

BELLEZA

Luce un increíble PELO

A LOS 50 AÑOS

SALUD

ALERGIAS

¡Qué no puedan contigo!

PSICOLOGÍA

¿Por qué te exiges tanto?

¡CONTRÓLALO!

¿Duermes bien?

15 CLAVES PARA UN DESCANSO REPARADOR

(Pág. 32)

MODA

LOS JEANS PARA CADA SILUETA

NUTRICIÓN

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

¿SABES LA DIFERENCIA?

GASTRO

ESPECIAS:

gana en sabor y salud

VIAJE

La ruta de Santa Teresa

MISTICISMO Y EMOCIÓN

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Amparo Larrañaga

“Las mujeres escalamos una montaña cada día”

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 150
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

mia Horóscopo

Predicciones
día a día para
marzo y abril

**EQUINOCCIO DE
PRIMAVERA**
Aprovecha
el poder
del Sol

**ESPIRITUS
PROTECTORES**
Velan por
nosotros

**Energía
positiva**
¡Desbloquea
tus chakras!

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

Magia con ROSAS

Hechizos de atracción para
transformar tu vida amorosa

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>



DULCES SUEÑOS

Dormir ocho horas no siempre es sinónimo de descanso. Lo que realmente importa es la calidad del sueño, ese que nos permite resetear cuerpo y mente para despertar con energía. Sentirse más activa, productiva e incluso de mejor humor es posible si consigues un mejor reposo... aunque sabemos que no siempre es fácil. Por eso, hemos preparado una guía con claves para conseguirlo. Pero eso no es todo, esta semana también te contamos cómo elegir los vaqueros que mejor te sientan (y que son tendencia) y cómo combatir la alergia. Además, descubrirás los secretos para cuidar tu cabello a cualquier edad, realzar el cuello y entender el significado de las flores. Y si te apetece un capricho dulce, te enseñamos a preparar unos buñuelos perfectos. ¿Empezamos?



INMA COCA
SUBDIRECTORA

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.x.com/byneontelegram)
Ó escanea el código QR:



En portada:
Amparo Larrañaga.
Fotografía: Getty.



ESTA SEMANA

DEL 12 AL 19 DE
MARZO DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Guía de los jeans perfectos.
- 12 EN PORTADA**
Amparo Larrañaga.
- 28 PSICO**
El peligro de autoexigirse demasiado.
- 32 DOSSIER**
Claves pra lograr un sueño reparador.
- 38 BELLEZA**
Luce melena perfecta sin importar la edad.
- 52 VIAJE**
Una ruta tras los pasos de Sana Teresa.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Emma Watson.
- 6 MUJER GLOBAL**
Blanca Sorigué.
- 16 CONSUMO**
Apuesta por los enchuges inteligentes para poder ahorrar.
- 18 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 22 SALUD**
Esta primavera no dejes que la alergia te deje KO.
- 26 NUTRICIÓN**
¿Probióticos o prebióticos?

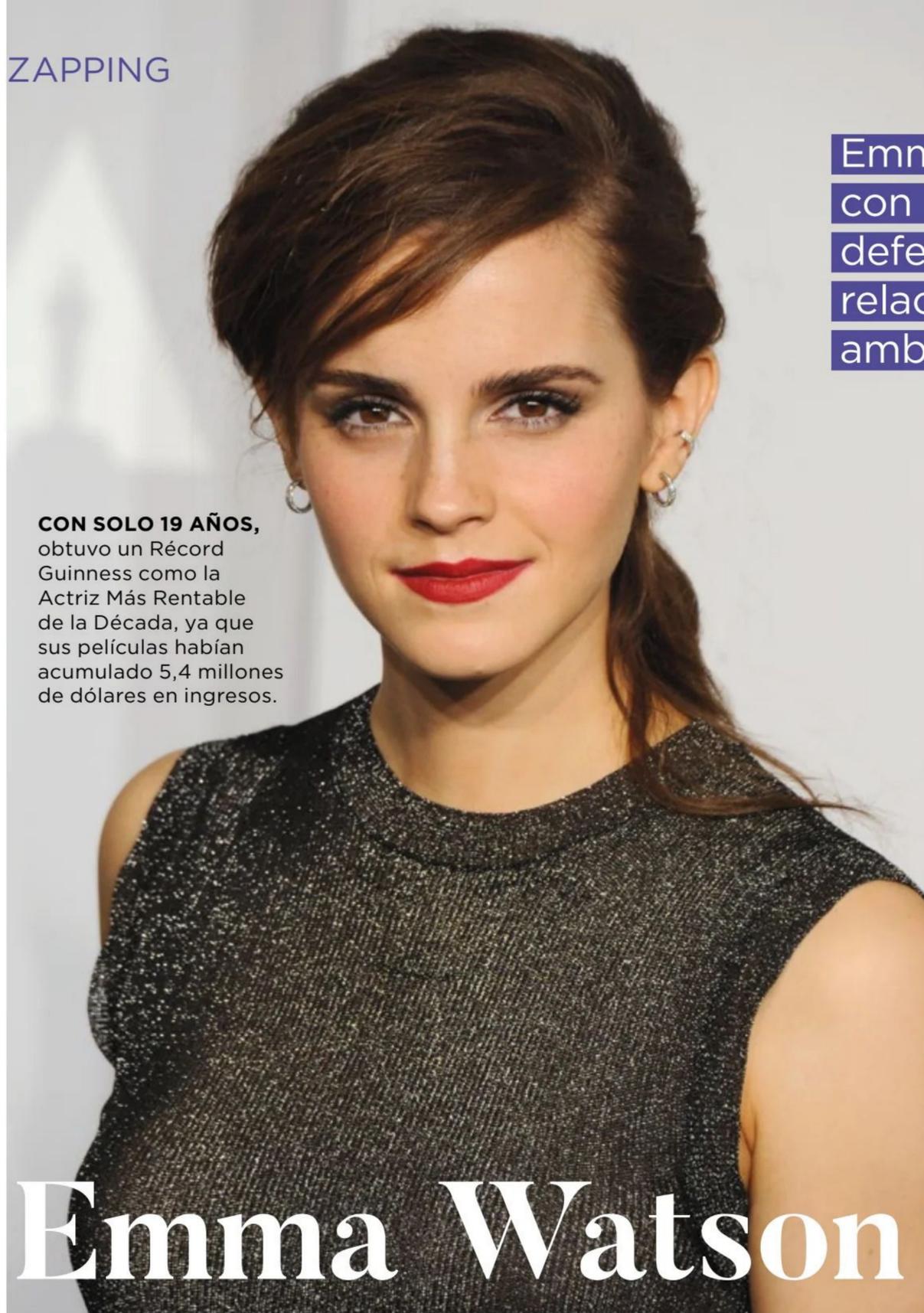
BELLEZA

- 40 EN FORMA**
Presume tus rodillas.

HOGAR

- 42 COCINA**
Ideas con huevo que no son frito.
- 46 PASO A PASO**
Buñuelos.
- 50 PLANTAS**
¿Qué quiere decir cada flor?
- 54 AGENDA**
- 58 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Liza Minelli.





CON SOLO 19 AÑOS, obtuvo un Récord Guinness como la Actriz Más Rentable de la Década, ya que sus películas habían acumulado 5,4 millones de dólares en ingresos.

Emma Watson

COMPROMETIDA POR LA IGUALDAD

La actriz británica, **conocida mundialmente por su papel como Hermione Granger en la serie de películas Harry Potter**, regresa al cine con un papel en *Fury 2* sin perder de vista su lucha por la igualdad. **POR EDUARDO MESA**

Su evolución es un ejemplo de lucha y compromiso. Desde su infancia como la actriz que encarnó a la inolvidable Hermione Granger de Harry Potter hasta convertirse en una activista implicada día a día en la defensa de la igualdad de género. La actriz inglesa es desde 2014 embajadora de buena voluntad de la ONU, lanzando la

campana HeForShe, una iniciativa que invita a personas de todos los géneros a unirse en solidaridad con las mujeres para formar una fuerza visible y unida en favor de la igualdad de género. Su pasión por la educación y la sostenibilidad la ha llevado a formar parte del consejo del Grupo Kering (Gucci, Balenciaga y Saint Laurent) en la comisión de sostenibilidad.

Emma está comprometida con la moda ética y ha sido defensora de iniciativas relacionadas con el medio ambiente.

EMPRESARIA

Emma Watson combina su carrera artística con iniciativas empresariales de éxito. En 2023 lanzó Renais Gin, una marca de ginebra premium junto a su hermano Alex Watson, que ha captado la atención del mercado global y ha recaudado casi cico millones de libras en fondos para su expansión. En 2024 fue nombrada embajadora de belleza de Prada, dirigiendo la campaña publicitaria de la nueva fragancia de la marca, Prada Paradoxe.

Este año la actriz vuelve a la gran pantalla en *Fury 2*, junto a actores como Sylvester Stallone y Keanu Reeves. Esta película de acción y guerra promete ser una de las grandes producciones del año.

¿Veremos a una Emma Watson escritora? La intérprete ha completado su licenciatura en Literatura Inglesa en la Universidad de Brown y actualmente un máster en Escritura Creativa en la Universidad de Oxford. Un talento con muchas facetas que no desfallece en su compromiso con causas sociales de todo tipo. Una figura inspiradora para todos aquellos que aspiran a lograr un mundo más justo y equitativo.



EMMA TUVO QUE AUDICIONAR siete veces antes de conseguir el papel de Hermione Granger en la serie de Harry Potter.



¿QUÉ TRABAJOS DESAPARECERÁN ANTES DE 2030?

Este 2025 se crearán un total de 170 millones de empleos en el mundo, pero se destruirán 92 millones. El último informe publicado por el Foro Económico Mundial, conocido también como Foro de Davos, 'Future of Jobs Report 2025', detalla que campos profesionales crecerán este año y cuales experimentarán un gran retroceso. Mientras en sectores como la agricultura, el transporte o la tecnología se abrirán nuevas oportunidades, otros trabajos susceptibles a la automatización o digitalización como cajeros, asistentes administrativos, encargados de limpieza o contables sufrirán importantes recortes.



LA MEJOR EDAD PARA ENCONTRAR EL AMOR

Hay amores para todos los gustos y edades o momentos en los que podemos encontrar nuestra media naranja. Las matemáticas, sin embargo, han demostrado que, más allá de nuestras razones subjetivas, puede existir una evidencia científica. La web danesa Senest ha recogido los cálculos de Hannah Fry, una prestigiosa matemática que en 2017 quiso responder la cuestión usando la estadística. "Los resultados mostraron que las posibilidades aumentan significativamente después de una serie de experiencias tempranas y alcanzan su punto máximo entre los 20 y los 30 años", aseguran. Según la llamada "teoría de la parada óptima", es poco frecuente encontrar a la persona adecuada entre el primer 37% de las potenciales parejas.



LOS PERROS PROTEGEN NUESTRA SALUD

Las mascotas son para muchas personas una fuente de compañía y felicidad. Las últimas investigaciones dejan claro su importante papel en la preservación de nuestra salud. Así lo deja claro Beth Frates, máxima responsable de medicina del estilo de vida y bienestar en el Departamento de Cirugía del Hospital General de Massachusetts, asociado a Harvard, "Las mascotas nos brindan un sentido de pertenencia, conexión y satisfacción que todos anhelamos", detalla. Tener una mascota tiene beneficios tanto a nivel anímico como de salud. Y entre toda la variedad de animales de compañía los investigadores destacan las cualidades únicas de los perros.

COMO AFECTAN LOS CONTENIDOS NEGATIVOS EN REDES

El problema no es tanto internet, el tiempo que pasamos frente a una pantalla o la dependencia del móvil. Lo verdaderamente importante es el contenido que consumimos. Según un estudio, publicado recientemente en la revista *Nature Human Behaviour*, las personas con peor salud mental son más propensas a navegar por contenidos negativos en línea. ¿Y cuáles consideran los expertos que son estos contenidos negativos? Para calibrar el nivel de negatividad de una página web, los investigadores midieron el porcentaje de palabras negativas que tenía. Las personas que atraviesan un peor estado mental son más propensas a buscar tales contenidos negativos.



NUEVO RECORD DE TRASPLANTES EN ESPAÑA DURANTE EL AÑO 2024

El pasado año se realizaron 6.464 trasplantes de órganos, lo que supone una tasa de 132,8 por millón de población (p.m.p.), la mayor actividad de trasplante registrada hasta la fecha en nuestro país, como asegura el último informe de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT). El número de procedimientos de trasplante aumentó el 10% respecto al 2023. Se trata de todo un hito para la sanidad de nuestro país. Un nuevo éxito que pone de manifiesto la generosidad de la población española. Por tipo de órgano, el trasplante que experimentó un mayor crecimiento fue el pulmonar que, con 623 procedimientos efectuados el pasado año, se incrementó 30%. La tasa de 52,6 donantes fallecidos p.m.p. que alcanzó España el pasado año supera con creces el objetivo de 50 donantes p.m.p. marcado por la ONT en su Plan Estratégico "50X22".



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

POR TRINI CALZADO

Blanca Sorigué

UN LIDERAZGO INNATO

Se mueve como pez en el agua en un sector predominantemente masculino. Y no es de extrañar, porque Blanca Sorigué (La Pobla de Segur, Lleida, 1973) lleva más de media vida desenvolviéndose en salas de reuniones en las que la mayoría de sus interlocutores son hombres. “Las cosas están cambiando, pero aún falta muchísimo”, recuerda.

SUS INICIOS

Se licenció en Turismo por la Universidad de Girona y cuenta también con diversas titulaciones en el ámbito del *marketing* y la dirección de empresas. Especializada en la organización de congresos, después de pasar un año en Estados Unidos con el objetivo de dominar el idioma enfocado en los negocios, empezó trabajando en el Foro Alimentaria de Barcelona. Pronto pasó a organizar, primero, y dirigir, después, el Salón Internacional de la Logística (SIL Barcelona), que posicionó como feria de referencia en el sur de Europa, así como otras ferias organizadas bajo el paraguas del SIL.

ROMPIENDO EL TECHO DE CRISTAL

En 2018, fue nombrada como directora general del Consorci de la Zona Franca de Barcelona (CZFB) haciendo historia, al convertirse en la primera mujer en dirigir la entidad pública en sus, entonces, 108 años.



Que se pusiera más el foco en que fuera la primera directora que en sus méritos “me hizo reaccionar e impulsar acciones a favor de la igualdad de género en la empresa”, asegura. En 2023 fue nombrada vicepresidenta de la Asociación Mundial de Zonas Francas (WFZO).

LOGROS

Desde su nombramiento, apostó por la innovación y la digitalización de la industria a través de dos grandes proyectos: las primeras incubadoras europeas de impresión 3D y logística 4.0 y el DFactory Barcelona. Este último es el mayor ecosistema de industria 4.0 del sur de Europa, con 35 empresas de robótica, inteligencia artificial, realidad virtual... Otros de sus principales méritos son el posicionamiento de la institución a nivel internacional siendo un referente en el sector, el Consejo de la Mujer de la Zona Franca de Barcelona y la creación del Barcelo-

na New Economy Week (BNEW) y de la Barcelona Woman Acceleration Week (BWAW), en 2021, evento de referencia en igualdad de género, porque, como asegura, “lo que no se ve, no existe”.

HACIA LA IGUALDAD

Una de las iniciativas de las que se siente más orgullosa es ‘Feel the ZF Power’, que programa visitas escolares a DFactory, “para que las niñas vean que ellas también pueden programar robots”, cuenta, ya que “es muy importante abrirles la mente para que tengan las mismas oportunidades. Les ayuda a tener referentes”. Nombrada por *Forbes* como una de las 100 mujeres más influyentes de España en 2023 y 2024, sus éxitos le han llegado gracias a su “capacidad de trabajo, la ilusión y la innovación”. Sin embargo, no todo ha sido fácil: “A cierto nivel ejecutivo, es muy difícil conciliar, es una realidad que yo he vivido”.

“Para mí, la igualdad incluye tanto a hombres como mujeres: tenemos que estar los dos. Pero tiene que haber una representación real de la sociedad en todos los ámbitos y no solo a nivel empresarial, sino también educativo”.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Nuevo modelo de respuesta policial a la violencia de género

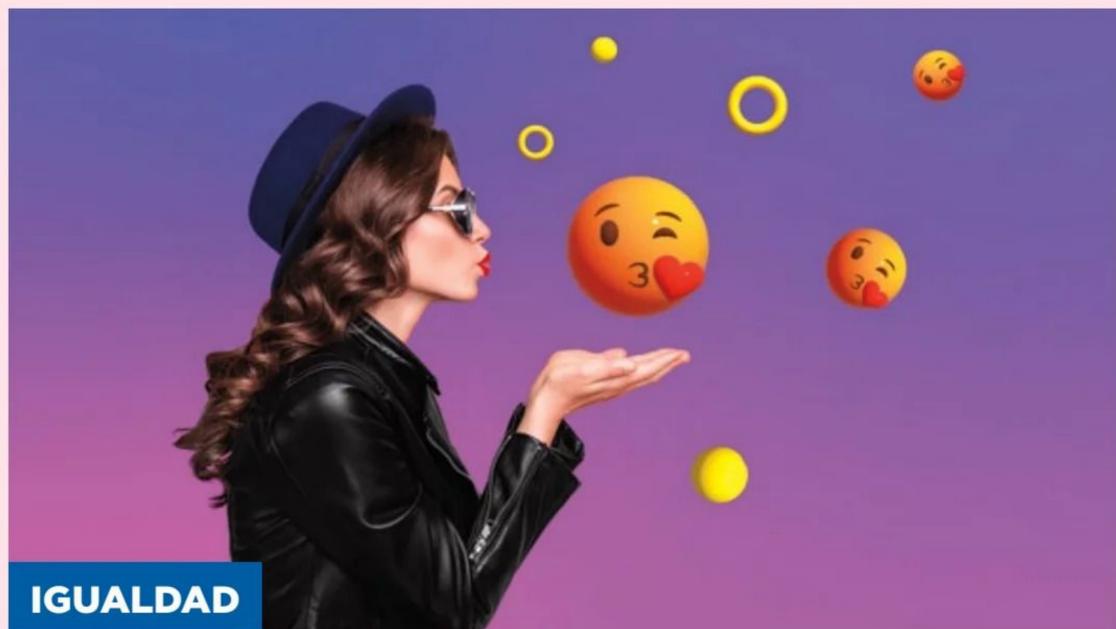
El nuevo modelo de respuesta policial a la violencia de género, tiene como objetivo reducir el riesgo de error en la valoración de los casos de violencia de género. Este diseño se basa en dos herramientas principales: el Sistema VioGén 2 y el Protocolo 2025.

El Sistema VioGén 2 es una plataforma digital avanzada que incorpora nuevos indicadores en los formularios de valoración del riesgo y mejora la calibración de los algoritmos que determinan tales niveles. Esto permite una gestión más precisa y práctica, mejorando la colaboración con otras instituciones. El Protocolo 2025 actualiza todas las novedades introducidas desde 2018 por la Secretaría de Estado de Seguridad y clasifica las medidas policiales de protección según cada nivel de riesgo. Define pautas específicas para la creación, actualización y gestión de los casos de violencia de género. Estos cambios están diseñados para ofrecer una respuesta mucho más eficiente y adaptada a las necesidades de las víctimas, mejorando la precisión en la valoración del riesgo y la coordinación entre las distintas entidades involucradas.



Se han registrado un total de **101.962** casos activos de violencia de género detectados hasta enero de 2025 en España

Fuente: Ministerio del Interior



Las redes sociales perpetúan estereotipos de género

Un estudio reciente realizado por Milagros del Saz, investigadora del departamento de Lingüística Aplicada de la Universitat Politècnica de València (UPV), muestra que las redes sociales perpetúan estereotipos de género y fomentan agresiones hacia mujeres y niñas. Analizando patrones lingüísticos y comportamientos agresivos en plataformas como Twitter (ahora conocida como X), Del Saz concluye que estas interacciones refuerzan los estereotipos negativos y crean un entorno hostil para las mujeres. El estudio también advierte que la inteligencia artificial entrenada con datos de estas plataformas puede agravar aún más las desigualdades de género. Además, el estudio identifica un patrón tipo de agresión. “Las mujeres son atacadas principalmente en relación con su apariencia, sexualidad y capacidades profesionales, perpetuando estereotipos tradicionales”, explica la experta.

IGUALDAD

Nueva edición de ‘Talenta 360. Mujeres directivas’

El Instituto de las Mujeres, en colaboración con la Escuela de Organización Industrial (EOI), ha lanzado la edición 2024/2025 del programa ‘Talenta 360. Mujeres Directivas’ para promover la participación equilibrada de mujeres y hombres en puestos de decisión empresarial y facilitar el cumplimiento de la Ley de Paridad. Financiado íntegramente con recursos del Instituto, el programa incluye formación integral y multidisciplinar —con seguimiento individualizado— y está dirigido también a profesionales de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.



CÓMO LLEVAR LOS JEANS A LOS 50

La moda vaquera: **un clásico reinventado que conquista** las pasarelas y las calles.

POR ALBA PASTOR FUENTES

En el dinámico mundo de la moda, pocas tendencias han demostrado la capacidad de reinventarse y mantenerse como lo hace el estilo vaquero. Esta temporada, los diseñadores han reinterpretado las raíces del lejano oeste, adaptándolas en nuestros días a un público moderno en busca de autenticidad y diseño. El *denim*, tejido insignia del *look cowboy*, protagoniza hoy piezas innovadoras que van más allá del tradicional par de *jeans*. Desde chaquetas *oversize* con acabados desgastados hasta vestidos camiseros y conjuntos coordinados, las propuestas juegan con texturas, cortes y lavados que rinden homenaje al estilo vaquero clásico, pero con un aire contemporáneo.



NIEVES ALVAREZ.



Mango
(35,99 €).



Michael Kors
(67 €).



Mango
(29,99 €).



Parfois
(12,99 €).

H&M
(39,99 €).

EL REGRESO A LO AUTÉNTICO

El resurgimiento de la moda vaquera no solo es una oda a las raíces, sino también una respuesta al creciente interés por lo auténtico y atemporal.

La influencia del *look* vaquero también se siente en la cultura pop y las marcas consolidadas han incorporado elementos *western* en sus coleccio-

nes, mientras que firmas emergentes reinterpretan estos códigos con un enfoque sostenible, utilizando *denim* reciclado y técnicas artesanales.



LAS CLAVES DEL NUEVO VAQUERO

Entre los elementos imprescindibles destacan los flecos, que adornan desde chaquetas hasta los bolsos, evo-

cando el espíritu libre de los *cowboys*. También resalta el calzado, con botas que llegan en versiones reinventa-

das: tacones geométricos, bordados sofisticados y tonalidades metálicas, aportando una tendencia urbana.



CÓMO ADOPTAR EL 'LOOK' VAQUERO EN 2025

Para quienes buscan incorporar esta tendencia en su día a día, el truco está en equilibrar las piezas icónicas con elementos modernos,

como las zapatillas deportivas. La tendencia vaquera ha demostrado que nunca pasa de moda, evolucionando con el tiempo y adaptán-

dose sin perder su esencia rebelde y aventurera. Esta temporada ¿te atreves a darle un giro contemporáneo a un clásico del lejano oeste?



Easy Wear
(19,99 €).



MAS1
(169 €).

