

EN FORMA

Cómo quemar más calorías

SALUD

VITAMINAS

¿Cuál te falta?

DIETA

Guía para reducir tripa

María Vázquez

“Hay que procurar cuidarnos”

MODA

¿QUÉ CHAQUETA TE VA?

NUTRICIÓN

BEBIDAS ENERGÉTICAS A EXAMEN

COCINA

¿QUÉ SABES HACER CON UN PAQUETE DE ESPAGUETIS?

DECO

A TODO COLOR

PSICO

Plan para gozar DE LO ESENCIAL

DISFRUTA AL AIRE LIBRE

TOCA DÍA EN LA MONTAÑA



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>

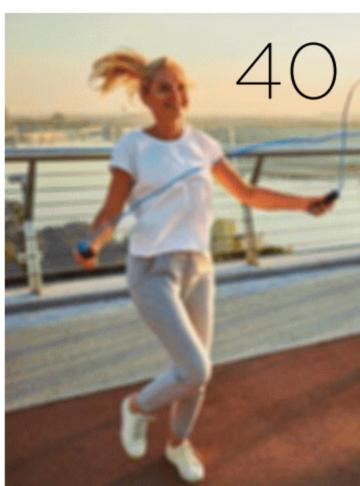


UN POCO DE AIRE LIBRE

Después de tantos días grises y lluvia toca ir pensando en salir de casa y dejar que nos pegue el aire. La primavera nos pide más actividad y contacto con la naturaleza, algo que beneficia a toda la familia por igual. El cambio de estación también viene cargado de moda y antes de lanzarnos a renovar el armario, mejor descubrir como qué prendas son las que mejor nos sientan, empezando por esas chaquetas a las que tanto partido se les saca en este entretiempo. Mucho hemos hablado de lo necesario que es el sol para mantener los niveles de vitamina D, pero ¿tenemos los índices correctos de todas las demás, igualmente necesarias? A este tema le dedicamos nuestras páginas de Salud, mientras que en Belleza hablamos de la contaminación.

INMA COCA
SUBDIRECTORA

En portada:
María Vázquez.



ESTA SEMANA

DEL 19 AL 26 DE MARZO DE 2025

EN PORTADA

- 08 MODA**
Encuentra la chaqueta perfecta para ti.
- 14 EN PORTADA**
María Vázquez.
- 22 SALUD**
Un repaso a las vitaminas que más te hacen falta.
- 28 DIETA**
Cómo lograr reducir la tripa.
- 33 DOSSIER**
Día en la montaña. Son todo beneficios.
- 44 COCINA**
Todo lo que puedes preparar con un paquete de espaguetis.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Raquel Sánchez Silva.
- 6 MUJER GLOBAL**
Kaja Kallas.

SALUD-PSICO

- 25 SALUD**
Claves para evitar el estreñimiento.
- 26 NUTRICIÓN**
Bebidas energéticas a examen.

BELLEZA

- 38 BELLEZA**
Así afecta la contaminación a tu piel.
- 40 EN FORMA**
¿Sabes qué actividades te ayudan a quemar más calorías?

HOGAR

- 42 DECO**
Llena tu casa de color y positivismo con estas ideas.
- 48 VIDA FÁCIL**
El congelador es tu mejor aliado en la cocina.
- 50 PLANTAS MEDICINALES**
Las hay que curan.
- 54 AGENDA**
- 58 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Joan Fontaine.

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



LA ARTISTA ha desarrollado su carrera hacia el entretenimiento y lleva más de 30 años frente a las cámaras triunfando con su naturalidad y frescura.

Raquel Sánchez Silva

PRESENTADORA TODOTERRENO

A sus 52 espléndidos años hay pocos formatos en televisión que se le resistan a la extremeña. **Ahora presenta 'Maestros de la Costura Celebrity', donde une la pasión por su profesión con su amor por la moda.** POR LAURA VALDECASA

No había terminado aún la carrera de periodismo cuando Raquel Sánchez Silva (Plasencia, 1973) pisaba un plató de televisión, y lo hacía como redactora en prácticas de deportes de TVE. Es en esa cadena donde podemos ver su último programa: *Maestros de la Costura Celebrity*, donde ha ejercido como presentadora tanto de la versión de

famosos, como la de anónimos. A lo largo de su trayectoria Raquel ha tocado muchos palos, comenzando por sustituir a María Escario frente al Telediario de La 1, hasta conducir programas de aventuras extremas tipo *Pekin Express*, *Expedición Imposible*, *El conquistador*, *Perdidos en la tribu* o el reality *Supervivientes*. También se ha puesto a prueba a sí misma participando en *MasterChef*

“LO ÚNICO DEBES RECORDAR ES QUE NO TIENES QUE INTENTAR NO ENGAÑAR AL PÚBLICO. INTENTA SER HONESTA Y SER TÚ”, ASEGURA.

Celebrity o *Tu cara me suena*. Como explicó Raquel en una entrevista en televisión: “Lo único que debes recordar es que no tienes que intentar engañar al público. Intenta ser honesta, ser auténtica y ser tú”. Un principio que se transmite en su gran sonrisa frente a las cámaras.

AMANTE DE LA MODA Y LAS LETRAS

Raquel es una apasionada de la moda y es habitual verla en el *front row* de las principales pasarelas nacionales. Además, ha tenido la oportunidad de desfilarse para el diseñador Ion Fiz en la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid. Por si fuera poco, también ha cultivado su faceta como escritora producto de su inagotable curiosidad. Ha publicado hasta seis libros entre los que destacan las novelas *Cambio príncipe por lobo feroz*, o *Mañana, a las seis*. Su última publicación, *Dos mundos*, llegó a las tiendas en 2021 y aborda su aventura en la maternidad. Y es que Raquel es madre de dos mellizos que nacieron en el año 2015. La periodista siente una gran pasión por los animales y es una gran defensora de sus derechos, como refleja en sus redes sociales.



↑ EN MAESTROS DE LA COSTURA CELEBRITY comparte pantalla con tres grandes diseñadores: María Escoté, Palomo Spain y Lorenzo Caprile.



CAMINAR, BUENO PARA NUESTRA SALUD MENTAL

Ya es una clara evidencia que andar todos los días, o varias veces a la semana, tiene un alto impacto en nuestra salud física, nos ayuda a dormir mejor y contribuye a nuestro bienestar. Lo novedoso es que también influye en nuestra salud mental. Según una investigación del Centro de Investigación Sanitaria y Social de la Universidad de Castilla-La Mancha, caminar tan solo 1.000 pasos adicionales al día podría reducir el riesgo de desarrollar depresión en 9%. De acuerdo con el estudio, en el que han participado casi 100.000 voluntarios, se ha comprobado también que la actividad física regular puede actuar como un amortiguador contra el impacto del estrés crónico y las duras tensiones diarias.

¿POR QUÉ LOS PERRROS SE PARECEN A SUS DUEÑOS?

Un mito con fundamento científico

Toda la vida diciendo que los perros se parecen a sus dueños y ahora un estudio ha averiguado las razones. Se trata de una investigación del Instituto de Geoantropología Max Planck, que ha identificado dos factores principales. El primero tiene que ver con la elección inicial de la mascota, donde lo familiar tanto en lo físico como en lo conductual es lo primordial, basándose en una atracción hacia lo conocido. La segunda respuesta de esta investigación científica tiene que ver con la convivencia prolongada que permite que tanto dueños como mascotas adopten sus comportamientos y emociones mutuamente, consolidando una similitud que se refuerza con el paso de los años.



UN NUEVO USO PARA LOS POSOS DEL CAFÉ



Se estima que, al año, se consumen más de 10 mil millones de kilogramos de café, lo que supone una enorme cantidad de posos del grano que se destinan a la basura. Por lo menos, hasta ahora cuando un grupo de ingenieros de la Universidad RMIT, en Australia, ha logrado darle un giro inesperado a esta situación: han transformado los posos de café en una materia prima de alto valor para la construcción. Gracias a la pirolización se calientan los posos y se transforman en biocarbón o biochar, una sustancia que absorbe el agua y se adhiere fuertemente a la pasta de cemento, mejorando sus propiedades.

LOS TRABAJOS MÁS COTIZADOS EN 2025

Con un mercado laboral tan cambiante, en ocasiones es complicado saber a dónde dirigir nuestros pasos en la búsqueda de empleo y también la formación. LHH Recruitment Solutions ha elaborado un informe en el que presenta los 34 perfiles que van a estar más cotizados durante el 2025. Uno de ellos es enfermero, tanto para hospitalización, cuidados intensivos y atención primaria. De hecho, nuestro país actualmente tiene un déficit de 100.000 enfermeros/as para alcanzar la media de la Unión Europea. Asimismo, otros de los puestos más demandados son diseñador UX/UI, jefe de construcción o abogado fiscalista.



RÉCORD DE TURISMO

Según el INE en el año 2024 se registraron 93,8 millones de visitantes extranjeros, un 10,1% más que en 2023. Y, además, hubo un incremento incluso más pronunciado en el gasto de los viajeros. Los turistas internacionales llegados en 2024 dejaron en España cerca de 126.282 millones de euros.

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

POR ANNIE TOMÀS

Kaja Kallas

AL FRENTE DE LA DIPLOMACIA EUROPEA

Apodada por muchos como ‘la dama de hierro’ y ‘el azote de Putin’, Kaja Kallas (Tallin, 1977), política, diplomática y abogada estonia, sustituía el pasado 1 de diciembre al español Josep Borrell como alta representante de la Unión Europea para Política Exterior y de Seguridad Común. Ese mismo día también fue nombrada vicepresidenta de la Comisión Europea. “La guerra en Europa, la creciente inestabilidad en nuestra vecindad y a escala mundial son los principales retos de la Unión en política exterior”, escribía en un comunicado para agradecer sus nuevos cargos.

Hasta julio del año pasado, Kallas se desempeñaba como primera ministra de Estonia, siendo la primera mujer en ocupar la jefatura de gobierno de su país. Muy beligerante con Rusia, defiende que hay que redoblar el apoyo militar a Ucrania y adoptar sanciones más duras contra Moscú y Vladimir Putin, lo que la ha puesto en el punto de mira del Kremlin.

SU FORMACIÓN

Licenciada en Derecho y con estudios de posgrado centrados en los



Negocios y la Administración de Empresas, Kallas pertenece a una familia muy marcada por el régimen estalinista. Su bisabuela, su abuela y su madre fueron deportadas a Siberia en un vagón de ganado, donde pasaron 10 años en durísimas condiciones, logrando sobrevivir gracias a su inteligencia y a la solidaridad de otros.

Su bisabuelo, abogado de formación, lideró una formación de voluntarios que se opuso al Ejército Rojo durante la Guerra de Independencia de Estonia y –al fundarse la república en 1918– dirigió el cuerpo de la policía. Años más tarde, el padre de Kallas, Siim, lideró la reforma monetaria de su país tras la caída del comunismo y fue el primer ministro que logró el ingreso del país en la OTAN.

AL FRENTE DE SU PAÍS

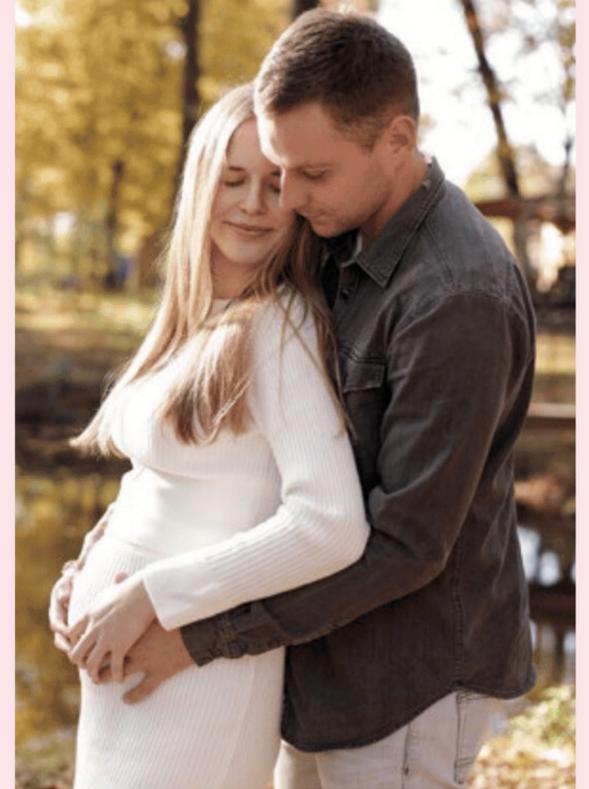
La carrera política de Kallas comenzó en 2010, cuando se unió al centroderechista Partido Reformista de Estonia, consiguiendo, al año siguiente, un escaño en el Parlamento. Al alzarse como primera ministra de su país en 2021, empezó a tomar medidas de defensa, seguridad y memoria histórica ante Putin. La respuesta de Moscú consistió en declarar a Kallas en búsqueda y captura por la demolición de monumentos soviéticos en el país báltico.

Amante del deporte, sale a correr cada mañana para reducir el nivel de estrés derivado de su intensa vida política, también le gusta jugar al golf, es aficionada a la batería y adora resolver *puzles* en casa junto a su pequeño hijo.

“La victoria de Ucrania es una prioridad. Para evitar la tercera guerra mundial, Rusia debe perder”

El 30% de las mujeres todavía desconoce que puede congelar sus óvulos

Aunque en la última década ha aumentado el conocimiento de las mujeres sobre su salud reproductiva, un reciente estudio llevado a cabo por las clínicas Ginefiv pone de manifiesto que más del 30% de las mujeres españolas entre los 19 y los 47 años desconoce qué es la vitrificación de ovocitos y, por lo tanto, la posibilidad de preservar su fertilidad. Asimismo, el 42% afirma conocer el término reserva ovárica, pero no sabe que es uno de los principales indicadores para determinar si puede o no quedarse embarazada. El estudio pone de manifiesto también que, en nuestro país, 48% de las mujeres utilizan las redes sociales para informarse sobre salud sexual y reproductiva, lo que puede suponer caer en 'fake news' y bulos, como alertan varios ginecólogos y funcionarios de la Salud Pública.



SALUD

La voz de millones de mujeres con síndrome del Ovario Poliquístico

El Hospital Clínic de Barcelona ha puesto de relieve que entre el 6% y el 20% de las mujeres en edad fértil sufren del síndrome del ovario poliquístico (SOP), lo que convierte a esta afección hormonal en una de las patologías más frecuentes en este grupo de población. Pese a ello, la información al respecto y, por consiguiente, la comprensión social hacia esta condición, sigue siendo aún muy limitada.

Los síntomas más comunes incluyen ciclos menstruales irregulares, dificultades para ovular y, en algunos casos, dificultades en la concepción. Muchas pacientes con este síndrome también presentan complicaciones metabólicas, como resistencia a la insulina o intolerancia a la glucosa, lo que puede derivar en una diabetes tipo 2, así como acné persistente, exceso de vello o fluctuaciones en el peso, síntomas más visibles que afectan a su vez a la salud emocional de las mujeres.



Según la última encuesta sobre alcohol y drogas en España, el porcentaje de mujeres fumadoras ha bajado del 27,1 al 22,6% de 2007 a 2024. El porcentaje actual de hombres fumadores es del 28,9%

Fuente: Ministerio de Sanidad



CIENCIA

EL 50,5% de los investigadores que han publicado su primer trabajo científico después de 2012 son mujeres

Con motivo del 'Día de la Mujer en la Ciencia', que tuvo lugar el pasado 11 de febrero, la universidad estadounidense de Stanford, que analiza la desigualdad de género en las publicaciones científicas a escala global, hacía público que el número de mujeres investigadoras de nuestro país ha igualado al de hombres en la generación que inició su carrera durante la última década. El dato contrasta con el de la generación de investigadores que publicaron su primer trabajo antes de 1992, que ponía de manifiesto una desigualdad de más del 50%. Desde entonces se

ha registrado una reducción progresiva de la brecha de género en las publicaciones científicas hasta llegar a la paridad actual.

Sin embargo, "las mujeres en España continúan estando infrarrepresentadas entre los autores más citados" en las publicaciones científicas, señala John Ioannidis, investigador en Stanford. Existe, pues, una desigualdad de élite. España, además, está progresando en esta lucha por acabar con el techo de cristal en este sector a una velocidad mayor que la media mundial, con el 36,1% frente al 31,1% del resto de países.

LA CHAQUETA AMERICANA

VUELVE AL CENTRO DE LA MODA



Americanas estructuradas, hombreras y estilo masculino: así se llevará la prenda de la temporada.

POR ALBA PASTOR FUENTES

En los pasillos de las oficinas, las calles de las grandes ciudades e incluso en eventos informales, la chaqueta americana o *blazer* se ha consagrado como una pieza clave del vestuario contemporáneo. Este clásico atemporal, antaño reservado a ambientes laborales y formales, hoy ha sabido reinventarse y adaptarse a las nuevas tendencias de la moda.

La transformación del *blazer* no es casualidad. En un contexto donde las fronteras entre lo formal y lo casual son cada vez más difusas, ahora los diseñadores han apostado por reinventar esta prenda con nuevas texturas, colores y cortes. Desde el tradicional diseño en tonos oscuros y tejidos estructurados hasta versiones *oversize* en pastel o estampados para cualquier ocasión.



Hug&Clau
(35,99€).



Elena Mirò
(c.p.v.).



Parfois
(25,99€).



Singularu
(25,99€).



Tiwi (85€).



Sfera
(9,99€).

APUESTA POR LA ELEGANCIA

La sastrería urbana se posiciona como una de las tendencias predominantes, destacando por su enfoque en líneas limpias y diseños depurados. Firmas como Lefties han

lanzado colecciones como A New Start, que reinterpretan el *blazer* tradicional con patrones audaces y combinaciones de colores vibrantes, adaptándose al ritmo dinámico de

las grandes ciudades. Combina esta prenda con unos pantalones de traje, o dale la vuelta al *look* estilizando más la figura luciendo unos pantalones vaqueros de pierna ancha.

Woman El Corte Inglés
(29,99 €).

H&M
(19,99 €).



Rare Beauty
(29,99 €).



ANNETTE WEBER.

Hug&Clau
(49,99 €).



Calaïa
(85 €).

H&M
(39,99 €).



CON FALDA

La americana de corte recto y en tonos sobrios sigue teniendo un lugar privilegiado en el armario. Sin embargo, las nuevas propuestas desafían las reglas establecidas.

Los colores también han evolucionado. Si bien el negro, gris y azul marino son elecciones seguras, los tonos vibrantes como fucsia, verde esmeralda y amarillo han irrumpido

con fuerza, especialmente, durante las temporadas más cálidas. Atrévete a combinarlas con pantalones ajustados, faldas y vestidos para sacar así el máximo partido.



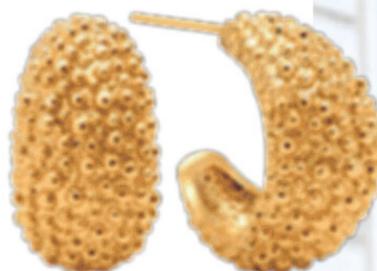
Marc Jacobs
(95,33 €).



Desigual
(49,97 €).



C&A
(49,99 €).



Singularu
(25,99 €).



H&M
(21,99 €).

GANNI
(115 €).



ALBA GARRAVITO TORRE.

PARA LA NOCHE

Cuando cae el sol, y la noche despierta con su aire de misterio y glamour, el *blazer* se convierte en el aliado perfecto para un *look* sofisticado y moderno. Esta prenda,

versátil por excelencia, puede transformar un atuendo sencillo en un auténtico conjunto de impacto, ideal para una cena elegante, un cóctel o una salida especial. Para

una noche inolvidable, opta por un *blazer* de corte estructurado en tonos oscuros como el negro, azul marino o burdeos, que evocan distinción y atemporalidad.

Vila
(31,99 €).



Verbenas
(89,90 €).



Chloé
(70,53 €).



Scalpers
(44,90 €).



Singularu
(32,99 €).

Mustang
(39,95 €).



DESENFADADA

La *blazer* ha dejado de ser una prenda exclusiva de la oficina para convertirse en un símbolo de estilo relajado y versátil. La tendencia desenfadada de esta prenda se

impone con fuerza, combinando la elegancia clásica con un aire casual y moderno. Para lograr este *look*, el corte *oversize* es el gran protagonista. Un *blazer* ligeramen-

te holgado, con hombros marcados pero sin excesiva rigidez, aporta un aire sofisticado sin esfuerzo. Añade un toque de cuero a tu para un aire más roquero.

Pepe Jeans
(35,96 €).



Elena Mirò
(c.p.v.).



COS
(25 €).



Vagabond
(112,95 €).



Calaña
(40 €).



Masqmai
(19,90 €).



CASUAL

La clave para acertar con estas chaquetas está en la combinación. Para un *look* casual, se puede optar por una chaqueta con vaqueros y zapatillas deportivas. Y si el

objetivo es un conjunto elegante, esta chaqueta ajustada con pantalones de pinzas y zapatos de tacón es una apuesta segura. Llevar un *blazer* sobre un *top* de

cuello alto o una camisa estampada aporta dinamismo al conjunto. Asimismo, los accesorios, como cinturones y joyería minimalista, pueden realzar el atuendo.



H&M
(59,99 €).

H&M
(25,99 €).

Parfois
(49,99 €).

Sephora
(13,99 €).

Singularu
(29,99 €).

Misako
(29,99 €).

ALEXANDRA LAPP.

DE OFICINA

Los accesorios marcan la diferencia. Unos zapatos de tacón bajo o mocasines sofisticados, un bolso estructurado y joyería minimalista completan un *look* pulido y

profesional. Además, la versatilidad del *blazer* permite adaptarlo a reuniones formales o eventos de *networking* con simples ajustes en los complementos. Ya sea en un

entorno corporativo tradicional o en oficinas con códigos más flexibles, el *blazer* sigue manteniéndose como una prenda clave, demostrando su elegancia y comodidad.



Woman El Corte Inglés
(49,99 €).

Desigual
(79,95 €).

Tiwi
(78 €).

OLGA FERRARA.

&Other Stories
(79 €).

Singularu
(29,99 €).

Pitillos
(69,95 €).

ESTAMPADO

La moda es un ciclo, y el estampado de pata de gallo es prueba de ello. Este diseño atemporal, caracterizado por su patrón geométrico en blanco y negro, ha sido un sím-

bolo de sofisticación desde hace décadas y en 2025 regresa con un aire renovado, convirtiéndose en el protagonista indiscutible de los *blazers* más elegantes y versátiles

de la temporada. Las firmas de moda han reinventado este clásico con cortes modernos, desde siluetas *oversize* hasta versiones más estructuradas y entalladas.

