo que proporciona un entrenamiento eficiente del corazón y mejora la capacidad aeróbica. Además, minimiza el estrés en las articulaciones.

Cómo realizarlo. Empieza extendiendo las piernas para empujar el asiento hacia atrás, inclina ligeramente el cuerpo hacia atrás desde las caderas y tira del manillar hacia tu pecho, justo debajo del esternón. Vuelve a la posición inicial de manera controlada, extendiendo los brazos, inclinando el cuerpo hacia delante desde las caderas y doblando las rodillas para deslizar el asiento hacia delante. Mantén la espalda recta y el core activado para proteger tu espalda baja.

Frecuencia. Realiza sesiones de 20-30 minutos, 2-3 veces por semana.



BAILE

Fundamentos. Esta actividad combina ejercicio físico, coordinación y diversión, haciéndolo ideal para todas las edades, especialmente para las personas mayores que buscan mantenerse activas de manera alegre y social. Es un ejercicio de bajo impacto que se puede adaptar a cualquier nivel de condición física y puede realizarse en diferentes estilos, según las preferencias personales y la intensidad deseada.

Cómo realizarlo. Elige un estilo de baile que disfrutes y que se adecue a tu nivel de condición física: desde bailes más estructurados, como el tango o la salsa, hasta algo más libre, como el baile aeróbico o zumba. Participa en clases dirigidas o sigue vídeos en casa que estén diseñados para principiantes o para personas mayores. Concéntrate en mantener el ritmo y sigue los movimientos de manera que puedas elevar tu ritmo cardíaco sin sobrepasar tus límites.

Frecuencia. Intenta bailar al menos 30 minutos por sesión, a intensidad moderada, 3 veces por semana. De esa forma, aumentarás los beneficios cardiovasculares.



RETROFUTURISTA

LA TENDENCIA DECORATIVA DE 2025

El estilo retrofuturista emerge con fuerza como una de las principales tendencias de decoración para 2025. **Esta corriente estética fusiona lo mejor de los años 60 y 70 con un enfoque innovador** que da lugar a espacios únicos, que invitan a la experimentación, la sorpresa y el contraste. **POR** M. T. PASCUAL

El retrofuturismo es una corriente de diseño que invita a explorar nuevas posibilidades a través de la fusión de lo pasado y lo futuro. Con sus formas curvas, acabados metalizados, colores cálidos y materiales naturales, esta corriente estéticamente lúdica y



ESTE COMEDOR de formas curvas integra la madera y la calidez de los tejidos con una estética retrofuturista.

experimental se posiciona como una de las tendencias más emocionantes de la decoración de interiores para el recién llegado 2025. Al integrar el retrofuturismo en nuestros hogares, no solo estamos creando espacios visualmente impactantes, sino también promoviendo un enfoque más consciente y sostenible del diseño. La tendencia de moda en 2025 se define por una mezcla ecléctica de elementos de estilo retro con toques de tecnología futurista. Sus raíces se encuentran en la década de los 70, un período que rebotaba inconformismo. Esta tendencia hace una audaz reinterpretación de la estética setentera y la lleva al futuro con una mirada fresca e innovadora, que desafía las normas del diseño convencional.

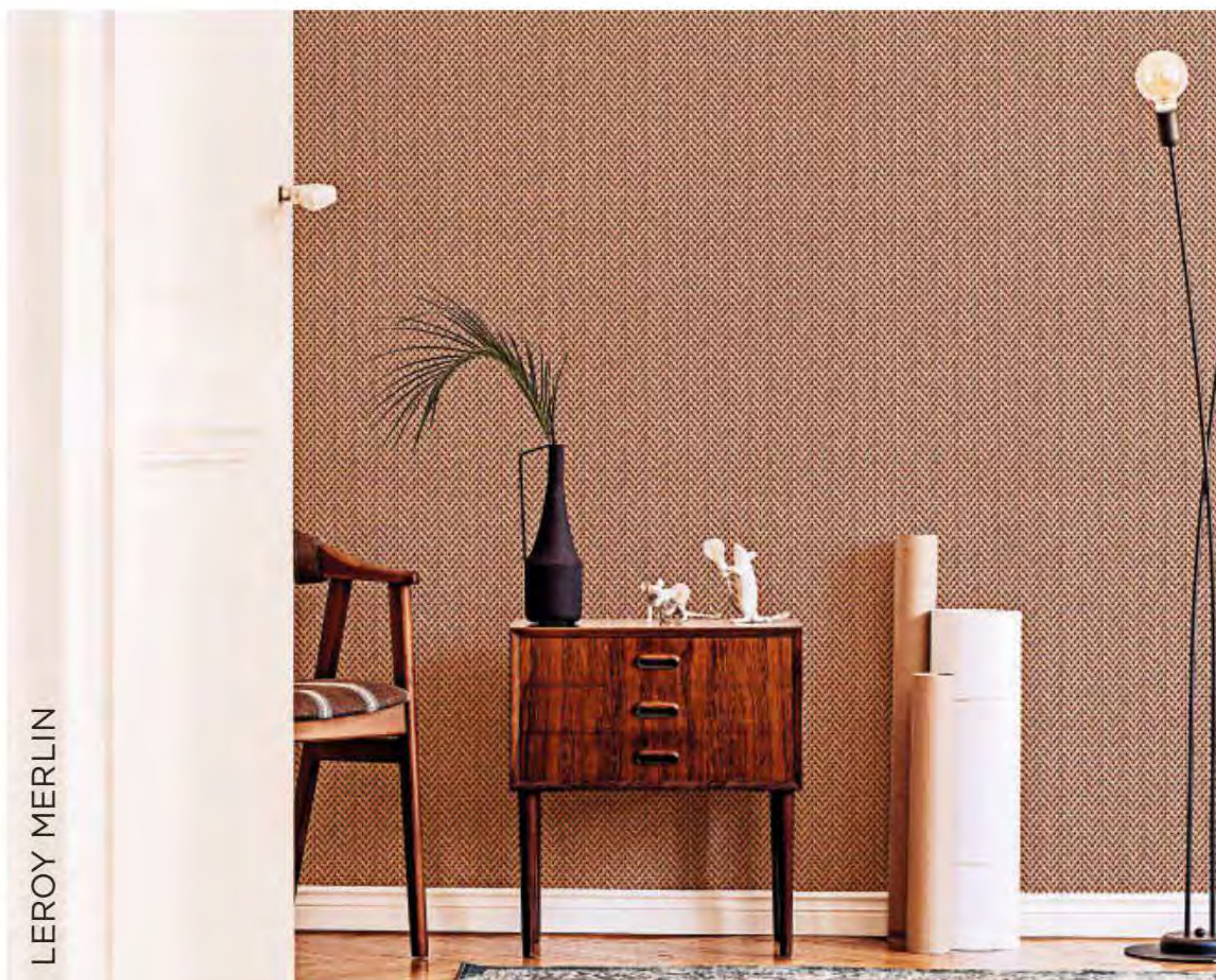
UN CHOQUE ENTRE EL PASADO Y EL FUTURO

El retrofuturismo se inspira especialmente en las películas, la moda y el diseño industrial de los años 60 y 70, cuando se imaginaba un futuro lleno de avances tecnológicos y cambios en la forma de vivir. Sin embargo, no se trata simplemente de revivir el pasado, sino de reinterpretarlo bajo una luz



↑ **LAS FORMAS REDONDEADAS** en muebles y en elementos arquitectónicos son características de este estilo.

EL RETROFUTURISMO ES UNA TENDENCIA DE DISEÑO QUE FUSIONA EL PASADO Y EL FUTURO.



LEROY MERLIN

↑ **LOS MUEBLES 'VINTAGE'** se combinan con superficies con textura como la que aporta este papel pintado.

moderna y vanguardista. Este estilo utiliza las formas, los colores y los materiales del pasado y los combina con un nuevo concepto que da lugar a una estética que es a la vez nostálgica y completamente nueva.

FORMAS CURVAS, ACABADOS METALIZADOS Y UNA EXPLOSIÓN CROMÁTICA

Uno de los rasgos más destacados del retrofuturismo es la prominencia de las formas redondeadas. Este tipo de diseño apuesta por la suavidad y la armonía de las líneas. Las superficies redondeadas aportan una sensación de continuidad y relajación a los espacios, equilibrando la atrevida estética de las piezas futuristas. Estas formas crean ambientes más acogedores y tranquilos.

Las formas curvas se encuentran también en los elementos archi- ➔

➔ tectónicos. Las puertas redondeadas e incluso los arcos decorativos adquieren protagonismo en este estilo. Estas formas suaves aportan dinamismo visual y favorecen una mayor circulación del aire y la luz, creando una sensación de amplitud en el espacio.

El uso de acabados cromados es otro de los pilares fundamentales del estilo retrofuturista. Los acabados metálicos añaden un aire espacial y futurista que transporta la decoración a una dimensión distinta. Piezas como lámparas, mesas o sillas con acabados brillantes en tonos plateados o dorados se convierten en los protagonistas de la habitación, aportando un toque vanguardista que remite al diseño de mediados del siglo XX.

Sin embargo, el retrofuturismo no se trata solo de metal y brillo. Para evitar que el espacio se sienta demasiado frío o superficial, se incorporan materiales naturales y cálidos como la madera y el algodón. Estos elementos ayudan a equilibrar los contrastes cromáticos y aportan un toque de confort que hace que la decoración sea más accesible y agradable al tacto. La combinación de texturas suaves y brillantes es esencial para lograr la armonía en un ambiente retrofuturista.

ESTE ESTILO AMA LAS PIEZAS 'VINTAGE' E INCORPORA MUEBLES Y OBJETOS DEL PASADO.

COLORES Y TEXTURAS: PARA SUAVIZAR LO ATREVIDO

El color es un aspecto crucial en el estilo retrofuturista. Aunque la decoración de los años 70 era conocida por su uso atrevido de colores brillantes y saturados, el retrofuturismo de 2025 busca suavizar esos tonos en un enfoque más equilibrado. Los colores cálidos, como los tonos marrones, naranjas, granates y *beiges*, juegan un papel significativo en la creación de un ambiente acogedor y equilibrado. Estos tonos recuerdan la estética *vintage* de las décadas



LAS SUPERFICIES CROMADAS y doradas se integran con tejidos suaves y cálidos como el algodón en este dormitorio.

pasadas, pero se aplican de manera más moderada y con una finalidad decorativa diferente.

El uso de colores como el marrón y el beige, junto con toques de azul eléctrico, rosa o rojo, aporta dinamismo al ambiente sin caer en el exceso cromático. Este equilibrio entre tonos neutros y acentos más vibrantes es esencial para crear un espacio que sea moderno, pero también cálido y habitable. Lejos de resultar estridentes, los contrastes cromáticos, se combinan para favorecer una sensación de confort y relajación, evitando que el espacio se vuelva sobrecargado.