Milk Makeup
(28,99 €).



ANNETTE WEBER.



Singularu
(25,99 €).



Easy Wear
(15,99 €).



Easy Wear
(19,99 €).

INCLUYE COMPLEMENTOS

La versatilidad de la chaqueta vaquera permite combinarla con faldas, vestidos, pantalones de ves-

tir o *looks* deportivos, convirtiéndola en un básico indispensable. Ya sea en su versión clásica azul, en tonos

pastel o con efectos desgastados, sigue siendo una opción perfecta para cualquier estación del año.



Ralph Lauren
(c.p.v.).



Yves Saint Laurent
(44,95 €).



Tiwi (85 €).

Singularu
(9,99 €).



Misako
(27,99 €).



MIM
(39,90 €).



INVITADA.

ELEGANCIA CLÁSICA

El vestido vaquero ha evolucionado hasta convertirse en un imprescindible de cualquier guardarropa. Con raíces en la moda casual y el

street style, esta prenda destaca por su comodidad y facilidad de combinación. Disponible en múltiples cortes, desde ajustados y femeninos

hasta holgados y bohemios, el vestido *denim* es una opción ideal tanto para el día como para la noche para las que quieran ser las más elegantes.



LA FALDA VAQUERA: FEMINIDAD Y MODERNIDAD EN UNA PRENDA CLÁSICA

Dentro del universo del *denim*, la falda vaquera ha sabido mantenerse relevante a través de los

años. Desde su auge en los años 70 hasta su presencia en las pasarelas actuales, esta prenda combina

comodidad, estilo y versatilidad, destacando en un elemento clave del actual vestuario femenino.



EL PANTALÓN VAQUERO: UN BÁSICO ETERNO

Su versatilidad permite que el pantalón vaquero sea usado tanto en *looks* casuales como en atuendos más sofisticados. Combinado con

zapatillas deportivas, tacones o botas, es una excelente opción para cualquier ocasión. Así, los vaqueros demuestran que la moda puede ser

atemporal y funcional a la vez, reafirmando de esta manera su papel como un clásico indispensable en cualquier tiempo y lugar.

AMPARO LARRAÑAGA

“LA VIDA ES UNA MONTAÑA QUE HAY QUE ESCALAR”

Hace dos años la vida **le puso una dura prueba en el camino, pero Amparo Larrañaga regresó a los escenarios con más energía que nunca.** A pesar de sus más de 45 años de carrera la actriz, miembro de una exitosa saga de artistas, mantiene la ilusión intacta. **POR** EDUARDO MESA



EN FITROY, obra de Sergi Berbel, Amparo se mete en la piel de Cati, la jefa de la expedición.

Indeseable al desaliento, Amparo Larrañaga afronta cada día con la determinación de quien escala una montaña cotidiana. Su última gran aventura teatral la sitúa –piolet en mano–, dispuesta a conquistar una de las cumbres más inaccesibles del mundo. Toda una metáfora del carácter de una mujer independiente y libre, que nunca ha dejado de escalar ni en la vida ni en su profesión artística.

Dices que te encuentras en un momento vital “fantástico”.

Efectivamente, con 62 años me encuentro fantásticamente bien. Muy contenta por todo, porque todo me está yendo muy bien y sigo manteniéndome en la línea.

La vida te puso a prueba hace un par de años con una delicada operación cardíaca. Lo superaste bastante bien y volviste a los escenarios con más fuerza que nunca.

A los dos meses ya estaba trabajando, viví ese viaje sin miedo. Es verdad que fue peor ver las caras de mi familia, la preocupación que tenían ellos que la que yo tenía. Sabía que lo que me pasaba a mí era de todo lo malo que puede sucederte, lo menos malo. Porque fue un problema cogido a tiempo, un hallazgo casual y una operación de urgencia. Volví con una fuerza que no tenía antes y mi vida mejoró muchísimo.



EN ESTA AVENTURA de montaña Amparo está acompañada por Ruth Díaz, Cecilia Solaguren y Anna Carreño.

¿Has incorporado algún hábito saludable en tu vida a partir de ese momento?

Hay una serie de cosas que no puedes comer. Por ejemplo, la vitamina K. La vitamina K hace la sangre más gruesa, con lo cual el riesgo de trombo al pasar por la válvula de sangre es grande con lo cual tienes que cambiar totalmente tus hábitos de alimentación. He tenido que reducir cosas maravillosas como la espinaca o la acelga que me encantaban. Te tienes que cuidar porque hay más riesgo de colesterol y otras cosas. Y entonces empiezas de nuevo a funcionar y a hacer deporte. Los hábitos que incorporas son tan estupendos que me sirven para ponerme alerta y no dejar de cuidarme en ningún aspecto.

¿Qué es lo más bonito de cumplir la edad que tienes ahora, los 62 años?

Lo mejor es aceptarlo como es. Tiene sus peleas, sus luchas internas, ya que hablamos de una pro-

fesión donde a las mujeres mayores se nos pide estar guapas o estar bien. Hay que asumir la edad que tienes y que no te influya la presión de fuera. Vas cumpliendo años y los vas cumpliendo bien. Tengo mucha energía, mucho más que antes. Veo a mi madre, con 83 años, todavía subida a un escenario con una memoria prodigiosa y es un ejemplo magnífico para mí.

Actualmente eres una de las actrices más queridas de nuestro país, ¿sientes ese cariño en el día a día?

Llevo 47 años trabajando en los que lo he dado todo. Para mí, el público es sagrado. Siempre le he respetado. Sentirse querida es un poco como una misión cumplida, saber que todo lo que has hecho bien se ve recompensado.

También eres un ejemplo para las generaciones más jóvenes.

Yo quiero romper una lanza por la gente más joven. Nuestro mun-→

“Con 62 años tengo mucha más energía que antes”

4

DATOS SOBRE... **AMPARO**

● **SAGA DE ARTISTAS**

Amparo Larrañaga proviene de una familia de artistas reconocidos. Sus abuelos eran María Fernanda Ladrón de Guevara e Ismael Merlo, y su tía es la famosa actriz Amparo Rivelles. Igualmente, su padre, el famoso actor Carlos Larrañaga, y su madre María Luisa Merlo.



● **BRILLANTE DEBUT**

Amparo debutó en el teatro a los 15 años de edad con la obra *Solos en esta tierra* (1978), dirigida por Manuel Alonso Alcalde.

● **PREMIO TP DE ORO**

Amparo también ganó el Premio TP de Oro a la Mejor Actriz por su papel en la serie *Media naranja* (1986).



● **LECTURA Y JARDINERÍA**

Amparo siempre encuentra tiempo para leer y desconectar, especialmente disfruta de la poesía y la literatura clásica. También es una aplicada jardinera, ya que cultiva sus propios vegetales y flores.

←do era diferente. Hoy a los jóvenes se les exige estar estupendos y físicamente fantásticos. En la actualidad, vivimos en el cambio constante y les cuesta durar mucho tiempo. Tenemos que aprender de ellos y ellos de nosotros.

Acabas de estrenar la obra de teatro *Fitzroy*, una comedia de alto riesgo con cuatro escaladoras decididas a coronar una difícil montaña...

¿una metáfora de lo difícil que lo tienen a veces las mujeres?

La obra habla de que intentarlo es lo bonito, de la lucha, la ambición, el deseo. Sí, es una lucha por llegar a algún sitio. Habla también del reto, de no saber o querer perder y de la solidaridad en un momento dado. Aunque, sobre todo, de la unión, saber que en solitario es más difícil alcanzar las metas.

¿Qué montañas aparentemente inaccesibles has escalado en tu vida personal?

Creo que siempre hay que intentarlo, y si no, hay que saber perder. Las mujeres escalamos una montaña día a día. Lo he visto en mi madre, en mis abuelas. Cuando eres una mujer independiente, cuando has trabajado fuera, siempre es una pelea, una lucha por permanecer, por luchar siempre contra la desconfianza.

En la obra se plantea el tema de asumir riesgos. ¿Te has arriesgado mucho en tu vida o en tu profesión?

He arriesgado todo. Mi dinero, mi vida. Cuando decides ser independiente y no esperar a que suene el teléfono para que alguien te llame para trabajar estás poniendo en riesgo absolutamente todo. Cuan-

do montas una empresa teatral y sale mal es terrible. El teatro es siempre muy arriesgado. Cada vez menos gente va al teatro y la entrada cuesta lo mismo que hace muchos años. Nuestro planteamiento es hacer espectáculos que duren varias temporadas y se puedan continuar con giras.

¿Cuáles son los próximos proyectos a nivel profesional?

Estamos centrados en este espectáculo. Nuestra premisa es que va a funcionar. Si vemos que funciona estaremos todo el tiempo que podamos. Y si no, ya buscaremos un plan B.

No tengo más planes de momento. Si acaso irme de vacaciones, porque desde la pandemia llevo años trabajando como una bestia: seis días a la semana y 11 meses al año, sin vacaciones de ningún tipo.

¿Qué te queda por hacer a nivel profesional y personal que no hayas hecho?

Me gusta mucho la comedia, he hecho revista, he realizado clásicos, he hecho absolutamente de todo. Me quedo en el sitio donde estoy, quiero montar funciones con mi familia, hacer teatro, eso es lo que me apasiona. Quizá, profesionalmente, me gustaría hacer una cosa que no he hecho nunca: un monólogo. Enfrentarme sola a un montón de gente en un escenario, pero tendría que ser un proyecto muy especial. En la vida lo que me gustaría es tener tiempo. Soy madre desde que tenía 20 años y después tuve otro hijo con 35, con lo que la maternidad se ha extendido casi eternamente. Querría tiempo para mí, para viajar y muchas otras cosas. Yo no quiero, como otros actores, acabar mi vida en el escenario, quisiera retirarme un poco antes y vivir.

¿ALGO QUE ME GUSTARÍA HACER EN EL FUTURO?

Enfrentarme a un monólogo, sola frente a un teatro lleno de gente.

“Por hacer lo que me gusta he arriesgado todo. Mi dinero, mi vida”



18 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO



LOS SUEÑOS pueden ayudarnos a resolver problemas proporcionando soluciones a cuestiones de la vida real. Es la llamada "incubación de sueños".

LAS PERSONAS CIEGAS TAMBIÉN SUEÑAN, PERO SUS SUEÑOS PUEDEN INVOLUCRAR OTROS SENTIDOS COMO EL SONIDO, EL TACTO Y EL OLFATO, DEPENDIENDO DE SI NACIERON CIEGAS O PERDIERON LA VISTA MÁS TARDE EN LA VIDA

Los sueños **son un reflejo maravilloso y fascinante de nuestra mente.** Sueños lúcidos, sueños en blanco y negro, sueños recurrentes... Hay de todo y para todos.

¿Cuál es el tuyo? **POR** EDUARDO MESA

Descansar bien es muy importante. El 18 de marzo celebramos el Día Mundial del Sueño. Mientras dormimos liberamos hormonas que nos ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que necesita nuestro cuerpo en el día a día. Soñar también es una maravillosa puerta abierta a la creatividad y la imaginación que nos complementan y han generado grandes obras de arte a lo largo de la historia.



"El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños".

Eleanor Roosevelt

Se estima que una persona promedio pasa aproximadamente **21 años** de su vida soñando.

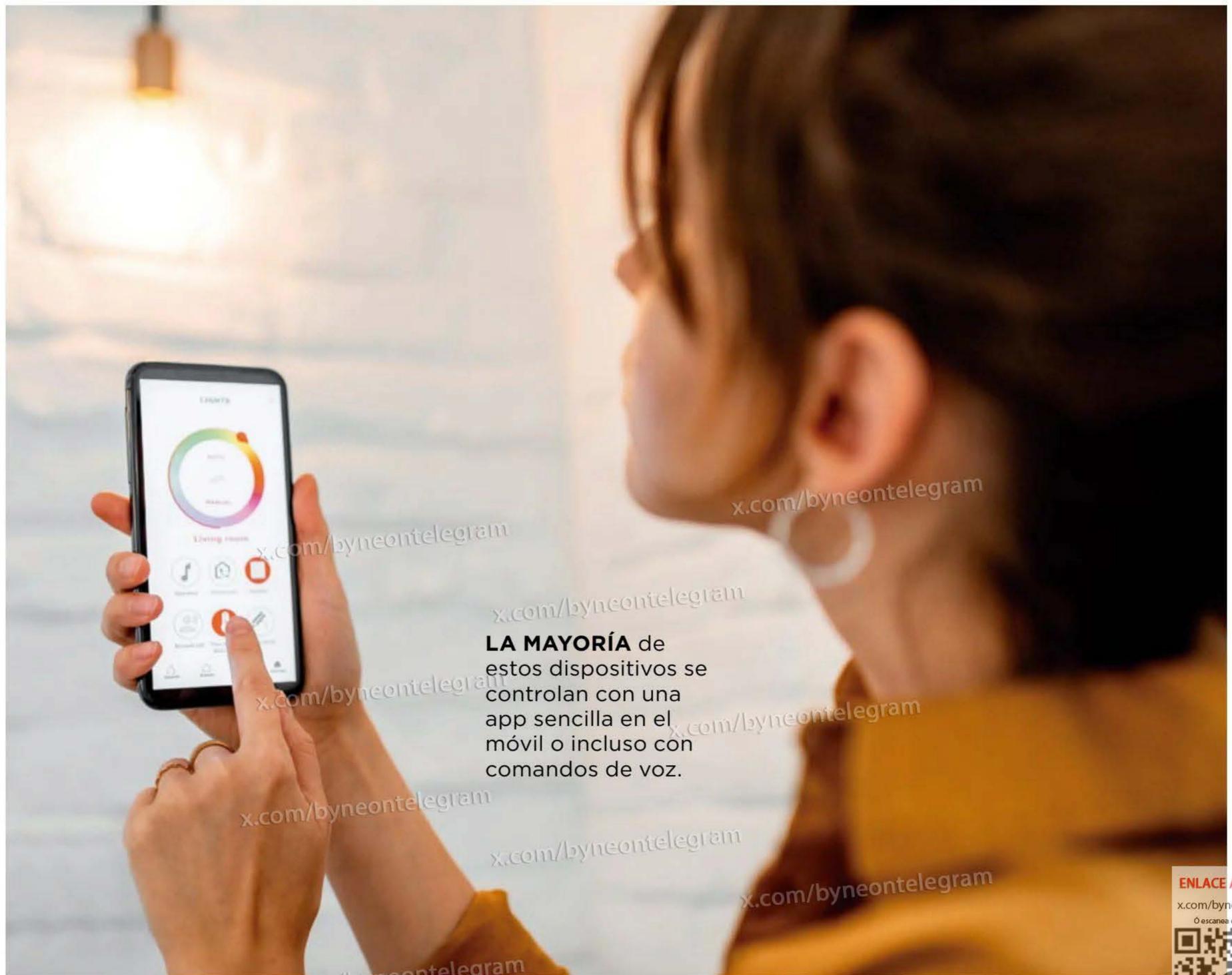
El ciclo de sueño REM (Movimiento Rápido de los Ojos), donde ocurren la mayoría de los sueños vívidos, dura aproximadamente **90 minutos** y se repite varias veces durante la noche.

La duración de un sueño puede variar desde unos pocos segundos **hasta 2 horas.**

95-99%: Este es el porcentaje de sueños que olvidamos. La mayoría de las personas solo recuerda una pequeña fracción de sus sueños, y algunos no recuerdan ninguno.

Alrededor del **50%** del contenido de nuestros sueños está relacionado con experiencias de la vida real.

Alrededor del **80%** de las emociones experimentadas en los sueños son negativas.



LA MAYORÍA de estos dispositivos se controlan con una app sencilla en el móvil o incluso con comandos de voz.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



DISPOSITIVOS INTELIGENTES

CÓMO PUEDEN HACERTE LA VIDA MÁS FÁCIL

Desde bombillas que ajustan su intensidad hasta enchufes que controlan el gasto de cada electrodoméstico, **la tecnología ofrece soluciones sencillas para ahorrar energía sin esfuerzo.** Y lo mejor es que no hace falta cambiar de nevera, televisor o calefacción para empezar a provecharse de todos los beneficios. **POR ANA SÁNCHEZ**

Una cafetera que tiene el café listo nada más levantarte, bombillas que reducen su intensidad para avisarte de que ya es hora de irse a la cama o neveras que detectan si faltan huevos o leche. Todos estos ejemplos podrían parecer sacados de una película de ciencia ficción, pero no: ya son una realidad y pueden estar en tu hogar. Este tipo de aparatos forman parte

de lo que se conoce como dispositivos IoT (Internet de las Cosas). Es decir, objetos cotidianos que pueden conectarse a internet para automatizar tareas y hacernos la vida más fácil. No solo aportan comodidad, también ayudan a reducir el consumo de electricidad

de forma sencilla, optimizando el uso de bombillas, electrodomésticos o la calefacción sin que tengas que preocuparte de nada. Y lo mejor es que no necesitas cambiar toda tu casa para aprovechar esta tecnología: hay pequeños dispositivos, como enchufes o ter-

LOS DISPOSITIVOS IOT PUEDEN SE CONECTARSE A INETRNET PARA AUTOMATIZAR TAREAS Y HACERNOS LA VIDA MÁS FÁCIL

CÓMO ELEGIR LOS DISPOSITIVOS INTELIGENTES QUE REALMENTE NECESITAS

No es necesario llenar la casa de tecnología para ahorrar en la factura de la luz y aprovecharse de la comodidad que ofrecen estos nuevos dispositivos. Aquí algunos de los aspectos clave para elegir los que mejor se adaptan a cada hogar:

¿Qué necesitas controlar?

Si el mayor gasto es en ilumina-

ción, las bombillas inteligentes pueden ser la mejor opción. Si el problema es la calefacción, un termostato programable puede marcar la diferencia.

Compatibilidad con otros dispositivos tecnológicos

Antes de comprar, conviene comprobar si el dispositivo funciona con el asistente de voz que ya tengas en tu hogar (Google Home, Alexa o Apple HomeKit) o si requiere una app específica.

Facilidad de uso

Un buen dispositivo inteligente debe facilitarte la vida, no complicártela. Es mejor elegir mode-

los con aplicaciones intuitivas y de configuración sencilla.

Seguridad

Los dispositivos IoT manejan datos y deben contar con medidas de seguridad como actualizaciones frecuentes, autenticación en dos pasos y cifrado de datos.

Interoperabilidad

Algunos dispositivos tecnológicos pueden comunicarse entre sí para crear una automatización inteligente y más eficiente. Por ejemplo, un termostato que ajusta la temperatura en función de detectar si las luces están apagadas o de si hay alguien en casa.

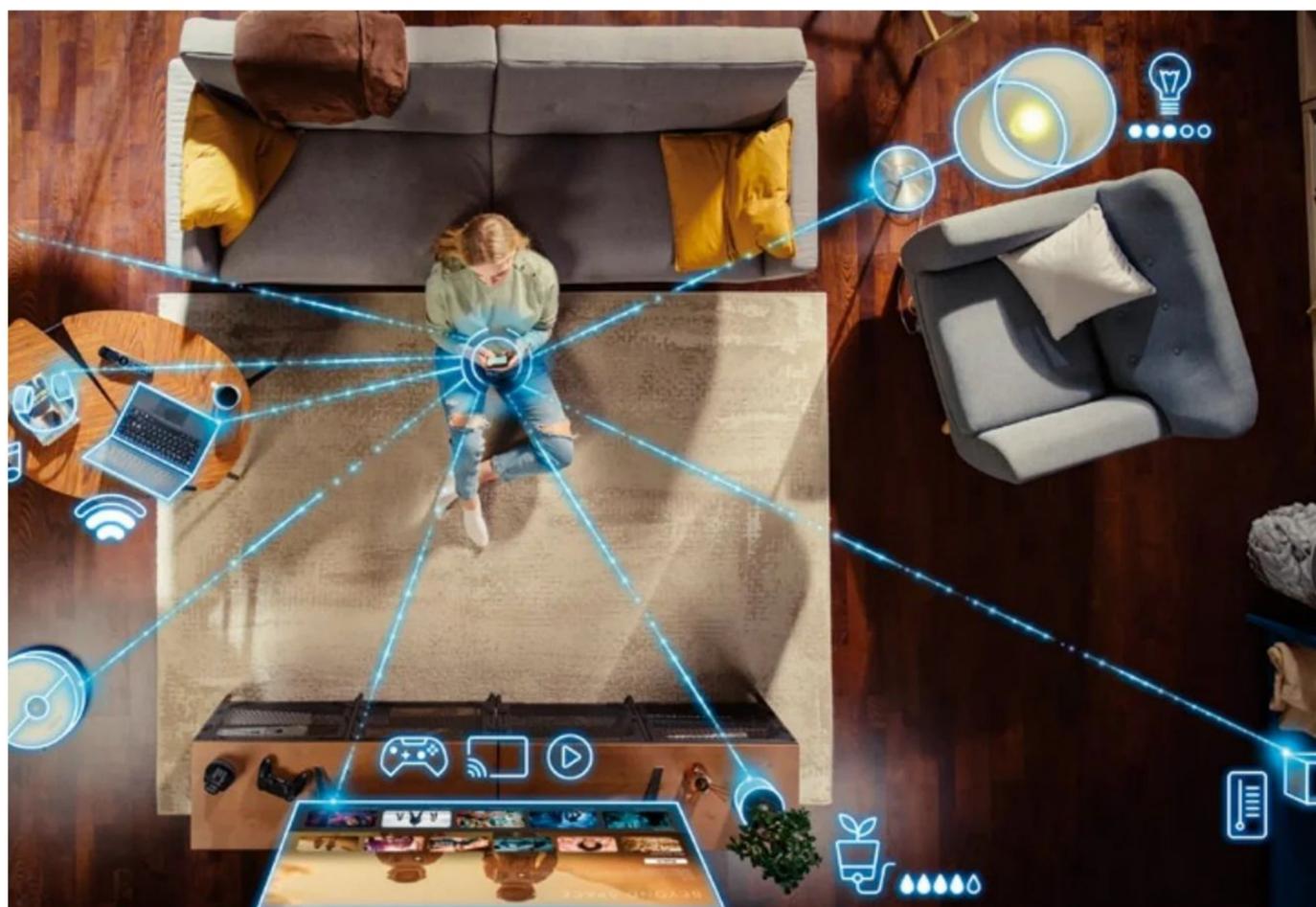
mostatos inteligentes, que pueden ayudarte a gastar menos en la factura de la luz sin gran esfuerzo.

COMODIDAD MÁS AHORRO

“Los dispositivos IoT no solo aportan comodidad, pudiendo automatizar tareas cotidianas para que nos supongan el mínimo esfuerzo, sino que también ayudan a ahorrar dinero, debido al control preciso del consumo que nos ofrecen. A la vez, implementar estos aparatos también nos permite ser más respetuosos con el medioambiente, ya que disminuir el gasto energético tiene un impacto directo en la reducción de la huella de carbono, haciendo que nuestro hogar sea un lugar mucho más sostenible”, comenta María Sánchez, experta en hogar de PcComponentes.

Por su parte, la Asociación Española de Domótica (CEDOM), asegura que el uso de dispositivos inteligentes en la casa puede contribuir a reducir el consumo energético hasta en 30%. Y muchas veces, basta con algunos pequeños cambios: ajustar la intensidad de las bombillas al 75% puede suponer hasta un 25% menos de gasto en electricidad, sin que apenas lo notemos en nuestro día a día.