UN DÍA ESPECIAL

Desde los consejos hasta los abrazos incondicionales, **el Día del Padre es más que una fecha en el calendario:** es una oportunidad para reconocer su labor. **POR ALBA PASTOR FUENTES**

El Día del Padre es una de las celebraciones más significativas en muchos países del mundo. Es una fecha especial dedicada a honrar y agradecer la labor, el amor y el sacrificio de los padres en la vida de sus hijos. Aunque la celebración varía según el país, en la mayoría de los lugares se lleva a cabo en el mes de junio.

FORMAS DE CELEBRAR EL DÍA DEL PADRE

Cada familia tiene su propia manera de honrar esta fecha especial. Algunas de las formas más comunes incluyen:

- **Regalos personalizados:** desde cartas y dibujos hechos a mano hasta obsequios más elaborados como relojes, ropa o *gadgets*, los presentes son una manera de expresar gratitud y amor.

- **Reuniones familiares:** muchas familias organizan almuerzos o cenas especiales en honor al padre, creando un ambiente de convivencia y unión.

- **Actividades compartidas:** pasar tiempo juntos es una de las mejores maneras de festejar. Salidas al cine, excursiones, deportes o simplemente disfrutar de una tarde en casa pueden fortalecer el vínculo entre padres e hijos.

- **Mensajes y llamadas:** para aquellos que están lejos, una llamada o un mensaje especial puede hacer una gran diferencia y transmitir el amor y la admiración hacia nuestro padre.

El Día del Padre es más que una celebración, es un recordatorio del impacto que tienen los papás en la vida de sus hijos. Más allá de los regalos, lo más importante es reconocer su amor, dedicación y enorme sacrificio. No importa cómo se celebre, lo fundamental es demostrarles cuánto se les valora y aprecia. Un simple gesto de amor y gratitud puede hacer que este día sea inolvidable para ellos.

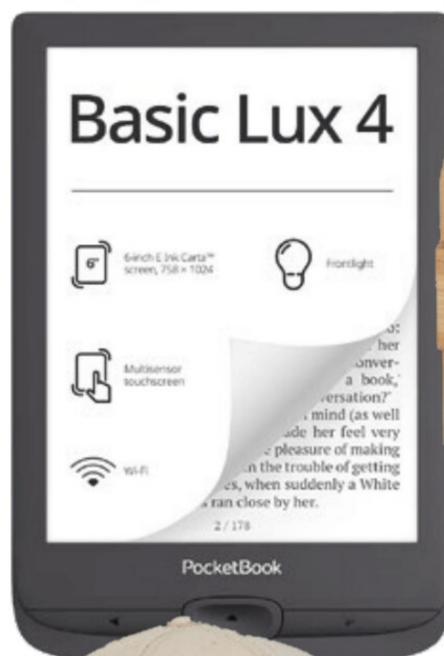


Crosley
(110 €).

Fresh 'n Rebel
(39,99 €).

Fujifilm
(199 €).

Pocketbook
(109 €).



Le Tribute
(65,50 €).



Karl Lagerfeld
(69 €).



Sony
(84,15 €).



Xiaomi
(99,99 €).



izipizi
(35 €).



Asics
(41,95 €).

11 carrera contra la violencia de género



25 mayo 2025



Inscríbete

5km

Corre por una sociedad libre de VIOLENCIA DE GÉNERO

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



MADRID

PATROCINADORES:



COLABORADORES:

clariane



redeia



MARÍA VÁZQUEZ

“TENEMOS IDEALIZADO EL AMOR PERO DEBEMOS REFLEXIONAR SOBRE LO QUE REALMENTE SIGNIFICA”

María Vázquez no para. **Mientras prepara su vuelta al teatro después de varios años con “Un tranvía llamado deseo”,** se deja la piel en varias series y estrena una película de las que hacen pensar: ¿el amor es eterno? **POR EDUARDO MESA**



“CUANDO ERA pequeña me encerraba en el baño para actuar en historias que me inventaba”.

Con su cuartel de operaciones ubicado en su Galicia natal, donde reside junto a su familia, María Vázquez regresa a la capital para derrochar talento en múltiples aventuras: teatro, series y también cine. En esta entrevista hablamos de las distintas caras del amor, de los sueños cumplidos y los que quedan por hacer, de proyectos por imaginar. Y repasamos la trayectoria de una de las actrices más versátiles del cine español.

Dices que estás en un momento dulce.

Si, un momento profesional y personal muy bueno. Estoy trabajando en teatro que hacía muchísimo tiempo que no lo hacía, preparando un montaje tan especial como *Un tranvía llamado deseo* con Nathalie Poza, Pablo Derqui, Carmen Barrantes y dirección de David Serrano. Estoy muy feliz, disfrutando mucho del proceso. Cuando coges un texto tan maravilloso solo tienes que ser canal y dejar que esas palabras fluyan en ti.

Hablando de tranvías, ¿cuándo pasó por tu vida el tranvía de la interpretación?

Creo que siempre estuvo ahí, yo empecé siendo bailarina, porque quería dedicarme al ballet clásico y empecé a actuar como un complemento del baile y entonces me di cuenta de que me gustaba un millón de veces más actuar y en los



EN NOSOTROS de Helena Taberna María interpreta a Ángela, la media mitad de una pareja a punto de desmoronarse.

exámenes sacaba sobresaliente en Expresión. La vida me estaba queriendo decir esto. Y si echo la vista hacia atrás siempre me veo actuando en casa, con mis hermanas, en las fiestas familiares. Me encerraba en el baño para actuar.

Empiezas en la televisión y pronto triunfas en tu tierra, Galicia.

Sí, sobre todo a partir de la serie de televisión *Padre Casares*, una especie de *Doctor en Alaska* a la gallega, con un cura en lugar de un doctor. Y yo me enamoraba del cura. Era una serie con todos los ingredientes para poder triunfar. Fue el mejor trampolín para lo que vendría después en mi vida.

Lo que viene después, entre otras cosas, sería el éxito de Matria.

Fue un proceso alucinante y yo, como tantas mujeres en Galicia que se sintieron representadas e identificadas, valoradas, que nos agradecieron tanto, que nos dieron muchísimo cariño nunca esperaba que una película pudiera dar tanto

a la gente ni que le pudiera llenar así. De alguna manera yo abandonaba eso con el mayor respeto y humildad del mundo posible.

Por esa película estuviste nominada a los Goya, ¿qué valor le das a los premios?

Pues la verdad es que ninguno, creo que es fortuito y lo sabía también cuando estaba nominada. El valor que le doy a los premios y a las nominaciones es que una película tan pequeña se viera más.

Galicia es tan importante para ti que incluso has vuelto a vivir allí.

Hace muchos años, cuando decidí tener hijos, pensé que Madrid era una ciudad bastante hostil. Además, yo trabajo mucho en Galicia y quería seguir cultivando mi universo gallego porque creo que hay mucha gente con bastante talento que está haciendo cosas maravillosas en Galicia.

¿Y cómo se equilibra la vida personal y la profesional?

Es muy difícil. Hoy me siento afortunada porque mis padres me han ayudado muchísimo. Y también →

“Es muy difícil aceptar que una relación que te costó años construir puede pulverizarse en una hora”

4

DATOS SOBRE... **MARÍA**

● DEBUT EN EL 'INSTITUTO'

María realizó su primera aparición en la pantalla chica en el año de 1998 en la serie juvenil *Al salir de clase*, interpretando a Cristina.



● ABONADA AL PREMIO MESTRE MATEO

Ha ganado el Premio Mestre Mateo a la Mejor Actriz Protagonista en varias ocasiones, incluyendo en 2009, 2010, 2018 y 2023.



● DOS NOMINACIONES A LOS PREMIOS GOYA

Ha sido nominada en varias ocasiones a los premios Goya, incluyendo una nominación en 2007 por su papel en *Mataharis* y otra en 2024 por su papel en *Matria*.

● EN SU LENGUA MATERNA

Ha protagonizado varias películas en lengua gallega, como *A Mariñeira*, *O club da calceta*, o el inolvidable filme *Matria*, en la que tuvo que adaptar su acento.



“Cada vez hay más mujeres que cuentan historias sobre mujeres de nuestras edades”

← mis hermanas. Mi pareja también es actor, es un padre supercomprometido y en algunos momentos ha sacrificado su vida profesional por cuidar a nuestros hijos.

¿Tienen más oportunidades las mujeres maduras que hace unos años en España?

Se está avanzando. También en el sentido de que cada vez hay más mujeres y voces femeninas que cuentan historias, historias de mujeres de nuestras edades. Sin embargo, aún queda mucho por hacer. En mi caso me está yendo bien, pero no gira todo sobre mí.

¿Qué hobbies tienes cuando no estás trabajando?

Al lado de mi pueblo tenemos una bodeguita y hago vino con mi padre,

un vino de Mencía de la Ribeira Sacra. Me encanta estar en mi pueblo con mis amigos. Y patinar. Aprovecho el tiempo para estar con mi madre y disfrutar de ella.

Acabas de estrenar *Nosotros*, la historia de una pareja que podría ser cualquiera, ¿no?

Puede ser la historia de cualquier pareja. Tenemos idealizado el amor. Para mí, esta película ha sido un viaje porque al final te hace reflexionar sobre la idea que tenemos del amor. Porque parece que nuestra vida gira en torno a si tienes o no tienes pareja y cuando una pareja se rompe lo vemos como un fracaso. Me gustó la novela porque tiene en cuenta el punto de vista de ella y de él. Y va de adelante hacia atrás, cosa que también pasa en la cinta.

SU INTERPRETACIÓN en la película *Matria* le ha valido premios y una nominación al Goya a la Mejor Actriz.

¿Te removi6 también a nivel personal?

Sí. Fue un rodaje duro. Y un momento duro, porque yo me creí la novela y la película y pensaba que me iban a pasar las cosas deliberadamente. Pero también fue un aprendizaje bonito el cuestionarte ciertas cosas de la pareja, la rutina, los hijos. Hay muchos patrones que repiten las parejas y tenemos que espabilar y tratar de no caer en esos t6picos.

¿Estamos preparados para que se acabe el amor?

Hay que aprender a alejarse y a quererse bien tras la ruptura. Parece que cuando quieres hay que acabar siempre mal y no es así. Yo llevo 22 años con mi pareja y si mañana se termina lo veré como un éxito. Es fácil decirlo y luego se mezclan los sentimientos. Lo más difícil es aceptar que una relación que te costó años construir puede pulverizarse en una hora. Hay que romper con muchas cosas que tenemos en la cabeza y procurar cuidarnos, no hacernos daño, no sufrir.

En verano estrenarás *Un tranvía llamado deseo*, ¿qué más proyectos puedes contarnos?

Voy a estrenar otra serie que se llama *El Jardinero* para Netflix. Se rodó en Pontevedra, es un *thriller*, la historia de una persona que no tiene sentimientos y esto le convierte en un asesino perfecto, todo debido a una enfermedad que tiene. Yo hago de policía junto a Francis Lorenzo, representamos una pareja de policías que vamos descubriendo la trama policíaca. Ha sido un placer rodar en casa y espero que la serie vaya bien y continúe varias temporadas. Hay alguna cosa más para hacer durante este año, un par de películas más, pero la realidad es que estoy muy enfocada en el montaje de *Un tranvía llamado deseo*.

EL ACUEDUCTO DE SEGOVIA

UN LEGADO DE LA INGENIERÍA ROMANA

El acueducto de Segovia es una de las obras más emblemáticas de la ingeniería romana en la península ibérica. Construido en el siglo II d.C., este monumento ha perdurado a lo largo de los siglos, convirtiéndose en símbolo de la ciudad de Segovia y en un testimonio vivo de la maestría constructiva de la Antigua Roma. A continuación, se presenta una recopilación de datos numéricos que destacan las características y la magnitud de esta impresionante estructura.

Cronología y construcción

- **Fecha de construcción:** El acueducto fue edificado a principios del siglo II d.C., a lo largo del reinado del emperador Trajano o a comienzos del soberano Adriano.
- **Duración en funcionamiento:** Proveyó de agua a la ciudad de Segovia hasta 1973, sumando aproximadamente 1.800 años de servicio.

Dimensiones y estructura

- **Longitud total:** El acueducto tiene una extensión de aproximadamente 17 kilómetros desde su origen en el manantial de la Fuenfría hasta la ciudad de Segovia.
- **Tramo elevado:** La sección más conocida, que atraviesa la antigua plaza del Azoguejo, mide 813 metros de longitud.
- **Altura máxima:** En su punto más elevado, alcanza los 28,5 metros, incluyendo aproximadamente seis metros de cimientos.
- **Número de arcos:** La arquería consta de 167 arcos en total.
- **Pilares:** Los arcos del acueducto descansan sobre 120 pilares.



CURIOSIDADES

- **Leyenda del Diablo:** Según una leyenda popular, una joven hizo un pacto con el Diablo para que construyera el acueducto en una noche a cambio de su alma. Pero el Diablo no logró colocar la última piedra antes del canto del gallo, salvando así el alma de la joven.
- **Estatuas en los nichos:** Originalmente, los nichos del acueducto albergaban estatuas de Hércules y de San Esteban; en la actualidad, uno de ellos contiene una imagen de la Virgen.

Materiales y técnica constructiva

- **Bloques de piedra:** Está compuesto por aproximadamente 20.400 bloques sólidos de granito, conocidos como sillares.
- **Unión de los sillares:** Los bloques están ensamblados sin utilizar mortero ni cemento, manteniéndose en equilibrio gracias a un preciso estudio de las fuerzas de empuje.

Ruta del Agua

- **Origen del agua:** El acueducto transportaba el vital líquido desde el manantial de la Fuenfría, situado en la sierra cercana, a unos 17 kilómetros de la ciudad.
- **Pendiente:** El canal presentaba una pendiente aproximada del 1% para facilitar el flujo del agua.

Reconocimientos y conservación

- **Declaración como Monumento Nacional:** En 1884, el afamado acueducto fue declarado Monumento Nacional de España.
- **Patrimonio de la Humanidad:** En 1985, la UNESCO incluyó al acueducto y al casco antiguo de la ciudad de Segovia en la lista de Patrimonio de la Humanidad.
- **Restauraciones:** A lo largo de su historia, ha sido objeto de diversas restauraciones, destacando la realizada en el siglo XV, donde se reconstruyeron 36 arcos dañados.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

¿SER OBESA PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA?



Respuesta: La obesidad es una enfermedad compleja caracterizada por un exceso de tejido adiposo. El adipocito, la célula que forma este tejido, produce muchas hormonas. Una de ellas, la leptina, podría denominarse una hormona “mala” puesto que favorece el riesgo de cáncer de mama.

¿Cómo ocurre? La leptina se une a un receptor para ejercer su acción.

Cuando la glándula mamaria no tiene cáncer, ese receptor prácticamente no se expresa. Pero si tiene un tumor, la leptina se une al receptor, estimulando el crecimiento del cáncer. En un estudio que hemos realizado en MD Anderson Cancer Center Madrid hemos detectado que ese receptor de leptina se expresa hasta el 52% en los casos con cáncer de mama,

dándose en la mayoría de los casos en gente joven y en los tumores más agresivos, es decir, en triple negativo y en el HER2.

Protege y promueve La obesidad tiene un efecto contradictorio: por un lado, ejerce un papel protector del cáncer de mama cuando la paciente es joven y, por otro, promueve el tumor cuando la mujer es posmenopáusica.

Principales factores del cáncer de mama Los que más influyen en padecer la enfermedad son la edad, el hecho de ser mujer, tener familiares de primer grado con cáncer de mama o de ovario, densidad mamaria elevada, alcohol y haber tomado anticonceptivos orales.

Más en la menopausia Aunque en las recientes décadas el número de casos de cáncer de mama ha tenido mayor incidencia en la población más joven, el rango de edad mayoritario continúa siendo en mujeres entre los 50 y los 65 años de edad. Esto no quiere decir que estén surgiendo pacientes de menor edad, no obstante, este registro puede ser debido a que en la actualidad podemos encontrar a más mujeres que en etapas tempranas de su vida llevan a cabo sus revisiones, ecografías y mamografías, y eso da como resultado que se detecten más casos. En tanto, no parece que exista al día de hoy un factor dominante conocido el cual justifique que haya más casos en pacientes más jóvenes que antes.



LAURA GARCÍA ESTÉVEZ

Jefa de Sección de Tumores de Mama de MD Anderson Cancer Center Madrid.



¿DURAN PARA SIEMPRE LOS IMPLANTES CAPILARES?

RESPUESTA: Sí, el pelo que se injerta está programado genéticamente para crecer toda la vida, ya que se obtiene de las áreas posterior y lateral de la cabeza y sigue manteniendo esta propiedad en su nueva ubicación. Aunque existen varias alternativas al problema

de la calvicie, el único método realmente efectivo y permanente que permite, una vez crecido el pelo, tratarlo del mismo modo que el resto del cabello es el autotrasplante. Tanto la técnica FUSS (técnica de la tira), como la técnica FUE (extracción

individual de folículos, considerada hoy la técnica más avanzada) permiten obtener unos magníficos resultados tanto estéticos como de densidad y posibilitan que el pelo injertado crezca a partir de los tres meses en las zonas alopécicas con la misma dinámica y características que tenía en la zona donante.

Mantenimiento Habitualmente, se complementa el trasplante de pelo con tratamientos médicos de mantenimiento (minoxidil, finasteride, plasma rico en plaquetas) para intentar frenar el proceso gradual de la alopecia androgenética protegiendo al resto de pelo no trasplantado. Hoy, los presupuestos oscilan entre los 4.000 y los 8.000 € dependiendo de la extensión de la alopecia y de la técnica elegida.



LLUÍS BERROCAL
Director Médico
Clínica Trasplante
de Pelo Institut
Vila-Rovira
Barcelona
(vilarovira.com).

¿A QUÉ SE LE LLAMA UNA DIETA FLEXIBLE?



RESPUESTA: Se fundamenta en una estrategia de modificación de los hábitos alimentarios que, lejos de esquemas, apuesta por un patrón amplio, diverso, equilibrado y contextualizado capaz de adaptarse a las posibilidades particulares de cada persona. Por consiguiente, se ajusta a cada individuo, lo que aumenta la adhesión a la dieta y las opciones de alcanzar los objetivos planteados a medio y largo plazo.

Recomendable para personas obesas La obesidad y otras muchas enfermedades no transmisibles se pueden beneficiar de este tipo de dieta que se acomoda al estilo de vida, a los recursos y a los horarios del paciente. Está avalada por las sociedades científicas y facilitan en gran medida la adhesión de la persona al tratamiento para perder peso, algo que siempre es muy complicado de conseguir para la mayoría.



RAFAEL GÓMEZ Y BLASCO
Experto en
Endocrinología,
Metabolismo y
Nutrición.



¿CÓMO SE TRATA EL CÁNCER DE VEJIGA?

RESPUESTA: En 2022, se diagnosticaron 22.295 nuevos casos de cáncer de vejiga en nuestro país, una cifra que convierte a este tumor en el quinto con mayor incidencia en España. Su causa suele estar relacionada con factores ambientales, con el consumo de tabaco, como principal factor de riesgo, junto con la ingesta de alcohol y la exposición a la contaminación.

Síntomas El más frecuente es la presencia de sangre en la orina, lo que hace que el paciente acuda en seguida al médico, y la mayoría de los casos se diagnostican cuando la enfermedad está localizada (90 % de los casos). Por eso, a pesar de que es un tumor frecuente, la mortalidad es relativamente baja hoy día.

Terapias innovadoras Este tipo de tumor suele tratarse con quimioterapia y radioterapia, pero también existen otros abordajes complementarios. Entre un 8 y el 22% de los pacientes tienen alteraciones del gen FGFR (receptor del factor de crecimiento de fibroblastos) y existen terapias dirigidas contra esa alteración. Además, mediante un análisis de sangre puede saberse si las células del tumor están circulando (lo cual provoca que el riesgo de recaída sea mayor) y, entonces, dirigir tratamientos contra ello.

Extirpar el tumor El abordaje inicial es común a todos los pacientes. Primero, se utiliza una técnica quirúrgica mínimamente invasiva (cistoscopia), para observar el interior de la vejiga (recordemos

que por vía endoscópica se tratan muchas enfermedades del tracto urinario). Posteriormente, se lleva a cabo una resección del tumor (extirpación del tejido canceroso) y entonces se analiza si se trata de un carcinoma invasivo. Si este fuera el caso, habría que quitarle la vejiga al paciente. Cuando esto sucede, lo habitual -tras la operación- es construir una bolsa llamada neovejiga.



FERNANDO LISTA

Jefe de Sección de Endourología de MD Anderson Cancer Center Madrid.

¿CUÁLES SON LOS ERRORES NUTRICIONALES QUE SOLEMOS COMETER?

RESPUESTA: Organizando la dieta mejorarás tu salud y tu bienestar integral. Cuando hablamos de ella, no solo hacemos referencia a un plan nutricional para la reducción de peso, sino para sentirnos bien, tanto por dentro como por fuera. Sin embargo, en este empeño, hay varios hábitos que se interponen en nuestro camino.

Crear ciegamente en los envoltorios Que la etiqueta de un producto lo haga parecer saludable no quiere decir que lo sea. Muchas veces nos guiamos por los ojos a la hora de escoger lo que comemos. Con los productos envasados nos pasa precisamente eso. Aunque lo ideal es tomar alimentos frescos, si optamos por los productos envasados, debemos leer siempre con cuidado el contenido de la etiqueta para asegurarnos de que es adecuado para nuestro organismo.

No comer pasta por la noche Normalmente, durante las últimas horas del día, los depósitos de glucosa del organismo están llenos. Cuando esto sucede, el cuerpo almacena el exceso de carbohidratos en forma de grasa, pero ello no significa

que estos nutrientes engorden por sí mismos de noche. Todo dependerá de qué tipo de alimentación hayas llevado durante el día, del nivel de actividad física que practiques a diario y de tu metabolismo.

Omitir las proteínas Ingerir alimentos ricos en este nutriente es un básico, puesto que son indispensables para aumentar la sensación de saciedad y reducir el apetito. Además, nos ayudan a incrementar la energía de nuestro organismo.

Evitar la grasa Las grasas de las que debemos prescindir son las saturadas (bollería, embutidos, etc.), ya que poseen pocos nutrientes de calidad y un alto contenido de colesterol. Las insaturadas, en cambio, son ricas en aceites grasos saludables (omega 3) y funcionan, por ejemplo, como buenos antioxidantes (atún, salmón, frutos secos, aguacate...).