Las texturas también juegan un papel fundamental en el retrofuturismo. Las superficies metálicas y brillantes se complementan con tejidos suaves y cálidos, como el algodón, la lana o el terciopelo. Los cojines, alfombras y cortinas, con texturas ricas y acogedoras, añaden una capa de calidez que contrasta con la frialdad de los acabados metalizados. Esta fusión de materiales y texturas crea una atmósfera que es tanto futurista como acogedora, equilibrando los aspectos visuales con la funcionalidad y el confort.

LEROY MERLIN



AUNQUE TIENE una estética contemporánea, los detalles cromados de este sofá y lámpara dorada de hojas transmiten cierto aire retro, que es esencia de esta tendencia.

MOBILIARIO: PIEZAS 'VINTAGE' CON UN TOQUE FUTURISTA

El mobiliario retrofuturista toma inspiración de los grandes diseños de los años 60 y 70, pero con un giro hacia lo moderno. Las piezas antiguas, especialmente los muebles grandes como sofás, mesas y estanterías, se convierten en el centro de atención.

Sin embargo, en lugar de los acabados tradicionales de madera oscura o cuero, estos muebles suelen presentar detalles cromados o lacados, creando un contraste fascinante entre lo antiguo y lo nuevo.

Las sillas y mesas con acabados metálicos y formas redondeadas son una característica destacada del retrofuturismo, al igual que los muebles modulares que permiten crear composiciones dinámicas y flexibles. El uso de materiales tradicionales, como la madera, se mantiene presente, pero con un enfoque más experimental que añade un aire moderno a las piezas clásicas. Este equilibrio entre lo *vintage* y lo futurista es lo que hace que el retrofuturismo sea un estilo tan único y atractivo.

Los muebles de este estilo se diseñan para ser visualmente atractivos y también funcionales. Los diseños modulares y los muebles multifuncionales, como estantes que se convierten en mesas o sofás con almacenamiento integrado, están pensados para adaptarse a las necesidades modernas de los hogares. Este enfoque práctico y adaptable también es una característica del retrofuturismo, que busca

LAS SILLAS Y MESAS CON ACABADOS METÁLICOS Y FORMAS REDONDEADAS SON UNA CARACTERÍSTICA DEL RETROFUTURISMO

ofrecer soluciones innovadoras para los espacios del futuro.

SOSTENIBILIDAD Y DURABILIDAD: UN ESTILO CONSCIENTE

Aunque el retrofuturismo puede parecer superficial en su uso de acabados brillantes y colores atrevidos, en realidad, esta tendencia tiene un enfoque sostenible y duradero. La incorporación de materiales naturales, como la madera y el algodón, refleja una preocupación por el medioambiente y la durabilidad de las piezas decorativas. El retrofuturismo no es obsolescencia programada ni moda efímera, sino que busca crear espacios que perduren en el tiempo.

El uso de piezas *vintage* también contribuye a la sostenibilidad del estilo, ya que se reutilizan y se reinterpretan muebles y objetos del pasado. Esta práctica no solo reduce el desperdicio, sino que también aporta un aire único y personalizado a los espacios, con piezas que tienen historia y carác-

ter. El retrofuturismo demuestra que lo viejo y lo nuevo no tienen por qué estar en conflicto, sino que pueden complementarse para crear un diseño armonioso y responsable.

Por otro lado, la tendencia retrofuturista también se apoya en la sostenibilidad de los materiales, priorizando aquellos que tienen un menor impacto ambiental. Los acabados ecológicos, como la pintura de base agua y los tejidos orgánicos, son cada vez más comunes en los muebles y accesorios retrofuturistas. Esta conciencia ecológica se refleja en el interés por la sostenibilidad y en un enfoque práctico y responsable hacia la decoración del hogar.

Esta tendencia tiene muy en cuenta la manera en que interactuamos con nuestro entorno y nos invita a reflexionar sobre cómo el pasado puede inspirar un hogar funcional y visualmente estimulante. Con el retrofuturismo, lo clásico y lo moderno se encuentran en un cruce de caminos, ofreciendo un estilo único.

↓ **LAS FORMAS REDONDEADAS**, los muebles de madera de inspiración retro y las texturas de los textiles de este salón son tendencia.



↓ **LA COMBINACIÓN** de las piezas de estética vintage con otras de estilo más vanguardista no está en absoluto en conflicto.



ENTRANTES QUE CONQUISTAN

RECETAS ORIGINALES Y MUY FÁCILES

TÉCNICA

Puedes confitar los dados de pechuga en aceite de oliva uno o dos días antes y, así, tenerlos listos el día de la comida o cena.

BROCHETAS DE POLLO CON CILANTRO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 pechugas de pollo • 1 cucharada de cilantro fresco picado • aceite • sal • salsa de soja.

- **Limpia las pechugas y córtalas en cuadrados** medianos. Resérvalos.
- **Forma los pinchos con el pollo.** Frielos en una sartén con un poco de aceite caliente y, cuando el pollo esté dorado, rocíalo con un chorrito de salsa de soja. Cocina durante dos minutos más.
- **Espolvorea el cilantro** mientras aún estén calientes. Sirve.

Los entrantes pueden parecer la parte más sencilla del menú -hay hambre al sentarse a la mesa-, pero no es tan fácil salir de la rutina del embutido, el pan y la tortilla de patata. Si te apetece innovar un poco, con esta lista que te proponemos, dejarás a todo el mundo, incluida tú, con la boca abierta. ¡No quedará ni uno en el plato!

POR CARMEN LÓPEZ

MEJILLONES A LA PARMESANA

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 24 mejillones • 100 g de queso parmesano rallado • 1 diente de ajo • 1 cucharada de mantequilla • 1 copa de vino blanco seco • 1 limón • pimienta blanca molida • sal.

- **Saca los mejillones** de la concha y resérvalos. Lava y seca bien los caparazones. Luego, pica un diente de ajo.
- **Pon en un bol el ajo picado**, la pimienta, la sal, la nuez de mantequilla y el vino. Macera los mejillones con la mezcla durante media hora.
- **Coloca los caparazones** en un recipiente apto para horno e introduce de nuevo los mejillones en las conchas. Cúbrelos con el parmesano rallado. Gratina a 200 °C y sirve con unas gotas de limón.

A LA HORA DE SERVIR, NO PONGAS DEMASIADA CANTIDAD: LOS APERITIVOS SE DISFRUTAN EN PEQUEÑAS DOSIS.

ALIGERA

Puedes sustituir el queso parmesano por uno 'light' y quitar calorías.

PEQUES

Es un plato perfecto para que los niños se sienten a la mesa y abran el apetito de forma divertida.

MOMIAS DE SALCHICHA

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 8 salchichas • masa de hojaldre • 4 aceitunas.

- **Corta el hojaldre en tiras muy finas**, de unos 2 cm. Envuelve las salchichas con estas tiras dejando un espacio para simular la cara.
- **Precalienta el horno a 180 °C** y mete las salchichas unos 15 minutos. Mientras, corta las aceitunas en rodajas finas.
- **Saca las salchichas del horno** y deja que se enfríen. Luego pon dos rodajas de aceituna en cada salchicha, como si fueran ojos.



BARRITAS DE PARMESANO

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 60 g de queso parmesano rallado • $\frac{3}{4}$ de cucharadita de pimienta negra • $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo • 500 g de pasta de hojaldre • 1 clara de huevo.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Mezcla el parmesano, la pimienta y el ajo en polvo.
- **Coloca la pasta de hojaldre sobre una tabla.** Barnízala ligeramente con la clara de huevo. Espolvorea cada trozo con un poco de la mezcla de queso y presiona contra el hojaldre, voltea y repite. Corta cada trozo en tiras de 2 cm de ancho. Prepara en torno a 12 palitos.
- **Colócalos en una fuente apta para el horno** y hornéalos 15 minutos o hasta que estén dorados.

MÁS

Añade comino y orégano a la elaboración, junto con la pimienta y el ajo en polvo para aumentar su potencia.

APROVECHA LOS ENTRANTES PARA INTRODUCIR VERDURAS EN ALGUNOS DE ELLOS PARA QUE EL MENÚ SEA NUTRITIVO DESDE EL PRINCIPIO.

CREMA FRÍA DE COCO Y MANGO CON GAMBAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 12 gambas pequeñas • 1 mango • 1 vaso de leche de coco • 100 ml de agua fría • pimienta negra molida • pimienta rosa • sal de Hawái • 1 lima.

- **Pela el mango, córtalo en trozos y ponlo en un vaso de batidora.** Tritúralo y añade la leche de coco. Añade al conjunto un pellizco de pimienta negra molida, mezcla bien y reserva en el frigorífico.
- **Pela las gambas, sálalas y márcalas** en la plancha con un hilo de aceite de oliva. Resérvalas también en el frigorífico.
- **Pela la lima con cuidado de no quedarte con la parte blanca de la piel.** Trocéala en pequeñas tiras. Reserva.
- **Para emplatar, pon un poco de sopa de coco y mango en un vasito** y en el centro pon una brocheta de gambas. Sazona con una pizca de sal de Hawái, un grano de pimienta rosa y una tira de piel de lima.

TOQUE

Puedes darle un toque más fresco a la crema, con ralladura de naranja al gusto.



CONSEJO

Puedes acompañarla con una ensalada y así tendrás una cena completa o un buen primer plato al mediodía.



ROLLITOS DE JAMÓN Y QUESO

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 6 huevos • 2 cucharadas de harina • queso rallado • leche • aceite de oliva • 3 lonchas de jamón de York • 3 lonchas de queso • sal.

- **Bate los huevos junto con el queso rallado,** la harina, la sal y dos cucharadas de leche.
- **Calienta 4 cucharadas de aceite de oliva** en una sartén antiadherente.
- **Sin dejar que el aceite humee,** vierte la cantidad de huevo mezclado que admita el diámetro de la sartén y baja el fuego.

QUICHE LORRAINE CON VERDURAS

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 250 g de masa de hojaldre fresca • 3 cucharadas de aceite de oliva • 2 pimientos rojos • 2 pimientos verdes • 3 espárragos verdes • 1 cebolla grande • 5 huevos • 150 g de nata para montar • sal • pimienta.

- **Precalienta el horno a 180 °C y engrasa el molde en el que vayas a hornear la quiche** con un poco de aceite (puedes sustituirlo por mantequilla). Extiende bien la masa de hojaldre y, con la ayuda de un tenedor, pínchala para que no se formen burbujas de aire en la superficie. Dora la masa en el horno 10 minutos y, sin apagarlo, resérvala fuera.
- **En una sartén con aceite caliente,** dora la cebolla bien picada. Incorpora los dos pimientos, que habrás lavado y cortado en daditos previamente. Cuando esté tierno, retíralo todo del fuego y reserva.
- **Bate en un recipiente los huevos y la nata.** Salpimienta a tu gusto. Incorpora los pimientos y la cebolla. Una vez esté bien mezclado, vierte esta mezcla sobre la masa de hojaldre y dispón encima los espárragos verdes, enteros o cortados. Hornéala entre 35 y 40 minutos, hasta que el relleno haya cuajado y la masa esté dorada.

ATENCIÓN

Para preparar esta quiche necesitas un molde especial, mejor desmontable.