Los dispositivos IoT permiten controlar el consumo en tiempo real y evitar desperdicios innecesarios.



LA DOMÓTICA supone cierta inversión inicial, pero los usuarios pueden encontrar dispositivos inteligentes cada vez más accesibles a todos los presupuestos.

Un enchufe inteligente, por ejemplo, puede medir cuánta energía está utilizando cada electrodoméstico y programarlo para que funcione solo en horas de menor coste. Evitar el consumo fantasma, ese gasto que generan los aparatos que permanecen enchufados, aun-

que no los uses, también es una de las formas más fáciles de ahorrar. Se calcula que este consumo silencioso representa entre el 7 y el 11% del gasto energético de un hogar, una cifra que se puede reducir con dispositivos conectados.

Aunque algunos dispositivos requieren una inversión inicial, el ahorro en la factura de la luz permite amortizarlos en pocos meses. Además, muchos de ellos están diseñados para trabajar por años, lo que supone un beneficio a largo plazo tanto para el bolsillo como para nuestro medioambiente.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR MARTA FAJARDO

COMER SANO sin gastar mucho es posible si planificas bien tus menús.



¿ES MÁS CARO COMER SANO O COMER COMIDA BASURA?

Respuesta: Es una pregunta complicada. Si haces judías verdes con patatas o cuscús con tomate es más o menos igual de barato, pero si cuentas las calorías de cada 100 g que tienen esos platos en comparación con una palmera de chocolate, es mucho más cara la comida sana. Con 5 euros, uno puede ingerir calorías a base de bollería industrial y bolsas de *snacks* perfectamente. Sin embargo, para saciarte comiendo bien, barato y sano, hay que tener ciertos conocimientos. Muchas veces escogemos alimentos con comida rápida porque

no tenemos las habilidades necesarias para hacerlo bien.

Volver al pasado. Nos estamos alejando de la cultura culinaria que nos dejaron nuestras abuelas o bisabuelas, en buena medida, por habernos sumido en un estilo de vida que dificulta mucho tener tiempo para cocinar. Si trabajas de sol a sol y tienes hijos, no tienes ganas ni tiempo para dedicarlo a la cocina, pero es importante alejarse de la comida procesada y precocinada y regresar a los alimentos frescos.

Barato y sano. Ahora que han subido tanto los precios de los ali-

mentos, una buena recomendación para comer bien sin que sufra nuestro bolsillo es consumir productos de temporada y proximidad. Son sanos, respetuosos con el medio ambiente y más baratos. Debemos priorizar los de origen vegetal poco o nada procesados: frutos secos, legumbres, frutas, hortalizas, granos integrales, quinoa, cuscús y cualquier cereal integral. Eso tiene que ser la base de nuestra dieta. Los nutricionistas llevamos ya 40 años diciendo que la base de una dieta saludable deben ser los productos poco procesados.

Para matar el hambre. En lugar de recurrir a las patatas fritas, ten siempre en la cocina frutos secos crudos sin sal y sin frituras: avellanas tostadas, anacardos, nueces, cacahuates... También puedes recurrir al pan integral (mejor, sin sal) con un pimiento rojo encima y un chorrito de aceite de oliva. O abrirte un bote de lentejas. A muchas personas no les parece raro comer jamón serrano, aunque sí abrir un bote de legumbres. Simplemente es cuestión de quitarse la vergüenza y atreverse a comer cosas un poco distintas. Si te tomas una palmera de chocolate, ingerirás 3,500 calorías. Eso te saciará, sin embargo, no cubrirás tus necesidades nutricionales. ¿Por qué no tomarte varias piezas de fruta? Te aportarán mucha fibra y son mucho más saciantes.



JULIO BASULTO
Nutricionista y autor de *Come mierda*.



¿POR QUÉ NOS **AVERGONZAMOS DE IR A TERAPIA?**

RESPUESTA: Durante muchos años, todo lo relativo a la salud mental y a su cuidado han sido tratados como un tema tabú, estigmatizando a aquellas personas que acudían a terapia, tachándolas de locas, débiles o inestables. Algo que en otras especialidades del cuidado de la salud es visto como algo cotidiano, acudir al psicólogo definía no solo lo que las personas

eran, sino lo que valían. Quizás debido a esto, aún hoy día hay que luchar contra muchas creencias asociadas a la búsqueda de ayuda profesional para mejorar la calidad de nuestra salud. Ir a terapia no nos define ni nos hace más valientes o débiles, simplemente, nos identifica como personas que quieren sentirse bien, que quieren tener salud.



LAURA PINEDA REBOLLO
Psicóloga en Centro Médico Complutense (Grupo Virtus).

RESPUESTA: La astenia o fatiga es una manifestación totalmente subjetiva y el diagnóstico depende de lo que cuenta el paciente. Ocurre cuando el agotamiento es percibido como abrumador, se mantiene en el tiempo y delimita la calidad de vida en aspectos fundamentales. Conviene diferenciar el físico del motivacional (“no tengo ganas de”) o mental (“no me apetece discernir sobre”).

Distintos orígenes. Hasta 20% de los motivos por los que se acude al médico de Atención Primaria es porque se siente astenia. Para conocer su causa, el doctor hace una serie de preguntas al paciente y le manda realizarse unos análisis de sangre. De esta forma, puede determinar si el problema es físico (cardiovascular, apnea del sueño), metabólico (anemia, hipotiroidismo), hematológico, oncológico, mental (depresión) o provocado por un fármaco (ansiolítico, inmótics o antiestamínicos).

Enfermedad reumática. El síndrome fibromiálgico es una de las enfermedades reumáticas que más astenia produce (se da en el 70% de los casos). Ade-



más, el 55% de los pacientes con una enfermedad autoinmune (lupus, artritis reumatoide, espondiloartritis) tiene fatiga. Por otro lado, el dolor y la relativa incapacidad funcional que sufren las personas con artrosis contribuyen a que el 37% de ellas presenten astenia.



JUAN MULERO MENDOZA
Jefe de Reumatología del Hospital Ruber Internacional de Madrid.



¿POR QUÉ ESTORNUDO SIEMPRE VARIAS VECES?

RESPUESTA: El reflejo del estornudo sirve para limpiar las fosas nasales de cuerpos extraños. Es el equivalente a la tos para la expulsión de mucosidades alojadas en los bronquios. En el estornudo se inhala gran cantidad de aire en los pulmones que es expulsado a alta velocidad a través de la nariz para eliminar ese supuesto cuerpo extraño nasal. El problema viene frecuentemente cuando el cuerpo extraño no se elimina a la primera y, al persistir la irritación, se desencadenan nuevos estornudos. Asimismo, es fre-

cuenta que la irritación no se deba solo a una partícula irritante, sino a una inflamación de la nariz, tal como ocurre en la rinitis alérgica. En estos casos, la irritación persistirá y son típicas las secuencias de tres o más estornudos de manera continuada.

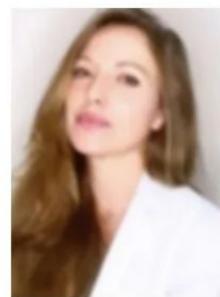


MIGUEL ÁNGEL MELCHOR DÍAZ
Otorrinolaringólogo
(Instituto ORL-IOM).

¿LAS RAYAS Y MANCHAS BLANCAS EN LAS UÑAS SON POR FALTA DE CALCIO?



RESPUESTA: No, el origen de las manchas blancas en las uñas no está relacionado con la falta ni con el exceso del calcio. Esas pequeñas manchas que aparecen transitoriamente suelen deberse a leves microtraumatismos cerca de la cutícula, por hábitos o gestos diarios tan banales como puede ser repiquetear con los dedos en la mesa o incluso meter las manos en los bolsillos de unos pantalones ajustados. Si las vemos en otras partes de la uña es porque esta ya ha crecido; significa que el golpe nos lo hicimos algunas semanas antes. Si nos referimos a manchas blancas grandes, puede ser un signo de problemas renales o hepáticos.



LIDIA MAROÑAS
Dermatóloga en
Clínica Bmum
(Madrid).

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

11 carrera
contra la violencia
de género



25 mayo
2025



Inscríbete

5km

Corre por una sociedad libre
de **VIOLENCIA DE GÉNERO**

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZAN:
marie claire mia

CON EL APOYO DE:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA BRANCAJÓN
DE LA MUJER. CONTRA LAS MUJERES
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



PATROCINADORES:



COLABORADORES:

clariane



redeia



ITEMPORALITY



urbaser
making circularity real

EL CAMBIO climático y el aumento de la temperatura global hacen que elementos como el polen sean más alergénicos.



ALERGIAS BAJO CONTROL

Según el tipo de sustancia que nos cause la reacción, **deberemos seguir una pauta u otra. ¡Conócelas para ponerles fin!** POR SANDRA RAMOS

Cuando tu cuerpo responde de una manera exagerada e impropia a sustancias que no tienen por qué ser nocivas (como el polvo o la penicilina), muy probablemente estés sufriendo un cuadro de alergia. “Actualmente se sabe que existe una predisposición genética para padecerla, probablemente ligada al cromosoma número cinco”, explica el doctor Miguel Hinojosa Macías, jefe del servicio de alergología del hospital Ramón y Cajal de Madrid.

LAS MÁS FRECUENTES

Las alergias más comunes son las respiratorias, que se dan cuando la sustancia que rechazamos (el alérgeno) entra en el organismo por vía

respiratoria. La alergia al polen, en sus múltiples variantes, es muy frecuente. No obstante, también se dan mucho a causa de los ácaros del polvo del hogar (como los dermatofagoides), a los hongos y al pelambre de algunos animales (generalmente, a los domésticos).

Las alergias alimentarias, que entran a través del aparato digestivo, suelen ser más normales en los niños (entre un 3 y 8%) y se dan principalmente con los productos lácteos o el huevo. Asimismo, en adultos la cifra es muy inferior (entre 1,5 y 2,5 %).

Si hablamos de las alergias por vía

cutánea, la urticaria es bastante frecuente y produce picores, eccemas o dermatitis por contacto.

TRATARLA A TIEMPO

El principal problema, si no se tratan, es que se hacen crónicas y tendremos que convivir con ellas para siempre. Esto ocurre con el asma, en el que un diagnóstico y tratamiento tardíos pueden suponer que la persona lo padecerá por el resto de su vida, por ejemplo.

En caso de alergias agudas, como la anafilaxis (la sensibilidad excesiva de algunas personas a la acción

SOLO SE VACUNAN DEL POLEN ENTRE UN 20 Y UN 30% DE LAS PERSONAS CON ALERGIA, PESE A RECOMENDARLO LOS ALERGÓLOGOS

SÍNTOMAS

En las alergias respiratorias los síntomas más comunes son el cuadro clínico de rinitis alérgica, es decir, estornudos, agülla nasal, picores en los ojos, la nariz y garganta. En ocasiones puede derivar en asma bronquial, que se caracteriza por la disnea: la falta de aire y fatiga. Es una enfermedad muy frecuente, y afecta a ocho millones de personas y puede ser grave si no se trata.

de ciertas sustancias alimenticias o medicamentosas) puede ser muy grave e incluso causar la muerte. De ahí, claro está, que dependiendo del tipo de alergia, será más adecuado un tratamiento u otro. Veamos:

Para patologías respiratorias se emplean especialmente las vacunas, sobre todo en el tratamiento del asma bronquial alérgica, conjuntivitis o rinitis alérgicas, que no ceden ante los tratamientos sintomáticos. Estas vacunas son muy eficaces, ya que disminuyen considerablemente el grado de alergia hasta que el paciente queda prácticamente asintomático. También se administran contra las picaduras de insectos. Un alérgico a las avispas o abejas puede quedar en un estado muy grave ante una picadura. Sin embargo, existen vacunas fabricadas a partir de extractos de veneno que protegen en el 97% de los casos y consigue que las siguientes picaduras apenas se noten.

CÓMO DETECTARLAS

Si tenemos sospechas de ser alérgicos a alguna sustancia, podemos realizarnos dos pruebas para su detección. Los llamados prick test son análisis cutáneos en los que se introduce una gota del alérgeno en la piel para posteriormente hacer una puntura. Si pasado un rato aparece una especie de roncha significará que somos alérgicos a las sustancia que nos han administrado. Otro modo de determinarla son los análisis de



TRATAMIENTO

Puede combinarse de tres formas: evitando la exposición al alérgeno, administrando un tratamiento sintomático o vacunando al paciente. Por ejemplo, si uno es alérgico a la penicilina, con no recetársela será suficiente, pero si es una sustancia que se encuentra en la atmósfera no podemos 'huir de ella' y lo más adecuado será vacunarnos. Por último, se puede administrar un fármaco que, aunque no cura, alivia los síntomas.



EL EXPERTO

MIGUEL HINOJOSA

Jefe de Servicio de Alergología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

“Si nuestra alergia es al polen no podemos evitar el contacto con este, ya que se encuentra en la atmósfera de forma estacional. En este caso, se puede recurrir a inducir una tolerancia inmunológica a ese alérgeno para que el paciente lo pueda respirar sin sufrir daño. Para ello se utiliza la inmunoterapia administrando una vacuna contra la alergia que nos está afectando a las vías respiratorias”.

inmunoglobulina E (IgE), que muestran los anticuerpos sospechosos. Se toma una muestra de sangre y a las 24 horas ya se conoce el resultado. Es un análisis clínico inocuo e indoloro.

ALERGIA AL POLEN

En España hay ocho millones de alérgicos al polen. La mayoría son niños o adultos jóvenes. Se considera que 80% de los pacientes tiene síntomas antes de los 20 años y lo más habitual es ser alérgico a varios tipos de polen. No obstante, puede aparecer por primera vez en la edad adulta, pero no es lo habitual. Por otro lado, el polen de ciudad causa ahora más alergias que el del campo. ¿El motivo? Las gramíneas crecen de modo espontáneo en los bordes de las carreteras, descampados, y lo que conocemos como ‘malas hierbas’ en los parques. Además, las partículas de emisión diésel producidas por los vehículos, las calefacciones y las emisiones industriales crean un ambiente hostil al que las plantas reaccionan de manera defensiva, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica. Los pólenes de las zonas contaminadas generan unas proteínas llamadas ‘de estrés’, cuya capacidad de generar alergia es mayor que las de otras proteínas.



TODOS HEMOS padecidos los molestos calambres, aprende qué hacer ante uno y cómo prevenirlos.

CALAMBRES

¿POR QUÉ SUCEDEN?

Se desconoce su causa exacta, **pero ciertas acciones pueden favorecerlos.** Intenta evitarlos con estos consejos. **POR ARI SÁNCHEZ**

Aparecen cuando un músculo del cuerpo se contrae de manera involuntaria y tiene dificultad para relajarse. Suelen ser más frecuentes en los músculos de la zona posterior de la pantorrilla y del muslo. Cuando se encuentran fatigados o sobrecargados son más propensos a padecerlos, aunque también pueden originarse por falta de líquidos (deshidratación) o niveles bajos de minerales.

MALOS HÁBITOS

Cualquier persona puede sufrir calambres, desde la más sedentaria hasta un deportista de élite. Sin embargo, como explica la doctora Lucía Torres, del Instituto de Traumatología y Fisioterapia Avanzada (ITFA) de Vithas Almería, existen varias causas que pueden desencadenarlos:

- **Una mala hidratación:** bebe mínimo 1,5 litros de agua al día.
- **Llevar una dieta demasiado pobre en potasio** (legumbres, plátano), magnesio (trigo integral) y sodio (pescados y mariscos).
- **Ser sedentario o tener sobrepeso.** No estar en forma ni contar con suficiente riego sanguíneo en los músculos favorece los calambres.
- **Realizar ejercicio sin una adecuada preparación,** no hacerlo correctamente o practicarlo de una forma muy extenuante.

CÓMO PREVENIRLOS

Mantener una rutina de ejercicios centrada en estiramientos y en fortalecer la musculatura es una buena manera de evitar estos incómodos tirones. Por otro lado, es recomendable seguir una buena dieta rica en calcio, potasio y magnesio e ingerir vitamina B6

(carnes y pescados). Por último, beber abundante agua en pequeñas cantidades a lo largo del día ayuda a estar bien hidratado y evita los calambres, puesto que estos se producen por una deshidratación en nuestra musculatura.



EL EXPERTO

LUCÍA TORRES

Coordinadora del Área de Fisioterapia en el Instituto de Traumatología y Fisioterapia Avanzada (ITFA) de Vithas Almería.

Quando el calambre se está produciendo, debemos disminuir la intensidad del esfuerzo. Si ya lo tenemos, hay que estirar el músculo y, tras ello, practicar un masaje enérgico. En caso de calambres en las piernas, lo más conveniente es acostarse con ellas en alto. También, es conveniente reforzar la dieta con algunos comprimidos a base de magnesio o vitamina B6.

CUALQUIER PERSONA PUEDE SUFRIR CALAMBRES, DESDE LA MÁS SEDENTARIA HASTA UN DEPORTISTA DE ÉLITE

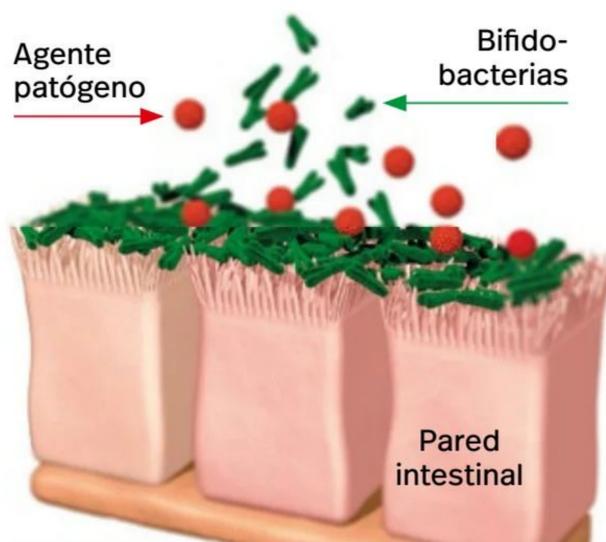
¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

QUÉ HACER EN CASO DE DIARREA, DOLOR ABDOMINAL Y FLATULENCIA

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



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



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

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

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

LO QUE REVELA LA CIENCIA

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

intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

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

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

SI ESTÁS PENSANDO en tomar suplementos de probióticos o prebióticos, es importante hablar con un profesional de la salud, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente o estás tomando medicamentos.



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

¿SABES DIFERENCIARLOS?

Ambos microorganismos están presentes en nuestro cuerpo, **nos ayudan con las digestiones y nos protegen contra las bacterias perjudiciales.** Los dos son necesarios para la salud intestinal, las defensas e incluso el bienestar mental. Pero ¿sabes qué son y si interesa tomarlos juntos o por separado para beneficiarnos de ellos?

POR MAYTE ALCÁRAZ

La salud intestinal es un pilar fundamental de nuestro bienestar general. Un ecosistema intestinal equilibrado, con una microbiota diversa y funcional, es esencial para la digestión, la absorción de nutrientes, la inmunidad y hasta la salud mental. Y aquí es donde los probióticos y prebióticos juegan un papel crucial (te explicamos sus características en

la página siguiente). ¿Cómo influyen en la salud mental, por ejemplo?

VITALES PARA LA MENTE

Los probióticos y prebióticos cuidan nuestra mente a través del llamado “eje intestino-cerebro”.

El intestino y el cerebro están conectados por una intrincada red de comunicación que incluye vías nerviosas, hormonales e inmunitarias.

Esta conexión bidireccional permite que las señales viajen desde el intestino hasta el cerebro, y viceversa. La microbiota intestinal, compuesta por billones de microorganismos, desempeña un papel crucial en ella (participa en la producción de neurotransmisores, como la serotonina, el GABA y el triptófano, fundamentales para la regulación del estado de ánimo, el sueño y la ansiedad).

PROBIÓTICOS

¿QUÉ SON?

■ Son bacterias beneficiosas para la salud que se encuentran de manera natural en nuestro cuerpo, sin embargo, también en distintos alimentos fundamentales cuyo consumo asegura que los niveles de bacterias 'buenas' para el organismo sea siempre adecuado. Los probióticos son elementos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, que nos protegen frente a las bacterias nocivas y efectos nocivos del entorno, como puede ser la contaminación. Igualmente, los probióticos te ayudan a tener digestiones más ligeras y también cuentan con propiedades antiinflamatorias.

LOS CONOCERÁS COMO...

■ Los probióticos pueden ser bacterias o levaduras, y están presentes en los alimentos de forma natural, aunque también en fármacos y suplementos dietéticos. Entre estos productos, los que se usan con más frecuencia pertenecen a dos especies: lactobacilos (usados para fermentar la leche, como el kéfir) y bifidobacterias (incorporadas a diferentes lácteos). También encontramos en el mercado suplementos de prebióticos o probióticos, ahora bien, si estás pensando en tomarlos, consulta primero a tu médico para asegurarte de que sean adecuados para ti.

¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

■ En el yogur, el kéfir, el chocolate negro (con más del 70% de cacao), el chucrut o col fermentada, la sopa de miso (típica japonesa), los pepinillos encurtidos, algas como la espirulina y la cholella, el tempeh (un derivado de la soja) y el té de kombucha (té fermentado). En cualquier comida te será muy fácil incluirlos.



LOS PUEDES ENCONTRAR EN VARIEDAD DE PRODUCTOS MUY COMUNES, COMO EL YOGUR

PREBIÓTICOS

¿QUÉ SON?

■ Podríamos decir que es el abono de los probióticos. Son hidratos de carbono no digeribles que actúan como alimento para los probióticos. Estimulan el crecimiento o la actividad de las 'bacterias buenas' presentes en nuestro intestino. Es decir, los prebióticos son de alguna manera el 'alimento' de los probióticos (pese a que el sistema digestivo no es capaz de digerirlos, se fermentan en el tracto gastrointestinal y alimentan a las bacterias intestinales beneficiosas). De ahí que ambos sean imprescindibles para que la flora intestinal se mantenga en perfecto estado de salud y cumpla sus funciones.

LOS CONOCERÁS COMO...

■ Los prebióticos más conocidos son dos: la inulina y los fructooligosacáridos (llamados también FOS), que se encuentran de forma natural en algunos alimentos y también se pueden añadir en algunos productos y fármacos. ¿Sus beneficios? Promueven los movimientos intestinales regulando el tránsito intestinal, mejoran el bienestar digestivo, reducen la sensación de pesadez e hinchazón y aumentan la capacidad del tubo digestivo de eliminar bacterias patógenas y toxinas y de prevenir infecciones y enfermedades como el cáncer de colon.

¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

■ En el trigo, el centeno, el ajo, las legumbres, la cebolla, los espárragos, el puerro, la remolacha, la raíz de achicoria, la alcachofa y los plátanos. Por otro lado, en el mercado puedes conseguir los llamados simbióticos, productos que contienen tanto probióticos como prebióticos. En este grupo entrarían el yogur y el kéfir.



LOS PREBIÓTICOS SE PUEDEN ENCONTRAR DE FORMA NATURAL EN LEGUMBRES FÁCILES DE CONSEGUIR, TALES COMO LA ALCACHOFA

LA ANSIEDAD DE AUTOEXIGIRTE DEMASIADO

Perfeccionista, metódica, responsable... **Quizá lo que en su día eran tus mejores virtudes** ahora te puede llegar a costar la salud.