XAVI GONZÁLEZ
Nutricionista del Club Metropolitano Gran Vía de Madrid.



¿CÓMO CONSEGUIR ESTAR BIEN CON UNO MISMO?

RESPUESTA: Cuando nos sentimos tristes, nos volvemos auto-críticos y eso provoca una drástica bajada de nuestra autoestima. Para evitarlo, puedes considerar tu situación como si fuera la de un amigo, de este modo, relativizarás lo que te pasa y te darás consejos más realistas. Cuando tengas un problema, una preocupación o una crítica hacia ti, ponte frente a un espejo e imagina que la persona que estás viendo es tu mejor amigo y que es él el que te está hablando. ¿Qué le dirías?, ¿cómo le tranquilizarías?

Quiérete Acéptate tal y como eres, siendo consciente de que no eres perfecto. Cuídate y respétate sin ponerte en riesgo. Realiza una lista con todas las situaciones en las que sientes que no te respetas e intenta cambiarlas.



ROCÍO RIVERO LÓPEZ
Psicóloga y autora del libro *Me gusta estar bien*.

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



NECESARIAS para una buena salud. Todas las vitaminas son importantes y cumplen diferentes funciones esenciales.



¿QUÉ VITAMINA TE FALTA?

Cansada, se te cae el pelo, no pegas ojo... Tal vez necesites alguna vitamina. Compruébalo. Verifica si tienes alguno de **estos síntomas (son los más comunes)**. Y de todos te damos soluciones.

POR FELICIA DELGADO

1 Nada más levantarte ya te sientes cansada. Y a lo largo del día padeces apatía y somnolencia.

Necesitas: vitaminas del grupo B y C (aportan energía y equilibran el sistema nervioso). Consume cítricos, perejil y pimiento para así asegurarte el aporte de vitamina C, y también incluye carnes, vegetales y cereales integrales para el grupo B.

2 Tus heridas tardan en cicatrizar. Además, te haces con frecuencia hematomas, sueles tener las encías inflamadas y te sientes cansada.

Necesitas: vitaminas K y C (contribuyen a la coagulación de la sangre).

Las encuentras en las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas) y en la col, brécol y coliflor.

3 No te apetece comer. Además, cuando comes, lo haces con desgana, sin saborear la comida.

Necesitas: vitaminas A, B1 y C (un cóctel para tus defensas). Toma huevos, cereales integrales, legumbres, cítricos, zanahorias y verduras de hoja verde.

4 Te cuesta conciliar el sueño, te desvelas varias veces por las noches aparentemente sin razón.

Necesitas: vitamina B12, que juega un papel importante en la secreción de la melatonina (la hormona del sueño). Está en los huevos, las carnes, los quesos, el salmón...

5 Sueles tener anemia, no hay análisis de sangre que no la detecte.

NO ABUSES DE ELLAS, CONSULTA SIEMPRE CON TU MÉDICO CUÁL NECESITAS Y PROCURA OBTENERLA MEDIANTE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA

Necesitas: vitaminas B12 y C. El déficit de la primera provoca anemia, falta de hierro, y la segunda ayuda a que el organismo lo absorba. Toma proteínas de alta calidad y cítricos.

6 A veces tienes mal aliento por más que te esmeras a diario en tu higiene dental y bucal.

Necesitas: vitamina B3 (su carencia se manifiesta de esta forma). Incluye en tu dieta anchoas, atún, hígado, levadura de cerveza, cacahuets, tomates secados al sol...

7 No eres regular a la hora de ir al baño, y más veces de las que debieras acudes a los laxantes.

Necesitas: vitaminas C, A, D, E y K. Procura tomar cítricos, sobre todo kiwis, y zumo de naranja para regular el tránsito intestinal, y vitaminas A, D, E y K, ya que, al ser liposolubles, se pierden al abusar de los laxantes.

8 Eres celiaca y tienes prohibido tomar gluten (proteínas que se encuentran en la semilla de cereales como el trigo, la cebada, la avena...).

Necesitas: vitamina B9 o ácido fólico. Esta enfermedad conlleva la mala absorción de vitaminas como la B12 y, sobre todo, del ácido fólico. Consume almendras, legumbres y levadura de cerveza (es apta para las personas celiacas).

9 Notas que estás perdiendo cabello y tus uñas se parten con facilidad, se levantan por capas o tienen estrías.

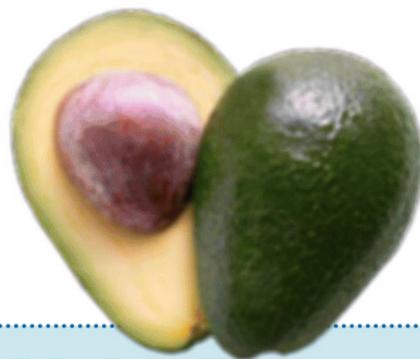
Necesitas: vitaminas B8, A y E. La biotina o B8 es vital para la salud del cabello y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Y el déficit continuado de vitaminas A y E se refleja en el mal estado de las uñas. Agrega a tu ingesta calabaza, aceite de oliva, germen de trigo, pescado, pollo, lácteos, huevo...

10 Te encuentras triste, apagada y sueles ver el vaso medio vacío en lugar de medio lleno.

Necesitas: vitaminas del grupo B, imprescindibles para el equilibrio del sistema nervioso. Es común que la falta de vitaminas B1, B12 y B6 se manifieste con depresión, fatiga y pérdida de la masa muscular. Toma cereales integrales, verduras de hoja verde, pimiento rojo y amarillo, ternera...

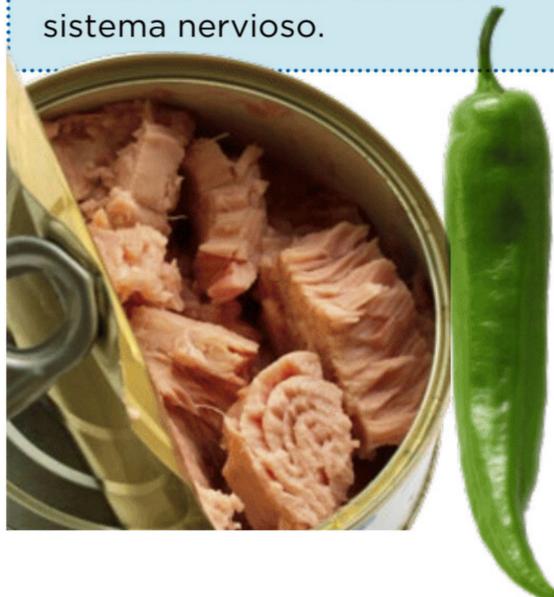
¿NECESITAS UN SUPLEMENTO?

Si tu alimentación es equilibrada, no lo precisarás. Y aunque resulta útil para suplir carencias en una etapa concreta, nunca puede convertirse en sustituto de una alimentación variada. Así lo explica Socorro Navas, farmacéutica de Madrid, experta en nutrición: "Para tener una vida saludable, la mejor opción es cuidar la dieta y hacerla lo más plural posible. Los complementos solo deben usarse para compensar el déficit de nutrientes".



LAS CINCO MAGNÍFICAS

- **Vitamina A.** Vital para los tejidos, es un componente de los pigmentos visuales (esencial para ver con poca luz). Neutraliza los radicales libres.
- **Vitamina B9 o ácido fólico.** Necesaria para la formación celular y la maduración de los glóbulos rojos y blancos; también ayuda a prevenir las malformaciones en el feto.
- **Vitamina C.** Combate las infecciones, participa en la cicatrización de las heridas.
- **Vitamina D.** Estimula la absorción del calcio (necesario para unos huesos fuertes).
- **Vitamina B12.** Esencial para la formación de la sangre, combatir el cansancio y mantener en buen estado el sistema nervioso.



11 Tu ritmo de trabajo es tremendo, tienes que rendir mucho y el estrés hace mella en ti.

Necesitas: vitaminas A, B1, B9, C y E, que aportan energía, aumentan la resistencia, protegen el sistema nervioso y combaten el estrés aumentando la adrenalina. ¿Dónde las encuentras? En el pavo, los cereales integrales, los cítricos, vegetales de hoja verde, el germen de trigo, los frutos secos y los lácteos.

12 ¡Se te olvida todo! Te lo acaban de decir y ni te acuerdas. Necesitas: vitaminas B12 y B6 y E. Las dos primeras mejoran la memoria y la E además es antioxidante (previene el envejecimiento celular). Procura consumir pavo, cereales, levadura de cerveza, germen de trigo, carnes, pescados y lácteos.

13 Tus reglas comienzan a ser irregulares o bien suelen ser tan dolorosas que no puedes ni moverte en esos días.

Necesitas: vitaminas del grupo B, D y E. Sobre todo, vitamina B6, que regula el ciclo y los cólicos menstruales; por su parte, las vitaminas D y E alivian los síntomas de la premenopausia. Y consume más lácteos, semillas de girasol, frutos secos, carnes, pescados, cereales...

¿IRRITABLE? TOMA ATÚN, ES RICO EN VITAMINAS B6YB12, AMIGAS DE LOS 'NERVIOS'

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL COLESTEROL

Es un peligroso enemigo silencioso que **se acumula en las arterias y puede provocarte un ictus** o un infarto de miocardio. Aprende a controlarlos. **POR FELICIA DELGADO**

1 Vida saludable

La Fundación Española de Corazón lo tiene claro: para mantener el colesterol a raya la solución pasa por realizar ejercicio físico y seguir una dieta equilibrada, donde abunden las frutas y verduras.

EL COLESTEROL es un elemento necesario para importantes funciones fisiológicas, pero hay que vigilarlo.



2 Su función (buena)

El colesterol se fabrica en el cuerpo porque es necesario para las membranas. No es malo si no está alto, pero si es elevado se va acumulando dentro de la arteria y puede producir infartos de miocardio o ictus. El colesterol no duele, aunque es peligroso. Hay gente que lo hereda, mas lo normal es que aumente a partir de los 30 años por un estilo de vida inadecuado y dieta incorrecta. El colesterol bueno (HDL) debe ser superior a 40.

PARA MANTENERLO A RAYA LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BAJA EN GRASAS Y CAMINA POR LO MENOS DE 40 A 60 MINUTOS DIARIAMENTE CINCO DÍAS A LA SEMANA



LA EXPERTA

PETRA SANZ

miembro del Consejo de Expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC),

“Cuanto antes actuemos para mejorar nuestro estilo de vida, más probabilidades de éxito tendremos. Adquirir buenos hábitos a principios de año refuerza positivamente la autoestima y ayuda a que pasen a formar parte de nuestro estilo de vida. Es fundamental concienciarse del riesgo que supone tener el colesterol alto”.

4 Alimentos que ayudan

En el caso de tener el colesterol elevado, pueden incorporarse alimentos reductores de este, tales como los lácteos enriquecidos con esteroides vegetales. No obstante, debemos tener muy presente que ni las pastillas para reducirlo ni estos productos lácteos pueden sustituir el seguir un estilo de vida saludable.

3 Revisa tus niveles

Según el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular de España (ENRICA), la mitad de la población española presenta el colesterol alto y no le da ninguna importancia. Sin embargo, los expertos de la salud insisten en el grave riesgo que supone tener más de 240 de colesterol total y superior a 160 el LDL, el llamado “colesterol malo”.

5 ¿Cuánto deporte?

No está de más insistir en la importancia de practicar una actividad física regular y moderada. Camina por lo menos de 45 a 60 minutos al día, durante cinco días a la semana. De esta manera mejorarás notablemente tu calidad de vida y, con ello, reduces el riesgo de padecimientos cardiovasculares. De nada sirve que te mates en el gimnasio un día si el resto de la semana llevas una vida sedentaria.

CLAVES PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

Es uno de los problemas digestivos más habituales, **dos veces más frecuente en mujeres** que en hombres. **POR MANUELA ENTISNE**

CONSUME MÁS FIBRA

La fibra favorece el tránsito intestinal y redundante en una mejor regulación a largo plazo. Es recomendable ingerir entre 20 o 35 gramos de fibra al día, y la podemos encontrar en el brócoli, la col, espinacas, coliflor, los tomates, lechuga, fruta, frutos secos, harinas integrales y en el salvado de trigo.

ELIGE BIEN LAS VERDURAS Y LEGUMBRES

Presta atención a cómo te sientan las legumbres y hortalizas más flatulentas como alcachofas, brócoli o coliflor, entre otras. Si notas que te provocan digestiones pesadas o aires, sustitúyelas por otras.

PRODUCTOS 'PROHIBIDOS'

Elimina de tu dieta las grasas animales, también los platos altamente procesados y los embutidos.

SÍ AL ACEITE DE OLIVA

Utilízalo para cocinar y aliñar. Por sus propiedades, estimula el tránsito intestinal y suaviza las heces.

EVITA EL EXCESO DE DULCES

Los azúcares y caramelos endurecen nuestras heces, lo que dificulta su eliminación. Igualmente, los quesos curados y el arroz producen un efecto similar, por lo que es conveniente moderar su consumo.

LA FRUTA CON PIEL

Siempre que puedas toma la fruta con piel, o si no, frutas secas. Asimismo, no retires la pulpa de los zumos naturales. Es en estas zonas donde se concentra la fibra.

EVITA el sedentarismo: está estrechamente relacionado con este problema. Camina cada día al menos media hora.



EL AZÚCAR ES UNA FUENTE CONSIDERABLE DE MALESTARES PARA EL ORGANISMO, ENTRE ELLOS EL ESTREÑIMIENTO: REDUCE SU CONSUMO AL MÁXIMO

BEBE MÁS LÍQUIDOS

Agua, infusiones, caldos de verduras... Entre un litro y medio o dos al día. Una correcta hidratación es básica para favorecer las digestiones y la buena evacuación.



EL EXPERTO

EDUARDO GONZÁLEZ ZORZANO

Experto del Departamento Científico de Cinfa.

“VIGILA TU TRÁNSITO INTESTINAL”

“El rango de normalidad para acudir al servicio oscila entre tres veces a la semana y tres veces al día. Cuando la frecuencia es menor de tres deposiciones semanales o existe dificultad para expulsar las heces, siendo estas secas y duras, se habla de estreñimiento. Además, puede acompañarse de molestias intestinales”.



LAS BEBIDAS hidratantes o energizantes deben tomarse bajo ciertas especificaciones.

BEBIDAS ENERGÉTICAS E ISOTÓNICAS A EXAMEN

Mucha gente las toma como si se tratara de un refresco cualquiera. **¿Es aconsejable o deberíamos limitar su consumo** a momentos puntuales del día? **POR ESTELA VILLANUEVA**

Cada vez vemos más marcas en el mercado de este tipo de bebidas. Sin embargo, no se recomienda ninguna de las dos si lo que pretendemos es simplemente calmar nuestra sed, puesto que ambas están elaboradas con exceso de azúcar. “Lo que se debe promover es el consumo de agua”, indican las doctoras Cristina Bonnardeux y Elena Téllez, de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

● **Bebidas isotónicas:** “Facilitan el equilibrio hídrico (de agua) del organismo”, explica el doctor Juan Antonio Corbalán, responsable de la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Internacional. En general, están compuestas por agua, maltodextrinas (azúcares) y otros muchos ingredientes que varían en función del fabricante. “Generalmente, son las vitaminas (B y C) y minerales los que completan estas bebidas”, señala el experto. Son

ideales para mantener una correcta hidratación durante o después de un entrenamiento o competición.

● **Bebidas energéticas:** se usan para aumentar o conservar un determinado rendimiento en el deporte y, además de azúcares simples, “añaden ciertas cantidades de cafeína (estimulante), taurina (aminoácido) y otras sustancias como la guaraná (estimulante), autorizadas por los organismos públicos de sanidad, para este tipo de bebidas”, indica el doctor.

DEMASIADOS AZÚCARES

Ninguna de las dos está recomendada para la población general por su alto contenido en azúcar (de 5 a 10 cucharaditas). “Teniendo en cuenta que las recomendaciones diarias para el consumo de azúcar establecido por la OMS debe ser menos de 25 g al día (5 cucharaditas), tomar este tipo de bebidas puede favorecer el sobrepeso y la obesidad”, explican las doctoras de Atención Primaria.

PUEDEN DAÑAR TU SALUD

En el caso de las energizantes, además, se añade el problema de que presentan estimulantes del sistema nervioso central en su composición (taurina, cafeína, ginseng, guaraná). “La cafeína en los 10 primeros minutos de tomar algunos sorbos pasa al torrente sanguíneo, acelera el pulso y aumenta la tensión arterial. Entre los 10 y los 45 minutos se alcanza el pico más alto de cantidad de cafeína en sangre, haciendo que estés en un estado de máxima alerta. Su consumo frecuente puede causar insomnio y otras alteraciones del sueño o estados de ánimo”, advierten las expertas. Y hay más, continúan las doctoras: “Una sola bebida energizante puede contener una cantidad

DEBE EVITARSE SU CONSUMO EN PERSONAS CON OBESIDAD, DIABETES, ICTUS O CARDIOPATÍAS

de cafeína equivalente a entre 1 y 4 tazas de café, lo que sumado a la acción de otras sustancias (como la taurina y el azúcar), estimulan las contracciones cardíacas y una mayor actividad en el sistema nervioso, generando la aparición de palpitations, arritmias, insomnio, aumento de la presión arterial e, incluso, convulsiones o muerte súbita (accidente cerebrovascular)”. En la misma línea se encuentra la opinión del doctor Corbalán:

“Las bebidas energizantes pueden tener efectos nocivos en grandes cantidades para algunos trastornos neurológicos y metabólicos, como las enfermedades cardiovasculares, los síndromes convulsivos o los trastornos de la conducta. En líneas generales, no se debe ingerir ninguna bebida que sea milagrosa, que no se venda en los lugares indicados –como farmacias– y que no cumpla con todos los permisos de sanidad que requieren”. En caso de cualquier duda, conviene consultar a un médico deportivo.

SI TE SIENTES CANSADO

Muchas personas se toman estas bebidas energizantes cuando están cansadas y quieren permanecer despiertas para, por ejemplo, seguir trabajando o estudiando por un buen rato. El experto lo desaconseja rotundamente: “Una persona no debe sentirse cansada. Si su percepción de cansancio le preocupa, que vaya al médico. Ninguna bebida hace milagros. Para muchos funciona una simple taza de café o té”.



TRAS EL EJERCICIO INTENSO

Después de una actividad física de alta intensidad, sí podríamos sustituir el agua por una bebida isotónica. “Realmente, la diferencia entre ambas es poca, pero la bebida isotónica sabe mejor y puede tomarse en más volumen, con lo que se facilita la hidratación y no se altera la osmolaridad (concentración total de sustancias) del organismo”, señala el especialista. Si no cuentas con una bebida isotónica a tu alcance, puedes exprimir cuatro limones en un litro o litro y medio de agua y añadir una cucharadita pequeña (de las de café) de sal y otra de azúcar.

Las doctoras Bonnardeux y Téllez añaden, “las bebidas isotónicas están pensadas para favorecer la hidratación o absorción de agua por parte del organismo así como reponer los nutrientes esenciales perdidos durante la actividad física a causa del sudor y la respiración. Sin embargo, salvo en competiciones o esfuerzos extremos, lo recomendable es tomar agua y, en todo caso, una pieza de fruta”.



EL EXPERTO

JUAN ANTONIO CORBALÁN

Responsable de la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Internacional.

Las bebidas isotónicas son ideales para prevenir estados de deshidratación o facilitar la hidratación después del deporte. Las energéticas, para actividades en las que se tuviera que asegurar un rendimiento determinado durante un periodo prolongado de tiempo, mediante la ingesta de glucosa, el estimulante y agua. Para el resto de la población normal, no hay indicación.

DIETA PARA REDUCIR TRIPA

Es una de **las mayores preocupaciones de las personas a la hora de adelgazar**: bajar la dichosa barriga. Aquí tienes un menú para conseguirlo. **POR FERNANDA NAVA**



LUNES

Comida: salmón a la plancha + guisantes y zanahoria cocidos.

Cena: judías verdes con atún (aceite escurrido).



MARTES

Comida: dos huevos duros con menestra.

Cena: ensalada de espinacas, tomate, pimiento y sardinitas.



MIÉRCOLES

Comida: dos cintas de lomo a la plancha y acelgas y patata cocidas.

Cena: ensalada de pimientos asados + caballa.



JUEVES

Comida: filete de ternera a la plancha con arroz integral cocido y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Cena: puré de calabacín + langostinos cocidos.

EL VOLUMEN DE LA CINTURA SE DEBE PRINCIPALMENTE A UN AUMENTO DE CALORÍAS

DESAYUNOS

Una rebanada de 30 g de pan integral con jamón y tomate, una fruta pequeña, un café o infusión sin azúcar. También puedes tomar una tostada de queso *quark* y frambuesas o copos de avena con leche.



VIERNES

Comida: pavo guisado con champiñones.

Cena: sepia a la plancha con ensalada de canónigos, rúcula y tomate.

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta y una infusión sin azúcar.

SÁBADO

Comida: pollo asado con patata y pimientos asados.

Cena: gambas a la plancha + ensalada de endivias, tomate y zanahoria rallada.



DOMINGO

Comida: espaguetis integrales a la marinera (almejas, anillas de calamar, palitos de surimi) con pimiento y calabacín (plato único). Se puede tomar frío en ensalada o caliente.

Cena: yogur de proteínas + arándanos.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA GRAN ALIADA PARA BAJAR DE PESO, POR EJEMPLO, UNA CAMINATA DIARIA DE 30 A 45 MINUTOS AYUDARÁ MUCHO

MEDIA TARDE

Barrita de proteínas (máximo de 200 calorías) con 10 g de proteína y 5 g de fibra. Puede ser proteína vegetal, apta para veganos. Mejor si la proteína es de alto valor biológico. Lee bien la etiqueta. También puedes tomar pera asada con queso ricota y canela: la fructosa que contiene esta fruta no dispara los niveles de insulina, por tanto, nos mantiene más tiempo sin sentir hambre. Si eres goloso, puede ser buena elección.