**VISUAL**

Añade yuca y conseguirás tener un surtido de chips vegetales con una variedad cromática muy atractiva.

CHIPS DE BONIATO Y REMOLACHA



25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 boniatos • 2 remolachas • 3 cucharadas de aceite de coco • 1 cucharadita de sal • 1 cucharadita de canela en polvo • ½ cucharadita de nuez moscada • ½ cucharadita de jengibre en polvo • 1 cucharadita de piel de naranja.

- **Pon a precalentar el horno a 200 °C y forra la bandeja con papel para hornear.** Mientras, pela los boniatos y la remolacha y, con la ayuda de una mandolina, corta los tubérculos muy finos, con menos de 2 mm de grosor.
- **Sobre la bandeja, coloca una capa de boniatos y remolacha** y pincéalos con el aceite de coco. Hornea los chips durante 10 minutos. Mientras, mezcla la sal, la canela, la nuez moscada, el jengibre y la piel de naranja en un bol.
- **Saca los chips del horno, déjalos enfriar y espolvoréalos.**

CROQUETAS DE YUCA

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 yucas • 25 ml de leche fresca • 1 huevo • 250 g de queso Cheddar • 1 clara de huevo • 100 g de harina de trigo • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de perejil picadito • sal • aceite.

- **Pela la yuca y cuécela en abundante agua con sal** durante 20 minutos. Cuando el tubérculo esté tierno, escúrrelo y retira la hebra del centro. Después, tritúrala hasta que quede un puré sin grumos.
- **Incorpora la leche,** la clara de huevo, el perejil, añade sal a la mezcla y revuelve. Con la ayuda de una cuchara, agarra una cantidad adecuada para el tamaño de una croqueta y realiza un agujero en la parte central para rellenar la masa con el queso y luego ciérrala de nuevo.
- **Reboza las croquetas con harina** y fríelas en aceite caliente. Antes de servir las, escúrrelas sobre papel absorbente.

GUARNICIÓN

Sirve estas croquetas con un bouquet de diferentes tipos de ensalada tipo mezclum.



PAN DE TAPIOCA CON QUESO DE CABRA

40 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 250 ml de aceite

- 200 ml de leche • 480 g harina de tapioca • 2 huevos batidos
- 200 g de queso de cabra • 1 cucharada de levadura en polvo.

- **En una cazuela con la leche**, un chorrito de aceite y sal. Remueve para que la sal no se vaya al fondo. Calienta y, cuando esté a punto de hervir, retira del fuego.
- **En un cuenco**, pon la harina de tapioca y vierte por encima la leche. Añade los huevos y mezcla bien todos los ingredientes hasta que se unifiquen. Agrega el queso y la levadura y amasa de nuevo hasta que quede integrado en la masa.
- **En una bandeja de horno** con un papel de hornear en la base, coloca la masa de pan con la forma deseada encima y hornéalo a temperatura máxima hasta que esté dorado y crujiente.

SUGERENCIA

Hazlos de tamaño individual y sírvelos acompañados de aceite de oliva virgen extra y unas anchoas.

CON ESTAS PROPUESTAS HUIRÁS DE LAS CALORÍAS VACÍAS Y LAS GRASAS SATURADAS DE LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS COMO LAS PATATAS DE BOLSA.

INFO

Para esta receta puedes utilizar tanto foie fresco como foie micuit. Si lo usas fresco, debes enharinarlo y pasarlo primero por la plancha.

MILHOJAS DE FOIE Y MANZANA CARAMELIZADA

40 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 3 manzanas • 2 patatas • 200 g de foie micuit • gelatina de Sauternes • 2 cucharadas de grasa de pato o mantequilla • 1 cucharada de azúcar moreno • vinagre balsámico de Módena.

- **Pela las patatas y cuécelas en agua** hasta que estén casi hechas; es decir, no deben quedar muy blandas. Pela las manzanas, extrae los corazones y córtalas en láminas de 5 milímetros.
- **Calienta la grasa de pato en una sartén** y cocina las manzanas unos 3 minutos; espolvoréalas con azúcar moreno, dales la vuelta y mantenlas en el fuego otros 3 minutos. Sácalas y ponlas sobre papel absorbente.
- **Corta las patatas en láminas de 5 milímetros de grosor**, y pásalas por la sartén (si es necesario, añade más grasa de pato) y cocínalas por ambos lados. Corta también el foie en láminas con la ayuda de un aro metálico especial para cocina.
- **Ya puedes emplatar:** una lámina de patata, otra de manzana y la del foie. Repite la operación y corona formando una flor con la lámina de manzana. Acompaña el plato con gelatina de Sauternes y decora con unas gotas de vinagre de Módena.



LAS HAMBURGUESAS VEGETALES son una opción fantástica para aprovechar esas verduras que tengas en casa. Suelen llevar patata cocida como base y diversas hortalizas.

HAMBURGUESAS

MÁS ALLÁ DE LA CARNE

¿Cansada de comer siempre hamburguesas de carne? Dale un giro a tu alimentación y anímate a probar opciones más innovadoras. Las hay de verduras, pescado, legumbres... ¡Aquí te damos algunas ideas!

POR ROSA MESTRES

Cuando hablamos de hamburguesas, solemos imaginar carne picada de ternera, cerdo o pollo, servida en un panecillo y acompañada de hortalizas (lechuga, tomate...), queso fundido y alguna salsa, como la mayonesa. Sin embargo, las nuevas tendencias culinarias y sociales han dado paso a una gama de hamburguesas en las

que los ingredientes principales son otros. Cada vez más frecuentes en tiendas y supermercados, encontrarás opciones para todos los gustos: de verduras, legumbres, cereales y pescado. Y lo bueno es que, además de ser saludables, te sorprenderán por su textura y sabor.

Si hay niños en casa, estas hamburguesas pueden convertirse en unas estupendas aliadas a la hora de planificar los menús familiares. Gracias a ellas, puedes “camuflar” ciertos alimentos que suelen ser más difíciles de incluir en la dieta diaria de los más pequeños, como el pescado, las verduras o las legumbres. Ellos estarán contentos porque están comiendo una hamburguesa, y tú también lo estarás porque les estarás dando un plato rico y saludable.

FÁCILES DE PREPARAR

Si te apuntas a la moda de las hamburguesas sin carne, ten presente que también las puedes preparar en casa sin demasiada dificultad. Solo hay que tener en cuenta algunos consejos básicos:

- **De verduras.** Las hamburguesas vegetales son una opción fantástica para aprovechar esas verduras que tengas en casa. Suelen llevar patata cocida como base, que ayuda a unir los ingredientes, y diversas hortalizas que aportan sabor, color y nutrientes. Las más comunes son las zanahorias y las espinacas, pero también puedes añadir cebolla caramelizada, champiñones, calabacín, pimientos, brócoli... Aplasta las patatas hasta formar un puré y agrega las verduras que prefie-

ESTAS NUEVAS HAMBURGUESAS SON PERFECTAS PARA LAS PERSONAS QUE NO QUIEREN COMER CARNE O QUIEREN REDUCIRLA.

ras (mejor si están ralladas o picadas finas), junto con un poco de pan rallado, queso parmesano y huevo. Forma las hamburguesas y déjalas reposar. Luego, márcalas en una sartén bien caliente con unas gotas de aceite. Para que resulten aún más sabrosas, puedes incorporar hierbas aromáticas como perejil, orégano o albahaca, y especias como el comino o el pimentón.

● **De pescado.** Estas hamburguesas son una excelente forma de incluir pescado en tu dieta de manera creativa y sabrosa. Limpia bien el pescado, retirando la piel y las espinas. Luego, desmenúzalo o tritúralo según te convenga y mézclalo con pan, leche, perejil y sal. Añade un huevo y pan rallado, y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar, divide en porciones y fríe. Puedes usar tanto pescado blanco (merluza, bacalao...), como azul (salmón, atún...). Para hacerlas más originales, añade hierbas o especias como eneldo o jengibre, que combinan muy bien con el pescado.

● **De legumbres.** Las legumbres como los garbanzos, las lentejas o las alubias no solo son ricas en proteínas y fibra, sino que también son ideales para hacer hamburguesas exquisitas. Una vez cocidas (puedes comprarlas ya preparadas), aplástalas con un tenedor o tritúralas hasta formar una

LAS DE LEGUMBRES, COMO LOS GARBANZOS O LAS LENTEJAS, SON RICAS EN PROTEÍNAS Y FIBRA.



masa densa. Para darles más sabor, puedes añadir zanahoria rallada, cebolla caramelizada, remolacha, un toque de curri... Y si la mezcla queda demasiado blanda, añade un poco de pan rallado o harina para darle cuerpo. Forma las hamburguesas, y en lugar de freírlas, puedes hornearlas a 180°C durante unos 10 minutos.

● **De cereales.** Las hamburguesas de cereales son una opción saciante y versátil. Las más comunes se preparan con arroz de grano redondo, que suelta más almidón y une mejor la masa, aunque también puedes usar avena, cebada o quinoa. Cuece el cereal hasta que esté tierno y mézclalo con un sofrito de verduras, pimientos asados, huevo batido y hierbas. Otra opción es añadir legumbres cocidas para más proteínas. Reboza ligeramente en harina de maíz y fríelas. Quedarán crujientes y deliciosas.

SALSAS QUE COMBINAN A LA PERFECCIÓN

- **Guacamole.** Tritura un aguacate maduro y mézclalo con zumo de limón o lima, un poco de cebolla picada, cilantro o perejil fresco, aceite de oliva y sal. Ideal para dar un toque cremoso y fresco a tus hamburguesas!
- **Mayonesa de yogur.** Mezcla yogur natural con un chorrito de limón, unos dientes de ajo (pelados y machacados) y una pizca de sal y pimienta. Es una opción ligera y deliciosa para acompañar.



TRES CONSEJOS BÁSICOS



PARA DAR MÁS SABOR a las hamburguesas de legumbres, puedes añadir zanahoria rallada, cebolla caramelizada, un toque de curri...

- 1 A la hora de preparar este tipo de hamburguesas, te recomendamos no añadir demasiados ingredientes. Con dos o tres será suficiente para que aprecies mejor el sabor.
- 2 Si notas que la masa no tiene suficiente consistencia, agrega un poco de pan rallado.
- 3 Antes de formar las hamburguesas, deja reposar la mezcla durante 1 hora en la nevera para que se asiente y adquiera firmeza.

LOS TEJADOS rojos son parte de la identidad de Tallin, al igual que las altas torres que abundan en el centro histórico y que le dan el sobrenombre de la ciudad de las torres.

TALLIN

UN PAISAJE DE CUENTO DE HADAS

Desde las páginas de una clásica historia de princesas, si te pierdes entre las calles de su centro histórico, hasta una narración más moderna en los barrios emergentes donde la vanguardia y la tradición se dan la mano.