POR MARTA SANZ

Q uerer llegar a todo. Ese mal que nos afecta a muchos y que puede producirnos incluso problemas de salud. Dolores de cabeza, taquicardias, contracturas... Si padeces alguno de estos síntomas de forma recurrente quizá el exigerte demasiado te está provocando ansiedad. Cuando algo con lo que disfrutabas o estabas bien ha dejado de hacerlo es hora de que te plantes si no te has pasado de rosca.

SEÑALES DE ALARMA

Como apunta la psicóloga Neus García, de Barcelona, y miembro de Top Doctors, “los motivos que pueden causar esta ansiedad son tres: la pérdida de la estimación del otro, el temor a la incapacidad y el temor a la censura y crítica de uno mismo”. Por consiguiente, la

ansiedad de lo que te está avisando en estos casos es que levantes el pie del acelerador, que te marques objetivos más realistas y te esfuerces por asumir simplemente las tareas que seas capaz de abarcar. Verás que en poco tiempo te darás cuenta de que no se acaba el mundo por ir un poco más despacio.

SE CALCULA QUE ALREDEDOR DE UN 40% DE LOS ESPAÑOLES HA SENTIDO ANSIEDAD ALGUNA VEZ

DEDICA TIEMPO
al autocuidado y
a actividades que
disfrutes y que te
ayuden a relajarte.



ES NECESARIO SABER DECIR NO CUANDO SEA NECESARIO PARA EVITAR SOBRECARGAS Y PRIORIZAR LAS TAREAS IMPORTANTES

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Cuando estamos nerviosos o estresados nos cuesta conciliar el sueño. ¿Pero puede el insomnio generarnos ansiedad? Al parecer, sí. Según un estudio del Instituto de Medicina del Sueño, dormir poco (o nada) está ligado a trastornos como la depresión, la ansiedad y los problemas psicológicos. Además, el trastorno del sueño se encuentra presente en casi todas las afecciones psiquiátricas, y las personas con insomnio crónico están en alto riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad.

¿MIEDO O ANSIEDAD?

Se considera que una persona sufre de estrés y ansiedad cuando nota que se preocupa demasiado por las cosas cotidianas o empieza a tener pensamientos recurrentes. Para aquel que sufre de ansiedad cualquier acontecimiento puede generar miedo, pensamientos negativos, ataques de pánico y síntomas físicos persistentes. Si sufres síntomas similares a los del miedo sin saber el motivo, quizá padezcas ansiedad. Mientras que con el miedo la causa es conocida, en la ansiedad el motivo queda oculto. El temor se origina como respuesta a una amenaza exterior, mientras que la ansiedad está relacionada con la experiencia de una amenaza interiorizada. Las taquicardias, ahogo, mareo, náuseas, temblores, sudoración, etcétera, son síntomas de ansiedad. También se puede manifestar a través de un estado de tensión por contracturas, calambres, cansancio, cefaleas..., así como, por constricción torácica y opresión cardíaca. Si padeces alguna de estas dolencias, acude a tu médico.

TERAPIA ADECUADA

La psicoterapia psicodinámica es la terapia que consigue resolver el

problema inmediato y prevenir que se repita en el futuro. Es una técnica que busca comprender la relación de la ansiedad con lo que está pasando en el interior de la persona, cómo le están afectando internamente los acontecimientos de su vida.

La persona aprende a mirarse, a estar conectada consigo misma y a saber cuáles son sus deseos más profundos. Esto le permitirá dirigir su vida en función de sus necesidades reales, no de las impuestas por los cánones de la sociedad.

El psicólogo intenta comprender de una manera objetiva, sin juicios ni alabanzas, y esto hace que se despierte la esperanza de poder

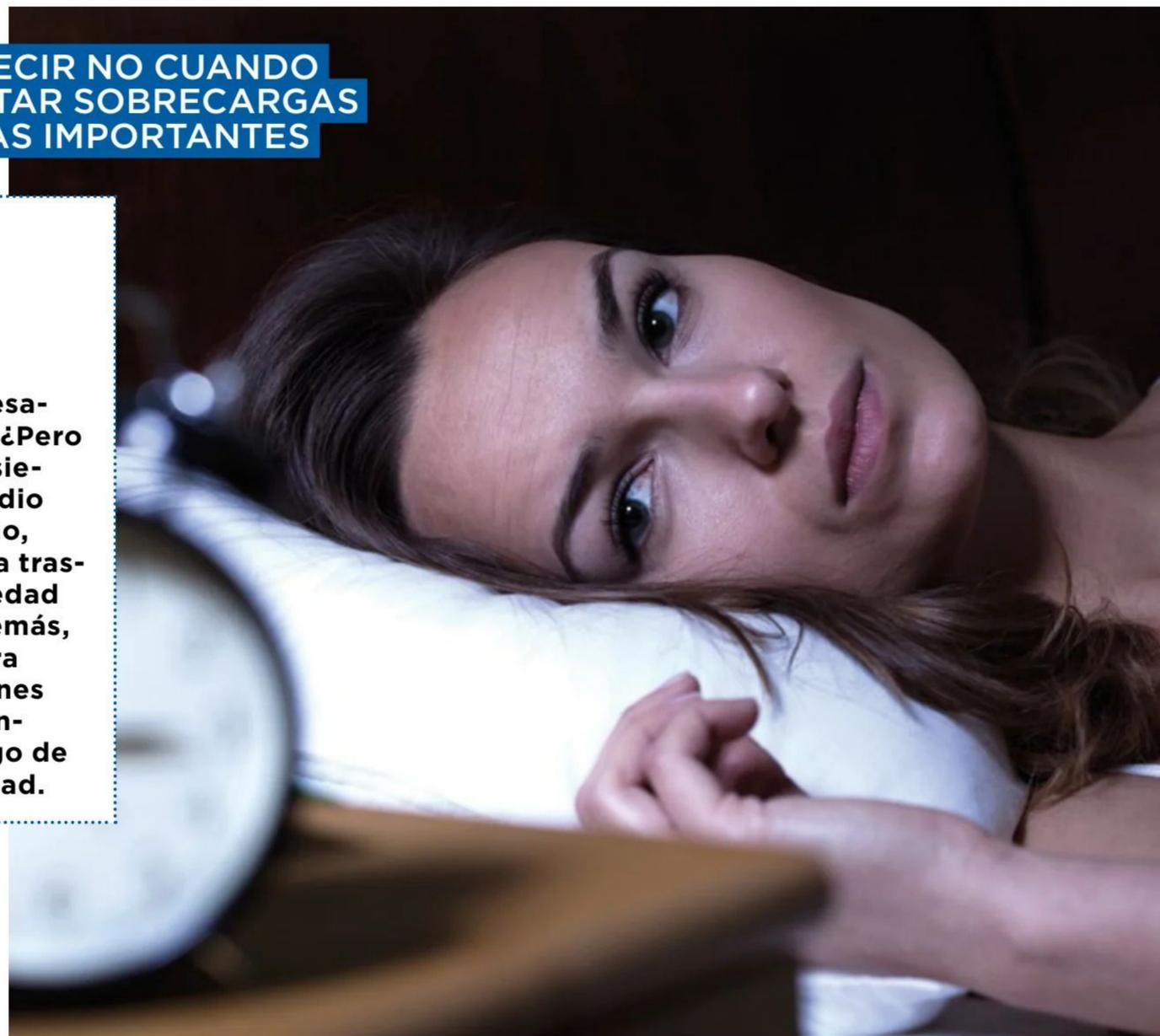
comprender lo que a una le llega a ocurrir y así poder modificarlo.

La psicoterapia psicodinámica se enfoca en explorar, relacionar y comprender para que la persona se pueda liberar de aquello que le está generando sufrimiento.

Es esencial atender los primeros síntomas para que no se agraven. Se puede resumir que es esencial que la persona se mire con atención e interés, que pueda darse cuenta de cómo se encuentra para darse lo que necesita, y reconocer que no llega a todo para buscar ayuda. Si se pierde la conexión con una misma es cuando ponemos en peligro nuestra salud física y psíquica.

NO SIEMPRE ES MALA

El miedo y la ansiedad forman parte de nuestras vidas. Son reacciones primarias necesarias que nos preparan para responder eficazmente ante un peligro. Sin embargo, si esa reacción se cronifica y se mantiene en el tiempo, se convierte en un problema. Si sufrimos una reacción de ansiedad muy intensa, no la controlamos y se acompaña de síntomas físicos como taquicardias, muy probablemente estaremos experimentando un ataque de ansiedad.



De dónde viene

“La bardana, cuyo nombre científico es *Arctium lappa*, es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia *Asteraceae*, originaria de Europa y Asia, pero que actualmente se encuentra y cultiva en diversas partes del mundo. Reconocible tanto por sus tallos largos y flores de color púrpura como por las borlas con pétalos en forma de ganchos, esta planta crece en países templados. Los griegos ya la usaban como medicina y en el medievo también se empleaba”, **explica la naturópata Rosa García, de Barcelona.**

2 metros

Es lo que suele medir la bardana grande, *Arctium lappa*, que es el tipo de bardana más eficaz para la salud.

Dónde encontrarla

En herbolarios y grandes superficies. También puedes hallarla deshidratada en comprimidos, en extracto líquido y como planta y raíz frescas.

Virtudes

La bardana contiene diversos compuestos químicos que pueden explicar sus propiedades medicinales. Entre ellos, destacan los ácidos fenólicos, los poliacetilenos, los compuestos de azufre, las lactonas sesquiterpénicas y los alcaloides. “Es una planta con cualidades diuréticas, depurativas, sudoríficas, antiinflamatorias y antisépticas”, dice la experta. Se emplea para desintoxicar, ya que estimula el hígado y los riñones, a la vez que calma el dolor intestinal (los cólicos). Es buena para aliviar los dolores reumáticos y la micosis (infecciones causadas por hongos), “y hace milagros en la piel, a la que protege del frío”, explica nuestra experta Rosa García.

Remedios eficaces

- Para calmar la piel frente a la acción del frío: mezcla 30 g de raíces de bardana con 75 ml de agua y hierva. Fíltralo, deja que se enfríe. Empapa compresas en esta decocción. Aplícala sobre la zona dejándola actuar 10 minutos. Hazlo a diario, hasta que frene la irritación. También sirve para aliviar el acné y las espinillas.
- Detox: hierva 10 g de raíz de bardana cortada en trozos en medio litro de agua durante 15 minutos. Cuélalo. Bebe tres tazas al día antes de las comidas.
- Control de la glucemia: Se ha investigado el potencial de la bardana para regular los niveles de azúcar en la sangre: toma tres tazas al día de su infusión.

BARDANA

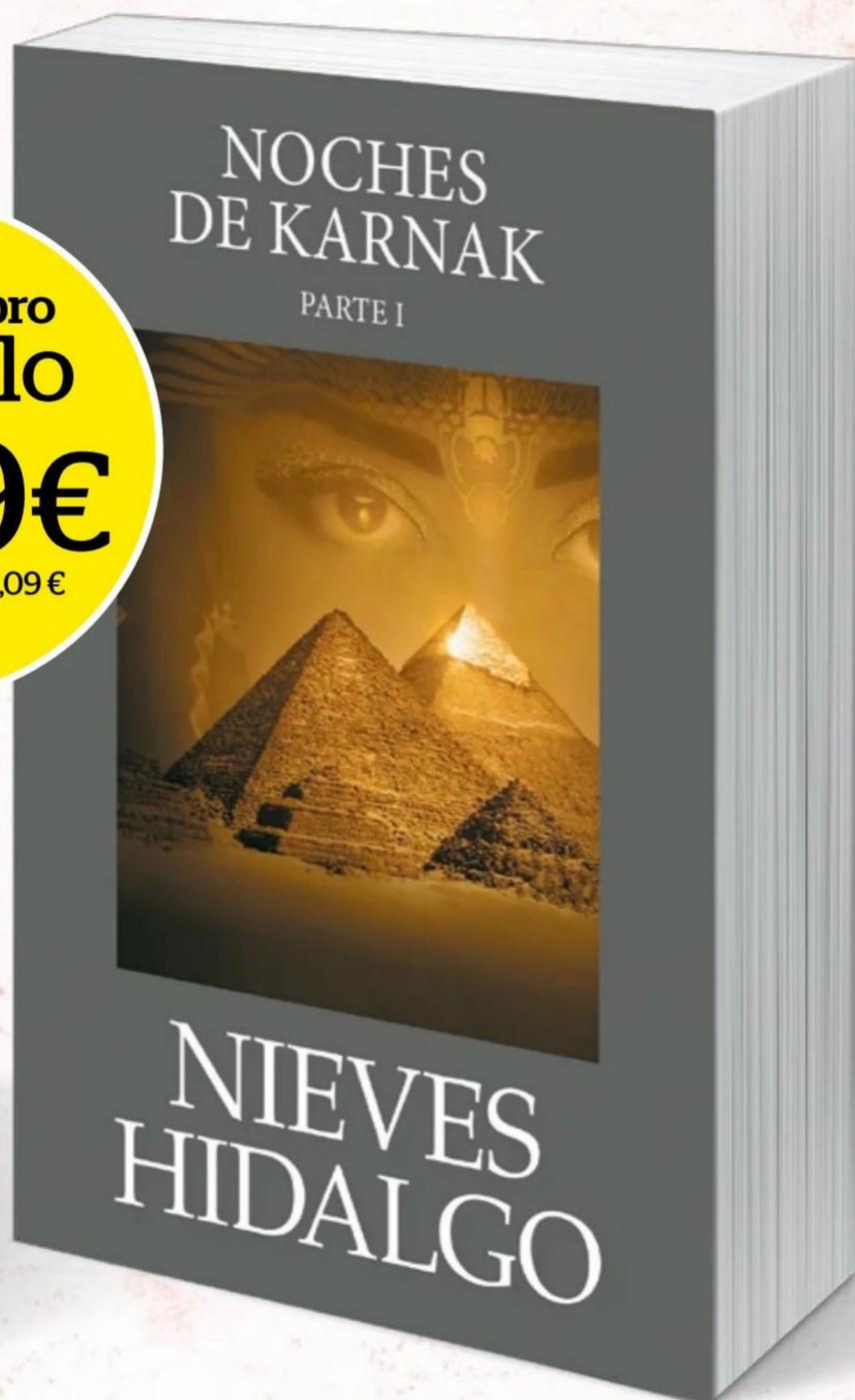
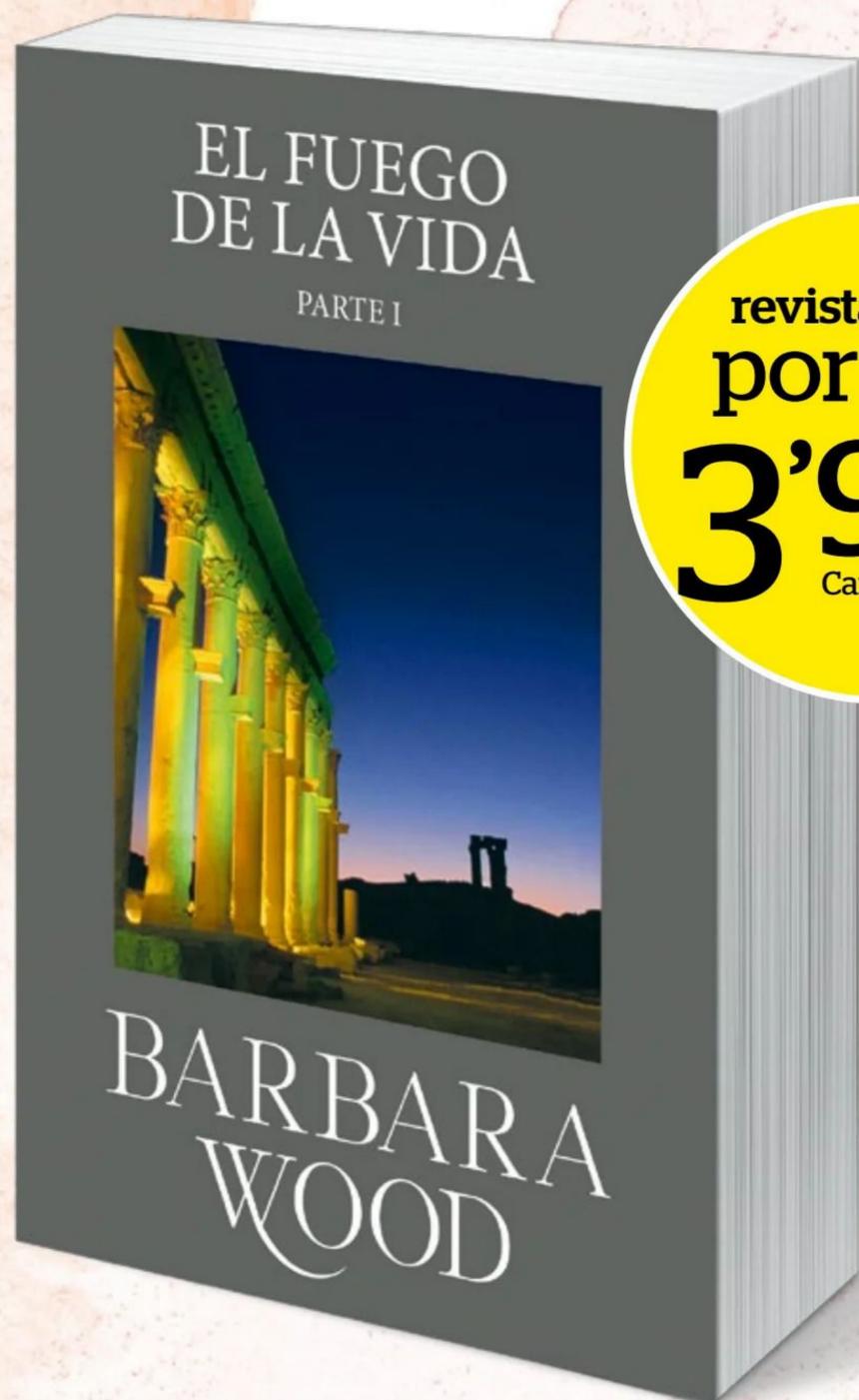
LA PLANTA PARA RENOVARTE

Conocida por sus propiedades desintoxicantes, **también cuida nuestra piel (calma las irritaciones provocadas por el frío, por ejemplo).** Te explicamos cómo usarla. **POR ITA GIL**



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!

A woman with long dark hair is sitting on a bed, wearing a white sleeveless top with purple floral embroidery and dark shorts. She is stretching her arms upwards, holding her hands together at the top. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background shows a white wall with a framed picture of green foliage.

“Poco y mal”

ASÍ AFIRMAN LOS ESPECIALISTAS QUE DORMIMOS.

Según un estudio de la Sociedad Española de Sueño (SES), el insomnio crónico afectaba al 14% de la población española en 2019, lo que equivale a más de seis millones de personas. Esta cifra se ha duplicado en los últimos 20 años, lo que sugiere que el número de personas con insomnio en España podría haber aumentado en 2025. Además, según una encuesta realizada por la Alianza por el Sueño, el 43% de los españoles presenta algún problema para dormir, lo que incluye dificultades para conciliar el sueño, despertarse durante la noche o no sentirse descansado al despertar. Esta cifra es significativamente mayor que la del insomnio crónico, lo que indica que hay muchas personas que, sin tener un diagnóstico de insomnio, experimentan problemas de sueño que afectan su calidad de vida.

15 CLAVES PARA DORMIR BIEN

El insomnio es una de **las alarmas que antes saltan cuando algo no va bien**. Gánale la partida con los consejos de los expertos. **POR CARMEN VILLANUEVA**

SEGUIR UN HORARIO

Para un sueño reparador, hay que procurar irse a la cama y despertarse más o menos a la misma hora todos los días. “El sueño y la vigilia están regulados por el reloj biológico, situado en el cerebro, concretamente en el hipotálamo. El reloj biológico le da al resto del organismo instrucciones horarias de qué hacer en cada momento, según la hora del día. Cuando es de noche y hay oscuridad, manda una señal a la glándula pineal y se

quedaremos dormidos. Para eso, hay que aprender a desconectar, porque nuestra cultura, la electricidad (contar siempre con luz) y las últimas tecnologías nos llevan a engañar al reloj biológico y hacerle pensar que es de día cuando en realidad es noche.

PREPARARSE ANTES

“Solemos pensar que podemos permanecer conectados a nuestras actividades diarias hasta el momento de acostarnos. Creemos que apoyar la cabeza en la almohada es lo mismo

desconectar de toda la energía mental acumulada por las tensiones, el estrés y la ‘infintoxicación’ (la gran cantidad de noticias que recibe desde que nos levantamos hasta que nos acostamos)”, explica Estivill. Así que no te vayas a la cama si te sientes todavía activa. Prepara, una hora antes como mínimo, tu descanso. ¿Cómo? Sigue estos consejos del especialista: apaga el móvil y desconecta internet; si haces alguna actividad, que no tenga que ver con tu vida laboral; no hagas deporte después de las ocho de la noche; cena al menos dos horas antes de acostarte y mantente en ambientes con poca luz donde duermas.

NUESTRA CULTURA Y LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS NOS LLEVAN A ENGAÑAR AL RELOJ BIOLÓGICO

libera melatonina, la hormona que induce al sueño”, explica el doctor Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño (IIS).

¿Qué significa esto? La noche está hecha para dormir. Por eso, cuanto más respetemos los horarios que marca el reloj biológico, mejor descansaremos y más fácilmente nos

que apagar el interruptor de la luz. Nada más lejos de la realidad”, sostiene el doctor Estivill en el libro *Las anécdotas del doctor Estivill* (Ediciones B). Casi nunca relacionamos el insomnio de manera directa con el hecho de estar sometidos a tensiones o exceso de información durante el día. Y, sin embargo, “el cerebro necesita entre dos y tres horas para

CENAR TEMPRANO

En España solemos cenar tarde, alrededor de las 10 de la noche o más, y la digestión es un proceso que exige actividad al organismo, con lo que dificulta el descanso, ya que no puede acelerarse (lleva su tiempo: unas dos horas más o menos). ¿Cómo lo podemos facilitar? Tomando algo

¿TOMAS FÁRMACOS HABITUALMENTE? LOS BETABLOQUEANTES Y LOS BRONCODILATADORES (TEOFILINAS) PUEDEN PROVOCAR INSOMNIO

nutritivo, pero liviano, para que el cuerpo no deba trabajar tanto, y adelantando la cena a las ocho o las nueve. Los expertos recomiendan cenar —como mínimo— dos horas antes de irse a la cama, y siempre ligero (nada de ingestas copiosas).

ALIMENTOS AMIGOS...

La dieta puede echarle una mano. Hay nutrientes que facilitan el descanso. ¿Cuáles son? Toma nota:

Almendras: son muy ricas en magnesio, que relaja los músculos. Además, tienen proteínas, que ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre o glucemia (mantener una glucemia estable relaja las funciones cerebrales: facilita el descanso).

Legumbres: también presentan mucho magnesio, que actúa sobre el sistema neurológico, evitando el estrés, y favorece el sueño.

Cereales integrales: sobre todo avena y maíz, ya que son los más bajos en azúcares (los alimentos con índices altos de azúcar dificultan el descanso) y además tienen melatonina.