PAUTAS GENERALES

- **Ojo con la verdura y las legumbres.** A pesar de lo saludables que son, si quieres bajar tripa, controla su consumo excesivo porque a veces dan gases. Puedes sustituirlas en algunas raciones por patata cocida, arroz integral o pasta y controlar las cantidades para bajar peso.
- **Intenta cocinar.** El volumen de la cintura se debe, principalmente, a un aumento de calorías en la dieta por comer fuera de casa o por falta de tiempo, que nos obliga a ingerir comida basura, rápida y barata. Cocina con muy poca sal y sustitúyela por hierbas y especias.
- **Controla la ansiedad.** Serenarse ante la comida hará que piques menos entre horas.
- **Evita los zumos.** Contienen mucha azúcar.
- **Realiza ejercicio.** Con la menopausia, y a medida que envejecemos, cambia la distribución de la grasa, que es más elevada en la cintura. La actividad física te ayudará a combatirla (recuerda que 30-45 minutos de caminata a buen ritmo todos los días).
- **Tripa dentro.** Las malas posturas, no estar erguido y no mantener apretada la tripa contribuyen, a largo plazo, a tener una musculatura abdominal distendida.
- **Vigila el estreñimiento.** Consume fibra y toma dos litros de agua al día (puedes prepararla con limón, en infusiones, té...).
- **La fruta, fuera de las comidas y cenas.** Mejor consúmela durante el desayuno, media mañana o media tarde.
- **Alimentos imprescindibles.** Pescado, carne (tres veces a la semana) o huevos (dos veces). Es mejor tomar pescado y carnes blancas a rojas (máximo una vez a la semana). El pescado azul, dos veces a la semana. Si estás entre los vegetarianos, puedes usar preparados comerciales a base de soja, tofu, seitán. Toma cereales integrales en pequeñas cantidades y antiinflamatorios (acelgas, apio, espinacas, hinojo, pimiento, canónigos, rábanos, rúcula, pepino, grelos y endivia).
- **Alimentos prescindibles.** Bollería industrial, comidas preparadas, refrescos azucarados y alcohol, procesados.



LA EXPERTA

MARÍA JOSÉ CRISPÍN
Médico-estético y nutricionista de Clínica Menorca
(clinicamenorca.com).

ENFOCARNOS en nosotros procurando una vida más relajada y tener cerca a quienes amamos son fundamentales para nuestra paz interior.



CLAVES PARA DISFRUTAR DE LO ESENCIAL

Consigue este verano **compartir cada instante con las personas que amas** y están en tu camino para hacerte la vida mejor. **POR ELSA BONILLA**



Aprovecha el momento

■ Valora cada minuto del día. Una comida en familia puede ser una de las experiencias más especiales del verano porque no siempre podéis hacerla el resto del año. Sumérgete tanto como sea posible en el hoy: el paisaje, los sonidos de la naturaleza, los olores, las emociones... Todos se encuentran en nuestra vida diaria, pero a menudo nos olvidamos de apreciarlos como se merecen.

Más charlas y abrazos

■ En la época estival la gente habla de lugares, comidas y fiestas. “Me fui a Roma”, “Me pegué un homenaje en un restaurante estupendo en la playa”... Sin embargo, de lo que más disfrutamos no son de esos sitios, sino de la compañía que tenemos en ellos. Son las sobremesas relajadas, los reencuentros y los abrazos los que vuelven cada verano. Dejamos atrás el estrés y las prisas del invierno para escuchar a los nuestros y dedicarles todo el día. Incluso sin hacer nada especial, siempre son esos momentos gratos lo que permanecen en nuestra memoria.



Relájate

■ Cuando lo haces, tu atención se centra en lo que está sucediendo en el momento presente y estás totalmente en contacto con la realidad. Eres consciente de lo que sucede en tu cuerpo, mente, emociones y el mundo que te rodea. Trata de pasar unos minutos al día alejado de la estimulación sensorial constante de tus rutinas. Comienza con cinco o 10 minutos al día y aumenta de manera progresiva el tiempo de meditación hasta los 20 minutos.



OBSERVA LA NATURALEZA

La contemplación de la belleza nos provoca sentimientos positivos y actúa como terapia para mejorar nuestro estado de ánimo. Si has tenido una pelea con tu pareja o un día muy complicado, dar un paseo por el campo o un jardín cercano a tu casa y disfrutar del paisaje que te rodea, te relajará y oxigenará para continuar el día con mucho más fuerzas.



Simplifica tu vida

■ Demasiadas posesiones materiales complican nuestras vidas más de lo que imaginamos. Se resiente la cuenta bancaria, energía y atención. En definitiva, nos alejan de lo que amamos y de disfrutar de una vida basada en los valores que adoptamos. Reduce el número de objetivos que realmente deseas a solo dos. Al hacerlo, te esforzarás más por lograr lo que realmente quieres y mejorará el enfoque y la tasa de éxito para conseguirlos.



RECUERDA QUE LAS COSAS QUE MEJOR NUTREN NUESTRA VIDA SON GRATUITAS Y ESTÁN AL ALCANCE DE TODOS, SOLO HAY QUE DECIDIRSE POR ELLAS

CÉNTRATE EN LO IMPORTANTE

¿Cómo? Siguiendo estas seis pautas:

- Pasando más tiempo con las personas que te importan.
- Haciendo una lista de las cosas que más valoras.
- Decidiendo qué compromisos son ineludibles para ti.
- Evaluando si dedicas suficiente tiempo a aquello que realmente quieres.
- Deshaciéndote del desorden en cada área de tu vida.
- Dedicándote espacio exclusivamente para estar sola.

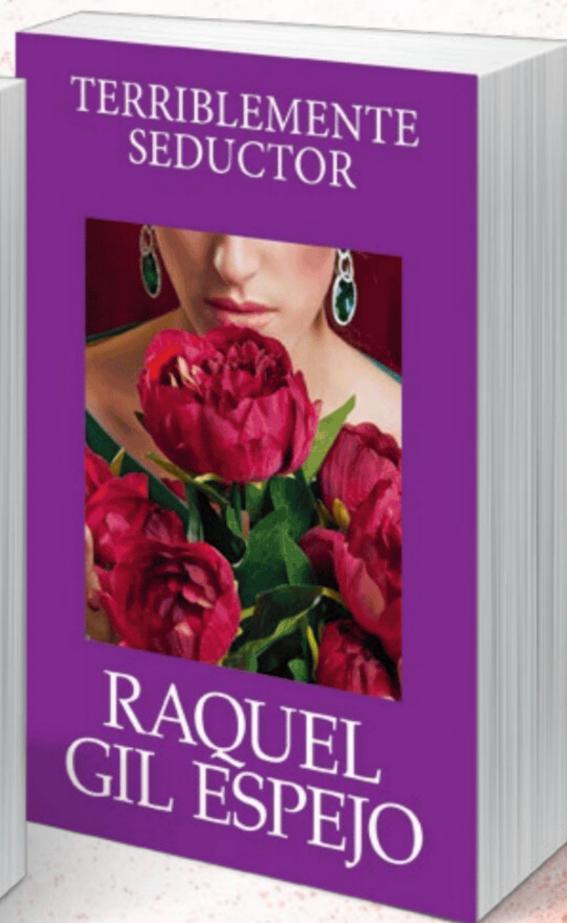
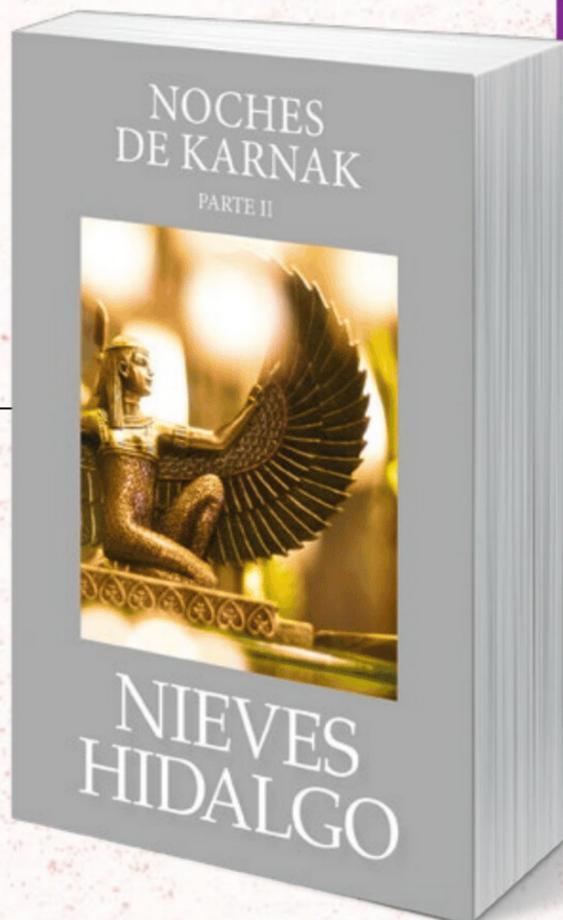
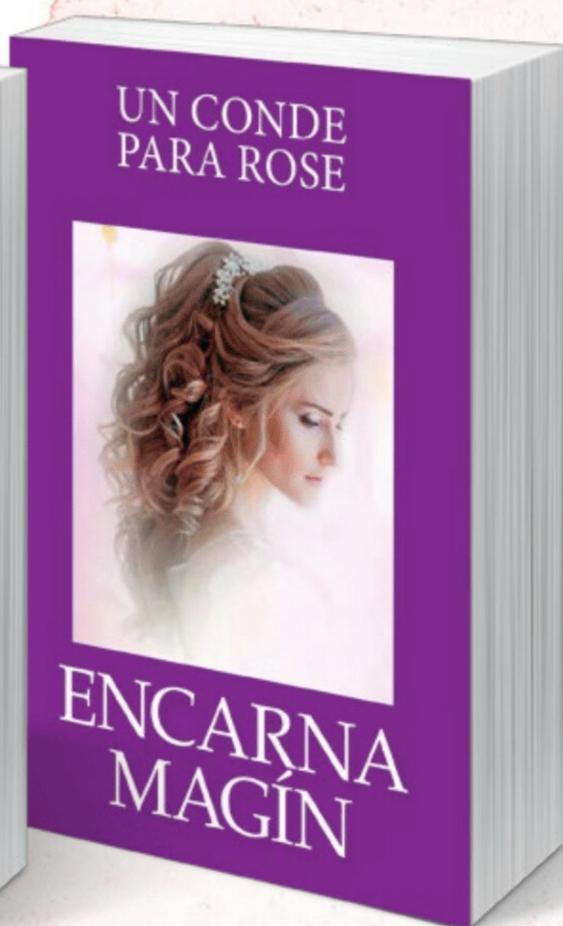
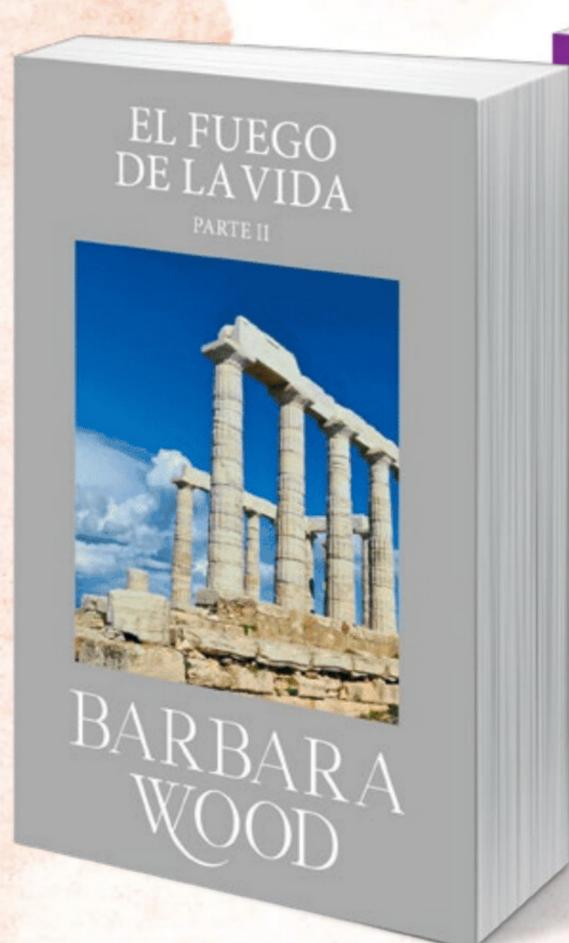
Limita tus pensamientos negativos

■ Pueden desembocar en ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima. La clave para cambiar tus pensamientos negativos es comprender que son productos de una autocrítica exagerada o sentimientos fatalistas que nada tienen que ver con la realidad. Una técnica útil para acabar con ellos es preguntarte qué le dirías a un amigo que te viniera con esos mismos pensamientos para calmarle y mejorar su estado de ánimo.



La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



revista + 2 libros
por solo

4'99€
Canarias: 5,09 €

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

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

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

A woman with blonde hair, wearing a grey long-sleeved shirt with a green zipper, dark pants, and a backpack, is hiking on a rocky mountain trail. She is using two black trekking poles. The background shows a vast mountain landscape with green vegetation and a white peak under a clear sky.

HOY TOCA ¡DÍA EN LA MONTAÑA!

Un día en la naturaleza aporta infinidad de beneficios, tanto físicos como emocionales. Pero hay más razones para preparar la mochila y lanzarse a una ruta al aire libre: **es un plan económico, divertido y perfecto para compartir con familia o amigos.** Para que la experiencia sea un éxito, aquí tienes algunos consejos clave y una selección de rutas que no te puedes perder. **POR INMA COCA**

LA PRIMAVERA es una de las mejores épocas para descubrir la montaña. Los paisajes se llenan de flores, los ríos bajan más vivos que nunca y el sol calienta sin agobiar.



CON UNA caminata de una hora se pueden llegar a perder unas 600 calorías.

3

motivos por los que el senderismo es buena idea

El senderismo es mucho más que un simple paseo al aire libre. Caminar entre montañas, bosques o senderos naturales tiene un impacto positivo en la salud, la mente y las relaciones personales. No importa si eres un experto en rutas largas o si prefieres recorridos cortos y tranquilos, los beneficios de esta actividad se sienten desde el primer paso.



Por salud

Caminar es uno de los ejercicios más completos y accesibles que existen, ya que se adapta a cualquier nivel. Desde quienes recorren largas distancias hasta quienes disfrutan de un paseo tranquilo, el senderismo ofrece múltiples beneficios para nuestro organismo. Además de mejorar la circulación y reducir los niveles de colesterol y azúcar en sangre, ayuda a fortalecer la musculatura, aumentar la resistencia y mejorar la coordinación y el equilibrio. Pero los efectos positivos no terminan simplemente ahí. Al caminar en plena naturaleza, el aire puro favorece la salud respiratoria, algo especialmente importante para quienes viven entre los entornos urbanos. También nuestros ojos lo agradecen: después de tantas horas de pantallas y luz artificial, mirar el horizonte y los tonos verdes del paisaje de un bosque supone un auténtico descanso visual. Y no hay que olvidar que un paseo por terrenos irregulares pone a prueba nuestra orientación y la capacidad de adaptación, dos habilidades que se van perfeccionando sin apenas darnos cuenta.

Por despejar la mente

Desconectar del ruido, el estrés y las prisas en la actualidad cada vez resulta más difícil, pero el senderismo lo consigue de forma natural. Caminar entre árboles, escuchar el sonido del viento o de un río y dejarse llevar por el entorno ayuda a reducir los niveles de ansiedad y mejora la calidad del sueño. No es casualidad que muchos estudios avalen los efectos positivos de la naturaleza sobre el bienestar mental. Pero aún más: después de una jornada de senderismo, es habitual sentirse bastante más creativo, con mayor claridad mental y con una concentración mejor y renovada. Asimismo, este tipo de actividad al aire libre no solo ayuda a relajar la mente, sino que también la reactiva de una forma que pocas otras experiencias lo consiguen.

Para reforzar lazos

Realizar senderismo, al mismo tiempo, resulta una excelente forma de compartir tiempo de calidad con la familia o los amigos. Todo ello sin distracciones como el móvil, la televisión o las notificaciones constantes, se convierte en un plan en el que la conversación fluye de manera más natural, espontánea y se crean recuerdos inolvidables. Además, una ruta bien organizada y rematada con un pícnic puede llegar a ser la excusa perfecta para animar a los más pequeños a disfrutar del aire libre. Y si la experiencia se convierte en costumbre, pronto será un plan que los niños querrán repetir.

CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES

Si es tu primera vez en la montaña, toma nota de estas recomendaciones. Una buena experiencia no solo ayudará a que recuerdes el día con ilusión, también que estés deseando repetir.



UN BUEN CALZADO es necesario para no terminar dolorida o lesionada. Busca unas zapatillas o botas que tengan la suela rígida y que agarren bien.

■ EMPIEZA CON RUTAS FÁCILES

Si nunca has hecho senderismo, no te dejes llevar por la emoción y elijas un camino demasiado exigente. Procura rutas cortas, que se encuentren bien señalizadas y sin grandes desniveles. El objetivo es disfrutar, no acabar agotado.

■ EL EQUIPO IMPORTA (Y MUCHO)

No hace falta un gran despliegue, pero sí un calzado adecuado. Nada de zapatillas de calle, elige botas o deportivas con suela de agarre. Lleva ropa cómoda y transpirable.

■ EL TIEMPO LO ES TODO

Una mala previsión meteorológica puede arruinar la mejor de las rutas. Consulta el pronóstico antes de salir, evita días de mucho calor o lluvia intensa y, si el clima cambia en mitad del recorrido, ten siempre una alternativa para poder regresar.

■ MUCHA AGUA Y PICOTEO

Aunque la ruta parezca corta, lleva suficiente agua. Un litro por persona es lo mínimo que se recomienda para recorridos cortos. Si crees que se puede alargar, incluye algo de comida, como barritas energéticas, unos frutos secos o fruta. Así las paradas para descansar serán más amenas.

■ RESPETA TU RITMO

El senderismo no es una competición. Mantén un paso cómodo y no te fuerces más de la cuenta. Si vas en grupo, adapta el ritmo al más lento y haz paradas cuando sea necesario. Disfrutar de las vistas es parte de esta grata experiencia.

■ SI VAS CON NIÑOS, HAZLO UN JUEGO

Para los más pequeños caminar sin más puede llegar a ser aburrido. Convierte la ruta en una aventura: busca huellas de animales, dales un mapa para seguir el recorrido o propón pequeñas misiones, como encontrar piedras de un color concreto. Así, no solo caminarán sin quejarse, sino que querrán repetir la experiencia más adelante.

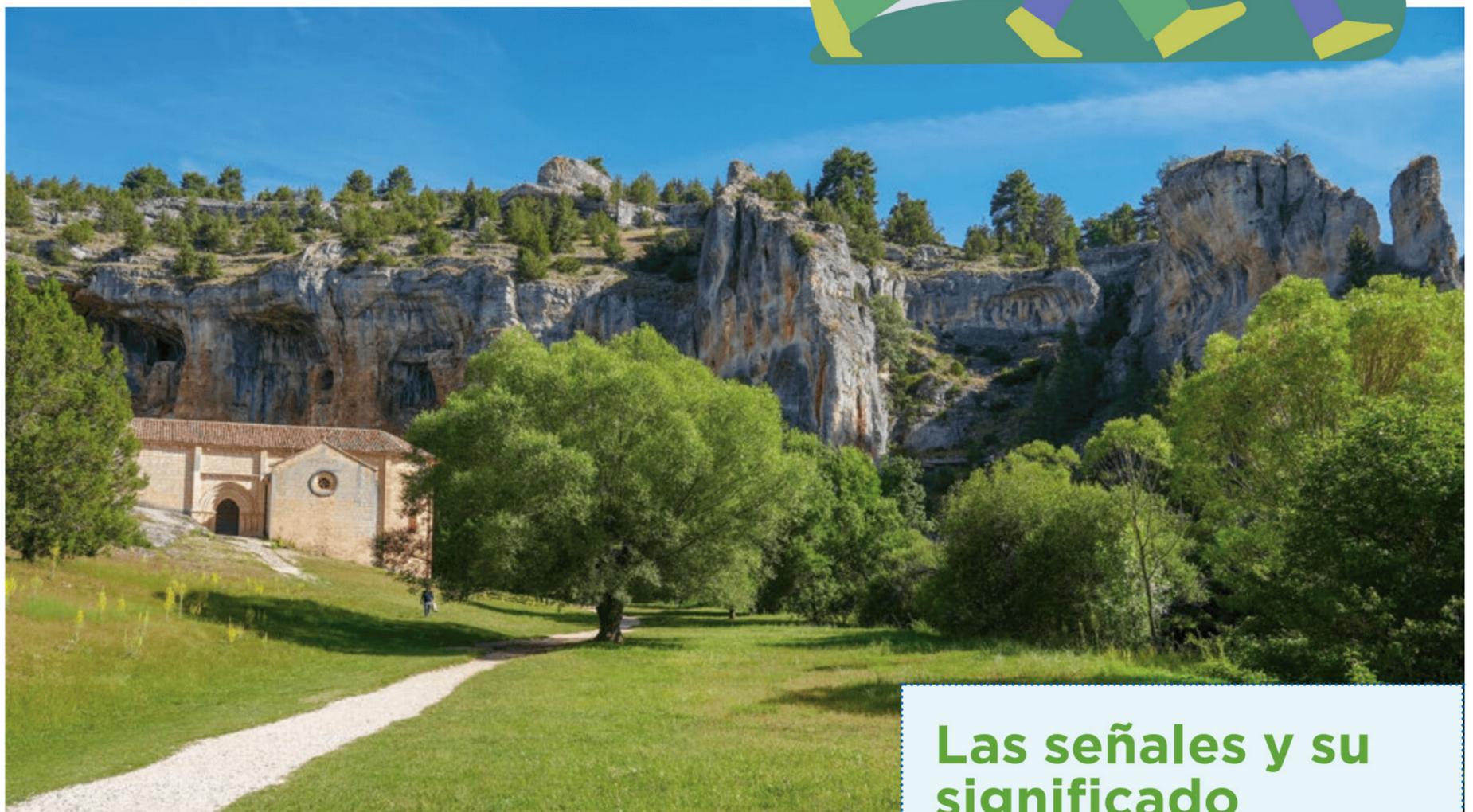
La mochila perfecta

- ✓ **Las tres G. Guantes, gorro y gafas de sol.** Con buen tiempo, el gorro puede convertirse en gorra, pero las gafas no deben faltar, son la única protección de tus ojos.
- ✓ **Crema de sol.** Tanto en verano como invierno, siempre es imprescindible protegernos de los rayos solares.
- ✓ **Chubasquero.** El tiempo en la montaña cambia muy rápido y la lluvia puede aparecer cuando menos te lo esperas. Elige uno que no pese y ocupe poco espacio.
- ✓ **Botiquín.** No es necesario un maletín especial, simplemente mete en un bolsillo unas tiritas y un producto para desinfectar heridas. Dependiendo del lugar también es buena idea un repelente de mosquitos y algo para las picaduras.
- ✓ **Móvil cargado.** Los servicios de emergencia recomiendan instalar la aplicación Alpify, un localizador vía satélite.
- ✓ **Mapa de la zona.** Perdersé en la montaña es muy sencillo y la cobertura suele fallar, así que siempre es necesario contar con un mapa que te ayude a orientarte.
- ✓ **Navaja multiusos.** Además de sentirte una montañera auténtica, te podrá sacar de más de un apuro.