Conocida como la “perla del Báltico”, la capital estonia sorprende a cada visitante que se anima a descubrir su magia. POR INMA COCA

Tener uno de los centros medievales mejor conservados de Europa ya es un motivo más que suficiente para que Tallin sea el destino de tu próxima escapada. Pero perderte entre sus calles llenas de historia no será el único plan que te espera en la capital estonia. Toda visita a Tallin comienza por la icónica Puerta Viru, escoltada por dos de las torres que forman parte de su larga muralla. A un lado, el

mercado de flores que nunca cierra, y al otro, las calles de la parte baja de la ciudad medieval, donde un día vivieron ricos comerciantes. Sus animadas calles empedradas, flanqueadas por fachadas de tonos pastel, forman un ordenado laberinto que siempre conduce a la Plaza Raekoja. Allí se alza el Ayuntamiento, una joya del gótico báltico en la que destaca su altísima torre, una de las pocas que puede hacer competencia a la de la igle-

sia de San Olaf, que en el siglo XVI fue la más alta del mundo.

Cambio de estilo

En pocos metros (siempre hacia arriba) se llega a la parte alta, coronada por el Castillo de Toompea, hoy sede del Parlamento de Estonia, y la catedral ortodoxa de Aleksandr Nevski (un recordatorio del paso de los zares rusos por la ciudad). Subir tantas cuestas tiene su recompensa en forma de



CÓMO LLEGAR

El trayecto más rápido es vía Helsinki. En avión son 30 minutos y en barco unas dos horas.



DÓNDE DORMIR

Nunne Boutique Hotel. Cada habitación es diferente y todas igual de encantadoras. Desde 75 €/noche (nunne.ee/en). **Nordic Forum Hotel.** Moderno, amplio y muy bien situado. Desde 84 €/noche (nordichotels.eu).



LAS TORRES DE LA CATEDRAL ORTODOXA contrastan con las medievales de la puerta Viru o las otras 20 que siguen en pie a lo largo de la muralla que sigue delimitando el casco histórico de Tallin.

miradores, como el de Patkuli, uno de los más buscados. Aunque si se desea observar la preciosa estampa de los tejados rojos de Tallin cómodamente, nada como visitar la iglesia de San Nicolás, ahora sede del museo de Arte Medieval, que cuenta con un moderno ascensor que te sube directamente a la parte más alta de su torre.

Pasado ruso

Una historia dividida en dos capítulos. Primero, con los zares, representados por el Palacio Kadriorg, una elegante construcción barroca rodeada de jardines diseñados por Pedro el Grande para su esposa Catalina. Más tarde, la ocupación soviética transformó el paisaje con su característico brutalismo, dejando ejemplos como el Hotel Viru, donde hoy quedan al descubierto los secretos de espionaje de la KGB. También el Auditorio del Festival de la Canción, un anfiteatro al aire libre donde tuvo lugar la Revolución Cantada con la que Estonia logró su independencia sin derramar una gota de sangre, y hoy actúan grandes estrellas internacionales.



BARRIOS CON PERSONALIDAD



Tallin no se queda en su casco histórico; sus barrios también tienen mucho que contar. Kalamaja es un estallido de color con sus encantadoras casas de pescadores construidas en madera en el siglo XIX. Por otro lado, Telliskivi, el antiguo distrito industrial, se ha reinventado como uno de los barrios más creativos de Europa. Aquí, las antiguas naves industriales lucen murales gigantes y acogen espacios únicos: un hotel construido con contenedores, tiendas de diseño o bares en los que degustar ginebras artesanales.



DÓNDE COMER

Olde Hansa. Un viaje a la Edad Media con todos los sentidos. Vana Turg, 1.
Au 38 Restaurant. Uno de los restaurantes más elegantes de Tallin y con un importante toque español en su decoración. Olevimägi 9.



MÁS INFO:

visitestonia.com/en.
tasteandfeelestonia.com.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SILVIA RUEDA

'GOURMET'

El cocido que une y reúne

La Gran Tasca lleva tres generaciones conquistando con el plato madrileño por excelencia, elaborado con los mejores ingredientes. Uno de los más deliciosos de la capital.



Bajari

Situado en el número 133 de la calle Pujades de la Ciudad Condal, en El Poblenou, abrió hace unos meses este local cuyo nombre es Barcelona en caló. Un restaurante en el que se fusionan sabores mediterráneos sin complejos y en el que se puede pasar un rato de lo más agradable desde el desayuno hasta la merienda. Un secreto: sus tartas dulces y saladas siempre son un acierto.

La Telefónica

Este restaurante y bar de tapas se encuentra en una preciosa casa reconvertida en la calle Salamanca esquina con el Arco de las Orejas, en el centro de Granada. Su carta ofrece sabores tradicionales y platos típicos elaborados 'a su manera' con ingredientes de temporada. Berenjenas fritas con miel de caña; carrillada, migas y chile dulce; y bacalao gratinado al ajo negro son algunas de sus especialidades.



→ “Es un manjar español, pero, sobre todo, madrileño; histórico, como este lugar, y típico del invierno”, reza el cartel que da la bienvenida a todo aquel que cruza la puerta de La Gran Tasca. Este restaurante, inaugurado en 1942, está especializado no solo en el cocido madrileño, sino también en la cocina española más tradicional, elaborada con los mejores productos. Ubicado en la calle Santa Engracia, número 61, por esta antigua casa de comidas en la que se respira solera por todos los costados, han pasado personajes tan ilustres como Lola Flores, Carmen Sevilla, Miguel Ríos, Alfredo Landa, Paco Martínez Soria, Miguel Induráin, Ana Torroja o Jordi Évole. A lo largo de los años, numerosos rostros conocidos de nuestro país, de distintas



épocas, han visitado este restaurante, famoso por servir el que muchos consideran el mejor cocido madrileño de la capital. Cocinado con quince ingredientes de máxima calidad, entre verduras, hortalizas, legumbres y carnes, que le aportan un sabor único, el plato castizo por excelencia se prepara a lo largo de dos días. “El cocido es un guiso que une y reúne; que da pie a juntarse con familiares, amigos o compañeros de trabajo y a disfrutarlo alrededor de una mesa”, explica Luis Álvarez, actual dueño de La Gran Tasca.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘Comer para ganar’

Esta obra de Fernando Mata, director del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición, descifra **la íntima relación entre alimentación y rendimiento de élite.**

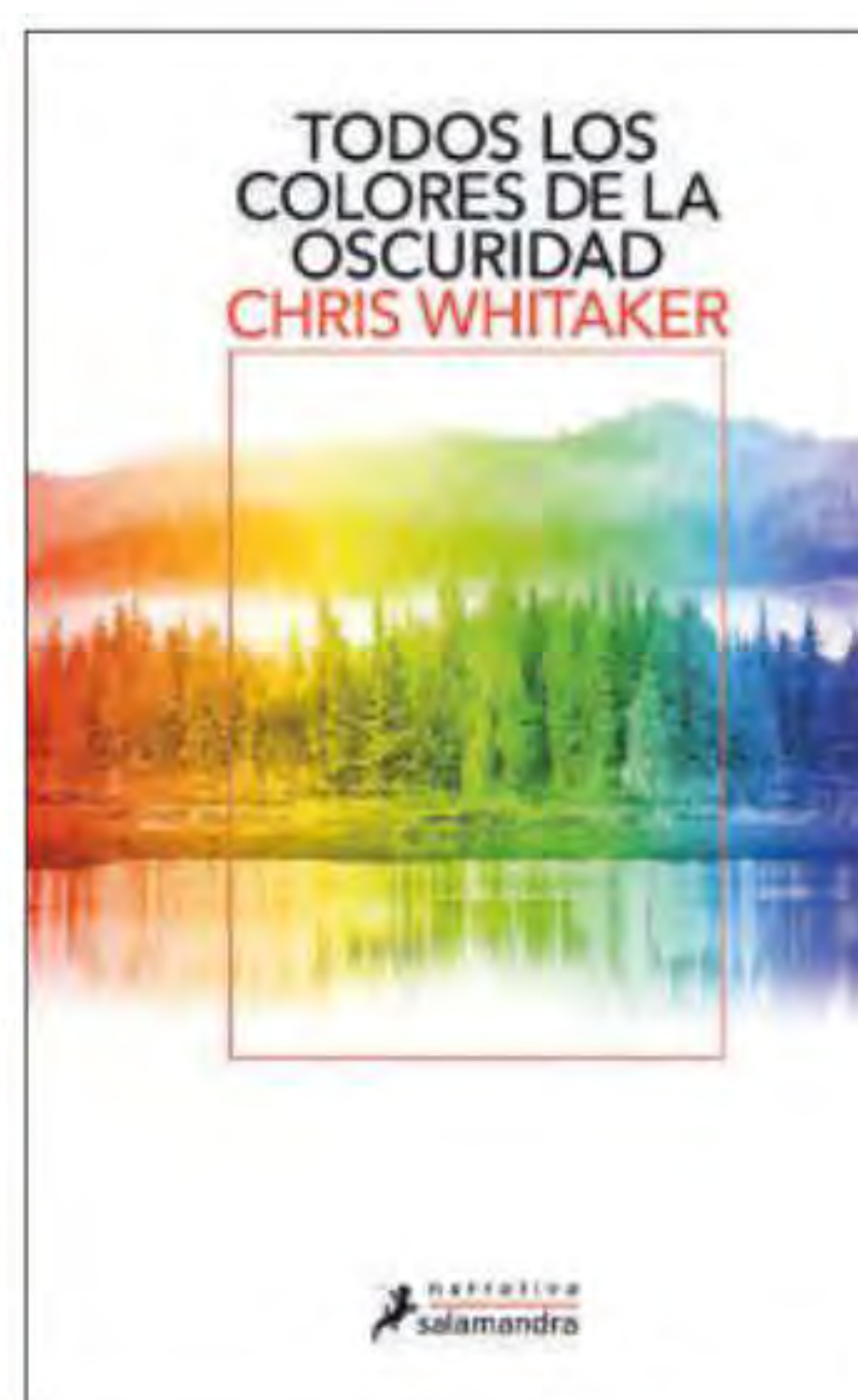
➔ A través de hitos deportivos y de su relación con la alimentación, este libro desgana cómo la nutrición y el rendimiento han evolucionado juntos, desde los primitivos caramelos de glucosa de la maratón de Boston de 1924 hasta las sofisticadas estrategias nutricionales de las estrellas contemporáneas. El movimiento, la actividad y la alimentación forman parte de nuestro día a día, pero tanto si eres deportista profesional como aficionado, sabrás que su importancia es capital

cuando hablamos del desempeño deportivo. ¿Alguna vez te has preguntado por qué escupen los futbolistas en mitad de los partidos? ¿Por qué los corredores de África Oriental llevan décadas siendo imbatibles? ¿Qué tipo de dieta es la más adecuada para cada deporte? *Comer para ganar* no es solo un libro sobre nutrición deportiva, sino un viaje a través del tiempo que muestra cómo la ciencia de la alimentación ha transformado el deporte moderno. **Hestia. Edición impresa: 23,95 €.**