Plátanos y cerezas: los primeros tienen magnesio y potasio, minerales que favorecen la relajación muscular y disminuyen la ansiedad. Y las segundas presentan grandes cantidades de melatonina.

Huevos, carnes y pescados magros: son ricos en hierro y vitamina B, en tanto, las proteínas no solo equilibran la glucemia, y sacian (dormirás



bien, no te despertará el hambre).

Miel: rica en potasio, ayuda a fabricar serotonina, la hormona precursora de la melatonina.

Patata: neutraliza los ácidos (suaviza la digestión) y facilita la transformación del triptófano en serotonina.

Leche y galletas: es la combinación perfecta para conciliar el sueño, según la catedrática de Fisiología y experta en Cronobiología Carmen Barriga Ibars, de la Universidad de Extremadura: “Tanto los cereales como la leche son alimentos ricos en triptófano, el aminoácido encargado de sintetizar la melatonina”. Por eso, también te benefician todos productos con triptófano: tomate, lechuga, frutos secos y rojos, pescado, pollo, soja y sus derivados...



EL EXPERTO

DR. EDUARD ESTIVILL
Director de la Clínica del Sueño Estivill.

REMEDIOS NATURALES
“La valeriana, la pasionaria, la amapola, la melisa... pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el sueño. Otras plantas, como el ginseng o la rhodiola, sirven para combatir el cansancio, aumentar la resistencia al estrés e incrementar el rendimiento físico y psicológico. También ayudan los aminoácidos, los minerales y las vitaminas. El estrés provoca que nuestro organismo los consuma más y, por lo tanto, indirectamente su déficit. La melatonina y el triptófano son esenciales, no obstante, también minerales como el magnesio y el zinc y vitaminas como la B6 y la B12: no nos pueden faltar si queremos que nuestro cuerpo se relaje. La melatonina actúa como inductora del sueño. La dosis habitual oscila entre 1 y 3 mg al día, media hora antes de acostarse. Eso sí, todos son eficaces siempre y cuando nuestros hábitos de sueño sean buenos”.

¿Cómo afecta al sobrepeso?

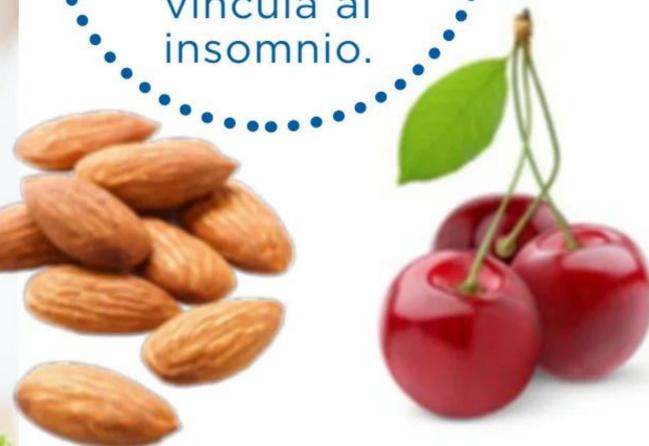
Cuando no dormimos lo suficiente, aumenta la hormona grelina, responsable de que tengamos apetito, y disminuye la leptina, que interviene en que no lo sintamos. Por eso, tenemos más hambre al despertar, sobre todo de alimentos calóricos, ya que el organismo —falta de descanso— demanda energía. Además, la falta de sueño interfiere en el metabolismo de los hidratos, por lo que los índices de azúcar en sangre y la hormona insulina suben, lo que favorece la acumulación de grasa. “Por otro lado, las personas con obesidad suelen padecer apneas que les impiden tener un sueño reparador”, dice el doctor García-Borreguero.

...Y ENEMIGOS

¿Qué nutrientes debes evitar? Según indica esta misma experta, aquellos que son ricos en vitamina C (naranja, kiwi), tales como el té, el café, chocolate negro (estimulantes), también las carnes rojas y los embutidos ricos en tiroxina, “un aminoácido precursor de las catecolaminas y dopaminas, que son las sustancias que nos hacen estar despiertos”, explica. Deja estos para la mañana. ¿Alcohol? Aunque su efecto más inmediato es el adormecimiento, dificulta el sueño. “Evita su ingesta al menos seis horas antes de acostarte”, aconseja el especialista del sueño Estivill.



Que no te falten ni el hierro ni la vitamina B6: su carencia se vincula al insomnio.



TOMA ALIMENTOS ricos en omegas 3 y 6, que influyen en el sistema nervioso, los neurotransmisores y las sustancias que inducen el sueño: semillas de lino, de girasol, pescado azul, frutos secos...

SESTEAR, LO JUSTO

Es un hábito saludable. Se han demostrado sus beneficios cardiovasculares y mentales. “Pero la siesta

no debe ser muy larga, para que no cueste dormir por la noche. Para que nos aporte beneficios y nos despeje,

basta con que dure 15-30 minutos, y para que no perjudique al descanso nocturno hay que procurar que pase un intervalo mínimo de siete horas desde que finaliza la siesta hasta el momento de irnos a dormir por la noche”, explican en la Sociedad Española del Sueño (ses.org.es). El doctor Estivill agrega: “20 minutos de siesta, no más. Sestear más puede dificultar el descanso nocturno”.

¿CÓMO SON TUS HÁBITOS?

Contesta el test. Si respondes afirmativamente a más de cinco preguntas ten cuidado, porque son factores de riesgo del insomnio.

- 1) ¿Te acuestas un día a una hora y al siguiente a otra?
Sí / No
- 2) ¿Sueles trabajar con el portátil en la cama?
Sí / No
- 3) ¿Tomas más de tres bebidas estimulantes al día (café, té, refrescos...)?
Sí / No
- 4) ¿Fumas?
Sí / No
- 5) ¿Tienes sobrepeso?
Sí / No
- 6) ¿Estás cansada al levantarte?
Sí / No
- 7) ¿Tu ritmo de vida es sedentario?
Sí / No
- 8) ¿Acostumbras a cenar tarde y de forma copiosa?
Sí / No



TEMPERATURA IDEAL

Ni frío ni calor. El ambiente debe estar en sincronía con la temperatura de tu cuerpo, que suele descender por la noche (así que, en invierno, baja la calefacción). Lo ideal es entre 19 y 22 °C cualquier temperatura superior o inferior puede perturbar el descanso.

¿OSCURIDAD TOTAL...

...O penumbra? ¿Qué es lo mejor para conciliar el sueño? En principio, da igual si dejas la habitación a oscuras o no, pero que no haya luz. Nuestro organismo está preparado para descansar por la noche porque es cuando secreta la melatonina. “Para que el reloj biológico mande una señal y comience a secretarse esta hormona, ha de haber oscuridad y ser de noche; tienen que darse estos dos factores a la vez, si no el proceso se interrumpe”, explica García-Borre-



guero. La melatonina no se produce de día, aunque no haya luz. Si necesitas dormir a oscuras y no lo consigues por circunstancias (ventanas que dejan pasar la luz), usa antifaz.

LA MEJOR POSTURA

“De lado, con las caderas y las rodillas flexionadas, y el cuello y la cabeza alineados con la columna, ya que elimina toda la tensión”, sostiene el osteópata Javier Peña, de la Escuela de Espalda (escueladespalda.com). También boca arriba, aunque en este caso dispón una almohada bajo las rodillas para mantenerlas flexionadas. Evita dormir boca abajo, porque fuerzas el cuello para respirar y puede provocarte contracturas. “Descansar de este modo obliga a girar la cabeza para poder respirar, y se

¿Influyen las hormonas?

Las variaciones hormonales propias del ciclo menstrual repercuten en el sueño de la mujer. Los días previos a la regla, baja la proporción de la fase REM y del sueño ligero, y muchas mujeres lo concilian con más dificultad y se despiertan. Además, “el insomnio es el trastorno del sueño más significativo de la menopausia”, según el Instituto Palacios de Salud de la Mujer (tels.: 915 78 05 17). Los sofocos nocturnos producen despertares, la ansiedad dificulta conciliarlo... Consúltalo.

adopta una postura traumática para el cuello: la columna se arquea y se tensan los ligamentos y la musculatura lumbar, lo que favorece las lumbalgias”, explican desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (cfisiomad.org). Si estás embarazada, descansa de lado, sobre el lado izquierdo para que el peso del útero no recaiga sobre el hígado. También puedes hacerlo boca arriba, pero evítalo en el último trimestre: el peso descansará sobre la vena cava inferior y dificultaría la circulación de retorno.

ELEGIR BIEN LA CAMA...

Es la base del descanso. ¿Influye dónde se ponga u oriente? Según la Escuela Europea de Feng Shui (tels.: 932 07 48 06, Barcelona), “no existe una dirección concreta hacia la que deba apuntar. Cada uno de los puntos cardinales puede tener un efecto sobre la persona. Se dice que el Norte aporta un sueño profundo en lo físico; el Sur, en lo espiritual; Este facilita despertarse pronto; Oeste, dormirse. Pero, para nuestra

escuela, es más importante dónde y cómo está y hacia dónde apunta. No obstante, lo mejor es situar la cabecera de la cama contra una pared sólida que permita tener una clara vista de la puerta y la ventana sin situarse directamente frente a ellas. No debajo de una ventana, ya que dormir con la cabeza directamente bajo una conlleva despertarse con ‘demasiadas estrellas en la mente’. También es importante lo que hay al otro lado de la pared. Es muy delicado que haya un inodoro, los fogones de la cocina, una escalera o una zona desordenada. El propósito es que el cuarto de dormir y la cama sean lugares de seguridad, mucha comodidad y fluidez, que son los principios básicos del Feng Shui”.

...Y EL COLCHÓN

“No existen unas características generales, depende de las condiciones físicas y médicas y de las preferencias personales”, explican en la Clínica del Sueño Estivill. Busca sentirte cómoda, que no sea ni muy rígido ni blando, para que la columna vertebral no sufra, y de un grosor de unos 15 cm. Cuanto más naturales sean sus materiales, mejor (algodón, lana y látex natural), ya que son más eficaces para regular la temperatura (absorben bien la transpiración) y no se cargan de energía estática. Intenta evitar los sintéticos y los que tengan muelles metálicos. Si el tuyo tiene más de 10 años, cámbialo (en España lo hacemos cada 12,6 años de media). Y dale la vuelta de vez en cuando para que no se deforme. ¿Y con almohada? Muchas personas duermen sin ella, aunque no es aconsejable, ya que se obliga al



OJO EN EL DORMITORIO con los móviles, los teléfonos inalámbricos, el wifi, los cables...: sus ondas electromagnéticas perturban las fases normales del sueño.



PASIFLORA, VALERIANA, son plantas que facilitan el sueño. Puedes tomarlas en infusión o en comprimidos. Si no te funcionan, prueba con la melatonina (consulta en tu farmacia).

cuello a mantenerse estirado, una postura antinatural. Una buena almohada facilita que la cabeza esté alineada con la columna, conservando su curvatura (ni muy alta y dura ni muy baja y blanda).

VENTILAR BIEN

También es importante. Y no sólo la habitación (mantén abierta la ventana cinco minutos al levantarte): también el colchón y la ropa de cama. Así, se evita que los ácaros del polvo se acumulen (perjudican el descanso y provocan alergias). Airea las sábanas y las mantas todas las mañanas.

HACER EJERCICIO

A simple vista, sueño y la actividad física no se relacionan, sin embargo, no hay nada más lejos de la realidad. Son varias las investigaciones, como indican en la Clínica del Sueño Estivill, que muestran la estrecha vinculación entre la práctica de ejercicio físico regular y la cantidad y calidad del sueño nocturno. Al hacer deporte se liberan endorfinas, neurotransmisores que nos ayudan a relajarnos y a mantener a raya el estrés (uno de los grandes enemigos del descanso). Y es más, también influye la hora del día en que se practica: si se realiza al mediodía o a primera hora de la tarde tiene más beneficios sobre el sueño que si se hace a primera hora de la mañana. “Por otra parte, el ejercicio intenso a última hora del día, por su efecto estimulante y por alterar la temperatura corporal central, dificulta de modo sensible la conciliación del sueño nocturno”.

TÉCNICAS EFICACES

Levántate de la cama si llevas en ella media hora y no concillas el sueño, “porque solo conseguirás ponerte más nerviosa dando vueltas”, como dice el doctor Estivill. Mejor que leas un rato o escuches música suave, pero en el sofá. Un método muy útil es visualizar imágenes: da más resultado que contar ovejas, según

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN LEVANTARSE DE LA CAMA SI HA TRANSCURRIDO MEDIA HORA Y NO PUEDES CONCILIAR EL SUEÑO

un estudio realizado en la Universidad de Oxford, Reino Unido. Es tan sencillo como imaginar una escena o una historia que sean reconfortantes para ti, proyectar algún recuerdo agradable... “El clásico baño caliente también reconforta”, agrega el doctor Estivill. Lo mismo que la aromaterapia. Existen fragancias y aceites naturales relajantes (lavanda, azahar, manzanilla, bergamota) que pueden facilitar el descanso (aplica dos gotas en tus muñecas o en la almohada). En el mercado existen sprays como Puresentiel Sueño Reparador (integrado por 12 aceites esenciales), que tiene un efecto

calmante, alivia el estrés y favorece el sueño nocturno. Otra técnica es el Photon. Consiste en una especie de cápsula-camilla que aúna los beneficios terapéuticos de la sauna con la terapia de radiación bioinfrarroja de onda larga. Sus beneficios sobre el organismo son numerosos (ayuda a eliminar toxinas, a la recuperación de lesiones y dolores degenerativos

y musculares, previene el insomnio, el estrés y la ansiedad...). Lo encuentras en Salus Center (salus-center.com; tels.: 915 53 34 63).

MELATONINA

Puede ser útil en muchos casos. “En dosis bajas no tengo nada en contra de que se tome”, dice García-Borreguero. Su origen suele ser sintético o vegetal (se extrae del cacao) y no produce el ‘efecto resaca’ de los somníferos. También pueden ayudarte las flores de Bach (existe la versión noche del conocido Rescue Remedy), disponible en herbolarios y farmacias.

Unidades del sueño

Se trata de espacios (habitaciones individuales), ubicados en clínicas, hospitales o institutos, en los que un equipo médico multidisciplinar estudia el desarrollo del sueño de un paciente para descubrir las causas de su alteración (insomnio, apnea, roncopatía...). Puedes informarte en: Clínica Quirón (tels.: 963 62 08 88, Valencia); Instituto de Investigaciones del Sueño (tels.: 913 45 41 29, Madrid); Hospital Virgen de las Nieves (tels.: 958 02 16 59, Granada); Clínica Estivill (tels.: 932 12 13 54, Barcelona, con direcciones de varios centros a nivel nacional).

CUIDADO DEL CABELLO A LOS 50 AÑOS

TIPS PARA MANTENERLO FUERTE Y BRILLANTE

Conforme se cumplen años **el cabello se va debilitando. Tratamientos profesionales y productos adaptados son la mejor arma** para prevenir y revertir el deterioro capilar. **POR** MAYTE MARTÍNEZ

Con el tiempo, vamos perdiendo densidad capilar, cada vez crece menos cantidad de pelo y el que sale nuevo lo hace con menos fuerza. Esto es porque a medida que envejecemos el número de los folículos capilares activos desciende. El cabello se vuelve más fino, peor pigmentado y de menor calidad. “A los 50 años, el cabello requiere un cuidado más específico para combatir la pérdida de volumen, el encanecimiento y mantenerlo fuerte y brillante. Opta por productos con ingredientes revitalizantes, como proteínas y algas marinas, que nutren desde la raíz y tienen efecto antiedad. Para el volumen, utiliza un champú que estimule el riego sanguíneo y refuerce los folículos capilares seguido de tratamien-

tos ligeros como sprays o *mousses* que no sobrecarguen el cabello. Frente al encanecimiento, hay que apostar por coloraciones suaves o tratamientos vegetales. Para el brillo y la fortaleza, incorpora mascarillas hidratantes ricas en antioxidantes”, comenta Helena Reyes Comín, responsable de La Mota (lamotacosmetics.com), expertos en cuidado capilar. “Para mantener el cabello sano y evitar problemas de sequedad, irritación o puntas abiertas, evita ingredientes en los productos capilares como sul-

fatos, siliconas, alcoholes secantes o fragancias sintéticas”, continúa la experta quien advierte que otro factor muy común es el uso de productos químicos, principalmente el tinte o las decoloraciones, que alteran la estructura del cabello, debilitándolo. “Si se usan herramientas térmicas es muy importante aplicar protectores para crear una barrera que evite que el calor penetre y dañe la cutícula”.

¿SABES LO QUE ES LA TRICOPTILOSIS?

Algo tan habitual, sobre todo a partir de los 50 años, como tener las puntas abiertas. “Las puntas son la parte más longeva del cabello y acumulan daños que las vuelven quebradizas. También el uso frecuente de secadores, planchas o tenacillas, debido a las altas temperaturas con las que se suelen usar, debilita y reseca la fibra”, advierte Helena que recuerda desenredar el cabello desde las puntas e ir subiendo, de lo contrario “si hay un nudo y empezamos desde la raíz, iremos bajando el nudo durante todo el largo provocando la rotura del cabello y de las puntas, también un corte regular ayuda a sanearlas”.

LOS TRATAMIENTOS DE COLÁGENO DEVUELVEN AL CABELLO SU ELASTICIDAD, CUERPO, ONDULACIÓN, VOLUMEN Y BRILLO NATURAL

AUNQUE es inevitable la huella del tiempo, podemos hacer mucho por él.



CUIDADOS EXPERTOS

A medida que se cumplen años, el rostro demanda cortes más desestructurados que suavicen las facciones y jueguen con el flequillo y los laterales. Este tipo de cortes deben renovarse cada cuatro o seis semanas para que se mantengan impecables. Si ya han empezado las canas, antes de optar por el tinte se puede jugar

con reflejos de color que las disimulen y las integren entre los mechones. La coloración con barros y aceites también es una estupenda opción, siempre que no se quiera variar el color de base. Maquillan las primeras canas y potencian el color natural sin alterarlo. Además, tienen un efecto redensificante. Otra opción son las fórmulas correctoras del tono que combaten la oxidación.

La pérdida de brillo y densidad son otros de los principales problemas a esta edad. Con el paso del tiempo, el pelo no solo es más fino y crespo, también los rizos y ondas naturales se desestructuran. Los tratamientos de colágeno devuelven al cabello su elasticidad, cuerpo, ondulación, volumen y resistencia, forma y brillo natural.

Shot de Vapor, es un tratamiento que hace penetrar en el interior de la fibra capilar, previamente 'abierto' por la acción del vapor, activos seleccionados, después de un exhaustivo diagnóstico, en nanopartículas para hidratar y nutrir el cabello desde dentro y reparar los daños. Además, al mismo tiempo la pistola emite una luz azul de iones

negativos que pule el pelo y sella las puntas. "La ventaja de este método es que cada fórmula se prepara al momento y podemos adaptarla a las necesidades —y deseos— de cada cliente", explica el estilista David Lorente (davidlorente.com). PVP: 30 €.

La bioestimulación capilar con PRP y factores de crecimiento, con mesoterapia de vitaminas, "estimulan el ciclo folicular, favoreciendo la formación de un pelo más denso y más grueso, a la par que reparan y estimulan la diferenciación folicular para evitar la pérdida capilar en determinados tipos de alopecia", apunta el doctor Carlos Morales Raya (docmoralesraya.com), dermatólogo y tricólogo. PVP: desde 200 €.

Keravive de Hydrafacial (hydracial.es) "es un tratamiento indoloro, no invasivo y diseñado para exfoliar, nutrir e hidratar el cuero cabelludo, mejorando la microcirculación y la absorción de nutrientes, consiguiendo así un cabello mucho más abundante, más fuerte y con un aspecto muy saludable", cuenta el especialista Morales. PVP: desde 280 €.

¿NECESITO UN TRASPLANTE CAPILAR?

La alopecia androgenética que se manifiesta también en las mujeres a cierta edad en forma de adelgazamiento gradual del cabello y una pérdida difusa generalizada puede resolverse, según nos cuentan desde clínica Menorca (clinicamenorca.com), con la técnica FUE (*Follicular Unit Extraction* o 'extracción individual de folículos'), es la cirugía más avanzada para tratar alopecias en mujeres.

TRICOSCOPIA DIGITAL

Antes de cualquier tratamiento médico se debe realizar una exploración tricológica para diagnosticar el problema, pérdida de densidad, afinamiento del tallo piloso o ausencia localizada del cabello. En IMR, Instituto Médico Ricar (institutomedicoricar.com) mediante una tricoscopia digitalizada, analizan y comparan diferentes parámetros para diagnosticar trastornos del cabello y el cuero cabelludo. PVP: 150 €.

PRODUCTOS RECOMENDADOS:

- 1. Champú Puro Aloe de Canarias.** Atlantia (10,50 €).
- 2. Cure, tratamiento intensivo que restaura, revive y refuerza la estructura debilitada del cabello.** Decode Zerø de Montibello (27,30 €).
- 3. Champú Alcalino para reequilibrar y tonificar el cuero cabelludo.** La Mota (27 €).
- 4. Tratamiento Violeta para realzar los tonos fríos.** Moroccanoil (38,90 €)
- 5. Elixir nutrición, aceite de tratamiento Absolutade.** Phyto (27,90 €)
- 6. Champú anticaída.** Kibai (25 €).
- 7. Mascarilla con multipéptidos, fortifica y regenera, Fortify.** Fibre Clinix (32,22 €).
- 8. Probiótico, previene y reduce la caída de cabello.** VR6 (30 €).
- 9. Mascarilla Extreme Caviar Anti-Aging Luxe Masque.** Myriam Quevedo (45 €).
- 10. Anti-Grey Elixir, revitaliza el pelo gris y recupera su tono natural.** La Biosthétique (74 €).
- 11. Mascarilla Capilar Nutritiva Riche Hair Pro para cabello envejecido** Byphasse (4,95 €).



FORTALECE TUS RODILLAS

¿Quieres evitar problemas de menisco, ligamentos o tendinitis? **¡Haz cada día estos sencillos ejercicios!** POR ANA PALENCIA

15 repeticiones



CUÁDRICEPS Y ADUCTORES

Con una banda elástica (o en su defecto una toalla), abraza tu pie por la planta y sujeta cada punta de la cinta con una mano. Con la pierna estirada, sube y baja

rítmicamente, descansa y haz dos series más. Es importante que durante el ejercicio mantengas el abdomen apretado y la parte baja de la espalda apoyada.

10 repeticiones



GEMELOS A TONO

El secreto de que sufran menos tus rodillas pasa por que fortalezcas el resto de la musculatura de las piernas. Apóyate en una silla y levanta y baja los talones varias veces. Descansa y realiza dos series más.

NO TE OLVIDES DE FORTALECER MÚSCULOS COMO LOS CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES O GLÚTEOS

10 repeticiones



TONIFICA Y ESTIRA

Apoyada en una silla, eleva primero una pierna manteniendo el peso en la otra (la que tienes más cerca de la silla). Repite el ejercicio varias veces con la misma pierna y cambia a la otra. En la misma posición, estira ahora los gemelos con una pierna doblada y la otra estirada completamente y con el pie mirando hacia dentro.