LAS MEJORES RUTAS

PARA UN ESTRENO A LO GRANDE



Cañón del río Lobos (SORIA)



Ucero, un pequeño pueblo de la provincia de Soria, acoge la Casa del Parque, un centro en el que informarte sobre la historia, flora y fauna de la zona. Desde allí, parte un camino con áreas de aparcamiento desde donde se inician numerosas rutas de diferentes niveles. La más sencilla y conocida es la que sale del aparcamiento de Valcea y lleva hasta la ermita de San Bartolomé. Un trayecto lineal de poco más de un kilómetro de ida y otro de vuelta. Por el camino, siempre siguiendo la margen izquierda del río Lobos, pasearás entre un frondoso bosque de enebros, encinas y pinos. Al final del recorrido, tras pasar la ermita, encontrarás dos sitios: la Gran Cueva y el Mirador del Balconcillo.

Punto de salida: Ucero (Soria).

Km: 2,7 km (lineal).

No te pierdas: Las vistas desde el Mirador del Balconcillo.

Las señales y su significado

En España existen más de 60.000 kilómetros de senderos homologados y señalizados, por lo que es sencillo y seguro pasear por la montaña. La señal verde indica que es un sendero local y no puede tener más de 10 kilómetros de extensión. Como cifra orientativa podemos calcular que se tardan unas dos horas y media o tres en recorrer 10 kilómetros. Eso sí, no hay que hacerlo entero, nosotras marcamos el ritmo y también la longitud.

	Continuidad del sendero	Dirección equivocada
Sendero de gran recorrido		
Sendero de pequeño recorrido		
Sendero local		



Ruta de las cascadas del Purgatorio

(MADRID)

Un paseo cómodo en pleno Valle del Lozoya. El camino comienza en el monasterio de El Paular, en Rascafría, y transcurre entre robles y pinos siguiendo el curso del río Aguilón. La primera parte es llana y bastante accesible, y tras unos kilómetros, un pequeño ascenso lleva hasta el mirador donde se pueden contemplar las cascadas. La ruta es sencilla y apta para familias, aunque el tramo final puede requerir algo más de esfuerzo. Antes de terminar la senda, es muy recomendable desviarse unos metros para conocer el bosque Finlandés con su pequeño lago.

Punto de salida: monasterio de El Paular (Rascafría, Madrid).

Km: 6 km (ida y vuelta).

No te pierdas: El monasterio de El Paular y las pozas naturales del camino.

Ruta de las Pasarelas del Vero

(ALQUÉZAR, HUESCA)

Si buscas una ruta sencilla, pero con un toque diferente, este camino te lleva a recorrer pasarelas colgadas sobre el río Vero, en plena Sierra de Guara. La ruta comienza en el pueblo medieval de Alquézar y sigue un sendero que se adentra en el cañón del Vero, donde caminarás por pasarelas de madera suspendidas sobre el agua. A pesar de su espectacularidad, el recorrido es seguro y apto para cualquier excursionista.

Punto de salida: Alquézar (Huesca).

Km: 3 km (circular).

No te pierdas: El pueblo de Alquézar es una imperdible maravilla.



Ruta de la calzada romana del Puerto del Pico

(ÁVILA)

Esta ruta sigue una antigua calzada romana que unía Ávila con Mérida, ofreciendo una experiencia histórica y paisajística única. El recorrido comienza en el Puerto del Pico, descendiendo por la calzada empedrada entre paisajes de montaña y valles. Se trata de un recorrido lineal de aproximadamente cuatro kilómetros de longitud, con un desnivel negativo moderado, lo que la hace accesible para la mayoría de los senderistas. A lo largo del camino, podrás disfrutar de vistas panorámicas del Valle del Tiétar y la Sierra de Gredos.

Punto de salida: Puerto del Pico (Ávila).

Km: 4 km (lineal).

No te pierdas: Las impresionantes vistas del Valle del Tiétar y la arquitectura de la calzada romana.

LA CONTAMINACIÓN ATAACA TU PIEL, DEFIÉNDELA

Una ciudad contaminada contribuye a una piel seca, con acné, sensibilizada o alérgica. **Limpieza y protección serán los mejores aliados** en la lucha contra los tóxicos ambientales. **POR** MAYTE MARTÍNEZ



UNA RUTINA de limpieza profunda es esencial para proteger la piel de los radicales libres.

Los radicales libres y la contaminación ambiental son algunos de los principales causantes de la pérdida de la vitalidad en la piel. El rostro siempre está expuesto a las inclemencias del clima y la contaminación. Las huellas de estas agresiones se manifiestan en forma de sequedad, tirantez, opacidad, rojeces o sensibilidad.

LA CONTAMINACIÓN Y SU IMPACTO EN LA PIEL

“La polución no solo afecta la salud general, también deja una marca visible e invisible en la piel. Los agentes contaminantes a los que estamos expuestos diariamente pueden generar una serie de daños que aceleran el envejecimiento cutáneo y

afectan su vitalidad”, asegura la Dra. Camila Rojido de DEMYA Martín del Yerro I Amselem (demya.com). La contaminación ambiental produce radicales libres, moléculas muy reactivas que atacan las células de la piel, disminuyen la producción de colágeno y provocan daño oxidativo. Esto se traduce en arrugas, flacidez y falta de elasticidad, señales típicas de envejecimiento prematuro. Además, las partículas contaminantes penetran las capas de la piel, obstruyendo los poros y favoreciendo la aparición de imperfecciones como puntos negros, acné y enfermedades cutáneas como dermatitis atópica, psoriasis e incluso reacciones alérgicas. “Otro efecto preocupante es el deterioro de la barrera protectora de la

piel, lo que provoca deshidratación y una apariencia opaca, seca y sin vitalidad. A largo plazo, este daño se refleja en una tez más vulnerable y debilitada frente a los agresores externos. Por otro lado, la contaminación también estimula la producción excesiva de melanina, lo que da lugar a manchas oscuras y un tono desigual. Este efecto es particularmente evidente en las áreas urbanas donde los niveles de polución son más elevados, convirtiéndose en un desafío para quienes buscan una piel uniforme y saludable”, lamenta la Dra. Camila Rojido.

CONTAMINANTES EN JUEGO

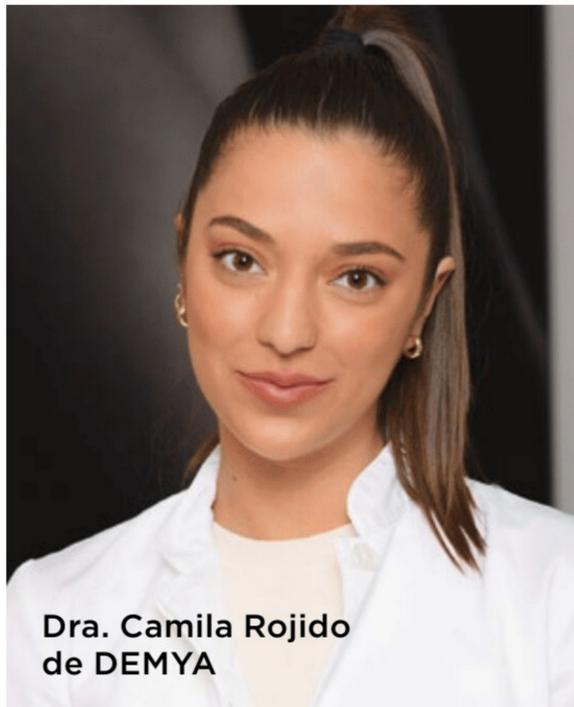
La piel es el órgano más grande de todo el cuerpo y la primera en recibir todos los efectos del aire contaminado. La función barrera y su hidratación son algunas de las amenazas más inmediatas de la contaminación del aire. Los contaminantes que más problemas llegan a generar son el dióxido de nitrógeno, ozono troposférico y dióxido de azufre. La combustión de carburantes fósiles en los coches, sobre todo diésel, es una de las principales fuentes de contaminación en las urbes. Cerca del 80% de los dermatólogos está de acuerdo en que es la causa de gran variedad de problemas epidérmicos, tales como sequedad, acné y alergias.

Los científicos han desarrollado investigaciones y ensayos *in vitro* en laboratorio para comprender mejor cuáles son los elementos dañinos para la piel. La contaminación del aire tiene varios compuestos gaseosos y partículas finas de menos de 2,5 micrómetros de diámetro, polvo

urbano y emisiones diésel. Algunas de estas partículas llevan más de 150 productos químicos diferentes y según los expertos, es el principal peligro de la contaminación que se presenta en nuestra piel.

CÓMO CONTRARRESTAR LOS EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN EN LA PIEL

- **Limpieza profunda.** “Este es el primer paso esencial para eliminar impurezas acumuladas durante el día y la noche. Opta por limpiadores con base acuosa o micelar que no alteren la barrera cutánea, permitiendo una limpieza efectiva sin dañar la piel”, recomienda la Dra. Rojido.
- **Hidratación.** Con estos grados de polución, está demostrado que una simple limpieza facial no ayuda lo suficiente para eliminar todas estas toxinas acumuladas en los poros. Para combatir las agresiones ambientales y la contaminación es básico subir los niveles de hidratación. Es la mejor defensa para la piel.
- **Antioxidantes:** tus mejores aliados. “Incorpora antioxidantes como la vitamina C, la vitamina E y el ácido ferúlico en tu rutina de belleza diaria. Estos ingredientes neutralizan los radicales libres,



Dra. Camila Rojido de DEMYA

combaten el daño oxidativo y promueven una piel más luminosa y protegida”, asegura la experta.

- **Protección solar diaria.** “Usa protectores solares de amplio espectro con un SPF 30 o superior todos los días para prevenir manchas provocadas por los efectos de la contaminación y el sol y mantener la piel

LAS PARTÍCULAS CONTAMINANTES PENETRAN LAS CAPAS DE LA PIEL, OBSTRUYENDO LOS POROS Y FAVORECIENDO LA APARICIÓN DE IMPERFECCIONES

saludable”, continúa Camila Rojido.

- **Exfoliación regular.** Exfoliar la piel una o dos veces por semana ayuda a eliminar células muertas y partículas contaminantes que obstruyen los poros. Opta por exfoliantes suaves con AHA o BHA, que ofrecen resultados efectivos sin irritar.
- **Fortalecimiento de la barrera cutánea.** “Repara y protege la barrera natural de la piel con productos que contengan niacinamida, probióticos y ácido hialurónico. También puedes incorporar retinoides, que favorecen la regeneración celular y mejoran la textura de la piel”, añade la experta. Y es que no basta con restaurar, hay que conseguir un mayor escudo protector que haga la piel fuerte y resistente para protegerla contra los efectos dañinos de la contaminación.
- **Estilo de vida saludable.** “Una dieta rica en antioxidantes es clave para una piel radiante. Incluye frutas y verduras cargadas de vitamina C y E, y mantén una hidratación adecuada bebiendo suficiente agua durante el día”, concluye.

Con estos cuidados, no solo podrás contrarrestar los efectos de la contaminación, sino también mantener una piel saludable, luminosa y resistente frente a los agresores externos.

PRODUCTOS RECOMENDADOS:

1. **Complejo Protector 360° SPF30.** Nescens (195 €).
2. **Urban Papparazzi,** efecto filtro, defiende de la contaminación. Sepai (64 €).
3. **The Essence Serum.** Farma Dorsch (90 €).
4. **Aceite reafirmante de granada.** Bosster antipolución. Weleda (29,95 €).
5. **UV plus 5P con complejo anticontaminación.** Clarins (52 €).
6. **Bio Antipollution Firming Cream.** Saper (76 €).
7. **Bakuchiol well-aging treatment.** Herbera (63 €).
8. **Fluide Photo-Age SPF50+ de Sun Secure.** SVR (28,90€€).
9. **Agua Micelar.** Garnier (4,99 €).
10. **Protector solar con color.** Alma Secret (31,20 €).
11. **Bruma facial para proteger contra la contaminación.** Arganour (6,95 €).
12. **Intense Day.** Ceutikal8 (60 €).



LAS TRES ACTIVIDADES CON LAS QUE QUEMARÁS MÁS CALORÍAS

Si tu objetivo es moverte más y quemar calorías, elegir la actividad adecuada marcará la diferencia. **Estas tres opciones te ayudarán a activar el metabolismo** y a aprovechar al máximo cada sesión.

¡Apunta! **POR** BELÉN NAVARRO

Cuando se trata de perder peso y estar en forma, vigilar la dieta es importante, pero no suficiente. La clave está en combinar una alimentación equilibrada con actividad física. Y puestos a sudar la camiseta, es mejor elegir ejercicios que supongan un mayor gasto calórico, para sacarle un mayor partido a tu esfuerzo.

ENTENDER EL PROCESO

¿Qué es el gasto calórico y por qué es importante? Si esta es la pregunta que ronda ahora por tu cabeza, aquí está la solución: cada movimiento que hacemos, desde caminar hasta subir escaleras, quema calorías. Así pues, el gasto calórico es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza en cada esfuerzo, y depende de varios factores: el primero es la intensidad, algo que no siempre está relacionado con la duración. Es decir, es más rentable un ejercicio con una alta intensidad que se realiza en un corto tiempo que uno largo, pero más *light* (aunque todo suma).

ELEGIR BIEN

Para no dudar y acertar en tu próxima sesión deportiva, repasamos las actividades que destacan por su alto gasto calórico y que pueden adaptarse a cualquier nivel, porque tan importante es quemar calorías como evitar lesiones fuertes que puedan afectarte.



SI EL IMPACTO es un problema, se puede empezar con una comba sin cuerda (solo los mangos con peso) o hacer pequeños saltos sin despegar demasiado los pies del suelo.

1 SALTAR A LA COMBA

Si hay una actividad que destaca por su alto gasto calórico, esa es saltar a la comba. No solo es un ejercicio accesible y sencillo, sino que además puede quemar entre 600 y 1000 calorías por hora, dependiendo de la intensidad y el ritmo. Es todo un ejercicio de cuerpo completo, puesto que activa piernas, abdomen y brazos, además de mejorar nuestra coordinación y la resistencia.

¿Por qué es tan efectiva?

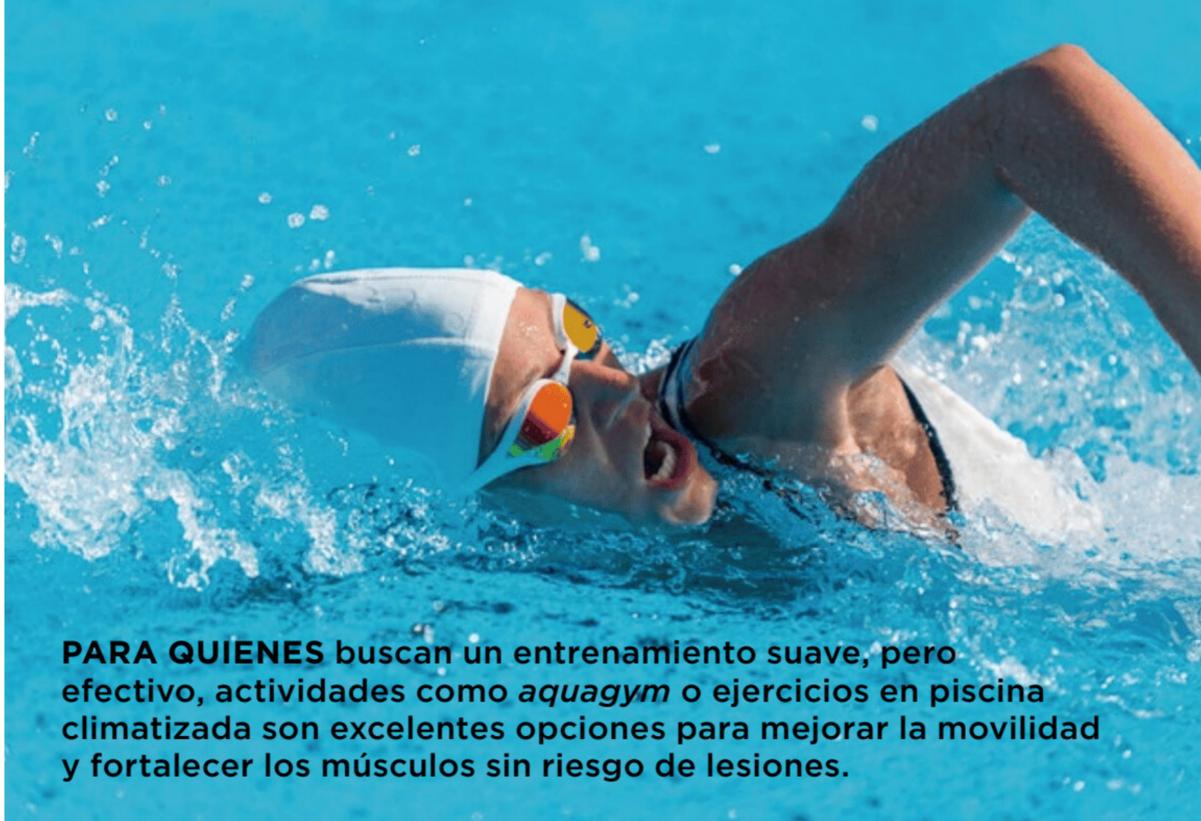
Saltar a la comba combina cardio y tonificación muscular, lo que hace

que el cuerpo queme calorías de forma eficiente. Además, gracias a su impacto en el metabolismo, sigue activando el consumo de energía incluso después de haber terminado el ejercicio (efecto poscombustión). **Cómo empezar (y no morir en el intento)**

Si nunca has saltado a la comba o hace varios años que no lo llevas a cabo, lo mejor es comenzar poco a poco para evitar lesiones:

Empieza con series cortas de 30-40 segundos, alternando con pausas para recuperar el aliento.

EL GASTO CALÓRICO ES LA CANTIDAD DE ENERGÍA QUE EL CUERPO UTILIZA EN CADA ESFUERZO, COMO INTENSIDAD O DURACIÓN



PARA QUIENES buscan un entrenamiento suave, pero efectivo, actividades como *aquagym* o ejercicios en piscina climatizada son excelentes opciones para mejorar la movilidad y fortalecer los músculos sin riesgo de lesiones.

- **Elige** una cuerda ajustable a tu altura para facilitar el movimiento.
- **Mantén** la espalda recta y flexiona ligeramente las rodillas para reducir el impacto en las articulaciones.
- **Aterrizas** suavemente sobre la punta de los pies para evitar sobrecargar tobillos y rodillas.

El nivel adecuado:

Principiante: Saltos suaves, sin buscar velocidad, 2-3 minutos seguidos, con descansos de 30 segundos.

Intermedio: Alternar saltos rápidos con otros más lentos. Realizar series de 1 minuto intenso + 30 segundos de recuperación.

Avanzado: Saltos dobles, cruzados o combinados con sentadillas. Intervalos de alta intensidad de 2-3 minutos de duración.

2 NATACIÓN

Se trata de una actividad que quema calorías sin castigar las articulaciones, algo muy a tener presente al ir cumpliendo años. Al ejercitarse en el agua, el impacto es mínimo, lo que la convierte en una opción ideal para cualquier edad y nivel de condición física. Además, al ser un ejercicio de cuerpo entero, ayuda a tonificar músculos y mejorar la resistencia.

¿Cuántas calorías se queman?

El gasto calórico depende del estilo y la intensidad, aunque en general, nadar puede quemar entre 400 y 700 calorías por hora.

El estilo crol es el que más calorías quema al requerir mayor esfuerzo aeróbico. Pero, incluso caminar dentro del agua o ejercicios de

aquagym son muy efectivos y ayudan a ganar masa muscular.

Cómo empezar (y aprovechar sus beneficios)

- **Si hace tiempo** que no nadas, empieza con sesiones cortas de 20-30 minutos, alternando estilos para evitar la fatiga.
- **El agua crea** resistencia natural, por lo que cada movimiento requiere más esfuerzo que en tierra, sin que lo notes.
- **Para intensificar** el ejercicio, se pueden usar accesorios como tablas o aletas, los cuales aumentan el trabajo y fuerza muscular.

3 BICICLETA

La bicicleta es una de las mejores opciones para quienes buscan quemar calorías sin forzar las articulaciones. Tanto en su versión de exterior como en bicicleta estática, permite un ejercicio de bajo impacto, no obstante es altamente efectivo e ideal para cualquier edad y nivel de condición física.

¿Cuántas calorías se queman?

El gasto calórico depende de la velocidad y la resistencia, pero en promedio, se queman entre 400 y 600 calorías por hora. Aquí, algunos ejemplos:

- **Paseo ligero** (15 km/h) – Alrededor de 300-400 calorías/hora.
- **Pedaleo** a ritmo moderado (20-25 km/h) – Entre 500 y 600 calorías/hora.
- **Sesiones de spinning** – Hasta 700 calorías/hora, debido al esfuerzo extra en subidas y cambios de ritmo.

Cómo empezar (y perder el miedo)

Si hace tiempo que no montas en bici, solo tienes que recordar que es verdad lo de que nunca se olvida. Aun así, inicia con rutas cortas y en terrenos llanos para acostumbrar el cuerpo. En bicicleta estática, ajusta la resistencia progresivamente para fortalecer piernas sin sobrecargarlas. Las subidas aumentan el gasto calórico y al mismo tiempo se pueden alternar con tramos más suaves para evitar la fatiga. Esto, en la estática, es más fácil de controlar. Si se emplea una bicicleta en casa, una buena idea es combinarla con música o clases virtuales para hacerlo más entretenido.



EL PEDALEO constante y suave fortalece el corazón y mejora la circulación. Es una de las mejores actividades para la salud cardiovascular a largo plazo.