‘El sueño de un loco’ ANTONIO BASCONES

Manuel, atrapado en una resaca física y emocional, despierta en medio de una pesadilla: su esposa, Esther, yace muerta en la cocina y él, cubierto de sangre, es incapaz de recordar qué sucedió. La escena es un misterio que lo asfixia y lo convierte en el principal sospechoso de un crimen que no puede comprender. **Almuzara. Edición impresa: 23 €.**



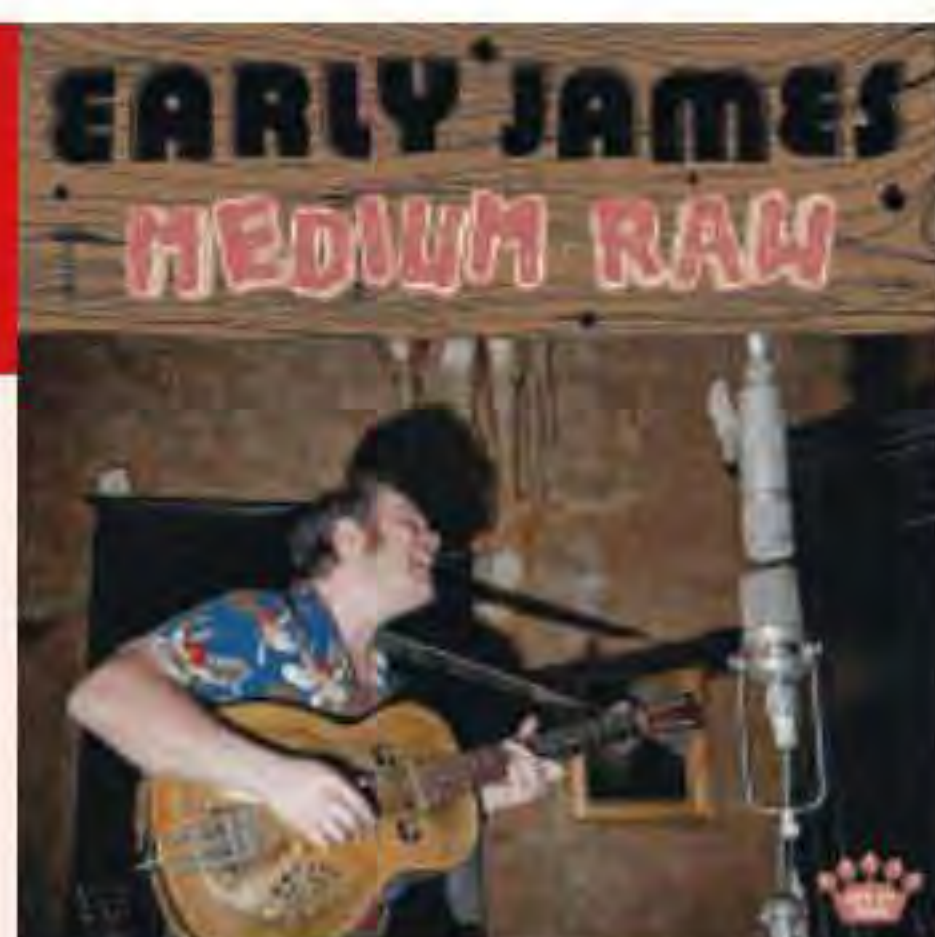
‘Todos los colores de la oscuridad’ CHRIS WHITAKER

Misuri, 1975. La desaparición de varias niñas quiebra la seguridad de Monta Clare, que se agrava cuando Joseph es secuestrado. Su mejor amiga intentará encontrarlo, pero, pese a sus esfuerzos, Patch permanecerá casi un año en un sótano. **Salamanca. Edición impresa: 24 €.** **E-book: 10,44 €.**

MÚSICA

‘Medium Raw’ EARLY JAMES

El artista de Alabama, cuyo estilo *blues-country-folk* y jazz recuerda a Jason Isbell o Tom Waits, publica su tercer álbum de estudio. En él, James, que fue descubierto en 2020 con su tema debut *Singing for my supper*, presenta doce nuevas canciones que hacen honor al título del disco y suenan increíblemente crudas y vitalistas. Es el caso de composiciones como *Beauty Queen*, *Steely Knife*, *Nothing Surprises me Anymore*, *Tinfoil Hat* o *Go Down Swinging*. **Edición CD: 14,99 €.**



‘The Secret of Us. Deluxe’ GRACIE ABRAMS

Versión de lujo del segundo álbum de la artista, que incluye algunos de los temas preferidos de sus fans, como *That's so true* y *I love you*. **Doble vinilo: 43,99 €.**



‘25 años’ ALBA MOLINA

Tras un cuarto de siglo de carrera, Molina echa la vista atrás en este disco recopilatorio de agradecimiento que contiene colaboraciones con amigos como Sílvia Pérez Cruz. **Formato CD: 14,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘Prime Target’

Edward Brooks es un joven y brillante matemático que está al borde de un descubrimiento revolucionario. Si halla un patrón en los números primos, tendrá acceso a todos los sistemas informáticos del mundo. Pronto se da cuenta de que una fuerza invisible busca silenciar su investigación, lo que le lleva a encontrarse con Taylah Sanders, una agente de la NSA. **Estreno en Apple TV+ el 22 de enero.**



‘High potential’ UNA SAGAZ DETECTIVE INESPERADA

Morgane es una madre soltera de tres hijos con una inteligencia excepcional que trabaja como limpiadora en el departamento de policía para mantener a su familia. Durante uno de sus turnos nocturnos, mientras revisa las pruebas de un caso que lleva años sin resolverse, se da cuenta de que algunas pistas han sido malinterpretadas y decide reorganizar las pruebas de manera discreta. **Estreno en Disney Plus+ el 23 de enero.**



CINE

‘The Brutalist’

Adrien Brody, Felicity Jones y Guy Pearce protagonizan este filme de Brady Corbet. Una de las películas de la temporada. **Estreno en la gran pantalla el 24 de enero.**

→ El visionario arquitecto László Toth (Adrien Brody) llega a Estados Unidos huyendo de la Europa de posguerra con el firme propósito de reconstruir su vida, su obra y su matrimonio con Erzsébet (Felicity Jones). Durante la guerra, se vieron obligados a separarse a causa de los cambios de fronteras y regímenes. Solo y en un nuevo país totalmente desconocido para él, László se establece en Pensilvania, donde el adinerado y prominente empresario industrial Harrison Lee Van Buren (Guy Pearce) reconoce su talento para la arquitectura. Pero amasar poder y forjarse un legado tiene su precio... **The Brutalist llega a los cines el 24 de enero.**



MÁS CINE



‘Miocardio’

Una mañana en la que toca fondo, el teléfono de Pablo suena misteriosamente. Es Ana, la chica que le rompió el corazón hace más de quince años. Durante un día, Pablo podrá terminar de escribir un capítulo de su vida... O tal vez no... **Estreno el 24 de enero.**

‘La fiebre de los ricos’

Justo cuando Laura está en su etapa profesional más exitosa y en ascenso, un virus mortal empieza a infectar a las personas más ricas del mundo. **Estreno el 24 de enero.**



OCIO



PLAN

ENLACE AL CANAL
x.com/byneconitelegian
Escanea el código QR



RIESGO

NUEVO FESTIVAL DE CIRCO CONTEMPORÁNEO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Los Teatros del Canal de Madrid reúnen entre el 30 de enero y el 22 de febrero a compañías procedentes de Canadá, Francia, Bélgica, España, Ucrania, Italia y Argentina, que fusionan el circo clásico y contemporáneo con otras artes como el teatro, las artes vivas, el cine, la danza, la ópera y la música. Riesgo, el nuevo festival de circo contemporáneo de la Comunidad de Madrid, cuenta con espectáculos como *Rêves*, de Cirque Inshi; *La voz sumergida*, de la Compañía María Palma; y *Blizzard*, de FLIP Fabrique, entre otros. **Más información y entradas en: www.comunidad.madrid/cultura/oferta-cultural-ocio/riesgo-festival-circo-comunidad-madrid.**

EN ESCENA

‘Adiorik ez / Ni flores, ni funeral, ni cenizas, ni tantán’

Esta obra teatral de La Dramática Errante es una historia de superación, ternura y humanidad, que se centra en los cuidados paliativos y en el “buen morir”. Un viaje que nos empuja a afrontar la vida con alegría y a preguntarnos cómo será el final de esta.

En el Teatro Arriaga de Bilbao del 23 al 25 de enero.



EXPOSICIONES



‘Extinción significa para siempre’

MADRID. B the travel brand Xperience Madrid presenta esta muestra con fotografías de Annaïs Pascual y César Gil sobre la importancia del cuidado de los ecosistemas y las especies. **Hasta el 14 de marzo.**



‘Interior Berlanga’

BARCELONA. Esta exposición ofrece una mirada íntima y nunca explicada antes sobre el genio del cine español Luis García Berlanga. Un enfoque inédito sobre su trayectoria. En CaixaForum **hasta el 20 de abril.**



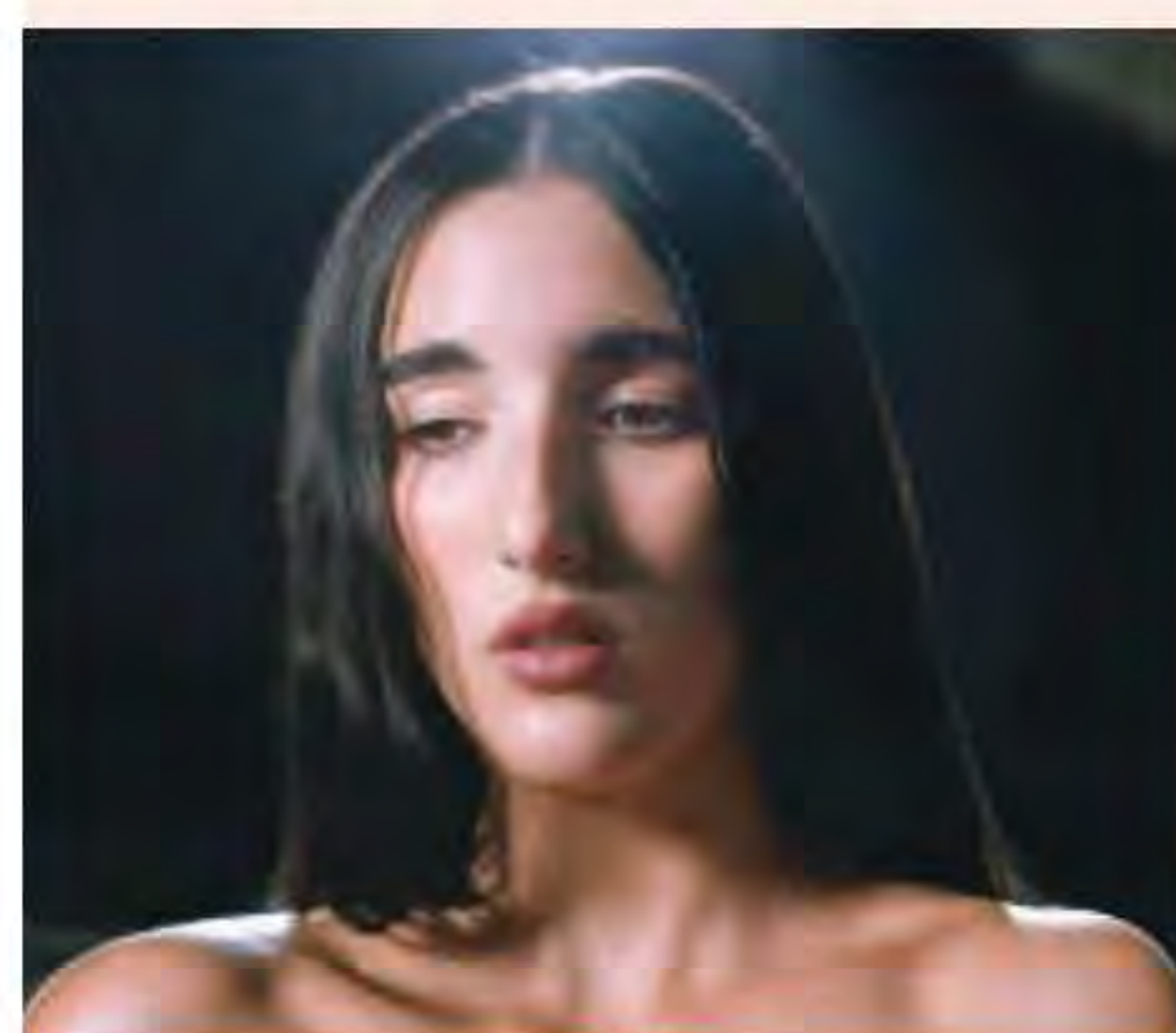
‘Better. Stefan Sagmeister’