2 series



RELAJA LA CADERA

El psoas es un músculo que se encuentra en la cavidad pélvica y que afecta a nuestro equilibrio y movilidad articular. Ejercítalo para andar correctamente y

evitar lesiones. Con las rodillas dobladas, realiza círculos concéntricos primero hacia fuera y luego hacia dentro. Haz cinco con cada pierna en ambos sentidos.

2 series



PIERNAS DE ACERO

Con las piernas estiradas, sube y baja lentamente la pierna derecha 10 veces. Repite el ejercicio con la pierna izquierda. Mantén el abdomen apretado

y la parte baja de la espalda apoyada. Si tus vértebras lumbares se despegan del suelo, puedes ayudarte poniendo las manos debajo de los glúteos.

RECUPERA TU CUELLO DE CISNE

Y de forma natural, con sólo 4 gestos diarios. Ya sea por genética, flacidez, **pérdida de colágeno o las malas posturas -factores que influyen-** puedes librarte del doble mentón o papada. ¡Sigue los consejos de la experta! **POR MARTA SANZ**

1

Contorno inferior

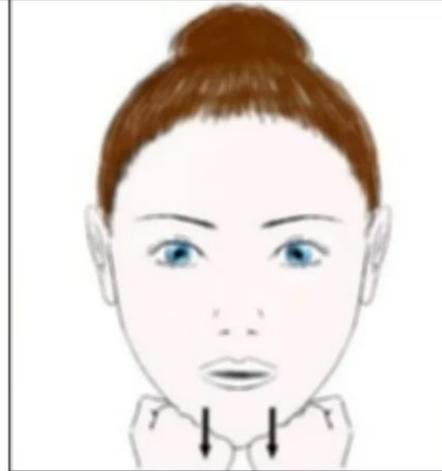
“Coloca las manos en los pómulos y presiona suave hacia atrás, estirando los carrillos”, dice Cristina Ramos Saralegui, experta en aerobio facial (tugimnasiafacial.com), de Madrid. Después, abre un poco la boca y saca la lengua despacio hacia delante, todo lo que puedas. Mantén 10 segundos y vuelve a meter la lengua lentamente. Repite el ejercicio 4 veces.



“Lo más efectivo para reducir la papada de un modo natural son los ejercicios faciales que fortalecen la musculatura del mentón y el cuello. Haciendo estos cuatro en un par de días notarás la diferencia”, apunta Saralegui.

3

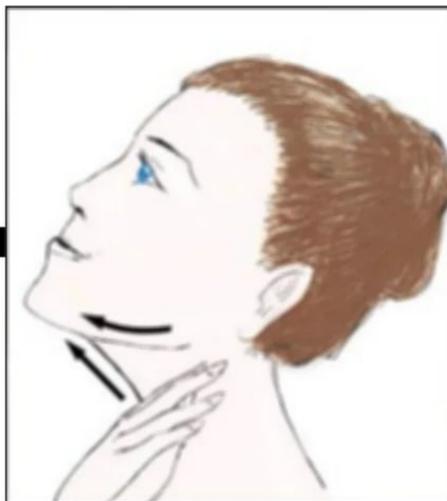
Papada “Abre la boca ligeramente y coloca los puños bajo la barbilla. Empujando la lengua contra el paladar, abre y cierra la mandíbula inferior muy despacio, haciendo presión contra los puños. Al abrir, mantén la tensión 5 segundos antes de cerrar”, indica. Repítelo 6 veces. Al finalizar, masajea las juntas de la mandíbula en círculos.



2

Cuello frontal

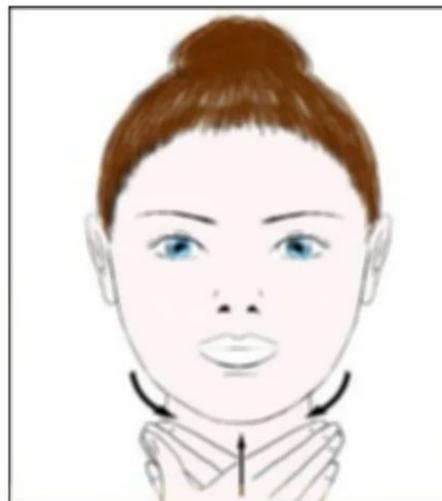
“Dispón las manos a mitad del cuello, una sobre otra, presionando suavemente hacia abajo, para estirar bien la piel”. Después, saca la mandíbula ligeramente hacia adelante y levanta la barbilla un poco para tensar bien la parte delantera del cuello. Mantén la tensión 5 segundos mientras empujas la lengua contra el paladar. Repite este paso 4 veces. Al terminar, masajea las juntas de la mandíbula en círculos.



¿EVITAR EL DOBLE MENTÓN? “PASA POR MANTENER CONSTANTE EL PESO Y LA CABEZA BIEN ERGUIDA EN ÁNGULO RECTO ENTRE LA BARBILLA Y EL CUELLO”

4

Cuello lateral “Coloca las manos en la base del cuello presionando hacia abajo para estirar la piel. Sin desplazar la mandíbula, sube la cabeza despacio, tensando bien el cuello. Inclina un poco la cabeza hacia un lado, hasta notar que se tensa bien el lateral del cuello. Mantén la postura 10 segundos y vuelve a la postura inicial”. Repite el ejercicio ahora hacia el otro lado.



EL EXPERTO

CRISTINA RAMOS SARALEGUI

Especialista en aerobio facial, Madrid (tugimnasiafacial.com).

¿La alimentación puede ayudar?

“Por supuesto. Los cítricos y los pimientos rojos, ricos en vitamina C, son vitales para producir colágeno. Las batatas, las zanahorias y la papa por su vitamina A, que conserva la elasticidad y evita las arrugas. Y el apio, los espárragos, higos, las patatas y nueces, que tienen mucho zinc, para mantener la piel sana”.

HUEVO

Y ADEMÁS DE FRITO...

...escalfado, revuelto, en tortilla, enrollado, sobre tostas... **Clara y yema pueden protagonizar variados y exquisitos platos.** Te presentamos algunos de ellos para que te chupes los dedos. ¿Quién se resiste?

POR ESTÍBALIZ CASONA

DETALLE

El huevo, por su elevado índice de proteínas, es uno de los alimentos más recomendables para iniciar tu día.



TORTILLAS VARIADAS

70 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 3 patatas pequeñas • 1/2 cebolla • 1 calabacín • 1 cebolleta • 125 g de champiñones fileteados • 100 g de espinacas frescas • 1 cucharada de zumo de limón • 100 g de beicon en tiritas • 100 g de jamón serrano • 4 huevos • sal • pimienta molida • 1 cucharadita de perejil fresco picado • aceite para freír.

● **Pelar las patatas y trocearlas.** Pelar la cebolla y picarla. Raspar el calabacín y cortarlo en dados. Picar la parte blanca de la cebolleta. Lavar las espinacas y trocearlas. Picar el jamón serrano. Freír las patatas con la cebolla; retirarlas con la espumadera y dejar que escurran. Saltear los champiñones en 1 cuch. de aceite. Añadir el

zumo de limón y las espinacas y cocer todo unos min. Retirar y escurrir. Freír el calabacín con la cebolleta. Agregar el perejil picado; remover, retirar y escurrir. Freír el beicon en una sartén sin grasa, y cuando esté dorado, incorporar el jamón; mezclar, retirar y dejar que escurra.

● **Batir por separado** cada huevo en un cuenco y mezclarlos de este modo: uno con todas las patatas y cebolla, otro con el calabacín y la cebolleta, el tercero con las espinacas y los champiñones y el último con beicon y jamón. Salpimentar las tres primeras mezclas. Calentar 3 cuch. de aceite en una sartén pequeña y cuajar la primera de las tortillas. Pasar a una fuente. Repetir la operación con las otras tres, disponiendo una encima de otra. Servir tibias.

AL PLATO CON ESPÁRRAGOS

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 huevos • 24 espárragos verdes • 40 g de mantequilla • 1 chalota • 4 tomates cereza • sal • pimienta molida.

- **Cortar los tallos** a los espárragos y cocerlos al vapor las puntas durante 8 min. Retirar, enfriarlas en agua fría y escurrirlas. Enseguida, pelar un poco los tallos y picarlos menudo. Pelar y picar fino la chalota.
- **Calentar la mantequilla** en un cazo y añadir los tallos y la chalota picados; tapar y cocer suavemente unos min. Añadir 100 ml de agua y seguir la cocción 5 min, destapada, a fuego medio. Pasar los ingredientes por un colador -aplastándolos- para obtener un coulis. Salpimentar y mantener caliente. Untar con mantequilla 4 cazuelitas para horno. Repartir las puntas de los espárragos en ellas y cascar 2 huevos por comensal. Disponer un tomatito abierto en cada cazuelita. Hornear a 180 °C 10 min, hasta que las claras se cuajen. Salpimentar. Servir las cazuelitas napadas con el coulis.

OPCIÓN

El espárrago es un vegetal de fácil y rápida cocción.



INFALIBLE

Esta entrada es muy versátil, puedes probar el relleno de las patatas con otros ingredientes vegetales o diferentes productos del mar.



PATATAS CON HUEVOS REVUELTOS

70 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 8 patatas pequeñas • 4 huevos • 40 g de mantequilla • 1 cucharada de nata • 2 cucharaditas de huevas de salmón • 2 cucharaditas de caviar • sal • pimienta molida.

- **Lavar las patatas** y envolverlas -sin pelar y espolvoreadas con sal- con papel de aluminio. Ponerlas en una bandeja de horno y asarlas a 180 °C 30 min. Pincharlas para verificar que están hechas. Batir los huevos en un cuenco con la nata y sazonarlos con sal y pimienta molida.
- **Derretir la mantequilla** en un cazo a fuego suave. Añadir los huevos batidos y cocerlos -sin dejar de remover- hasta que estén cuajados. Con un cuchillo afilado, cortar una tapa a las patatas y vaciarlas con una cucharilla.
- **Rellenar las patatas** con los huevos revueltos. Terminar con huevas de salmón sobre el huevo de cuatro patatas y con el caviar sobre el resto de las demás. Colocarlos en una fuente y servir como entrada.
- **Nota.** El revuelto para rellenar las patatas admite muchas variaciones. Por ejemplo, una buena idea es mezclar los huevos con cebolla frita y salmón fresco cocido y desmenuzado. Otra opción sería mezclarlos con setas salteadas o espolvorear unas láminas de trufa encima.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR



PRESENTACIÓN

Al final, los rollitos tienen una presentación elegante y colorida, haciéndolos muy atractivos para degustar.



ROLLITOS CUATRO GUSTOS

30 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 8 huevos • 1 mango • 1 aguacate • 2 lonchas finas de salmón ahumado • 2 lonchas finas de jamón de York • wasabi (en tiendas orientales) • salsa de soja • zumo de limón • salsa Perrins • sal.

- **Poner los huevos en un cazo** cubiertos con agua. Cuando el agua rompa a hervir, cocerlos a fuego medio durante 10 min. Pasar los huevos a un cuenco con agua fría y refrescarlos durante 10 min. Escurrirlos, pelarlos y reservar. Pelar el aguacate y machacar la mitad de la pulpa con el zumo de 1/2 limón y unas gotas de salsa Perrins, sazonar con sal. Cortar el resto en láminas finas, rociarlas con zumo de limón y sazonar con sal.
- **Pelar el mango y cortar** una mitad en láminas finas. Pelar los huevos y cortar cuatro por la mitad, longitudinalmente. Sacar las yemas y mezclarlas con el aguacate machacado. Rellenar los huevos abiertos con esta mezcla y volver a unirlos presionándolos para que queden bien cerrados. Untar con una pizca de wasabi cada lámina de salmón, de mango, de aguacate y de jamón. Enrollar los huevos con cada lámina. Cortar las puntas y disponerlos sobre una fuente. Acompañarlos con el wasabi restante y la salsa de soja.

ENVUELTOS EN DOS ESTILOS

20 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 9 huevos • 200 g de pan rallado • 4 rebanadas gruesas de pan de molde • aceite de oliva para freír • perejil picado • sal • pimienta.

- **Calentar 100 ml de aceite.** Cascar un huevo en un cuenco pequeño y deslizarlo despacio a la sartén. Freírlo hasta que quede redondo y con puntilla. Sacarlo con una espumadera y disponerlo en un plato hondo con un huevo batido y sazonado con sal y pimienta molida. Pasar el huevo frito por el batido con cuidado de que no se rompa, luego rebozarlo en pan rallado; volver a freírlo hasta dorarlo. Reservar caliente. Repetir con los otros 3 huevos.
- **Separar las yemas** de las claras de los otros 4 huevos. Hacer un hueco en el centro de cada rebanada (del tamaño de las yemas). Batir las claras con una pizca de sal. Poner una rebanada de pan en la sartén con el aceite caliente y disponer la yema en el hueco. Salpimentar, cubrir el centro con la clara a punto de nieve y espolvorear con perejil. Freír por un lado, darle la vuelta y freír por el otro hasta que el pan esté dorado. Retirarlo con la espumadera y pasar a una fuente. Hacer así con el resto de los huevos.



INFO

Aquí una receta muy práctica gracias a sus ingredientes que se encuentran a la mano en cualquier cocina.

* **TODAS LAS RECETAS ESTÁN CALCULADAS PARA 4 PERSONAS.**



DETALLE

La textura y forma de las gulas son ideales para acompañar con huevos escalfados, dando un plato de gran aporte nutritivo.

ESCALFADOS CON GULAS

35 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 400 g de gulas • 2 dientes de ajo • 1 guindilla roja • 4 huevos • 3 cucharadas de vinagre de vino blanco • 50 ml de aceite de oliva virgen extra • pimienta roja recién molida • sal.

- **Pelar los ajos y filetearlos.** Retirar el tallo y las semillas a la guindilla y cortarla en rodajas finas. Calentar aceite y sofreír el ajo y la guindilla 1 min; añadir las gulas y rehogar todo 5 min más (remover con cuchara de madera). Reservar calientes. En un cacito, calentar agua con vinagre y llevar a ebullición. Cascar un huevo en un cuenco pequeño y deslizarlo al cacito cuando el agua burbujee; dejar cocer 1 1/2 min. Retirar el huevo con la espumadera y reservar en un plato. Repetir este procedimiento con los otros tres huevos.
- **Para montar los platos,** distribuir un lecho de gulas en el fondo. Recortar los bordes de los huevos escalfados para conseguir una forma pulida y disponerlos en el centro de las gulas. Servir caliente.



CÓMO RECONOCERLOS

EN TORNO AL HUEVO

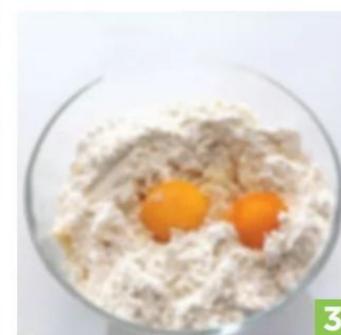
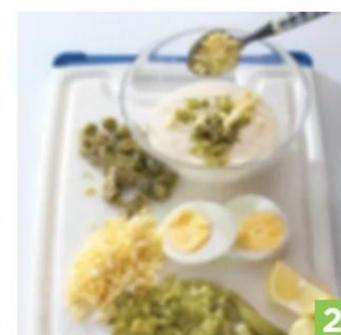
Los huevos aguantan unas tres semanas en la parte menos fría del frigorífico. Se deben almacenar en vertical, de pie. Para comprobar su frescura, si al partirlos la clara es muy líquida y la yema se aplasta y no tiene consistencia, se considera que es viejo.

Categorías. La legislación vigente establece tres tipos de categorías en los huevos. Los de categoría A son los frescos en estado natural y los de más calidad. Están libres de manchas y su yema se debe apreciar al trasluz. Los de categoría B comprenden los frescos refrigerados y se acepta hasta un 25% de manchas en la cáscara. Por último, los de tipo C se utilizan sólo como materia prima.

Tamaños. Por su peso y tamaño, los huevos se clasifican como S (pequeños, de unos 50 gramos), M (medianos, de entre 50 y 65 gramos), L (grandes, desde 65 hasta 75 gramos) y XL (extragrandes, cuyo peso llega a superar los 75 gramos).



AÑADE pepinillos y cebolla para dar sabor y textura a la receta.



BUÑUELOS DE BACALAO CON SALSAS TARTARA

Aquí un plato cuya presentación **luce muy elaborada, pero nada más lejos de la realidad.** Verás qué sencillo.

POR ANA CASONA

PREPARACIÓN **15 MIN + 36 H**

COCCIÓN **25 MIN**

DIFICULTAD: **MEDIANA**

INGREDIENTES: 200 g de bacalao • 250 g de harina • 125 ml de cerveza • 2 huevos • 400 ml de aceite de girasol • pimienta molida • sal. **Para la tártara:** 200 ml de salsa mayonesa • 1 huevo cocido • 1 cucharada de alcaparras • 4 pepinillos • 1 cucharada de zumo de limón.

1 Disponer el bacalao en un recipiente y cubrir con agua fría.

Dejar en la nevera 36 horas (cambiar el agua tres veces). Enjuagarlo y escurrirlo. Ponerlo en una cacerola con agua fría. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer durante 12 minutos.

2 Verter la salsa mayonesa en un bol. Agregar el huevo cocido, las alcaparras y los pepinillos —todo finamente picado—, también el zumo de limón. Refrigerar.

3 Escurrir el bacalao cocido, retirar la piel y triturarlo con la batidora eléctrica. Ponerlo en un bol de cristal. Separar las claras de las yemas de los huevos. Añadir las yemas al bacalao junto con la harina.

4 Mezclar e incorporar poco a poco la cerveza sin dejar de remover hasta obtener una crema espesa. Salpimentar.

5 Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Incorporarlas suavemente a la crema de bacalao. Calentar el aceite y, con la ayuda de dos cucharas, formar unas bolas. Freírlas sin que se toquen. Dorar los buñuelos y escurrirlos sobre papel absorbente. Servirlos calientes con la salsa tártara.

IDEAS QUE FUNCIONAN

Seguro que conoces muchos **trucos infalibles que te facilitan la vida cada día**. ¿Quieres compartirlos con nosotros? Los mejores tienen premio, ¡participa! **POR PAULA MARTÍNEZ**



EL TRUCO
GANADOR
DE LA
SEMANA

- **Presume de unos pies bonitos desde ya.** Si quieres conseguir unos pies con aspecto sano y acabar de una vez con la sequedad y las grietas en los talones, toma nota de esto: mezcla una cucharada de miel, otra de aceite de ricino y unas gotitas de limón. Frota con ello los talones, espera 15 minutos y lávalos con agua fría. Repite este paso dos veces por semana y ¡solucionado!
Clemen Ingelmo (Valladolid)

[COCINA]

Arroz bien conservado

Cuando lo cocines, sobre todo para platos fríos, y te sobre, puedes conservarlo en la nevera en perfectas condiciones si lo untas ligeramente con aceite y un poco de agua. Así tendrá una finísima capa exterior que evitará que se quede apelmazado.

Vanessa Rodríguez (Lugo)

El secreto de la pasta italiana

Para cocer la pasta al estilo italiano, espera a que hierva el agua antes de echarla en ella y añade sal, pimienta negra en grano, aceite y alguna hierba aromática como orégano, albahaca o eneldo.

Rosa Calvé Manises (Valencia)

[LIMPIEZA]

El fregadero, brillante

Si es de acero inoxidable y quieres que luzca reluciente, primero seca muy bien las gotas de agua que hayan quedado y, a continuación, pasa un paño humedecido con un buen chorro de vinagre blanco.

Francisco Escolá (Barcelona)

Recupera su blanco original

Los sanitarios del cuarto de baño quedarán como el primer día si los limpias a menudo con vinagre caliente. Espárcelo por el interior del inodoro, el lavabo y la bañera y frota después con un paño seco.

Nieves Menéndez (Pontevedra)

Escobas y cepillos

Los cepillos y escobas sintéticos se limpian muy fácilmente manteniéndolos durante un rato en un cubo lleno de agua con un chorrillo de amoníaco. Luego, se enjuagan bien a fondo con agua limpia. Espera a que estén secos antes de utilizarlos.

Carmen Fresneda (Bilbao)

[PLANTAS]

Dar en el clavo

Unos cuantos clavos oxidados son un gran producto casero para abonar las plantas. Entiérralos en las macetas: aportarán una buena cantidad de hierro a tus plantas y esto hará que crezcan sanas y mucho más frondosas.

Susana Márquez (Salamanca)

[HOGAR]

Por fin, calzado sin olor

Mete durante la noche un calcetín viejo lleno de bicarbonato en los zapatos. Por la mañana no quedará resto del olor.

Rosa García (Cáceres)

Doble uso

El suavizante de la lavadora también elimina olores de fritura en la cocina: pon un chorrillo en un cazo con agua y ponlo a fuego suave. El aroma llenará el lugar.

Pilar Ruiz (Zaragoza)

[BELLEZA]

Manos de seda

Mezcla a partes iguales glicerina, zumo de limón y agua de rosas. Aplica unas gotas dando un suave masaje cuando te laves las manos y aún estén húmedas.

Ángeles Iglesias Cangas (Asturias)

[MASCOTAS]

Guerra a las pulgas

Echa agua y vinagre a partes iguales en un pulverizador y rocía a tu perro dándole un masaje por el lomo.

Antoni Garrido (Barcelona)

¡Silencio!

Para que tu perro aprenda a no ladrar cuando no debe, echa unas monedas en una lata de refresco y cuando ladre agítala. Este sonido no les gusta: aprenderá a estar en silencio.

Ana María Mateo (Córdoba)



Envíanos tu truco; si se elige "Truco de la semana", se publicará y recibirás un regalo que puede variar con cada número. Manda tus datos y teléfono a: Trucos. Ideas que funcionan. Revista Mía. c/ Alcalá, 79. 1ºA. 28009 Madrid o al email: miaredaccion@zinetmedia.es

BUENAS ALIADAS

Las especias dan un toque de sabor y **grandes beneficios** para la salud. Toma nota. **POR INMA COCA**

Las especias son el alma de la cocina, ellas son capaces de transformar cualquier plato gracias a su aroma, su color y su fuerte carácter. No obstante, su papel va mucho más allá del sabor: muchas de ellas tienen propiedades beneficiosas para la salud, desde mejorar la digestión hasta fortalecer el sistema inmune. Incorporarlas en la dieta diaria es una forma sencilla y deliciosa de cuidarse sin renunciar al placer de comer bien.

Un poquito de pimienta recién molida, una cucharadita de cardamomo o una pizca de pimentón. Todos estos pequeños gestos desa-

tan una serie de reacciones junto al resto de ingredientes que podrían considerarse algo cercano a la magia. Con una cantidad mínima se puede realzar de manera notable el sabor, intensificar aromas, dar color y pasar de un plato sin gracia, que se tomaría un aburrido martes para cenar, a uno digno de un restaurante con estrella.

Las especias son pequeñas, pero poderosas. Aportan carácter, añaden profundidad y nos permiten experimentar sin límites. Un mismo ingrediente cambia radicalmente con un punto de comino o con una chispa de pimentón. ¿Y lo mejor? No hay reglas fijas. Cada

cocina del mundo tiene su propia alquimia de sabores y cada cocinero, su combinación favorita.

TAMBIÉN BENEFICIOS

Más allá de su papel en la cocina, las especias son auténticos tesoros nutricionales. Desde hace siglos, se han utilizado no solo para dar sabor, sino también por sus propiedades medicinales. Algunas ayudan a la digestión, otras combaten la inflamación y muchas tienen un gran poder antioxidante.