COLOR, GEOMETRÍA Y MUCHO CARÁCTER

¡Quítate de la cabeza que el color es para la habitación de los niños! Incluso **los espacios más minimalistas pueden beneficiarse de la armonía y la calidez** que aportan los tonos vivos. **POR ANNIE TOMÀS**

Cae la noche del 11 de diciembre de 1980 en Milán. Un grupo de jóvenes creadores se ha reunido en casa del arquitecto Ettore Sottsass. Debaten sobre nuevos materiales, tonalidades, el devenir del *art déco* y del *pop art*. ¿Pueden los colores ser una de las decisiones más importantes a la hora de decorar nuestro hogar? ¡Sin duda! Así nació el movimiento Memphis, que fue abrazado incluso por los diseñadores de moda Yves Saint Laurent y Karl Lagerfeld.

PALETA CROMÁTICA

Los colores tienen el poder de transformar por completo el ambiente de un hogar y mejorar nuestro estado de ánimo, especialmente los más vibrantes. Lo más importante para lograr una decoración atractiva y a la vez armoniosa es crear una paleta de colores complementarios entre sí. Estos son los que se ven enfrentados en el círculo cromático. Es el caso del amarillo y el violeta, el rojo y el verde, y el azul y el naranja. Si nos atrevemos a decorar la sala de estar o la cocina en estos tonos es fundamental rebajar la intensidad y estimulación que generan empleando tonalidades neutras para evitar una sobrecarga sensorial. Una buena forma de conseguirlo es con elementos en blanco, crema, gris o mediante las versiones pastel de esos colores llamativos que hemos seleccionado.

Asimismo, quienes no se atrevan con pinturas vibrantes para las paredes, siempre pueden lograr un objetivo parecido mediante elementos decorativos que aportan ese acento de color. Con cortinas, cojines, man-



LA MEMPHIS GALLERY de Milán rebosa creatividad y originalidad.

Fotografía: Riccardo Gasperoni

tas o incluso candelabros podemos darle vitalidad a cualquier estancia. Lo mejor es pensar en ellos como puntos focales, que despiertan el interés por el espacio donde están situados. En este caso, las paredes y los muebles serán de tonalidades más neutras que funcionarán como lienzo para los objetos de colores intensos que más te gusten. La recomendación es empezar con pocas

piezas, y luego vayamos viendo si tiene cabida algo más. El lema “menos es más” es el consejo más sabio cuando seguimos la estela Memphis.

ARTE Y DINAMISMO

Una de las características de los interiorismos que creaban Sottsass y sus compañeros de movimiento artístico era el empleo de objetos de distintas formas y materiales. Siempre tenien-

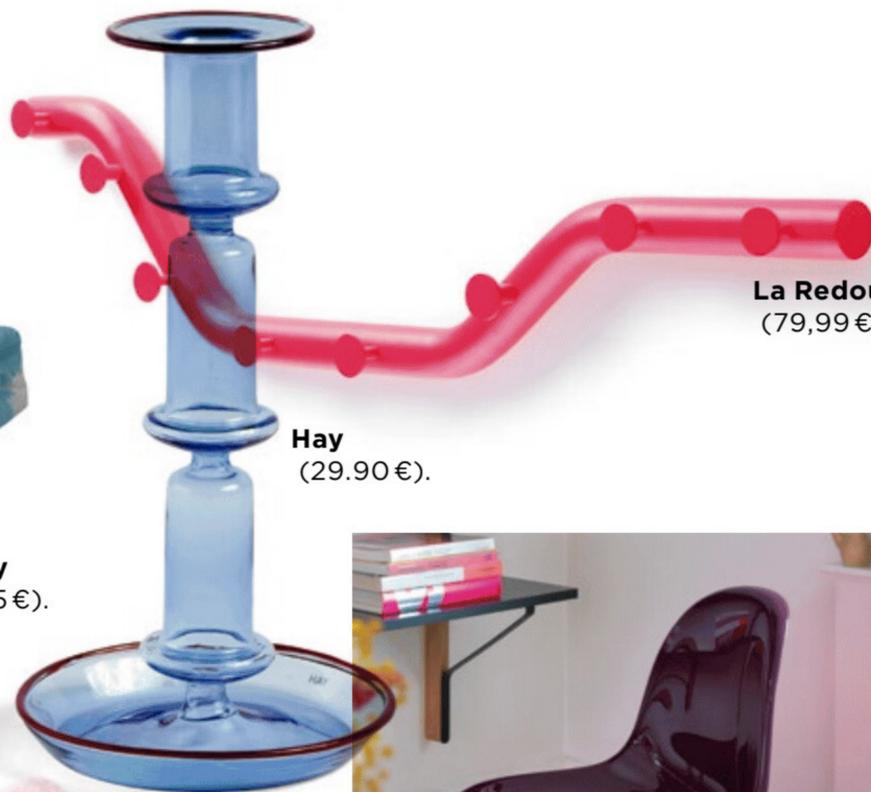


Marset
(321€).

IKEA
(19,99€).



Hay
(45€).



Hay
(29.90€).

La Redoute
(79,99€).



Studio Roof
(29,95€).



Tekla
(30€).



Pantone Chair
(332€).

do en mente que no hay que sobrecargar los espacios, te animamos a que experimentes combinando texturas y formas geométricas. Eso sí, vigila no incluir demasiados estampados y cíñete a las rayas o a motivos vegetales o naturales muy básicos. El color en su versión monocromo es la mejor forma de lograr el dinamismo ansiado sin caer en estridencias.

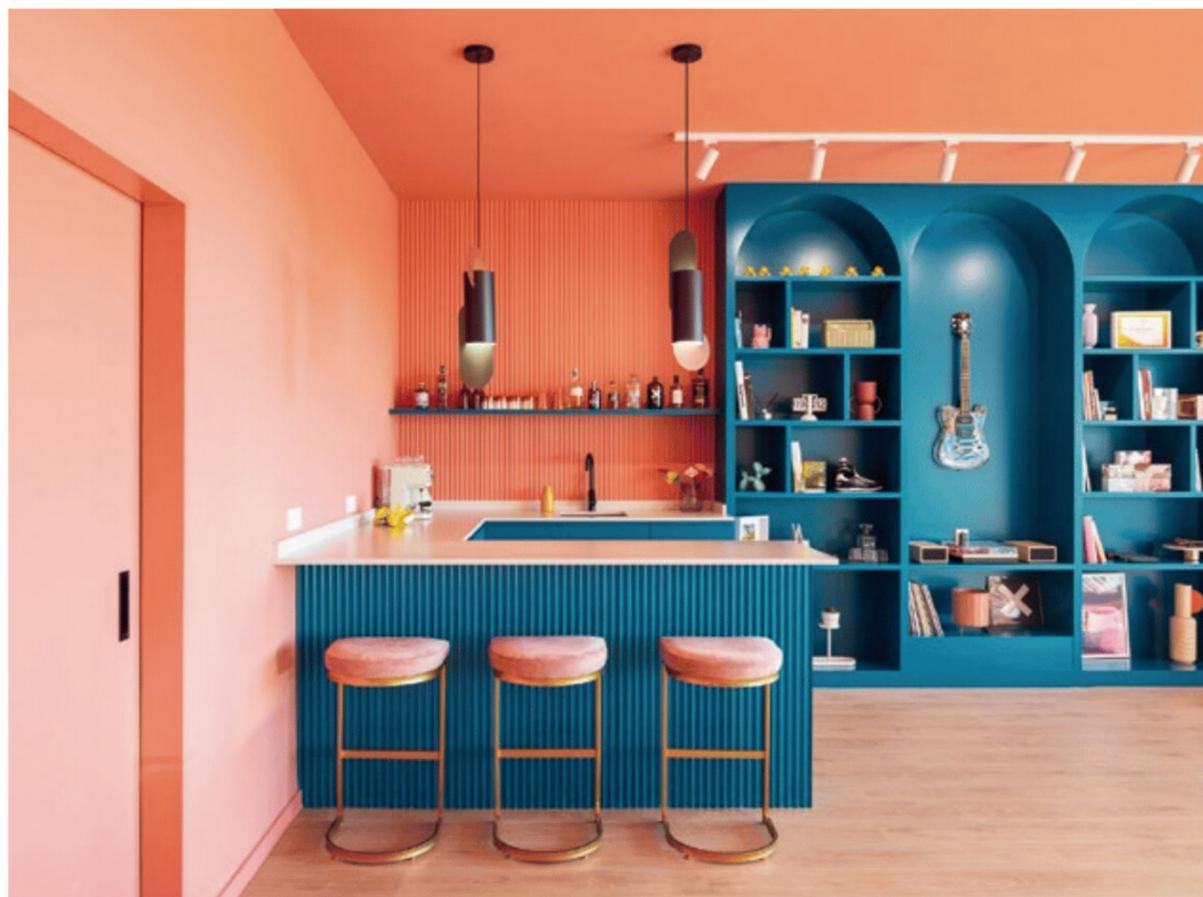
Como siempre ocurre en el mundo del interiorismo, la iluminación de las habitaciones adquiere un papel sumamente relevante. Si tienes mucha luz natural será todo muy fácil. Ayúdate de unas cortinas translúcidas que dejen pasar los rayos del sol y prevengan de los posibles estragos de una exposición directa sobre ciertas superficies. Si algunas estancias no tienen mucha luz procedente del exterior, ilumina con tonos cálidos o fríos, según tus preferencias, mediante lámparas de pie o de sobremesa y evita la luz cenital. ¡Las velas también son muy bienvenidas! Ya verás, con el estilo Memphis crearas interiores rebozantes de personalidad y estilo único.

CONTEMPORÁNEO AL 100%

En 1985 Sottsass dejaba el grupo, pero el espíritu de este movimiento artístico tomó otros caminos empresariales que llegan hasta hoy con el llamado Neo Memphis, con el mismo *leitmotiv*, pero en una tonalidad más relajada y pastel, como bien muestran firmas como la escandi-

nava Hay, con sus velas y múltiples utensilios de cocina, y las lámparas Bicoca de la marca catalana Marset. Con esa misma llama y elegancia *kitsch*, encontramos los candelabros holandeses de Atelier Toit y Studio Roof y ya en una fusión con el surrealismo, las lámparas de los gerundenses Volta Design.

EL ESTILO NEOMEMPHIS APUESTA POR COLORES MÁS RELAJADOS Y TONALIDADES PASTEL



Fotografía: WOODY'S EYEWEAR STUDIO

¿QUÉ SABES HACER CON UN PAQUETE DE ESPAGUETIS?

Con 300 gramos de pasta y poco más, hemos preparado **diferentes propuestas fáciles, rápidas y baratas de todo un clásico que gusta a pequeños y grandes** ¡Buon appetito!

POR AZUCENA FRANCO



MARIDAJE

Una característica de la pasta es que se puede acompañar con gran variedad de ingredientes. Aquí, una deliciosa receta con salmón y nueces.



ESPAGUETI CON VENTRESCA

50 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 300 g de espaguetis frescos • 150 g de ventresca de atún en aceite • 2 berenjenas medianas (o calabacines) • 20 g de aceitunas negras • orégano seco • aceite de oliva • sal. **Para la salsa de tomate:** 1,5 kg de tomates muy maduros • 1 cebolla pequeña • 2 dientes de ajo • aceite de oliva • sal • pimienta molida.

- **Primero preparar la salsa:** calentar un poco de aceite en una cazuela y freír los dientes de ajo enteros y la cebolla cortada en trocitos. Cuando esté transparente la cebolla, añadir los tomates pelados y troceados. Dejar que se hagan lentamente, destapados, hasta que hayan perdido casi toda el agua.
- **Sazonar con un poco de sal,** pimienta y un toque de azúcar. Pasarlo por el pasapuré para eliminar la piel y las semillas. Volver a echar en la cazuela y rectificar de sal. Si la salsa está muy líquida, reducirla a fuego lento.
- **Lavar las berenjenas** y partirlas en cuadraditos pequeños (se pueden pelar antes si se desea). Dejarla 1 hora en un colador espolvoreada con sal. Enjuagar y freírla. Retirar con la espumadera y escurrir en papel absorbente.
- **Cocer la pasta** en abundante agua con sal y escurrirla. Mezclarla con la salsa de tomate, un poco de orégano seco y los cuadros de berenjena. Emplatar y añadir las aceitunas y la ventresca de atún, bien escurrida, por encima.

OPCIÓN

Si no hay berenjena, el calabacín es un excelente sustituto.



CÓMO COCERLOS

La pasta debe cocerse en abundante agua con sal: 1 litro de agua por cada 100 g de espagueti y 10 g de sal por cada litro de agua. Hay que echar la pasta al agua una vez que esta alcance el punto de ebullición, luego bajar un poco el fuego, pero sin dejar que el agua deje de hervir, con la olla destapada. Remover de vez en cuando para que no se pegue. Una vez cocida al *dente* -2 o 3 minutos para la pasta fresca y lo que indique el fabricante para la pasta seca-, escurrir los espaguetis en un colador.

EN SALSA DE NUECES Y SALMÓN

30 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 300 g de espaguetis • 300 g de salmón en un trozo • 50 g de nueces peladas • 75 g de mantequilla • 1,5 dl de nata • 2 dl de vino blanco • unas hebras de azafrán • 1 cucharada de

eneldo picado • pimienta • sal.

- **Tostar ligeramente** las hebras de azafrán sin que se quemen. Retirar la piel y las espinas al salmón; cortarlo en taquitos y salpimentarlos por ambos lados.
- **Trocear las nueces** y dorarlas en una sartén con 1 cucharada de mantequilla. Mojar con el vino, agregar el azafrán, el salmón y dejar reducir. Incorporar la nata

y mezclar bien. Dar un hervor, retirar del fuego y sacar el salmón de la sartén.

- **Cocer la pasta en agua** con sal durante 6-7 minutos. Escurrirla y agregar la mantequilla restante. Mezclar y repartir en los platos.
- **Disponer encima** los trozos de salmón, napar con la salsa de nueces y espolvorear cuidadosamente con eneldo.

PRESENTACIÓN

Una mezcla de vegetales con un toque de picor. Este plato es para quienes prefieren las notas suaves y aromáticas.



VEGETARIANOS A LA DIABLA

50 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 300 g de espaguetis • 350 g de berenjenas • 8 pimientos de piquillo • 2 cebollitas • 1 guindilla • 4 cuch. de aceite • 3 dl de caldo de verduras • 1 cucharadita de pimentón • una pizca de azúcar • 2 cucharadas de perejil picado • un manojo de albahaca • sal • pimienta.

- **Lavar las berenjenas**, secarlas y cortarlas en dados pequeños. Abrir los pimientos, retirarles las simientes y trocearlos. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén grande, añadir la guindilla (sin semillas), las cebollitas (peladas y picadas) y la mitad del perejil. Rehogar 10 minutos a fuego suave. Retirar la guindilla de la sartén. Incorporar las berenjenas, el perejil restante y la albahaca troceada. Mezclar cuidadosamente y mojar con el caldo. Cocer durante 10 minutos y agregar los pimientos de piquillo, el azúcar y el pimentón. Salpimentar. Mezclar, tapar y cocer a fuego suave 15 minutos.
- **Calentar abundante agua** con sal en una cacerola y cocer la pasta siguiendo las indicaciones del empaque. Escurrir bien. Rociar los espaguetis con aceite. Mezclarlos con la salsa de berenjenas caliente y espolvorear con perejil.
- **Nota:** si te gustan con un sabor más picante trocea la guindilla, no la retires de la sartén y mézclala con la salsa de berenjenas.

CON EMBUTIDOS

35 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 300 g de espaguetis • 100 g de butifarra • 100 g de chorizo • 100 g de chistorra • 2 dientes de ajo • 2 cebolletas • 2 cucharadas de aceite • unas ramitas de cilantro • pimienta molida • sal.

- **Cortar la butifarra**, el chorizo y la chistorra en trozos pequeños. Pelar y picar fino las cebolletas y los dientes de ajo. Calentar aceite y rehogar la cebolleta y el ajo. Incorporar la butifarra, la chistorra y, por último el chorizo. Rehogar durante 4 minutos a fuego suave.
- **Poner al fuego** una cacerola con abundante agua con sal. Cuando rompa a hervir, introducir la pasta y cocerla siguiendo las instrucciones hasta que esté *al dente*.
- **Escurrir los espaguetis** e incorporarlos a la sartén de los embutidos. Sazonar al gusto con sal y pimienta, mezclar todo y retirar del fuego. Espolvorear un poco con cilantro picado y servir caliente.



INFO

Los embutidos le proporcionan proteínas y le dan un fuerte, pero agradable sabor a la pasta.

DETALLE

Una buena parte del éxito de la cocina está en el cuidado que se pone en los detalles, color y sabor para tus sentidos.



CON AGUACATE, MOZARELLA Y TOMATE

27 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 300 g de espaguetis • 4 tomates maduros • 200 g de mozzarella • 1 aguacate • el zumo de 1 limón • 2 cucharadas de piñones • 2 cucharadas de aceite • unas hojitas de albahaca • sal. **Vinagreta:** 1 dl de aceite • 1 cucharada de vinagre balsámico • 1 cucharada de vinagre de vino • 1 cucharada de mostaza tipo Dijon • pimienta • sal.

- **Para hacer la vinagreta,** batir los dos vinagres con la sal y la pimienta. Agregar el aceite poco a poco, sin dejar de batir, y la mostaza. Reservar.
- **Cocer la pasta** en agua con sal el tiempo indicado en el envase (debe quedar *al dente*). Escurrirla y rociar con aceite para que no se pegue.
- **Lavar y secar los tomates;** cortarlos en dados. Pelar y trocear el aguacate y rociarlo con zumo de limón. Laminar la mozzarella. Tostar los piñones en una sartén sin grasa. Emplatar los espaguetis y repartir tomate, aguacate y mozzarella alrededor. Espolvorear con los piñones, aliñar con la vinagreta y decorar con albahaca.

UN PLATO DE PASTA TIENE UN ALTO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS. SI ADEMÁS ES INTEGRAL MEJOR, YA QUE APORTA MÁS FIBRA AL ORGANISMO

A LA BOLOÑESA DE VINO

55 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 300 g de espaguetis • 300 g de carne picada de añejo • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 200 ml de salsa de tomate • 1 cucharada de queso emmental rallado • 1,5 dl de vino blanco • 2 dl de caldo de carne • 0,5 dl de aceite de oliva • 1 cucharada de orégano seco • 1 cucharada de hierbas aromáticas (tomillo, perejil, albahaca) picadas • pimienta • sal.

- **Pelar y picar fino** la zanahoria, la cebolla y los dientes de ajo. Retirar las hebras al apio y picarlo. Calentar aceite y rehogar las verduras durante 5 minutos. Incorporar la carne picada y saltear bien, separándola para que no se formen grumos. Mojar con el vino, cocer durante 2 minutos y verter encima la salsa de tomate. Añadir las hierbas y la cuarta parte del caldo. Salpimentar al gusto.
- **Llevar a ebullición,** tapar la cacerola y cocer durante 20 minutos a fuego suave. Remover de vez en cuando y añadir el caldo restante según se necesite.
- **Cocer la pasta** en abundante agua con sal. Escurrirla y mezclar con la salsa boloñesa. Espolvorear con queso rallado y orégano. Servir caliente.

INFALIBLE

El vino es un ingrediente que suele estar presente en casi todas las cocinas, y en pastas y carnes se lleva de maravilla, qué mejor que esta boloñesa para saborearlo.



¡TODO AL CONGELADOR!

El congelador es el **gran aliado para reducir el desperdicio, ahorrar tiempo en la cocina y disfrutar de los alimentos en su mejor estado.** Con algunos trucos, no solo conservarás mejor la comida, sino que se pueden congelar muchas más cosas de las que imaginas. **POR MARÍA GARCÍA**

temperatura que puede afectar su textura y, además, hacer que el resto de los productos pierdan frío. Lo ideal es dejar que los platos cocinados se enfríen, poco a poco, a temperatura ambiente.

2 PORCIONES PEQUEÑAS, DESCONGELADO FÁCIL

Congelar en porciones individuales es clave para evitar descongelar más cantidad de la necesaria. Puedes dividir carnes, pescados o guisos en raciones y almacenarlas en bolsas o recipientes herméticos. Esto no solo facilita el consumo, sino que también acelera el tiempo de descongelado.

Congelar es uno de los mejores métodos de conservación porque mantiene intactos los nutrientes y el sabor de los alimentos sin necesidad de aditivos. Al detener el crecimiento de bacterias y microorganismos, prolonga la vida útil de los productos sin alterar su calidad. Pero no todos los congelados son iguales. Para aprovechar al máximo esta técnica, es fundamental saber qué alimentos se

congelan bien, cuál es la mejor forma de hacerlo y cómo organizarlos para evitar sorpresas desagradables.

1 ENFRÍA ANTES DE CONGELAR

Nunca metas alimentos calientes directamente en el congelador. Esto genera un cambio brusco de

ES FUNDAMENTAL SABER QUÉ ALIMENTOS SE CONGELAN BIEN, CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE HACERLO Y CÓMO ORGANIZARLOS



ES ACONSEJABLE hacer limpiezas de forma periódica para que no se nos olviden los productos. Nunca dejes un alimento más de un año en el congelador.



3 BOLSAS BIEN CERRADAS, SIN AIRE

El aire es el gran enemigo del congelador, ya que favorece la formación de cristales de hielo que alteran la textura de los alimentos. Para evitarlo, es recomendable usar bolsas de congelación con cierre hermético y extraer todo el aire posible antes de sellarlas. Si congelas en recipientes, deja un pequeño espacio libre para la expansión de los líquidos, pero siempre asegúrate de que cierran bien.

4 ETIQUETAR ES CLAVE

Congelar es útil, pero recordar qué hay dentro del congelador y cuánto tiempo lleva allí es aún más importante. Un truco infalible es etiquetar cada bolsa o recipiente con el nombre del alimento y, muy relevante, la fecha en la que se congeló. Así evitarás sorpresas y te asegurarás de consumir todo a tiempo.

5 DESCONGELAR CON SEGURIDAD

La mejor forma de descongelar es con paciencia. Pasar los alimentos del congelador a la nevera varias horas antes de su consumo permite que recuperen su textura sin riesgo de proliferación bacteriana. Evita descongelar a

temperatura ambiente, ya que esto puede comprometer la seguridad alimentaria. Si necesitas rapidez, el microondas con función de descongelado es una opción válida, siempre que el alimento se cocine inmediatamente después.

6 CONGELAR NO ES PARA SIEMPRE

Aunque el congelador alar-

ga la vida útil de los alimentos, no los mantiene en perfecto estado eternamente. Cada producto tiene un tiempo recomendado de conservación, por ejemplo, el pan y los mariscos pueden durar hasta tres meses, la carne roja hasta un año y las verduras entre ocho y 12 meses. Para evitar acumulaciones y olvidos, revisa periódicamente el contenido de tu congelador.