MÁLAGA. Última colección de Stefan Sagmeister, que fusiona el diseño y los datos para transmitir un mensaje alentador para nuestros tiempos actuales. En el Centro La Térmica **hasta el 2 de marzo.**

CONCIERTOS

Judeline

La artista gaditana de Los Caños de Meca, una de las revelaciones musicales de los últimos años en nuestro país, ha comenzado 2025 su gira con su *Bodhiria Tour*. El 25 de enero, Judeline actúa en Madrid; el 31 de enero en Sevilla; el 1 de febrero en Cádiz; el 7 de febrero en San Cristóbal de La Laguna; el 13 de febrero en Valencia; y el 20 de febrero en Santiago de Compostela. **Más información, otras fechas y entradas en judeline.es.**



TEATRO

‘La presència’

Ernest y Sandra están en la masía de su padre para acompañarle durante sus últimas horas de vida. Miki, la pareja de Sandra, también está allí para apoyarles. Mientras los hermanos se ponen al día, llega la médica del CAP a visitarle. Pocos minutos después, Climent muere. Lo que ninguno espera es que la campana que utilizaba para llamarles vuelva a sonar. **En La Villarroel de Barcelona hasta el 9 de febrero.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ **A finales del siglo pasado, no había móviles, pero existían otras maneras de pasar un buen rato. Mientras las encuentras, ¿por qué no echas la vista atrás y recuerdas esos momentos?**

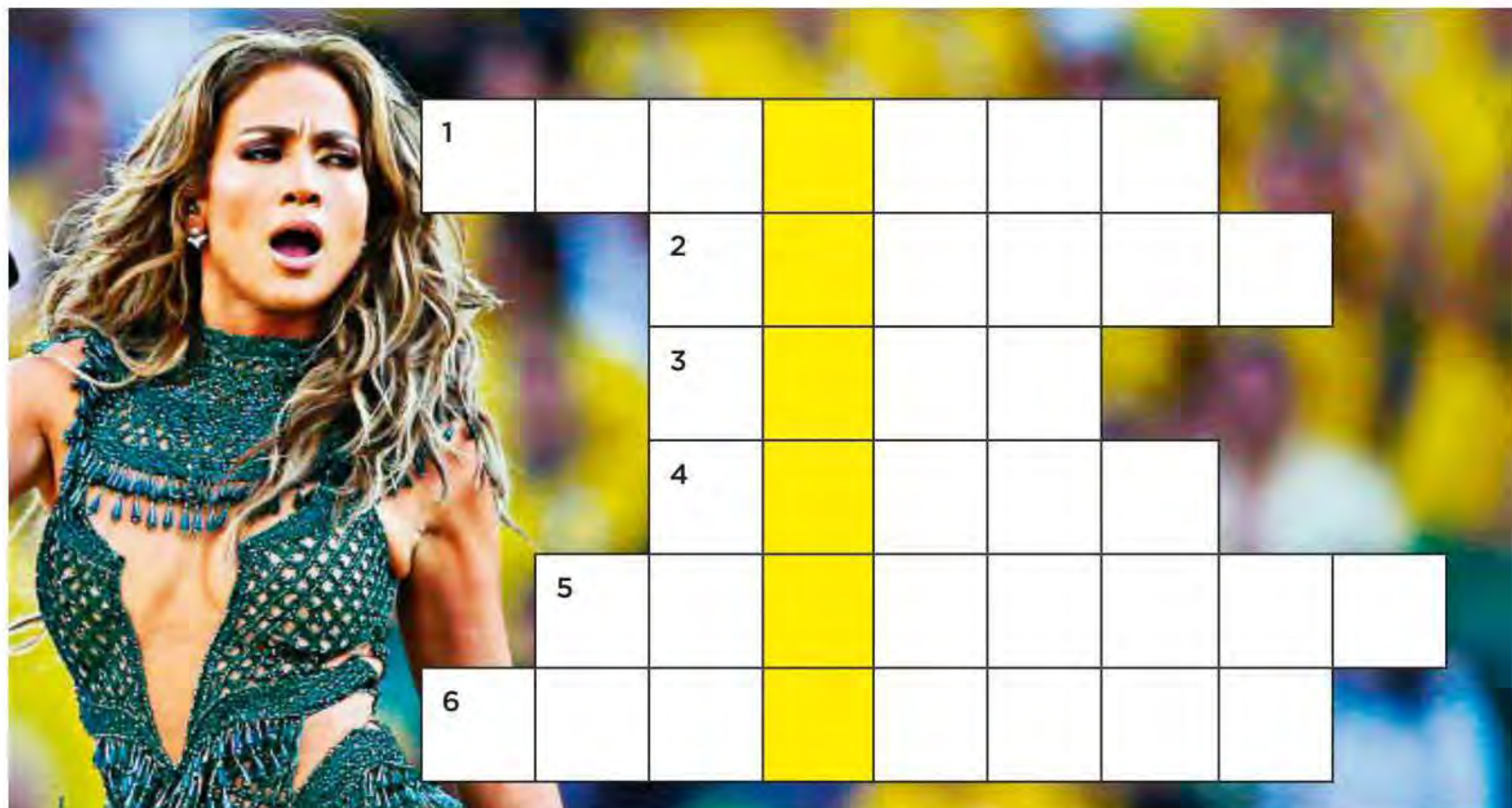
BETAMAX
 CASETE
 ESPIRÓGRAFO
 KODAK
 MTV
 PARCHÍS
 PINBALL
 RUBIK
 SIMON
 SOLITARIO
 TAMAGOTCHI
 TRAGABOLAS
 VIDEOCONSOLA
 VIEW-MASTER
 WALKMAN

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

CRUCE DE PALABRAS

➔ **Pasito a pasito, esta reina del 'tex-mex' logró alcanzar una fama internacional y su voz le dio la oportunidad de ganar un Grammy. Tanto es así que su vida fue llevada a la gran pantalla. ¿Sabes de quién te hablamos? Contesta todas las preguntas y descúbrelo.**

1. Ciudad que se nombra cuando los astronautas tienen un problema.
2. Este país latinoamericano pertenecía al virreinato de Nueva España entre los siglos XVI y XIX.
3. Parte de la planta que tiene pétalos.
4. Estado del sur de Estados Unidos, famoso por sus cowboys.
5. Nombre de la actriz y cantante conocida como JLo.
6. La Real Basílica de San Francisco el Grande se localiza en esta zona de Madrid.



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

- 3.** Felisa Bravo, primera física en España, fue directora del Observatorio Meteorológico, ¿de dónde?
- 6.** ¿Qué premio recibió Rita Levi-Montalcini en 1986?
- 7.** Ella y Marta Estrada fueron las primeras españolas en participar en una expedición internacional a la Antártida.
- 10.** ¿De qué país era Alessandra Giliani, primera mujer en aparecer en documentos históricos como practicante de anatomía?
- 11.** ¿Qué pasión artística desarrolló Marianne North en su trabajo como naturista?
- 14.** Mary Anning fue la primera mujer en ser reconocida en esta ciencia.
- 15.** ¿Qué poliamida sintetizó en 1965 la química polacoestadounidense Stephanie Kwolek?

VERTICALES:

- 1.** ¿En qué campo se especializó la cartógrafa y geóloga Marie Tharp?
- 2.** Filósofa y maestra neoplatónica griega.
- 4.** ¿De qué máquina es considerada la primera programadora Ada Lovelace?
- 5.** ¿En qué área de la química se especializó M.^a Josefa Molera Mayo?
- 8.** Además de física nuclear, ¿qué otro proceso investigaba Lise Meitner?
- 9.** ¿En qué ciudad nació Dorotea Barnés González, pionera española en química?
- 12.** Apellido de la sismóloga que determinó que el núcleo terrestre posee una parte sólida.
- 13.** ¿Qué especialidad en pediatría fundó Virginia Apgar?

DIVIDE TU ATENCIÓN

→ A ver si eres capaz: sigue el ritmo del minutero del reloj y tararea una canción o piensa en una serie de números (2, 4, 6...). ¿Más difícil? Haz las tres cosas a la vez.



SUDOKU

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

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

NIÑA/NIÑO



Paula tiene dos hijos.
Uno es una niña, el otro no lo sabemos.
¿Cuál es la probabilidad de que sea un niño?