Sin darnos cuenta, cada vez que las usamos estamos enriqueciendo nuestros platos y, al mismo tiempo, cuidando nuestro bienestar.



UN TRUCO SENCILLO para empezar a incluir el cardamomo en la cocina es añadir una vaina machacada al café o a una infusión: el resultado es sutil, pero delicioso.



CON UNA CANTIDAD MÍNIMA SE PUEDE REALIZAR DE MANERA NOTABLE EL SABOR, AROMAS Y COLOR DE UN PLATO SIN GRACIA

Si aún no te has atrevido a salir de las clásicas o no te imaginas cocinando con algo más que pimienta y orégano, aquí tienes tres especias que te sorprenderán.

● **Cúrcuma**

Conocida como el azafrán indio, la cúrcuma es una especia imprescindible en la gastronomía asiática y la base de cualquier curry. Su color vibrante la convierte en un ingrediente inconfundible, aunque su valor va mucho más allá de lo visual: es uno de los antiinflamatorios naturales más potentes y un auténtico aliado para la salud.

Desde hace siglos, la medicina ayurvédica la utiliza para tratar diversos problemas, y hoy la ciencia respalda muchos de sus beneficios. Por ejemplo, se ha demostrado su eficacia en la reducción de la inflamación y el dolor articular, por lo que es muy recomendada a personas con artritis como alternativa natural a ciertos fármacos. Además, ayuda a la digestión y protege el hígado, favoreciendo la eliminación de toxinas, lo que la hace ideal en casos de tratamientos prolongados con medicamentos. Aunque su sabor terroso y ligeramente amargo no convence a

todos por igual, existen formas de integrarla sin que resulte invasiva. Un buen ejemplo sería añadir una pizca a una sopa o un guiso.

Saber más: Para aprovechar al máximo sus propiedades, se recomienda consumirla con pimienta negra, puesto que esta aumenta la absorción de la curcumina, su compuesto activo más beneficioso.

● **Jengibre**

Es una de las especias más utilizadas en la cocina asiática, y en los últimos años ha conquistado el resto del mundo. Su sabor inconfundible, con un punto picante y un ligero toque cítrico, lo convierte en un ingrediente tan versátil como sorprendente. Se puede encontrar en polvo o fresco, en forma de raíz, y hoy día está presente prácticamente en todo: infusiones, zumos, guisos, salsas e incluso postres.

Pero más allá de su sabor, el jengibre es un auténtico tesoro nutricional. Se ha demostrado que es un gran aliado contra las náuseas y los vómitos, incluso durante el embarazo, donde es una de las pocas soluciones naturales recomendadas. También es un potente digestivo, ayudando a aliviar digestiones pesadas y mejorando

la microbiota intestinal al actuar como un probiótico natural. Y, para hacerlo más completo, sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes hacen que sea un gran apoyo para el sistema inmunológico, ayudando a combatir resfriados y otros procesos virales. **Saber más:** Entre sus compuestos activos destacan los gingeroles, cuyo papel en la lucha contra ciertos tipos de cáncer se estudia.

● **Cardamomo**

Su sabor es intenso, con notas cítricas, dulces y ligeramente picantes, lo que lo convierte en un ingrediente único y versátil. Aunque en muchos hogares sigue siendo una gran desconocida, en Oriente es un básico imprescindible, mientras que en el norte de Europa es clave en la repostería tradicional.

Emparentado con el jengibre, comparte muchas de sus propiedades digestivas: es especialmente útil en infusiones para aliviar los gases o facilitar la digestión. Además, en algunos países árabes e India, muchas personas mastican sus semillas como remedio natural contra el mal aliento después de comer, puesto que tiene propiedades antibacterianas que refrescan.



Además

Ten en cuenta que hay flores, como algunos lirios, con un olor tan fuerte que al cabo de los días puede llegar a desagradar.

código, el significado positivo puede representar justo lo contrario si las flores se entregan invertidas.

SIEMPRE ORQUÍDEAS

Esta planta exótica y delicada se ha puesto de moda. Resulta apropiada como regalo, incluso para hombres, aunque en este caso conviene elegir especies más discretas y poner atención a la maceta en la que venga sembrada: sencilla y transparente.

EXÓTICAS PARA CELEBRAR

No hace falta estar en el trópico para conseguir un vistoso ramo de flores tropicales como jengibres, anturios, helicones o aves del paraíso, son fáciles de encontrar. Son grandes, llamativas y de colores explosivos que gritan fiesta. Asimismo, representan la mejor opción de regalo cuando queremos expresar y compartir alegría, dar nuestra enhorabuena o celebrar la buena suerte.

PARA SUPERSTICIOSOS...

Nada de ofrecerles centros de flores secas, hay quien piensa que al no estar frescas transmiten malas vibraciones. Sin embargo, les encantará recibir crisantemos que —dicen— atraen la suerte como un imán; peonías, girasoles, caléndulas, geranios rojos o margaritas también valen.

LO IMPORTANTE

En cualquier caso es que gusten a quien las vaya a recibir y que se entreguen con mucho cariño.

SI REGALAS FLORES... ¡CUIDADO CON LO QUE DICEN!

Sí, porque las flores hablan. Es más: **son capaces de expresar nuestros sentimientos.**

Pero, ¿sabemos lo que transmiten las que regalamos? **POR ELENA GÓMEZ**

Desde siempre, las flores han sido simbólicas, aunque fue durante la época victoriana cuando el hecho de regalarlas se convirtió en todo un arte. Desde entonces, se comenzó a practicar un código floral según el cual el tipo de flor, su color, su colocación o incluso la de la cinta que sujetaba el ramo expresaban mensajes muy concretos.

EN LA ACTUALIDAD

Esta costumbre está prácticamente en desuso, aunque siempre nos

quedarán los 'clásicos' como las rosas rojas para el amor intenso, las amarillas para los comienzos de la relación o las de color blanco para las novias que van a casarse en breve.

CADA SENTIMIENTO, SU COLOR

El rojo expresa amor y pasión; el amarillo, celos y envidia; el blanco, símbolo de pureza, se asocia con la inocencia, estabilidad y armonía; unas flores de color rosa suave indican admiración y simpatía; el naranja es perfecto para situaciones alegres y de festejo. Pero, siempre según este



¿Y QUÉ LE PONGO? EL MENSAJE TAMBIÉN CUENTA

Cuando enviamos un ramo como regalo, agradecimiento, felicitación... además de elegir bien las flores y la composición, es importante acertar también con el mensaje de la tarjeta. En www.tulipia.com te vas a encontrar todo un taller de arte floral online con especialistas en diseñar con estilo toda clase de ramos con flores frescas. Déjate asesorar por ellos para poner tus sentimientos en forma de flor. ¡Ah!, ellos te ayudan además con el mensaje más apropiado. Todo cómodamente desde casa y a un toque de clic.

MÁS QUE LIMPIOS

No es solo una cuestión de higiene: **los gatos se asean constantemente (casi cuatro horas al día) para mantener así la piel libre de parásitos** y también para regular su temperatura corporal.

POR ELENA GÓMEZ

Primeros lametones

Los gatos no necesitan observar a sus madres para aprender a asearse. Ya a las seis semanas de vida, los gatitos se limpian con tanta habilidad como los adultos. Para ello siguen un ritual previamente establecido: primero la cabeza, luego continúan por la espalda y terminan en la base de la cola. Como son ambidiestros, usan ambas patas.

El baño

A pesar de que el gato se encarga él mismo de su higiene, es conveniente que, como dueño del animal, te encargues también de que esté limpio. Aunque, por regla general, a estos felinos no hace falta bañarlos, a veces por prescripción veterinaria o porque el gatito está muy sucio es conveniente hacerlo. En caso de optar por un buen baño, utiliza siempre productos específicos para ellos, pues otros podrían alterar el pH de su piel.

LA FORMA COMO SE ASEAN TU GATO, HABLA MUCHO DE SU ESTADO DE SALUD

Un buen cepillado

A diferencia del baño, el cepillado es imprescindible, sobre todo en los ejemplares de pelo largo, al menos una vez a la semana, para eliminar el polvo, los nudos y los pelos muertos del manto de nuestra mascota. El cepillado, además, tiene un efecto tranquilizador y relajante que le evita el estrés y, por otro lado, mejora su circulación sanguínea.

Ojo con los ojos

También es muy importante observar al gato y ayudarle a realizar un buen lavado ocular, puesto que se debe realizar siempre con gasas y suero fisiológico. No hay que olvidarse tampoco de mantener en todo momento sus uñas correctamente cortadas.

Parásitos

La resistencia aparentemente natural que tienen estos animales a padecer infecciones cutáneas se debe, según los expertos, a que el aseo elimina las bacterias, ya que la saliva previene activamente su desarrollo. Al contrario que los perros, es raro que un gato padezca alguna afección en la piel; solo las pulgas son sus más directos enemigos,

aunque, según las últimas investigaciones, el aseo también ayuda a controlar de forma muy eficaz estos parásitos.

Mordiscos

Los pequeños mordiscos que se dan a sí mismos y esos largos lametones alivian los picores que a menudo sufren los felinos en la epidermis y eliminan de su pelaje posibles sustancias irritantes.

+ NI BICHOS, NI CALOR

Si el pelaje se mantiene de forma adecuada, se crea una capa aislante que le protege del exceso de calor y mantiene controlados a los parásitos.

¿Problemas de aseo?

Un aseo correcto es señal de una buena salud mental y física del animal. Por eso, cuando un gato deja de atusarse... algo no anda bien. Por el contrario, un aseo excesivo puede deberse a heridas, infecciones, parásitos de la piel, o incluso, puede tratarse de un problema de ansiedad.

ÁVILA es la ciudad de su infancia, juventud y madurez.



LA RUTA DE SANTA TERESA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



El próximo 28 de marzo se celebra un aniversario más del nacimiento de esta santa, **una excelente ocasión para recorrer los lugares que mantienen su legado.** ¿Te apetece repasarlos con 'Mía'? **POR RAQUEL DURÁN**

Decía Santa Teresa de Jesús: “Lee y conducirás, no leas y serás conducido”. Con esta frase de la escritora mística española más importante de todos los tiempos, te queremos invitar a la lectura de estas páginas con la sana intención de que te sirvan de inspiración para un próximo viaje. Motivos para recorrer los lugares que marcaron la biografía de la santa hay, y muchos, pero en 2015 existe uno fundamental: el V Centenario de su nacimiento,

una cifra redonda que se cumple el próximo 28 de marzo. Aprovecha esta celebración para empaparte de la cultura, la arquitectura y la gastronomía de estos sitios de las dos Castillas, Murcia y Andalucía. Sin olvidar a la gente de cada pueblo y ciudad, quienes son los que de verdad ponen calor y anecdotario a los viajes.

ÁVILA, LA CIUDAD DONDE NACIÓ Teresa de Cepeda y Ahumada nació en Ávila en 1515. Si quieres seguir

su rastro por la ciudad amurallada, visita la iglesia y el convento carmelitano levantados sobre su casa natal, el monasterio de la Encarnación, donde permaneció casi ininterrumpidamente desde 1535 hasta 1574 (aquí recibió los consejos de Francisco de Borja, de Juan de la Cruz y de Pedro de Alcántara), o el monasterio de San José, el primero fundado por Teresa de Ávila en 1562. En honor a la santa que lleva su nombre, Ávila celebra las fiestas de Santa Teresa el



CÓMO LLEGAR

La ruta más rápida en coche desde Madrid es por la A-6 y AP-6, apenas 115 km y una hora y 20 minutos de viaje.



DÓNDE DORMIR

Parador de Ávila, en un palacio del siglo XVI. Hotel Las Moradas, en el corazón medieval. Los precios por noche difieren: consultar.



Fachada de la iglesia y convento de Santa Teresa en la casa natal de Ávila, arriba. Figura de la santa en el altar del convento de la Anunciación, en Alba de Tormes, abajo.



15 de octubre con gigantes y cabezudos, conciertos, fuegos artificiales, una misa solemne en la catedral y una ofrenda de flores a la escultura de la santa situada en el Mercado Grande. Para comer en Ávila, hay una tríada imprescindible: las judías del Barco, el chuletón de ternera y, cómo no, las famosísimas yemas de Santa Teresa.

POR TIERRAS DE VALLADOLID

En Medina del Campo, la santa fundó en 1567 el monasterio de San José, el segundo de las Madres Carmelitas Descalzas y lugar de encuentro con San Juan de la Cruz. Su relación con esta villa monumental fue amplia y duradera: la visitó 13 veces a lo lar-

go de su vida. En Medina hay que recorrer el casco antiguo, sobre todo la plaza mayor porticada, un referente del urbanismo español. En ella se celebraban las ferias en los siglos XV y XVI. Estamos a un paso de Valladolid, otra ciudad en la ruta teresiana en la que la santa fundó otro de sus conventos. En él se pueden ver la celda que ocupaba Santa Teresa y dos tesoros: el autógrafo original de su obra *Camino de perfección* y un conjunto de cartas de su puño y letra. Tras el recorrido, hay que hacer parada y fonda para probar unas buenas tapas, un lechazo y un vino de Rueda.

EN CASTILLA-LA MANCHA

Fue una noble, Doña Teresa de la Cerda, quien convenció a Teresa de Jesús para fundar un convento en la villa de Malagón (Ciudad Real) en 1568, cuya iglesia tiene uno de los retablos más bellos del barroco tardío español. En su recorrido por tierras manchegas, Santa Teresa recaló en Toledo, en donde fundó otro de sus conventos. En esta ciudad comenzó a plasmar los pensamientos que más tarde se convertirían en una rica obra literaria. Aprovecha tu estancia en la capital manchega para visitar el Palacio de Mesa (en donde Teresa de Jesús acompañó a Doña Teresa de la Cerda, que acababa de enviudar), hoy sede de la Real Academia de Bellas Artes y Ciencias Históricas. También acudió la santa en 1569 a Pastrana, en la comarca de la Alcarria (Guadalajara), y a Villanueva de la Jara (Cuenca) en 1580. En ambas localidades fundó conventos. El paisaje manchego, de llanuras y veredas, te abrirá, sin duda, el apetito. Aquí hay que probar una buena caldereta de cordero, un plato de migas o un revuelto de setas. En Malagón es imprescindible pedir un plato de judías blancas (de las mejores de España) y en Toledo, por supuesto, sus mazapanes.



GUÍA PRÁCTICA

HUELLAS DE TERESA

En 2015 y con motivo de la conmemoración del V Centenario del nacimiento de Santa Teresa, surgió la unión de las Ciudades Teresianas bajo la denominación 'Huellas de Teresa de Jesús', que se ha convertido en una propuesta cultural y patrimonial para dar a conocer la obra y el legado de la santa. Esta ruta recorre los 17 lugares en donde fundó conventos, un viaje que comienza en 1567 y que duraría 20 años.

CONSIGUE TU CREDENCIAL

Al igual que los peregrinos que hacen el Camino de Santiago, los promotores de esta ruta han creado una credencial que se podrá obtener visitando un mínimo de cuatro ciudades teresianas, de al menos dos comunidades autónomas distintas y finalmente Ávila, lugar de nacimiento de Teresa. Es en esta última localidad donde se recibe la distinción. Las credenciales hay que sellarlas en las oficinas de turismo de cada punto visitado. El documento puede recogerse en las oficinas municipales de turismo de las ciudades teresianas o descargarse en el siguiente enlace: www.huellasdeteresa.com.



Acueducto de Segovia.



DÓNDE COMER

Los Candiles. Los mejores platos tradicionales, especialidad chuletón. Pedro Lagasca, 5. **Taberna de los Verdugos.** Local castizo donde los haya. López Nuñez, 6.



MÁS INFO:

www.huellasdeteresa.com

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR EDUARDO MESA

'GOURMET'

Alicia en tu plato

La Reina Roja, el Conejo Blanco, el Sombrero Loco, los naipes, la Reina Blanca, la Oruga Azul, el gato Cheshire. **Tus personajes favoritos de Alicia en El País de las Maravillas directamente en tu plato.** Es la última aventura creativa del restaurante Wonderland (Manuela Malasaña, 5), el primer buffet inspirado en la mágica obra de Lewis Carroll.



Entrar en este fascinante restaurante es como caer por la madriguera del conejo y aparecer inmerso en el mundo de fantasía de Alicia en El País de las Maravillas. Definitivamente, un lugar de ensueño se abre paso en cada detalle de este restaurante del centro de la capital, de techo a suelo, y ahora también en su espectacular vajilla crea un mundo onírico que atrapa sonrisas y miradas de asombro de pequeños y adultos. "Nos gustaba la historia de Alicia por su magia y su misterio, pero le

quisimos dar el toque de las películas de Tim Burton", nos cuenta Jing, uno de los creadores de esta maravillosa aventura culinaria. Salteado de ternera yakiniku, tempurizado de langostinos, bao de pollo, nigiri de pez mantequilla con trufa, de atún fambeado, futomaki de salmón con teriyaki, tartar de salmón y aguacate, roll ebi de anguila, de spicy tuna, y muchos más más platos succulentos e imaginativos que podemos encontrar en este rincón de fantasía, tal como en la historia.



Mae

Desde 2023, el restaurante Mae (Sant Elies, 22), ubicado en la zona de Sant Gervasi, practica una cuidada cocina a medio camino entre el localismo y lo global. El proyecto, fruto de la colaboración de Germán Espinosa, Diego Mondragón y Mariella Rodríguez, fusiona los mejores ingredientes locales con otros latinoamericanos como la guayaba, el lulo o el ají amarillo. Su repertorio ofrece dos menús de degustación y uno ejecutivo, con técnicas culinarias avanzadas como infusionados y cocciones a baja temperatura.



Txakoli Simón

Unas vistas impresionantes y, a decir de muchos, la oportunidad de degustar una de las mejores txuletas de la ciudad. Txakoli Simón (Camino San Roque, 89) está situado en un caserío tradicional vasco cuya sola visita ya merece la pena. Ubicado en un paraje natural ante unas maravillosas panorámicas de la ciudad y sus alrededores. Un asador de siempre, ejemplo de la mejor tradición culinaria vasca.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



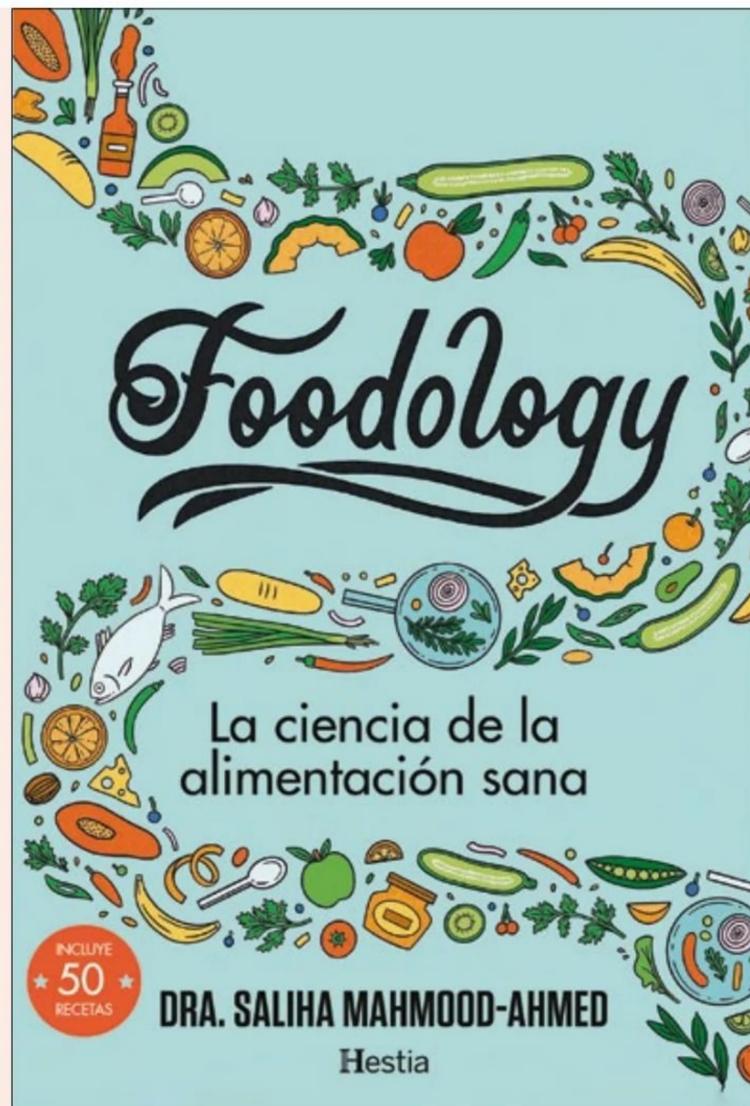
Foodology

SALIHA MAHMOOD-AHMED

La autora de esta **aventura culinaria es la doctora Saliha Mahmood-Ahmed, que ofrece una perspectiva única** sobre el placer de comer y de cocinar.

→ Esta especialista en gastroenterología se basa en los últimos avances científicos y en su propia experiencia como médico y chef, para contar de una manera entretenida y divertida cómo funciona el proceso digestivo. Y, sobre todo, cómo los alimentos que ingerimos influyen en cómo nos sentimos. En este libro Saliha comparte 50 recetas sencillas, deliciosas y, principalmente, vegetarianas que nos ayudarán a disfrutar de una buena salud

intestinal. Pero 'Foodology' no es solo un libro de recetas. Trata de dar respuesta a preguntas como: ¿Has pensado alguna vez por qué ciertos olores nos hacen la boca agua? ¿Por qué algunos alimentos nos producen inflamación y cómo podemos evitarlo? ¿Cuál es la importancia del microbioma intestinal? La autora nos descubre todo esto y mucho más para que disfrutemos de la comida de una manera más consciente y placentera. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 25,95€.**



'Cuéntamelo todo'

ELIZABETH STROUT

Es otoño en Maine y Bob Burgess, el abogado del pueblo, está inmerso en la investigación de un asesinato, defendiendo a un hombre acusado de matar a su madre. Bob también ha entablado una amistad con la escritora Lucy Barton, que vive con su exmarido. Lucy y Bob salen a pasear y hablan de sus vidas, de sus miedos y remordimientos, y de lo que podría haber sido. **Alfaguara. Edición impresa: 21,90€**



Lo llamaré amor

PEDRO CARLOS LEMUS

Conocer a Simón lleva al protagonista de esta novela a recordar el día que probó el sabor de su propia sangre por primera vez. Entonces era un niño que sentía curiosidad por el maquillaje, escuchaba a Shakira y se inventaba tramas de telenovelas; ahora redacta horóscopos sin saber nada sobre astrología mientras trata de superar una ruptura echando mano de los recuerdos. **Random House. Edición impresa: 17,90 €**

MÚSICA

'Europa'

LOQUILLO

Loquillo ya llevaba muchos años con la idea de grabar un disco con la poesía de Julio Martínez Mesanza. Y por fin ha llegado el momento. Con la producción de Josu García y con la colaboración musical de Gabriel Sopena, este conjunto de canciones recogidas en un disco de vinilo blanco salen al mercado en edición exclusiva adquirible en la web de Warner. **Precio: 29,99€**



Alter ego the overview

STEVEN WILSON

The overview es el octavo álbum del compositor británico Steven Wilson. Con una duración de 42 minutos, el disco consta de dos canciones extensas de varias partes. **Precio: 13,99 €**



Jesucrista Superstar

RIGOBERTA BANDINI

Se trata de un doble álbum con 22 pistas. Con "Si muriera mañana" como primer avance, bajo el influjo de un fragmento de "El Idiota", una de las obras de Dostoyevski. **Precio: 13,99€**

EN PANTALLA

SERIES



'Ladrones de drogas'

Basada en la novela de Dennis Tafoya esta serie de ocho capítulos sigue los pasos de dos viejos amigos y criminales de Filadelfia que fingen ser agentes antidrogas para atracar una casa de campo y descubren, para su sorpresa, cómo su golpe de poca monta se convierte en una experiencia de vida o muerte cuando desvelan, sin saber, la existencia del canal de tráfico de drogas mejor escondido en la costa Este. **Estreno en Apple TV el 14 de marzo.**



'La residencia'

Cordelia Cupp (Uzo Aduba) es una detective divertida y confiada, astuta observadora del comportamiento humano y amante de las aves. Con la ayuda de su fiel pero escéptico compañero, el agente especial del FBI Edwin Park (Randall Park), tratará de averiguar quién ha sido el responsable de un asesinato que tiene lugar ni más ni menos que en la Casa Blanca. **Estreno en Netflix el 20 marzo.**



CINE

'Lumière! L'aventure continue'

¡Segunda entrega de la exitosa *Lumière! L'aventure commence* (*¡Lumière! Comienza la aventura*).