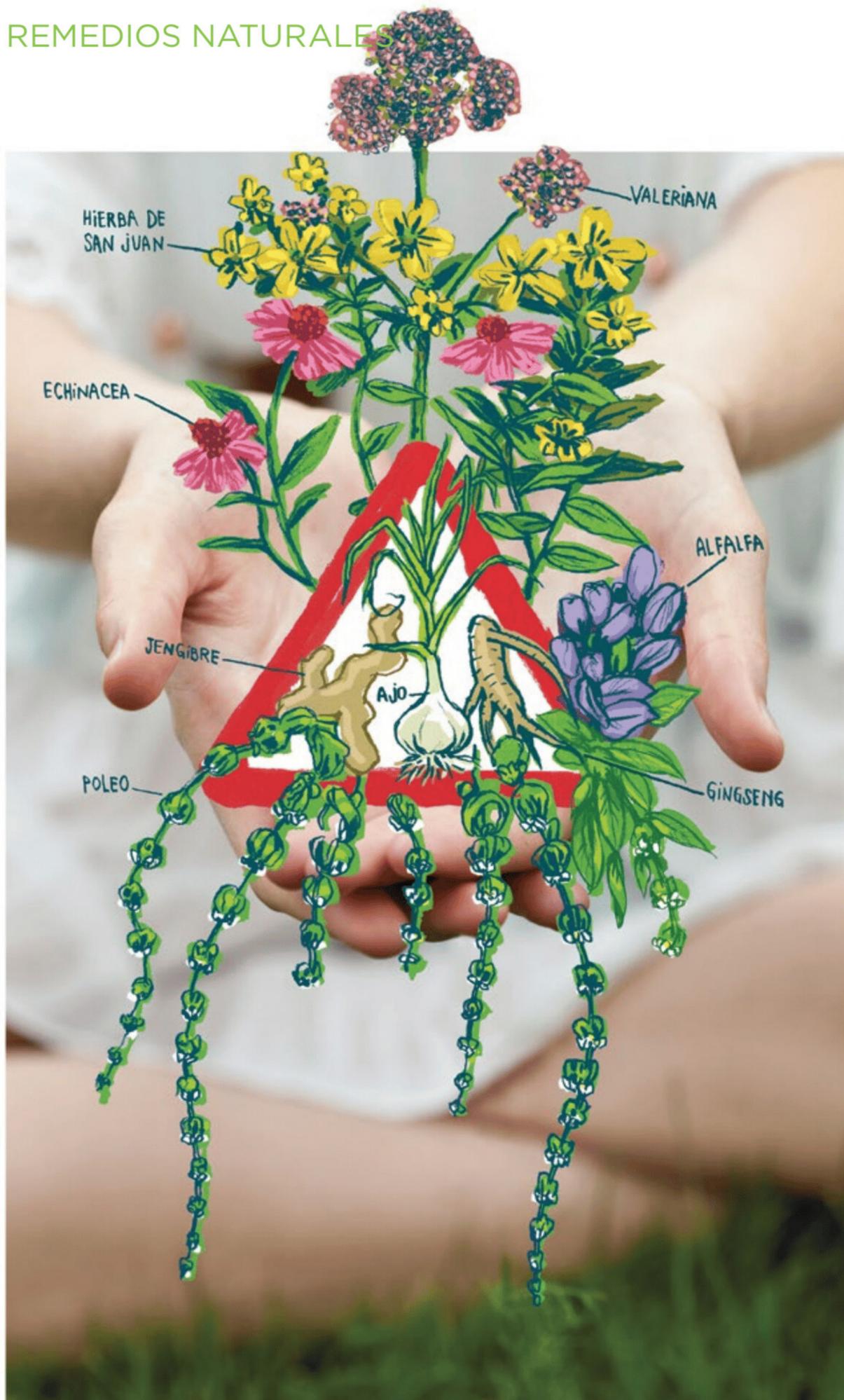
EVITA DESCONGELAR A TEMPERATURA AMBIENTE, YA QUE ESTO PUEDE COMPROMETER LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS PRODUCTOS

ALIMENTOS QUE SÍ Y OTROS QUE NO

El congelador no es solo para carnes, pescados y pan. Hay muchas cosas que pueden conservarse en frío y que te sacarán de más de un apuro. Aquí van algunos ejemplos:

- **Huevos.** Se pueden congelar sin cáscara, batiéndolos y almacenándolos en porciones.
- **Aguacate.** Tritúralo con un poco de zumo de limón para evitar que se oxide.
- **Queso rallado o troceado.** De una pieza pierde su textura, pero de esta forma es ideal para gratinados.
- **Fruta.** Plátanos, fresas o cualquiera que luego vaya a formar parte de una receta, desde un bizcocho hasta un batido.

Aunque se pueden congelar muchos más alimentos de los que pensamos, hay productos que no soportan bien las bajas temperaturas. Los lácteos como la nata o el yogur pueden separarse al descongelarse, las patatas suelen volverse harinosas y algunas frutas y verduras pierden su textura. La solución en estos casos es congelarlos cocidos, en puré o en pequeñas preparaciones.



PLANTAS MEDICINALES

Están en el botiquín de casi todas las casas. Pero **por inocuas y naturales que parezcan, son medicamentos** y como tales, interactúan con otros fármacos. Conoce los cuidados que debes seguir con las más habituales.

POR ANTONIA RUIZ

Son remedios seguros y eficaces para el tratamiento de síntomas y patologías leves. En España, según el *Libro blanco de las plantas medicinales*, “el 70% de las personas las utiliza alguna vez para tratar problemas de salud; y el 30% lo hace habitualmente”. Sin embargo, hacer un mal uso de ellas puede resultar nocivo para la salud.

Así, a la hora de tomar una infusión, por simple que parezca, “es fundamental contar con el consejo del médico o del farmacéutico”, señala el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Al fin y al cabo, muchas medicinas –con más o menos química– proceden de distintas plantas; es decir, estas no son tan inocuas como se puede pensar al principio.

Otro aspecto a tener en cuenta es la combinación de varias plantas o –más peligroso aún– de plantas y medicamentos. “Las hierbas medicinales pueden potenciar el efecto de un fármaco, minimizarlo o producir un desequilibrio homeostático”, dice el doctor Carlos Rubio, experto en fitoterapia y homeopatía. Por eso, es muy importante que el médico controle todos los compuestos que tomas, sean de farmacia, herbolario o simples infusiones naturales.

CUIDADO CON ESTOS FITOFÁRMACOS

Según datos del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, los fármacos procedentes de las plantas más vendidos en nuestro país son, por este orden: adelgazantes, laxantes, polivitamínicos, sedantes y digestivos.

Del mismo modo, como asegura *El libro blanco de la fitoterapia*, la hierbas más consumidas son el ginkgo biloba, la valeriana y la alcachofa, seguidas de la manzanilla, la hierbabuena y el regaliz. En Europa, la cúrcuma, el ginkgo biloba, el cardo y el jengibre. ¿Las precauciones que debes tomar con las principales plantas medicinales?, son las siguientes:

¿CÓMO REPERCUTEN SOBRE LOS NUTRIENTES?

Hay plantas, como el anís verde, que disminuyen la absorción del calcio y el hierro. También el perejil provoca desequilibrios en la absorción de ciertos minerales, y todas las hierbas laxantes reducen –en general– la absorción de minerales. Eso hace la alcachofa con el potasio, por ejemplo, por lo que quienes tengan hipertensión o problemas de corazón han de tener cuidado con ellas.

- **Ajo** Se utiliza, sobre todo, contra la hipertensión y la aterosclerosis. Deben tener cuidado con él las personas con problemas de coagulación porque potencia el efecto de los anticoagulantes. También disminuye el efecto de fármacos contra la tuberculosis o el sida.
- **Alfalfa** Usada para todo tipo de enfermedades renales y mejorar la artritis, los diabéticos o prediabéticos deben ser cautelosos con ella, pues potencia los efectos de los anti-diabéticos. Además, “al ser rica en fibra, puede disminuir la absorción de otros fármacos, por lo que habría que distanciar su toma de estos, por ejemplo, en una hora”, señala el Consejo de Farmacéuticos.
- **Cardo** Combate la acidez y algunos casos de rinitis. “Actúa sobre el hígado, el encargado de eliminar muchos fármacos”, señala el doctor Rubio, por lo que hay que consultar con el médico o el farmacéutico si interactúa con cualquier medicamento.
- **Castaño de Indias** Se receta para mejorar la circulación y atenuar las varices. Puede disminuir el efecto de los medicamentos que se toman contra las úlceras, e interactúa con fármacos anticoagulantes y antiplaquetarios; también está contraindicado si se toma litio y si se padece diabetes (ya que puede producir hipoglucemias).
- **Echinácea** Muy eficaz para mejorar los síntomas del resfriado. Hace que el hígado elimine otros medicamentos más lentamente, por lo que estos pueden causar toxicidad.
- **Ginkgo Biloba** Usado para estimular la memoria y la circulación en las extremidades inferiores, interactúa con los antiinflamatorios, sobre todo

con el diclofenaco. También hay que vigilar la combinación ginkgo-ibuprofeno, pues puede retardar demasiado la coagulación de la sangre.

- **Ginseng** Estimulante por excelencia, se emplea frente a la impotencia masculina. “Es muy importante que se consulte su uso si se toma otro medicamento”, dice el doctor. Interactúa con las válvulas cardíacas y con medicación antidepresiva, anti-diabética y anticoagulante.

LA MENTA, EL MENTOL Y LA MANZANILLA NO COMBINAN BIEN CON LOS MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS

- **Hierba de San Juan o hipérico** Eficaz contra la depresión, también mitiga los síntomas de la menopausia. La Agencia Española del Medicamento señala que han de tener cuidado todas las mujeres que estén tomando anovulatorios, porque anula ciertos anticonceptivos. También han de evitarla las personas que usen ya algún antidepresivo.
- **Jengibre** Usado contra las náuseas, los vómitos y el dolor menstrual. Interactúa con medicamentos que regulan la tensión arterial (a veces la sube y otras la baja). “Y, ojo, no debe tomarse junto con el ibuprofeno, pues 100 mg de jengibre equivalen a 400 de este”, remarca el doctor Carlos Rubio.
- **Regaliz** Se emplea, sobre todo, para la acidez de estómago, aunque “disminuye el efecto de algunos anticoagulantes, como la warfarina”, señala la farmacéutica Carmen Moreu. Asimismo, han de tener cui-



dado aquellos que tomen fármacos contra la hipertensión.

- **Uña de gato** Activa el sistema inmunológico. Según estudios del Centro de Investigación del Medicamento, “interacciona con las benzodiazepinas (fármacos hipnóticos que se emplean para dormir)”. Tampoco deben utilizarlo las personas con úlceras.
- **Valeriana** Ayuda a conciliar el sueño y a vencer la ansiedad. Potencia el efecto de otros tranquilizantes. No debe consumirse si ya se toman fármacos para dormir o para relajarse.

MANUAL DE USO

Si no consumes ningún fármaco, puedes ingerir una sola hierba medicinal (no combines más), consultándolo siempre con tu farmacéutico (explícale antes todos tus problemas de salud). Si tomas cualquier medicina de forma habitual, háblalo con el médico antes de ingerir cualquier pastilla o infusión, por inocua que te parezca. Ten en cuenta que un estudio de utilización de fármacos y plantas medicinales del Sistema Nacional de Salud recomienda “reducir siempre al mínimo el número de medicamentos y plantas que se administre a una persona”. Y que la Ley del Medicamento prohíbe la venta ambulante de plantas (cómpralas siempre en herbolarios o farmacias, hay algunas variedades, como la badiana o anís estrellado, cuya variante japonesa –parecida a la europea– es muy tóxica. Y esto solo saben diferenciarlo los especialistas).

TAMARA TENENBAUM

“LA INSEGURIDAD DERIVADA DE LA PRECARIEDAD ES UN PROBLEMA PARA EL CUARTO PROPIO”

La escritora reflexiona en **‘Un millón de cuartos propios’ sobre la situación actual de las mujeres (aunque no solo de ellas)** abordando temas como la precariedad laboral, el dinero o el amor desaparecido en la era Tinder. **POR GEMA BOIZA**

En 2022 a Tamara Tenenbaum le propusieron traducir ‘Un cuarto propio’ de Virginia Woolf. Un encargo que le llevó a pensar en otras formas de vivir en el siglo XXI que se opongán al discurso neoconservador y ayuden a transitar la incertidumbre sin caer en un optimismo ingenuo ni en un pesimismo reaccionario.

¿Qué es lo que más te inspiró de Virginia Woolf para escribir ‘Un millón de cuartos propios’?

La voluntad que tenía, probablemente sin darse cuenta, de utilizar herramientas del feminismo para pensar en cuestiones que tenían que ver con las circunstancias de las mujeres, aunque no solo de ellas. Ella tenía mucho interés a la hora de analizar qué necesita una mente para crear, se cuestionaba sobre la justicia y su relación con el arte y también sobre la libertad y la posibilidad de desarrollar una vida, o sobre el trabajo y aquello que tiene que ver todo eso con la dignidad y el sentido de la existencia.

Virginia Woolf hablaba de “un cuarto propio” para que las mujeres pudieran crear. ¿Hoy necesitamos más de uno para aislarnos del ruido que nos rodea?

Mientras tengas un par de horas de silencio diarias no necesitas un cuarto propio. No diría que necesitamos más, creo que las necesidades no han cambiado tanto, quizá han cambiado



“ME GUSTARÍA que tuviéramos más fe en la conversación social”

Fotografía: Iván Giménez

“Las personas necesitan libertad y seguridad para crear”

las modas y los caprichos, y es probable que hoy sintamos que requerimos más. En día muchos sienten que necesitan dos semanas al año para viajar a otro país. Yo considero que lo que se necesita de verdad es descansar, no unas vacaciones en Hawái.

¿Nos resulta más difícil sentirnos libres por el sistema de trabajo actual?

Más atadas que Virginia seguro que no estamos. Si a ella se le hubiera ocurrido irse a vivir sola... Lo que ocurre es que podemos pensar que muchas de nuestras libertades vienen con ciertas cargas. Vivir sola implica pagar todas tus cuentas y hacer todas las cosas de la casa, sin sirvientes. Probablemente tenemos más tareas del hogar y administrativas de las que

Virginia tuvo, y también tenemos que pagar más impuestos... pero eso son las cargas de la libertad.

En tu libro hablas de cómo la independencia económica afecta a la creatividad y a la libertad personal.

Las personas necesitan libertad y seguridad para crear. Parte del atractivo de volver a un cuarto propio hoy es que probablemente no hay ninguna barrera específica para ser mujer y crear, el problema es conseguir los recursos para hacerlo. Y esto es una cuestión que no tiene que ver con las mujeres, sino con la juventud.

¿Cómo impacta la desigualdad económica en la creatividad?

Cuando Virginia pensaba en los escritores que conocía se daba cuenta de que muy pocos habían sido pobres. Hoy, probablemente eso también sea así. En efecto, nos llegan muchos más textos de personas con ciertas facilidades, con lo cual las cosas que leemos vienen siempre de ciertos contextos. Pero hay más. Más allá de la pobreza está la precariedad, que es lo que viven muchas personas que sin ser pobres nunca saben cuándo van a llegar a serlo por la inestabilidad que tienen en sus trabajos, por la inseguridad en el precio de los alquileres... todo eso es un problema para el cuarto propio.

Esa inseguridad que también es angustia genera una deuda con uno mismo, con la pareja, con la sociedad.

Claramente. Virginia no podía sospechar esa situación porque el mundo en el que ella vivía era más estable, en muchos casos para mal. Una mujer en su época sabía que no iba a llegar a ser ciertas cosas, porque las cosas no cambiaban tan rápido como ahora. Algunos de los temas de los que trato en el libro que tienen que ver con el trabajo, el resentimiento, el dinero... son temas en donde los cambios son rápidos porque todo es

“Probablemente tenemos más tareas del hogar y administrativas de las que Virginia Woolf tenía, y también más impuestos que pagar... pero eso son las cargas de la libertad”

más inestable. Y las preguntas que nos hacemos son siempre provisionales. Nunca sabemos qué va a pasar. Actualmente eso ocurre con la inteligencia artificial y su impacto en los trabajos y su posible consecuencia de una desocupación masiva.

¿Y en qué podría derivar eso?

En una revuelta social o en alguna forma de pensar en los ingresos que no esté atada al trabajo de una forma más tradicional. Veremos.

Vivimos con inquietud, a veces con desasosiego. ¿Estaba Virginia Woolf mejor que nosotras?

Creo que es difícil pensar que ella estaba mejor que nosotras. Para nosotras es muy inimaginable pensar en el nivel de poca autonomía en el que vivían las mujeres de su época. Sí, pienso que la inestabilidad en la que en día vivimos es muy complicada. La comparación que nosotras hacemos no es solo con Virginia Woolf, sino con las mujeres de generaciones anteriores que vivieron tiempos más machistas, como tu madre y tu abuela, pero en muchos casos con más prosperidad. Creo que nosotros nos criamos con expectativas que no se cumplieron.

Y al no alcanzar esas expectativas el nivel de frustración aumenta.

Sí. No hace falta que la situación sea peor para que sea terrible.

¿Qué poso te gustaría dejar en tus lectores?

Me gustaría que el libro los llevase a hacer sus propios caminos y hacerse sus propias preguntas, para pensar en el mundo desde el lugar en el que les toca vivir. Me gustaría que se elevase la vara del debate público. Me gustaría que tuviéramos más fe en la conversación social, que hoy está bastante perdida. Y los libros ayudan a que eso no sea así. En un mundo en el que nadie escucha a nadie que alguien se siente a escuchar durante 200 páginas tiene mucho valor.

Si tuvieses que diseñar una política pública para mejorar la autonomía económica en favor de la creación, ¿qué medidas priorizarías?

El ingreso básico universal sería la más clara. Imagínate recibir un dinero que te permitiera alquilar un cuarto, desplazarte y comer, todo sin lujos, para que pusieras hacer aquello que de verdad quisieras llevar a cabo.

¿Cuál es tu próximo proyecto?

Estoy con muchas ganas de escribir una novela, aunque no antes de dos años. Por ahora estoy trabajando con varios guiones y, sobre todo, acompañando a este libro.



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 SONIA MURILLO

'GOURMET'

Caluana: cocina italocastiza en Madrid

Este es un restaurante que está **indicado no solo para los aficionados a la buena comida, sino también para los amantes del arte**, ya que en esta villa italiana del Renacimiento, estaba ubicada la antigua Bolsa de Madrid y, posteriormente, la desaparecida iglesia de Santa Cruz, de la que se conserva una capilla, que actualmente es uno de los dos espacios del local.



El rincón del pasado

Begoña López Narro lleva 28 años al frente de este restaurante, que se encuentra en Fuentenebro, un pequeño pueblo burgalés, donde solo se puede comer con reserva (689 088 750). Ella sola se encarga de los fogones y de atender a sus comensales, con lo que las prisas no se conocen en este lugar, que te hará sentir como en casa. La sorpresa no es solo su tradicional gastronomía como el pollo de corral, los escabechados o los arroces, sino un museo subterráneo del vino y que comunica con cinco bodegas.



Mikkonos Beach

Con vistas a la playa de El Saler, 4, en Valencia, este restaurante despertará en ti todos tus sentidos, el del gusto, por supuesto, con sus espectaculares arroces y fideuás, acompañado del olfato y de la vista, con la arena dorada y las olas del mar como música de fondo. Un lugar relajante, que invita a olvidarse de todo lo que no tenga que ver con pasar un buen rato, y degustar lo mejor de la exquisita cocina mediterránea.

→ A pocos minutos de la Puerta del Sol, Caluana (Bolsa, 12) recibe a sus comensales con la intención de sorprenderles con una genuina cocina, que mezcla lo mejor de la tradición española y la italiana con la innovación. Los autores de esta explosión de sabores y colores con los que te vas a encontrar son los chefs, Joaquín Serrano y Jorge Velasco, que proponen un recorrido por la cultura y el recetario de estos dos países, dando todo el protagonismo a los productos locales y de tem-

porada. Con texturas y aromas que hablan de la tierra y del mar. Algunos de sus platos estrella son la lasaña de rabo de toro, la vieira a la brasa con salsa carbonara o la torrija de limoncello. Y aunque saldrás obnubilado tras degustar estas succulencias, no te puedes ir sin, antes, conocer el secreto mejor guardado de este templo culinario: su coctelería clandestina 'Maldita Gioconda', dirigida por Daniel Álvarez, finalista en los últimos años 2022 y 2023 de la World Class Competition.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



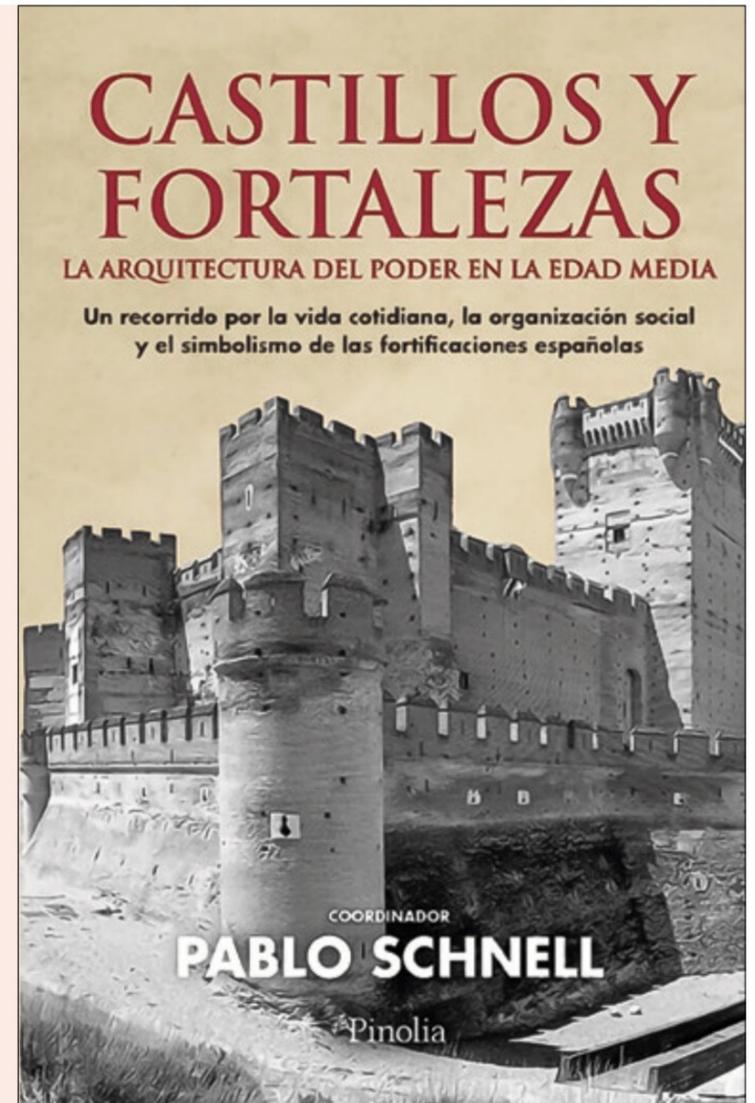
Castillos y fortalezas

PABLO SCHNELL

El autor es miembro de la **Asociación Española de Amigos de los Castillos**, y este libro examina **construcciones emblemáticas** como la Alhambra de Granada.