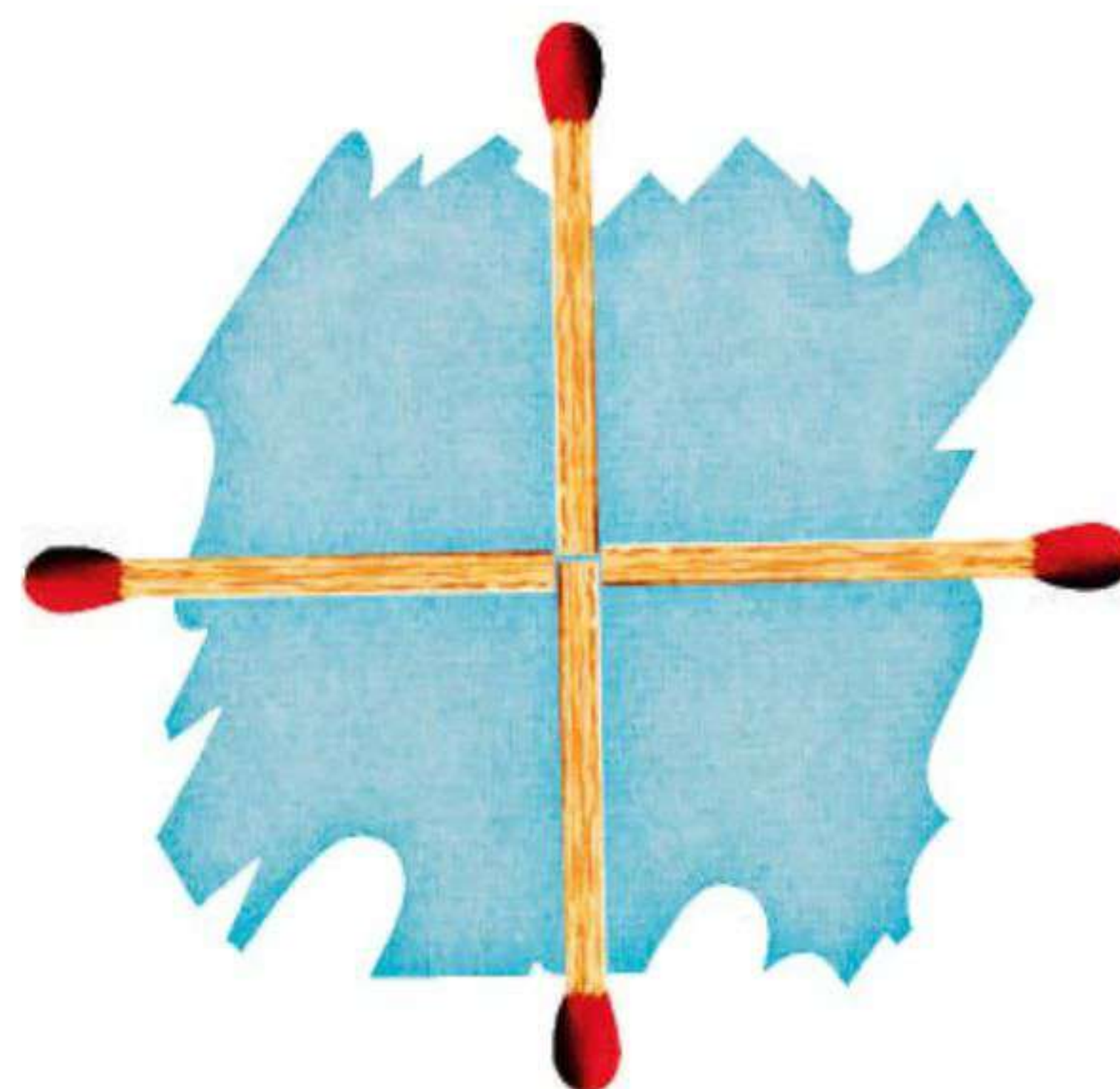
ACERTIJOS

Lucía compró 10 kilos de melocotones de Calanda para hacer mermelada. Al deshuesarlos y pelarlos, se perdió un $\frac{1}{5}$ de su peso. Los coció con una cantidad igual de azúcar. Durante la cocción, la mezcla perdió un cuarto de su peso. **¿Cuántos kilos de mermelada obtendrá Lucía al final?**



LAS CERILLAS

Cambia de lugar solo una cerilla y ponla de modo que formes un cuadrado. No puedes doblar ni romper ninguna de las cerillas.



CUBOS

→ Respetando el orden de lectura normal, de izquierda a derecha, selecciona una letra de cada cubo y forma con ellas el nombre de tres grandes pintores españoles de diferentes épocas.



TRIÁNGULOS

¿Cuántos triángulos hay en esta figura?



MINIHISTORIA

Elige cuatro palabras al azar y utilízalas para escribir una minihistoria. Por ejemplo, con las palabras: fracaso, sandía, sueño y espiral. O bien: pavimento, océano, careta y caja.

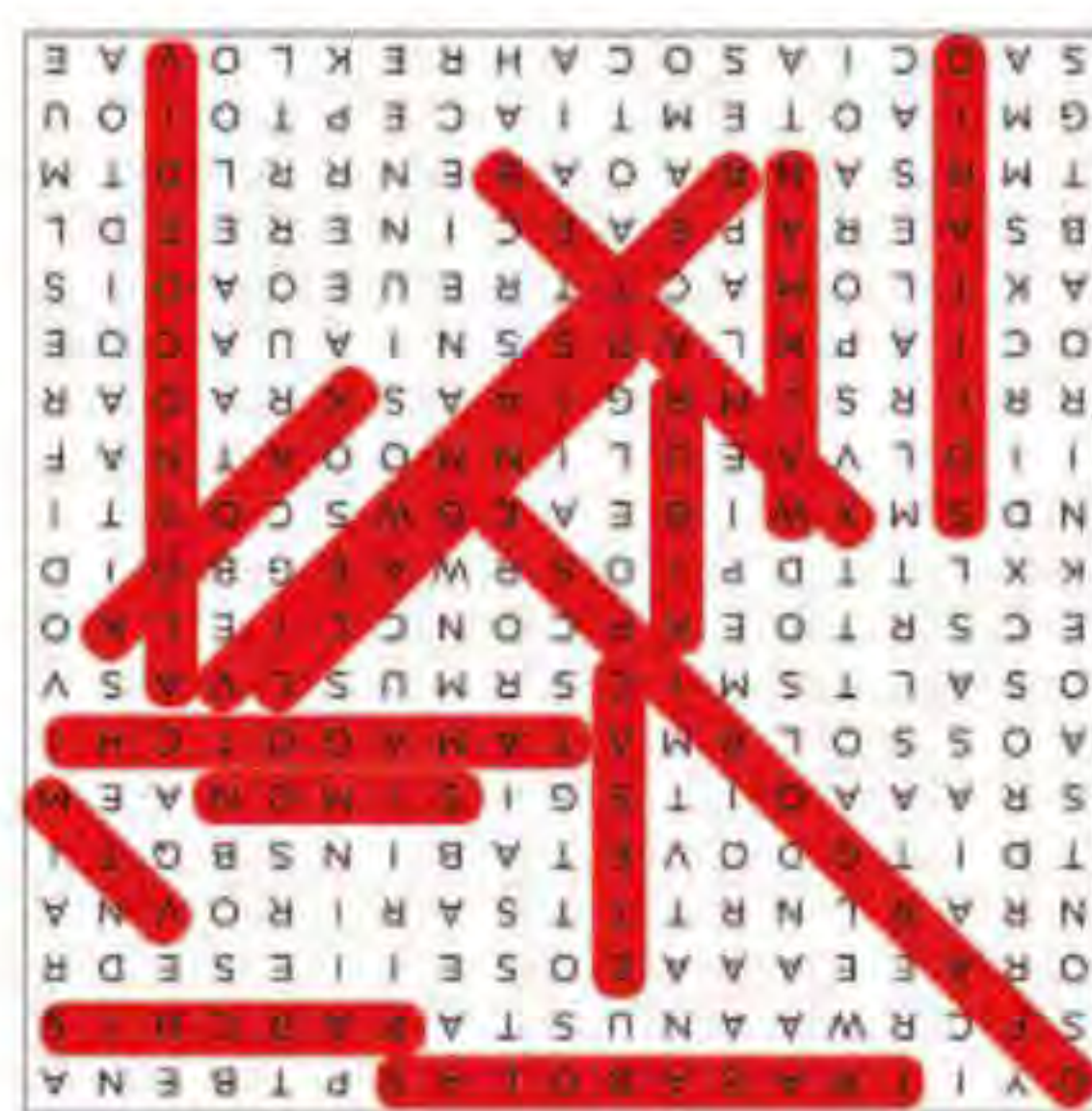
SOLUCIONES

- **Cerillas:** la solución consiste en bajar un poco la cerilla de abajo, dejando un pequeño cuadrado
- **Triángulos:** Teniendo en cuenta que hay cinco vértices y siete triángulos por cada vértice, el número total de triángulos es 35.
- **Acertijo:**
 $10 \text{ kg} - 1/5 = 10/5 = 2 \text{ kg}$
 $10 - 2 = 8 \text{ kg}$
 $8 \text{ kg} + 8 \text{ kg de azúcar} = 16 \text{ kg}$
 $16 \text{ kg} - 1/4 = 16/4 = 4 \text{ kg}$
 $16 - 4 = 12 \text{ kg de mermelada.}$
- **Niña/niño:** Los valores posibles son: niño/niño, niño/niña, niña/niño, niña/niña. La primera opción no es compatible con el resultado, ya que sabemos que Paula tiene, al menos, una niña. De las tres restantes, dos tienen niños. Por lo tanto, la probabilidad es $2/3$, es decir, un 66 %.

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

● **Sudoku:**

- **Cruce de palabras:**
 1. Houston, 2. México, 3. Flor,
 4. Texas, 5. Jennifer, 6. La Latina.
- **Crucigrama:**
 - Horizontales:**
 3. Igueldo, 6. Nobel,
 7. Castelli, 10. Italia,
 11. Pintura, 14. Paleontología,
 15. Kevlar.
 - Verticales:**
 1. Oceanografía, 2. Hipatia,
 4. Ordenador, 5. Cinética,
 8. Radiactividad,
 9. Pamploña, 12. Lehmann,
 13. Neonatología.



● **Sopa de letras:**



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

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

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmmedia.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.





Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

Tratarán de influenciarte, pero tienes en tus manos no dejar que las palabras de otros tengan efecto sobre ti. Haz valer tu criterio, porque tienes sobradamente claro cómo quieres que se den las cosas.

AMOR. No olvides que estar con tu círculo más cercano te hará bien y te permitirá expresarte libremente. Aun así, permítete disfrutar de esos ratos de introspección y soledad que tanto te apetecen.

SALUD. Recuerda que la armonía te aporta estabilidad emocional y paz mental. Si te muestras optimista y apuestas por la positividad, te resultará más fácil encontrar esa armonía que, a veces, dejas perder.