Estreno el 14 de marzo.

Esta nueva producción nos lleva a conocer otro centenar de maravillosas películas realizadas por los inigualables hombres de la cámara: los hermanos Lumière, todas ellas inmaculadamente restauradas. El largometraje pretende, sobre todo, profundizar en la historia de la invención del cine en el mundo y confirmar una vez más que muchas de las obras cinematográficas más grandes y bellas en la historia del cine se encuentran en los orígenes de este maravilloso arte.



MÁS CINE



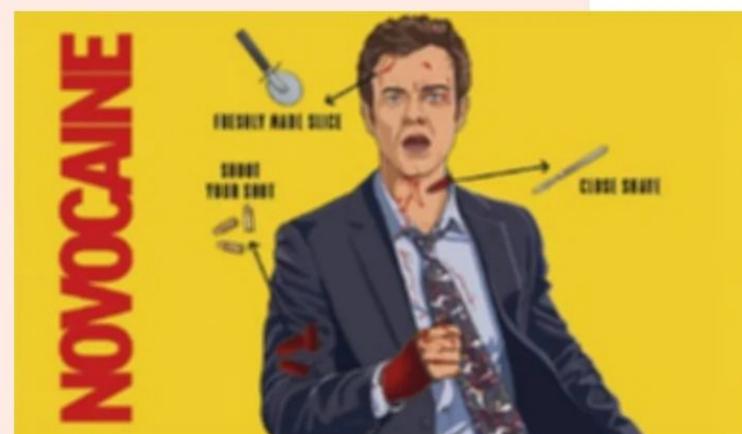
'Después del final'

Gloria es una distinguida pintora, escritora y galerista de Argentina. Tras una larga e intensa vida, dedicada a su familia y al arte, se enfrenta a los años más oscuros: su marido, con quien está desde la adolescencia, decide alejarse de ella y marcharse del país. **Estreno el 14 de marzo.**

'Novocaine'

Un hombre introvertido y apacible nace con un extraño trastorno genético que le hace inmune al dolor físico. Cuando su nueva pareja es tomada como rehén en el atraco a un banco, su aflicción se convierte en su mejor superpoder.

Estreno 14 de marzo.





EL PLAN



Madrid se viste de verde

Por tercer año consecutivo, el espíritu irlandés inundará las calles de la capital gracias a la Semana de Irlanda. Conciertos, espectáculos de danza tradicional y actividades relacionadas con el cine, la historia y la literatura forman la "agenda verde". El momento más esperado volverá a ser el Desfile de San Patricio, en el que más de 600 gaiteros recorrerán la Gran Vía el sábado 15. **Más información: www.semanadeirlanda.es**

EN ESCENA

'Alan'

Mar Puig y Mateu Peramiqel han creado Alan, un musical basado en la vida de Alan Montoliu, el chico de 17 años que se quitó la vida después de hacer la transición y sufrir el rechazo de los compañeros de escuela y una fuerte presión social. ¡Un musical impresionante y de gran emoción! **Teatre Poliorama de Barcelona hasta el 16 de marzo.**



MÁS ARTE



'Los 100 metros libres'

MADRID. La sala de exposiciones de La Filmoteca acoge una exposición homenaje al espacio donde se formaron grandes cineastas españoles durante la segunda mitad del siglo XX. Hasta el 27 de abril Filmoteca Española.



'Zurbarán. Santas'

MÁLAGA. Esta exposición reunirá en la Sala Noble diez santas pintadas por Zurbarán y su obrador en el período de mayor esplendor de su trayectoria y de máxima pujanza y actividad de su taller. Hasta el 20 de abril en el Museo Carmen Thyssen.



'Obras maestras sobre papel de Budapest'

BILBAO. Esta exhibición reúne una selección de obras procedentes de las extensas colecciones de la Galería Nacional de Budapest, una visión de siete siglos de dibujo y grabado. Hasta el 25 de mayo en el Museo Guggenheim.

CONCIERTO

Anastasia

Anastasia conmemora el 25º aniversario de su álbum debut *Not That Kind*, que la catapultó al estrellato internacional en el año 2000, con éxitos como «I'm Outta Love» y «Not That Kind». El 12 y 13 de marzo este icono del pop repasa su repertorio en una doble cita. **En el Paral·lel 62 de Barcelona el 12 y 13 de marzo a las 21:00.**



TEATRO

'Mujercitas'

Novedosa adaptación de la famosa novela de Louisa May Alcott. Marcos Arbex propone un espectáculo fresco que gustará tanto a los fans de siempre como a los nuevos públicos. Una escenografía sugerente, vestuarios de época y una interpretación que no deja a nadie indiferente. **En el Teatro Pavón hasta el 20 de abril.**



JUEGOS

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

SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

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

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

ANIMALES

¿Qué imagen sobra?



SIGNO ORTOGRÁFICO ESCASEZ (PL)		CIUDAD SAGRADA MUSULMANA RELATIVO AL REY		ANÚDAME PROVEAMOS		ENTREGA RÍO FRANCÉS		ASESLIGERAMENTE
CONJUNTO ANIMALES CARGA (PL) DEJARMESIN VISTA							OXÍGENO	
							VOCAL PIEZA SUPERIOR MUEBLE COCINA (PL)	
SÍMBOLO QUÍMICO ATASCA, OBSTRUYE			FAMILIAR NOMBRE MUJER (PL) NOMBRE VARÓN					
					NOMBRE LETRA VOCAL			
PUNTO CARDINAL EMPIEZO A MOSTRARME		CRIDA PRINCIPAL PLEGARIA				SÍMBOLO QUÍMICO ACUDIR		
						NÚMERO ROMANO		NOMBRE DE LETRA (PL)
MARCHAROS UTILIZAN						NOMBRE LETRA PREPOSICIÓN		
					NOMBRE DE LETRA (PL) JUNTÁBALOS			
ALIMENTARY CUIDAN A UN BEBÉ	NÚMERO ROMANO LLEVARÍAS A CABO UNA COSA		CASARÉ ELEVADA					
						AL MISMO NIVEL RECES		
RELATIVO A EOLO CONFESARA UN SECRETO							SÍMBOLO QUÍMICO GUARDABARRROS (PL)	NOS HICIERE TENER MUCHO CALOR
								VOCAL ROTÚRELE LA TIERRA
NÚMERO ROMANO LETRA GRIEGA (PL)		PASMAS ATONTAS PUNTO CARDINAL						
			CUBIL DEL OSO INCOMUNICAR, SEPARAR					
MATRÍCULA COCHE PAÍS AFRICANO		CAMPEÓN MUNICIPIO DE BURGOS			INFUSIÓN (PL) DETERMINEN SU VALOR			
				CORTE ÁRBOLES CIUDAD DE ZAMORA				
REBAJASEN AVE PASERIFORME (PL)								
						NÚMERO ROMANO	PUNTO CARDINAL ESCUCHÉ	
QUERREMOS UTILIZARON								
						NÚMERO ROMANO		

SOLUCIONES

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

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

SUDOKU



Gallo. Todas son aves, pero el gallo es la única doméstica.

ANIMALES

U	S	A	R	O	N	•	I	•	
•	A	M	A	R	E	M	O	S	
M	I	R	L	O	S	•	•	O	
•	R	E	S	T	A	S	E	N	
M	A	L	I	•	T	A	L	E	
•	Z	•	A	S	•	T	E	S	
F	I	S	•	O	S	E	R	A	
•	L	•	A	L	E	L	A	S	
C	A	N	T	A	R	A	•	A	
•	E	O	L	I	O	•	•	S	
C	R	I	A	N	•	R	A	S	
•	•	•	C	•	U	N	I	R	E
U	S	A	N	•	E	N	E	S	
•	I	R	O	S	•	E	M	E	
A	S	O	M	O	•	V	I	•	
•	E	•	A	M	A	•	C	S	
A	T	O	R	A	•	E	N	E	
•	N	I	•	T	E	R	E	S	
C	E	G	A	R	M	E	•	A	
•	R	E	C	U	A	S	•	O	
C	A	R	E	S	T	I	A	S	
•	P	•	M	•	A	•	D	•	



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad **Gema Boiza y Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, Ana Sánchez, María García**; redactora de Cocina **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza **Mayte Martínez y Anna Pardo**; redactora de Moda **Alba Pastor y Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Belén Navarro, Ainara Ortiz**; redactora de Decoración **Annie Tomás**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación **Manuel Arrubarrena; Diego González; Andrés Pérez**; Corrección y Eedición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos.**

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: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

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.



DEL 12 AL 19 MARZO

La personalidad de **PISCIS**

Piscis es el signo más soñador y sensible del Zodiaco. Son personas intuitivas por naturaleza, capaces de captar las emociones de los demás sin necesidad de palabras. La creatividad es uno de sus dones más destacados. Su conexión con el arte, la música, literatura o cualquier forma de expresión creativa es profunda y natural. En el ámbito social, Piscis es un ser compasivo, amable y generoso. Siempre dispuesto a ayudar a quienes lo necesitan, a veces incluso a costa de su propio bienestar. Su espíritu altruista los hace vulnerables a personas que pueden aprovecharse de su bondad. Viven el amor con una entrega absoluta. Son románticos por excelencia, idealistas y soñadores; buscan conexiones profundas y significativas. Sin embargo, pueden llegar a desilusionarse cuando la realidad no cumple con sus altas expectativas.



Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Momento de tomar decisiones en tu relación. Los solteros podrían reencontrarse con alguien especial.

Salud: Cuidado con el estrés; busca momentos de relajación y descanso para evitar el agotamiento.

Trabajo: Se presentan oportunidades inesperadas, pero evita actuar impulsivamente, analiza bien cada paso.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: La estabilidad reinará en tu relación, aunque podrías sentirte algo distante. Es un buen momento para dialogar.

Salud: Necesitas mejorar tu alimentación y evitar excesos que puedan afectar tu bienestar digestivo.

Trabajo: Tu paciencia será clave para resolver problemas laborales; no te desesperes ante retrasos.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Podrías sentir cierta indecisión sobre lo que realmente quieres. La comunicación será fundamental.

Salud: Evita la sobrecarga mental; salir a caminar te ayudará a despejar la mente.

Trabajo: Nuevas ideas surgen, aunque necesitas enfocarte en una sola para ver resultados concretos.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Semana de romanticismo y conexión profunda con tu pareja. Los solteros podrían conocer a alguien afín.

Salud: Fortalece tu sistema inmunológico con una dieta equilibrada y descanso adecuado para estar bien.

Trabajo: Colaborar con otros te ayudará a avanzar en proyectos importantes; mantén la mente abierta.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Evita los conflictos por orgullo; la comprensión siempre te llevará por el mejor camino en pareja.

Salud: Tu energía está en su punto más elevado, aprovéchala para hacer ejercicio y mantenerte activo.

Trabajo: Proyectos creativos florecerán, sin embargo, necesitas paciencia para ver los resultados.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Tu tendencia a analizar demasiado podría generar tensiones; relájate y deja fluir las cosas.

Salud: Dedicar tiempo a tu bienestar emocional, practicar *mindfulness* te ayudará mucho a sentirte mejor.

Trabajo: Será una semana de organización; pon al día aquellas tareas pendientes y planea con precisión.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Armonía en la relación, pero debes ser más claro con tus sentimientos para evitar malentendidos.

Salud: No ignores las señales de cansancio; el descanso adecuado es esencial durante esta semana.

Trabajo: Nuevas oportunidades llaman a tu puerta, pero evalúa si realmente se alinean con tus objetivos.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Pasión intensa, pero evita los celos y las sospechas sin fundamento. Confía más en tu pareja.

Salud: Energía alta, pero cuida tus horas de sueño para evitar el agotamiento.

Trabajo: Se avecinan desafíos, aunque tu determinación será la clave para superarlos con mayor éxito.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Momento ideal para aventuras románticas y salir de la rutina con tu pareja. La claridad será tu mejor aliada para encontrar la persona ideal.

Salud: Actividades al aire libre te beneficiarán física y mentalmente.

Trabajo: Evita distracciones, concéntrate en tus objetivos a largo plazo, aléjate de las personas tóxicas.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: El compromiso se fortalece, pero debes mostrar más flexibilidad en tomar ciertas decisiones.

Salud: Mantén una rutina estable para evitar el agotamiento físico y mental.

Trabajo: Tus esfuerzos comienzan a dar frutos; sigue trabajando con esa constancia y con objetivos claros.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Tu originalidad atraerá a alguien especial; mantén la espontaneidad en la relación, tal vez alguien del pasado regrese a tu vida.

Salud: Evita excesos en tu alimentación y busca equilibrio en tus hábitos diarios, no olvides comer sano.

Trabajo: La innovación será la clave para destacar positivamente esta semana, arriésgate con nuevas ideas.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Momento de realizar introspección; analiza con sinceridad lo que realmente deseas en una relación.

Salud: Evita la melancolía excesiva; rodeate de personas que te motiven.

Trabajo: Tu creatividad estará en su punto más alto; aprovecha para desarrollar proyectos personales.



ALAIN AFFLELOU VUELVE AL C.C. BONAIRE

ALAIN AFFLELOU ha reabierto su óptica en el centro comercial Bonaire (Aldaia, Valencia), **tras permanecer cerrada desde el 29 de octubre debido a los daños causados por la DANA**. La compañía ha trabajado intensamente durante más de tres meses para reconstruir el establecimiento, que quedó completamente destruido por las inundaciones registradas.

Con la reapertura, los 12 empleados del centro recuperan su rutina. "Volver con nuestro equipo de siempre es algo emocionante", explica Marisa Carmo, delegada de zona. Asimismo, durante el tiempo del cierre, la empresa reubicó a parte del personal y garantizó ingresos a los empleados en ERTE.

EFICACIA CONCENTRADA



El Clinique Smart Clinical Repair Retinoid Balm es un tratamiento concentrado en formato *stick* diseñado para abordar líneas de expresión y arrugas. Su fórmula, enriquecida con retinoide, actúa rellenando al instante las líneas finas y de sequedad. Este bálsamo, dermatológicamente testado y 100% libre de fragancia, es seguro para pieles sensibles y puede aplicarse tanto por la mañana como por la noche, ofreciendo una aplicación precisa y cómoda gracias a su formato en barra. **Precio: 33,95€**

DIENTES BLANCOS SIN DAÑAR EL ESMALTE

El blanqueamiento dental es una prioridad para muchos, pero no todos los productos son seguros. Dentiblanco de Laboratorios Viñas blanquea los dientes sin ácidos ni peróxidos agresivos, protegiendo el esmalte con ingredientes naturales. Su gama incluye tres dentífricos y un colutorio diseñados para el uso diario. Dentiblanco Blanqueador PRO, testado por odontólogos, combate manchas, reduce la sensibilidad y aporta brillo sin comprometer la salud bucodental. **Precio: 10,50€**



NUEVO ACEITE ELIXIR ULTRANUTRITIVO PARA CABELLOS MUY SECOS DE GARNIER

Garnier amplía su gama Original Remedies con el Aceite Elixir Ultranutritivo, diseñado para nutrir en profundidad los cabellos muy secos o encrespados. Su fórmula con aceite de aguacate y manteca de karité hidrata intensamente y puede usarse antes del lavado, mezclado con la mascarilla, como toque final para brillo y antiencrespamiento o entre lavados para refrescar los rizos. Este lanzamiento completa la línea Aguacate y Karité, ofreciendo una rutina completa de hidratación profunda.



Precio: 3,63€

EL TOQUE BRIOCHE QUE ADORAS

Turrís presenta su nuevo pan de hamburguesa con receta mejorada, elaborado con masa brioche para una textura más tierna y un toque dulce. Diseñado para transformar cualquier hamburguesa en una experiencia irresistible, es ideal para combinaciones clásicas o innovadoras, como *pulled pork* con *coleslaw* o una versión vegetariana con hongos portobello y pesto.



ONEPLUS WATCH 3: EL SMARTWATCH CON MAYOR AUTONOMÍA

OnePlus lanza OnePlus Watch 3, su *smartwatch* más avanzado con hasta 16 días de autonomía. Incorpora el Chequeo de Salud en 60 segundos, que mide seis métricas clave como frecuencia cardíaca y oxígeno en sangre. Disponible en Emerald Titanium y Obsidian Titanium, combina diseño premium con una interfaz intuitiva.

Liza Minnelli

Indomable, versátil y carismática.

POR EDUARDO MESA

Si tus padres son nada más y nada menos que Judy Garland y Vincente Minnelli tus genes están impregnados de arte con toda seguridad. Eso le pasó a la pequeña Liza que desde muy temprana edad ya apuntaba maneras en el mundo del espectáculo y con solo 17 años ya hacía altos vuelos en el Off-Broadway neoyorquino.

El gran *boom* de su carrera vino en 1965, cuando se llevó un Tony por su interpretación en *Flora the Red Menace*. ¡Y ella tenía solo 19 años! Una auténtica prodigio. Aunque, definitivamente, la cima llegó con su papel en la afamada *Cabaret* en 1972. Esa actuación como Sally Bowles no solo nos dejó a todos boquiabiertos, sino que también le valió un Oscar a la joven estrella. ¿Quién se olvida de esa voz y esa presencia escénica? Imposible.

Liza no se quedó ahí, porque también la vimos en otras pelis memorables como *New York, New York* y *Arthur*. Cada una de sus apariciones dejaba huella en los espectadores. Un talento especial que también conquistó la pequeña pantalla. Su especial *Liza with a Z* (10 de septiembre de 1972) hizo historia y se llevó un Emmy. Uno más en su larga trayectoria, pues la incombustible Liza también atesora cuatro Tony Awards, dos Globos de Oro y un BAFTA, entre otros.

LUCHADORA NATA

Pero a pesar de tanto éxito la vida no ha sido un camino de rosas para



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



POR QUÉ AHORA

La incansable Liza cumple 78 años el 12 marzo, una leyenda del cine cuyo brillo no se apaga.

SU CARRERA

A lo largo de su carrera Liza Minnelli ha trabajado con directores legendarios como Martin Scorsese en *New York, New York* y ha participado en proyectos que van más allá del cine, como sus impresionantes *shows* en vivo y especiales de televisión. Su presencia en el mundo del celuloide también simboliza la conexión entre la época dorada de Hollywood y las generaciones más jóvenes. Liza ha dejado una huella indeleble en el público por su magistral capacidad de combinar canto e interpretación.

Liza Minnelli. La actriz ha enfrentado sus demonios y problemas de salud a lo largo de los años. Sin embargo, su espíritu y amor por el

ES UNA de las pocas personas en recibir los cuatro premios más importantes:

Oscar, Emmy, Grammy y Tony.

espectáculo siempre la mantuvieron en pie. Es una luchadora nata y su resiliencia la ha convertido en una inspiración para muchos. En 2024, su vida y carrera fueron el centro del documental *Liza: A Truly Terrific Absolutely True Story*

En tanto, ella ha dejado una huella imborrable en el mundo del entretenimiento para sus fans. Es una figura icónica, tanto por su talento como por su valentía y perseverancia. El ejemplo de una persona que nunca se rindió, que siempre siguió adelante a pesar de las adversidades.

DEBUTÓ EN EL CINE A LA EDAD DE TRES AÑOS EN LA ESCENA FINAL DE LA PELÍCULA MUSICAL "IN THE GOOD OLD SUMMERTIME" (1949), JUNTO A SU MADRE, JUDY GARLAN"

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

mía escapadas

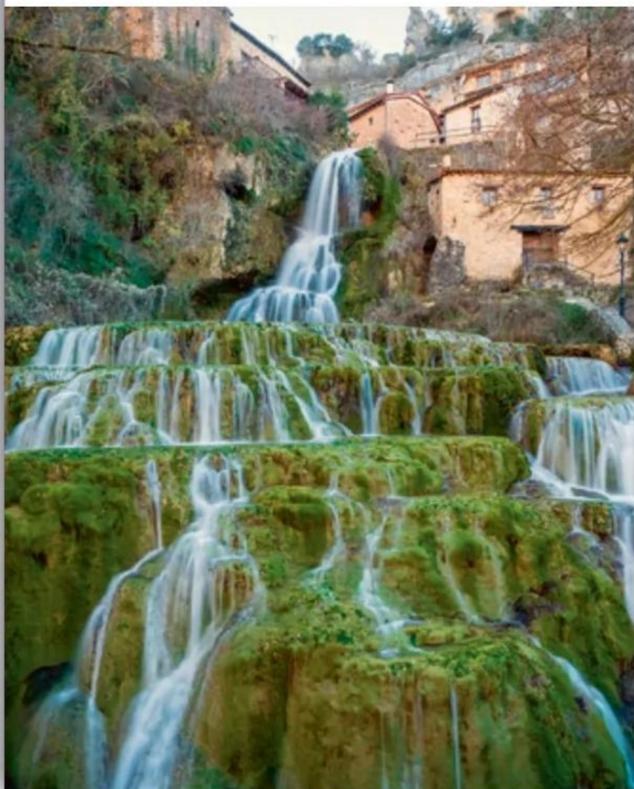


POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

DEJA QUE MÍA TE INSPIRE: DESCUBRE DESTINOS
ÚNICOS Y VIVE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

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



Kuka&Chic

El Masajeador facial con microcorrientes es un dispositivo seguro e indoloro creado para realizar un facial que rejuvenece, reafirma y revitaliza la piel al instante.

Gracias a su diseño ergonómico y su capacidad de ajuste de temperatura el Masajeador Facial EMS de doble esfera actúa eficazmente con resultados probados.

Su fácil uso sobre la piel limpia e hidratada lo convierte en un gadget imprescindible de la rutina facial.

“Su uso sobre el rostro, el contorno de los ojos, el cuello y el escote te brinda una piel más tersa, firme y luminosa. Para incluir en la rutina con la piel limpia y combinado con crema colágeno ”

Nuria López, creadora de Kuka&Chic

Descubre este y más trucos de belleza en @kuka_chic

www.kukachic.com