TRABAJO. Las ideas en las que has estado trabajando para tu proyecto empiezan a tomar forma y a trasladarse al plano real. Prepárate para doblar esfuerzos, pero también para recoger los primeros frutos.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Tu capacidad de seducción está más alta que de costumbre, tienes esta área especialmente favorecida. **SALUD.** Dedicate el tiempo que te queda libre y cuídate como mereces, verás qué cambio experimentas. **TRABAJO.** Las buenas previsiones te animan a mantener una línea de trabajo que está dándote buenos resultados. Cuajará la opción de un nuevo socio.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Lo que más te apetece estos días es compartir con los tuyos momentos y reuniones sin fin. **SALUD.** Haces más de lo que puedes. Evita el estrés que te provoca querer estar a todo y para todos. **TRABAJO.** Tienes capacidad suficiente y herramientas contrastadas para reconducir los imprevistos y situaciones delicadas que se presenten.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Para emprender una nueva etapa con éxito, necesitas cerrar cualquiera anterior. **SALUD.** Tienes las emociones a flor de piel y te sientes vulnerable. No te juzgues por ello, porque no eres débil, pero escúchate más y atiende a tus necesidades. **TRABAJO.** Tu plan de vida y tu proyecto ya van de la mano. Focaliza mejor y no pretendas abarcar tanto.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Tu faceta más social reclama atención y salidas. Pasarás más tiempo fuera de casa que dentro. **SALUD.** Ten recursos y no subestimes las temperaturas o atraparás un resfriado que puede hacerse fuerte. **TRABAJO.** No te ofrezcas tan a la ligera, te encomendarán tareas que no sueles realizar y que te supondrán un desgaste físico y emocional importante.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Vas a conocer a gente afín donde menos te lo esperas. Es una etapa social y comunicativa. **SALUD.** El mal ambiente te desestabiliza. Aléjate de las situaciones tensas y evita los confrontamientos. **TRABAJO.** Perseverar en aquello que tanto deseas y lo alcanzarás antes de lo que imaginas.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Hasta que no hayas dejado ir definitivamente, no podrás recibir con los brazos abiertos lo que venga. **SALUD.** Si te haces fuerte ante quienes buscan manipular y eres capaz de alejar a estas personas tóxicas de tu vida, será más probable que vivas en paz. **TRABAJO.** Necesitas disposición para abrir el diálogo. Si, en cambio, tu idea es la de imponer tu criterio, ahora no es buen momento, mejor desiste.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Aunque te esfuerces en no mostrar nunca tus debilidades, necesitas a los tuyos. Al igual que no saben estar sin ti, compartir tiempo con ellos te hace bien. **SALUD.** Sé consciente de que, cuando logras el descanso que tanto necesitas, te cambia el humor, además de liberarte de la pesadez corporal. **TRABAJO.** El trabajo no lo es todo y, por mucho que te encante lo que haces, también hay otras actividades que te llenan. No las dejes de lado.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Difícil será que algo salga mal. Estos días te sentirás más tú que nunca. Las afinidades que se den pueden pasar a ocupar un lugar importante. **SALUD.** Reduce el ritmo en lo posible y descansa cuanto puedas, lo necesitas. Estos últimos

días han sido tan exigentes que el cansancio puede contigo. **TRABAJO.** Empiezas a ser consciente de la evolución que estás viviendo y empiezas a notar ciertos cambios. Acaba de organizarte mejor y sigue creciendo.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Solo necesitáis algo de empatía y saber escucharos. Aclara malentendidos y pequeños reproches con tu pareja, pasar tiempo a solas os irá bien. **SALUD.** Toda precaución es poca, porque el contraste entre las temperaturas de exterior e interior te ha dejado fuera de juego estos días. **TRABAJO.** Si no te cuidas, las consecuencias se harán notar en tu rendimiento, por más que no quieras que eso suceda. Aprende a leerlo antes.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Deberías creértelo de una vez, para empezar a disfrutar de verdad. **SALUD.** Nadie te regaló nada. No dejes que otros mermen tu confianza, has llegado donde estás solo por tu esfuerzo. **TRABAJO.** Con algo de sentido común, evitarías situaciones de apuro en las que estiras más el brazo que la manga. Al final las salvas, pero podrías ahorrártelas.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Hay personas a quienes asustan los cambios, tú, sin embargo, los recibes con ilusión. Y emocionalmente, estás en un momento de cambios importantes. **SALUD.** La rutina te absorbe mucho. Busca estímulos para compensar los momentos de estrés. **TRABAJO.** Tienes tu proyecto más que consolidado, te falta alcanzar la expansión personal y profesional. Estás en camino.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 22 de enero, saldrá a las 8:33 h y se pondrá a las 18:21 h. El martes 28, saldrá 4 minutos antes, a las 8:29 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 18:28 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 11 minutos de luz solar.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 22 de enero, saldrá a las 8:33 h y se pondrá a las 18:21 h. El martes 28, saldrá 4 minutos antes, a las 8:29 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 18:28 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 11 minutos de luz solar.



VIVE LA EXPERIENCIA SALLÉS HOTELS

Confort, gastronomía, bienestar y relax. Todo esto y mucho más lo encontrarás en espacios de lo más especial, en la red de **Hoteles Collection** y **Hoteles Comfort** de **Sallés Hotels**. Disfruta de la oportunidad de vivir momentos de calma, autocuidado y conexión en entornos cuidadosamente diseñados para que alcances la felicidad. En los Hoteles Collection, disfrutarás de experiencias 360° en parajes únicos, mientras que los Hoteles Comfort te ofrecen estancias completas en destinos estratégicos. Funcionalidad y calidez, dos en uno. Más información en **shopconfort.salleshotels.com** y **shopcollection.salleshotels.com**.



EMULSIÓN CALMANTE

Específicamente formulada para calmar y estabilizar la piel del rostro, la **Emulsión Facial Estabilizante y Calmante de Caléndula**, de **Kiehl's**, trabaja para cuidar instantáneamente el enrojecimiento visible, el exceso de grasa y las imperfecciones. Por su parte, el complejo triple de vitamina B, ayuda a reequilibrar la barrera cutánea. Reduce visiblemente imperfecciones y previene futuros granos con esta emulsión para pieles grasas, con tendencia acneica y sensibles. **Precio: 54 €.**

NO NECESITA ACLARADO

Si deseas hidratar tu cabello de forma rápida y efectiva en un solo gesto, el **Acondicionador Bifásico Hidratación**, de **Anian**, es tu perfecto aliado. Formulado con proteína de seda, proteína de trigo y queratina, proporciona un cuidado intenso al cabello, aportándole brillo, hidratación y facilitando el peinado. Para todo tipo de cabellos, desenreda y controla el encrespamiento reteniendo la humedad en el interior de la estructura capilar. **Precio: 3,65 €.**



PARA UNA PIEL PERFECTA

Con el frío tan intenso que estamos experimentando estas últimas semanas, no es de extrañar que la piel se muestre seca, tirante o irritada. Para cuidarla, hazlo con productos que, además de hidratarla, la protejan, como hacen los productos de **Lov'yc**. Pensando en la comodidad y bienestar de todos los miembros del hogar, Lov'yc cuenta con **geles de baño en formato de 2 litros**: de leche de arroz y aguacate, leche de almendras y miel, flor de loto y té verde... Tras el baño, cuida tu piel con la **leche hidratante corporal** para pieles secas (con aloe vera y aceite de almendras) o muy secas (con aceites de argán y aguacate). Y, para las manos, una **crema enriquecida** con aceite de macadamia, camelia y extractos calmantes de manzanilla e incienso indio.



LA REVOLUCIÓN DEL CUIDADO CORPORAL

Nunig es la firma de belleza española sostenible y limpia que revoluciona el mercado de la cosmética gracias a sus *packagings* recargables hasta el infinito. Así, cuida tanto a las personas como al planeta. Su nueva línea de cuidado corporal y limpieza facial transforma la rutina de cuidado diario de la piel con fórmulas naturales potentes. Por un lado, el **Gel limpiador Facial y Corporal Drama Dealer**, un limpiador suave que elimina eficazmente las impurezas sin resecar ni eliminar sus aceites naturales, dejando un brillo saludable. Por el otro, la **Hidratante Corporal Day Dreamer**, una loción corporal de hidratación profunda y rápida absorción que protege la barrera cutánea. **Precio: Set 32,50 € o 22 €/recarga.**



Paul Newman



Se cumplen 100 años del nacimiento del actor más atractivo, versátil e inolvidable de Hollywood. **POR** MARÍA RODRÍGUEZ

Han pasado 100 años desde su nacimiento y 17 desde su muerte, pero Paul Newman sigue muy vivo no solo en la memoria de los millones de personas que han visto sus películas, sino como símbolo de elegancia, talento y compromiso social. Con permiso de los actores que le precedieron y los que vendrán, sus ojos azules siguen siendo los más famosos de Hollywood, los que más suspiros han provocado y siguen siendo tan recordados como su brillante carrera.

No en vano, con su mirada penetrante y su sonrisa pícaro, Newman cautivó a millones de espectadores en todo el mundo, desde sus inicios en el teatro hasta sus papeles más icónicos en el cine, en una carrera que transcurrió en constante ascenso. Sus interpretaciones en películas como *El buscavidas*, *El color del dinero* y *Dos hombres y un destino* lo convirtieron en uno de los actores más aclamados de su generación. Más allá de su talento actoral, Newman fue un hombre comprometido con causas sociales. Junto a su

FUE UN AUTÉNTICO APASIONADO DE LAS CARRERAS DE COCHES -EN LAS QUE COMPITIÓ- Y COPROPIETARIO DE SU PROPIA ESCUDERÍA.

POR QUÉ AHORA

El 26 de enero de 1925 llegó al mundo Paul Newman para convertirse en toda una leyenda del séptimo arte.

SU CARRERA

Su trayectoria, que se extendió durante 55 años, lo consolidó como una de las leyendas de Hollywood. A lo largo de su carrera, interpretó diversos roles, desde dramas hasta comedias, demostrando su versatilidad y evitando ser encasillado en el guapo galán. Además de actor, fue director, productor y piloto de carreras. Trabajó con los directores más prestigiosos y dejó películas tan icónicas, como *La gata sobre el tejado de zinc*, *El golpe* o *Verdicto final*, entre otras.

esposa, Joanne Woodward, fundó la Newman's Own, una empresa alimentaria cuyos beneficios se destinan a obras sociales. Su legado filantrópico es tan grande como su obra cinematográfica.

DEL EJÉRCITO AL CINE

Nacido el 26 de enero de 1925 en Ohio, Estados Unidos, Paul Newman se alistó en el ejército para servir a la Armada de Estados Unidos, entre 1943 y 1945. Al volver del frente estudió Artes Escénicas en la Universidad de Yale con una beca del ejército. Tras varios papeles poco importantes en la televisión, probó suerte en el cine debutando en *El cáliz de plata*. Su primer triunfo le llegó dos años después con *Marcado por el odio* y su consagración definitiva como estrella de Hollywood llegó con la película *Harper, investigador privado*. Eterno aspirante al Oscar, fue nominado nueve veces y logró antes el honorífico a toda su carrera, que el de actor, que logró en 1986 con *El color del dinero*.

MEDIO SIGLO DE AMOR

Se casó dos veces y tuvo seis hijos, tres con cada esposa. La mujer de su vida fue la segunda, la también actriz Joanne Woodward, con quien compartió medio siglo de amor hasta la muerte del actor.

UNA PRÁCTICA Y EFICAZ **LECTURA**

***mia*trucos**



POR SOLO

4,99€

CONSEJOS DE LIMPIEZA PARA UNA CASA SANA



LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA
MANTENER LIMPIO TU HOGAR

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

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

Kuka&Chic

CUIDA Y REGENERA LA PIEL



El secreto de una piel bella posee dos pasos esenciales: una buena higiene y una rutina constante. El RITUAL FACIAL VIP DE KUKA&CHIC incluye una gama de productos creados no sólo para cuidar sino para regenerar tu piel. La mejor opción para rejuvenecer tu mirada realzando la jugosidad, vitalidad y luminosidad de tu rostro.

www.kukachic.com

@kuka_chic*