→ A lo largo de esta obra, el lector irá descubriendo cómo los castillos, donde nos imaginamos a reyes y princesas, eran construcciones, que no sólo cumplían funciones militares, sino que también actuaban como residencias, e incluso símbolos de autoridad. Además, podrá disfrutar de un maravilloso recorrido por construcciones emblemáticas desde Pontevedra hasta Mallorca, pasando por Madrid, Murcia, Huesca o Castellón. Desde el

Alcázar de Segovia hasta la Alhambra, y joyas menos conocidas como el castillo de Loarre. Olite o Baños de la Encina. A través de descripciones detalladas, fotografías y documentación histórica, este libro, que lleva por subtítulo 'La arquitectura del poder en la Edad Media', invita a descubrir cómo se construyeron estas fortificaciones, para qué se utilizaban y qué papel jugaron en la historia de España. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**



Lo hermoso que es reconocer...

ALEJANDRO LIBRE

El libro *Lo hermoso que es reconocer lo estúpido que eres* es un auténtico regalo para todo aquel que, con absoluta valentía, quiera ponerse delante de sí mismo para autodescribirse con total honestidad. Un título, que a primera vista puede provocar rechazo, pero que las letras de su interior, conforman el camino hacia la inspección de tu alma. **Editorial Didot. Edición impresa: 15€**



La infidelidad financiera

BEATRIZ CASTELLANOS

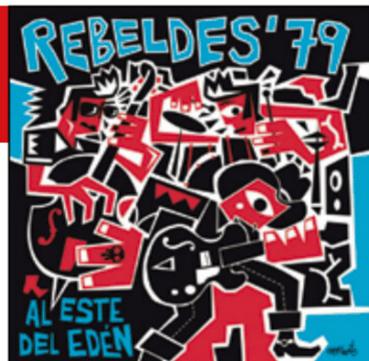
La cantidad de casos que han pasado por las manos de esta abogada, le han llevado a escribir este libro en el que alerta sobre cuándo una persona está siendo víctima de un abuso económico. Porque todos sabemos qué son los cuernos sentimentales, pero ¿y los cuernos financieros? Son los que te tocan el patrimonio, sin que te des cuenta. **Autoedición. Ebook: 9,90€. Edición impresa: 21,90€**

MÚSICA

Al este del Edén

REBELDES 79

El mítico grupo español, liderado por Carlos Segarra junto a Aurelio Morata y Moisés Sorolla, ha lanzado un nuevo disco que les mantendrá de gira por todo el país, durante este año 2025. Los "jefes" del *rockabilly* vuelven a subirse a los escenarios 45 años después de su nacimiento musical. Los ritmos pegadizos de sus canciones como 'Cadillac 79' te harán que saltes del sofá. **Precio: 24,99€**



La Escafandra

NENA DACONTE

Un disco en el que la compositora Mai Meneses, que se dio a conocer en la segunda edición de Operación Triunfo, habla de amor y desamor. En él cuenta con la colaboración de Iván Ferreiro, en 'Sueño'. **Precio: 22,99€**



Night Life

THE HORRORS

La banda británica ha pasado por varias etapas, desde el *punk* hasta los sonidos psicodélicos u ochenteros. Ahora regresa con nuevo trabajo. **Precio 14,99 €**

EN PANTALLA

SERIES



The Studio

Una comedia estadounidense que muestra cómo es el mundo del cine. Diez capítulos de media hora de duración en los que el protagonista, Matt Remick (Seth Rogen), director de Continental Studios, y su equipo de ejecutivos, lucharán contra artistas narcisistas, grandes capos corporativos y, desde luego, con sus propias inseguridades. Todo ello con un objetivo: hacer películas que triunfen en la gran pantalla. **Estreno en Apple TV+, el 26 de marzo.**



La supervivencia de una chica con curvas

Una divertida miniserie de ocho capítulos, de apenas 30 minutos de duración, que te enganchará desde el principio. Cuenta la historia de Mavis Beaumont (Michelle Buteau), una joven estilista de moda, que, tras una repentina y dolorosa ruptura sentimental, toma la firme decisión de empezar de nuevo en la vida y en el amor. Dispuesta, ante todo, a encontrar la felicidad, a su manera, y con la ayuda de quienes la rodean. **Estreno en Netflix, el 27 de marzo.**



CINE

La chica de la aguja

Este drama danés, rodado en blanco y negro, y **nominado a la mejor película de habla no inglesa, en los Globos de Oro**, ha conseguido la atención de espectadores y críticos de cine. **Estreno, 21 de marzo.**

→ Karoline (Vic Carmen Sonne) es la protagonista de este filme, que lleva la firma del director sueco Magnus Von Horn. Es una joven embarazada a la que despiden de su trabajo, viéndose sola y en las calles de Copenhague, tras la Primera Guerra Mundial. La suerte le lleva a ser acogida por una mujer con magnetismo, a quien ayudará a dirigir una agencia de adopción clandestina. Ambas forman un vínculo inesperado, hasta que un descubrimiento repentino lo cambiará todo.



MÁS CINE



The alto knihgts

Robert De Niro interpreta a dos personajes a la vez. Así el actor tendrá que enfrentarse a sí mismo, ya que encarna a dos de los jefes mafiosos más influyentes de la ciudad de Nueva York, Frank Costello y Vito Genovese, que, tras haber sido grandes amigos, terminan enfrentándose en una lucha mortal por el control de las calles de la ciudad. **Estreno 21 de marzo.**

Blancanieves

Una nueva versión del mítico cuento infantil, protagonizado por la actriz colombiana Rachel Zegler, llega a la gran pantalla, no sin falta de polémica al ser una intérprete latina la elegida para dar vida a la princesa de Disney. **Estreno, 21 de marzo**



OCIO



EL PLAN



CONCIERTO

El Arrebato

El artista sevillano se encuentra de gira con su nuevo trabajo discográfico, *Una tarde cualquiera*, compuesto por 10 nuevos temas, en los que muestra su faceta más enamoradiza. **El 29 de marzo actuará en la plaza de toros cubierta de El Bosque, Cádiz. Después visitará Almería y La Rioja.**

Festival de Arte Sacro

La Comunidad de Madrid acoge, hasta el 6 de abril, la XXXV edición del Festival Internacional de Arte Sacro. Se trata de un prestigioso encuentro de reconocidos artistas de la música clásica y músicas actuales, que exploran los límites de lo espiritual y lo trascendente, con una visión de lo sagrado que va más allá de lo estrictamente religioso. Más de 40 conciertos en lugares tan espectaculares como la Basílica de San Miguel o la Capilla del Palacio Real. La programación completa en www.madrid.org/fias/2025



EN ESCENA

Vuela

La bailaora Sara Baras está de gira con su espectáculo 'Vuela', celebrando los 25 años de su compañía de baile, rindiendo homenaje a Paco de Lucía. **Actuará en el Palau de las Arts Reina Sofía de Valencia, del 27 al 30 de marzo. Posteriormente la artista gaditana visitará Granada, Cádiz, Málaga y terminará su gira, en Madrid, el mes de octubre.**



TEATRO

Nunca he estado en Dublín

La monologuista Eva Hache protagoniza, junto a Carolina Rubio, Iñigo Aramburu e Iñigo Azpitarte, esta comedia, dirigida por Mireia Gabilondo. Los personajes conforman la familia Amesti, que se reúne para celebrar la Navidad. Hace tiempo que no coinciden todos juntos, pero este es el momento en el que salen a relucir las fantasías y las miserias de cada uno. Lo curioso es que todos tienen algo en común: buscan una ilusión para seguir viviendo. **En el teatro Pavón hasta el 27 de abril.**

MÁS ARTE



Sorolla en Andalucía

Málaga. El museo Carmen Thyssen acoge la exposición de Joaquín Sorolla, en el año en el que se conmemora el centenario de su fallecimiento. Hasta el 6 de abril.



Banksy

Madrid. En el centro de la capital se ha abierto un nuevo espacio cultural dedicado a la obra de Banksy. Los seguidores del grafitero británico, ya pueden disfrutar de esta exposición permanente, en la que se exhiben obras tan copiadas como *El lanzador de flores*.



Pintura sin reglas

Bilbao. El Museo Guggenheim muestra la obra de Helen Frankenthaler, una de las artistas más innovadoras del siglo XX, con su particular técnica de "empapar y manchar".



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en estos pasatiempos.

FORMAS GEOMÉTRICAS

- CÍRCULO
- POLÍGONO
- TRIÁNGULO
- POLIEDRO
- ROMBO
- CUADRADO
- RECTÁNGULO
- PENTÁGONO
- HEXÁGONO
- OCTÓGONO

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

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.

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

DEL 19 AL 26 MARZO

La personalidad de **ARIES**

Para la semana del 19 de marzo al 26 de marzo de 2005, el signo zodiacal protagonista es Aries. Su periodo se inicia el 21 de marzo, por lo que, durante la mayor parte de estos días, la energía ariana se impone con fuerza. Aries es un signo vibrante y decidido, siempre impulsado por la necesidad de iniciar nuevos proyectos y afrontar retos con gran valentía. Su carácter apasionado y directo del carnero se entrelaza con una energía competitiva que le lleva a buscar constantemente la superación personal, marcando su camino con una determinación inquebrantable y un entusiasmo contagioso.



Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Las relaciones se llenan de dinamismo y entusiasmo; la sinceridad en el diálogo fortalecerá los vínculos.

Salud: La vitalidad se manifiesta en un estado de energía robusto, ideal para emprender nuevos retos físicos.

Trabajo: Se abren nuevas oportunidades para liderar proyectos que requieren tu iniciativa y gran creatividad.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: La estabilidad y la ternura son el eje central de tus relaciones, donde el cariño se expresa en detalles.

Salud: Presta atención a los ritmos naturales de tu cuerpo; descansar y alimentarte bien serán esenciales.

Trabajo: La perseverancia y la paciencia te serán buenas aliadas para consolidar tus proyectos a largo plazo.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: La comunicación es clave; expresar tus sentimientos con claridad traerá armonía a tu entorno afectivo.

Salud: La mente activa necesita momentos de desconexión; dedica tiempo a actividades que relajen tu espíritu.

Trabajo: Tu habilidad para adaptarte a las situaciones te permitirá resolver imprevistos con rapidez y eficacia.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Las emociones fluyen con intensidad; es el momento ideal para expresar tus sentimientos a los que amas.

Salud: Procura escuchar a tu cuerpo y permite que el descanso y el autocuidado sean de tus prioridades.

Trabajo: La creatividad y la intuición se unen para resolver los desafíos laborales de forma original.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: La pasión y el dramatismo se mezclan en tus relaciones, creando momentos memorables en pareja.

Salud: La energía vital te impulsa a mantener una rutina activa; el ejercicio te ayudará a canalizarla.

Trabajo: El liderazgo se hace evidente en el ámbito laboral; tus ideas tienen el poder de inspirar a otros.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: La búsqueda de la perfección se mezcla con la necesidad de intimidad; es momento de afianzar compromisos.

Salud: El cuidado personal y la disciplina te permitirán mantener un equilibrio saludable en cuerpo y mente.

Trabajo: La organización y la meticulosidad serán tus principales herramientas para lograr importantes avances.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: La armonía y el equilibrio son esenciales en tus relaciones; busca el diálogo para resolver diferencias.

Salud: Presta atención a tus emociones, puesto que el bienestar mental impacta directamente en tu salud física.

Trabajo: La colaboración y el sentido de la justicia serán claves esenciales para avanzar en tus metas laborales.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: La intensidad de tus sentimientos se manifiesta con mucha fuerza; la pasión y el misterio se entrelazan.

Salud: Cuida de tus emociones, pues pueden influir en tu bienestar físico; busca el equilibrio en tus hábitos.

Trabajo: Tu capacidad para transformar situaciones complicadas se pondrá de manifiesto en el ámbito profesional.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: La aventura y la libertad se funden en tu vida afectiva, abriendo horizontes a nuevas experiencias.

Salud: El dinamismo y la vitalidad te invitan a explorar actividades al aire libre que renueven tus energías.

Trabajo: Tu visión amplia te permite identificar oportunidades de crecimiento; la innovación será tu aliada.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: La estabilidad y el compromiso serán el pilar de tus relaciones, invitándote a construir un futuro sólido.

Salud: La disciplina en tus hábitos cotidianos se reflejará en un estado físico robusto y una mente más serena.

Trabajo: La perseverancia y la capacidad de planificación te permitirán alcanzar objetivos a largo plazo.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: La originalidad y el desapego se mezclan en tus relaciones, brindándote la oportunidad de nuevas conexiones.

Salud: La mente inquieta requiere estímulos; actividades creativas y sociales favorecerán tu bienestar emocional.

Trabajo: La innovación y la capacidad para pensar fuera de lo convencional te abrirán caminos laborales inesperados.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: La sensibilidad y la intuición guiarán tus relaciones, permitiéndote conectar a un nivel profundo y sincero.

Salud: Presta atención a tu estado emocional, pues influye directamente en tu bienestar físico y mental.

Trabajo: La creatividad y la capacidad de ver más allá de lo evidente serán tus mejores aliadas en el ámbito profesional.



NORMATEC PREMIER: LA REVOLUCIÓN INALÁMBRICA EN TERAPIA DE COMPRESIÓN

Hyperice lanza Normatec Premier, su dispositivo más avanzado para recuperación muscular. Completamente inalámbrico, elimina mangueras y unidades de control externas, ofreciendo siete niveles de compresión ajustables y tecnología HyperSync™, que permite sincronizar o personalizar el masaje en cada pierna. Su batería dura hasta cuatro horas por carga, superando a modelos anteriores. Conexión Bluetooth® a la app de Hyperice permite controlar la sesión desde el móvil. Una revolución en la terapia de compresión dinámica de aire.

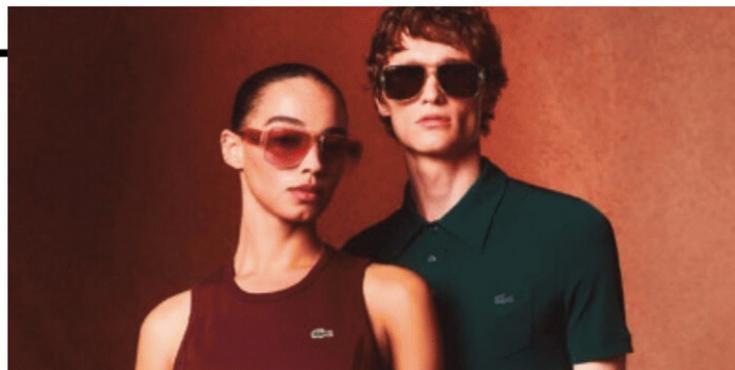
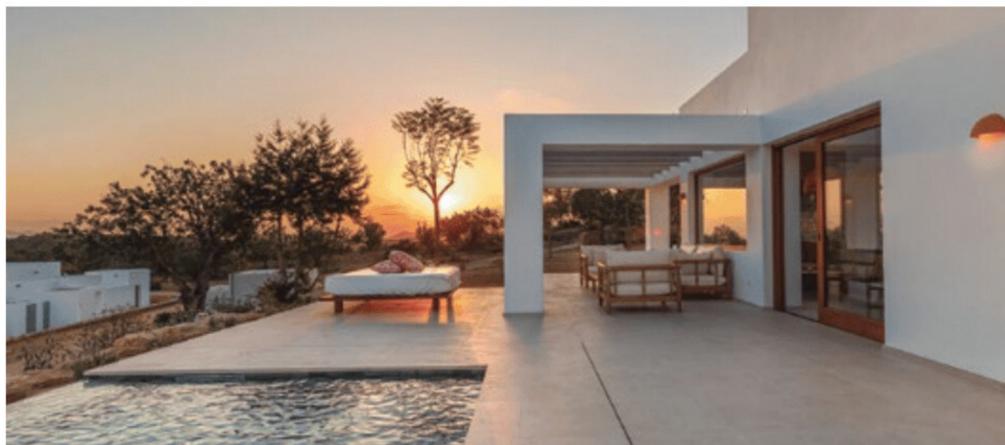
PARA EL PAPÁ CON EL PELO MEJOR CUIDADO

Labeau Organic cree que los productos que utilizamos en nuestra piel sí importan por lo que han creado productos con +90% de ingredientes naturales como este Pack Capilar Especial de Labeau Organic que incluye champú y acondicionador. La opción ideal para quienes buscan un cabello saludable y con volumen. **Precio: 69,90 €**



CAN LLUC, RECONOCIDO COMO EL HOTEL MÁS EXCLUSIVO DE ESPAÑA

El hotel rural ibicenco Can Lluç Country Hotel & Villas ha sido galardonado con el Premio Mencey Futurista al "Establecimiento turístico independiente más exclusivo de España" con 37,06% de los votos. En sus más de 20 años de historia, Can Lluç destaca por su compromiso con la sostenibilidad, su capacidad para ofrecer una experiencia única en plena naturaleza ibicenca y un servicio inmejorable en un entorno único dentro de isla de moda.



LACOSTE PRESENTA THE NEW ICON, LAS GAFAS ESTRELLA DE LA TEMPORADA

Lacoste lanza The New Icon, las gafas de sol unisex protagonistas de su campaña primavera-verano 2025, inspiradas en el primer desfile de Pelagia Kolotouros en Roland-Garros. Con un diseño extragrande en acetato premium, destacan por sus gruesas varillas transparentes, el logotipo ampliado y el icónico cocodrilo metálico. Disponibles en cinco tonos, incluyendo verde y melocotón transparente, reinterpretan la esencia de la marca con un toque vanguardista.



EL TÉ PERFECTO PARA TU BIENESTAR DIARIO

Tea Shop lanza el Set Mystic Massala, una selección de té, infusiones y rooibos para mejorar el bienestar diario: Yoga Tea para revitalizar, Rooibos Chai con propiedades isotónicas, Indian Secret para ayudar a la digestión, Pakistání, un chai clásico que te aportará energía y Ashwagandha Elixir para equilibrar nuestro cuerpo y mente.



IMPRESCINDIBLE DE TEMPORADA PARA UN ACABADO NATURAL

Con la llegada de la primavera, lo que todas buscamos es lucir una piel jugosa, hidratada, y rejuvenecida que ensalce su belleza natural. Esta es la premisa que persigue Pixi Beauty con todos sus productos, incluidos los que aportan un poco de color. Como su bálsamo labial con pigmento adaptable al pH que proporciona un tono personalizado y único.

Joan Fontaine

Desde sus inicios **se abrió camino en el cine** a pesar del desdén en el seno familiar. **POR CARO LÓPEZ**

Era de esperar. Si sueñas con ser actriz, eres hija de una y esta –tu madre– decide que el talento para serlo solo está en posesión de tu hermana mayor, prefiere que ella –y no tú– use el apellido de la familia para labrarse un camino, la esculpe a su imagen, como una ideal Galatea, y a ti te deja como una eterna segundona, entonces ¿qué quieres? Te crecen los colmillos, como poco. Y le crecieron, por supuesto. Y pasó toda su vida afilándolos contra esa hermana –con cara de no haber roto un plato y bordar a la perfección– que imaginamos se le atragantaba como la guinda de un pastel excesivamente empalagoso: “Para hacer de pava, llamen a mi hermana”, dijo un día cuando la convocaron para las pruebas del papel de Melania en *Lo que el viento se llevó*, a la que, efectivamente, terminaría dando vida Olivia. Así, la rivalidad entre las hermanas Havilland marcó tanto sus vidas que Joan una vez llegó a expresar: “Me casé antes que ella, gané primero el Oscar... Y, si me muero antes, se quedará lívida, porque también la habré vencido en eso”. Pues bien, Joan ha ganado: murió en diciembre de 2013, y Olivia vive.

DE BURFIELD A FONTAINE

Joan de Beauvoir de Havilland nació

en Tokio (Japón) en 1917, ciudad en la que su padre –un abogado inglés– ejercía. Hermana menor de la también actriz Olivia de Havilland, sus padres se divorciaron cuando Joan apenas tenía dos años y ellas, junto con su madre, se marcharon a Estados Unidos. Mientras Olivia comenzaba su carrera impulsada por su madre, Joan volvió por dos años a Japón con su padre. Fue a su regreso cuando decidió dedicarse también a la interpretación. Sin el permiso de su madre, recurrió a inventarse su propio nombre: comenzó siendo Joan Burfield, sin embargo, cambió el apellido por el de su padrastro, Fontaine, con lo que terminó usando el mismo con el que se conoció a su madre sobre los escenarios (Lillian Fontaine): donde las dan las toman, sí señor.

“¿VERDAD QUE NO SE PUEDE SER CUERDO VIVIENDO CON EL DIABLO?”, DIJO EN REBECA



QUIÉN FUE

Actriz británica-estadounidense (1917-2013).

ES FAMOSA POR

Sus espléndidas interpretaciones en *Rebeca* y *Sospecha*, ambas del director Hitchcock.

NOS GUSTA

Su independencia e indiferencia: “Para mí Olivia no existe. Nos odiamos tanto cuando éramos jóvenes que agotamos el odio”.

NOMBRE ES DESTINO

Su debut en el cine fue un pequeño papel en la película *No más mujeres* (1935), dirigida por Edward H. Griffith y George Cukor, pero el éxito le llegó de manos de ese genio tan especial que era Alfred Hitchcock, en *Rebeca* (1940), nada menos que el filme que supuso también el debut en el cine estadounidense del ahora tan afamado director británico. En esta cinta daba vida a una mujer a la que, curiosamente, nunca se llama por su nombre en la historia, a quien la sombra tenebrosa de un ama de llaves no deja de recordarle que jamás podrá ser quien desea ser: la primera, la única. Joan –claro está– bordó un papel que de sobra conocía a la perfección.

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

mia escapadas

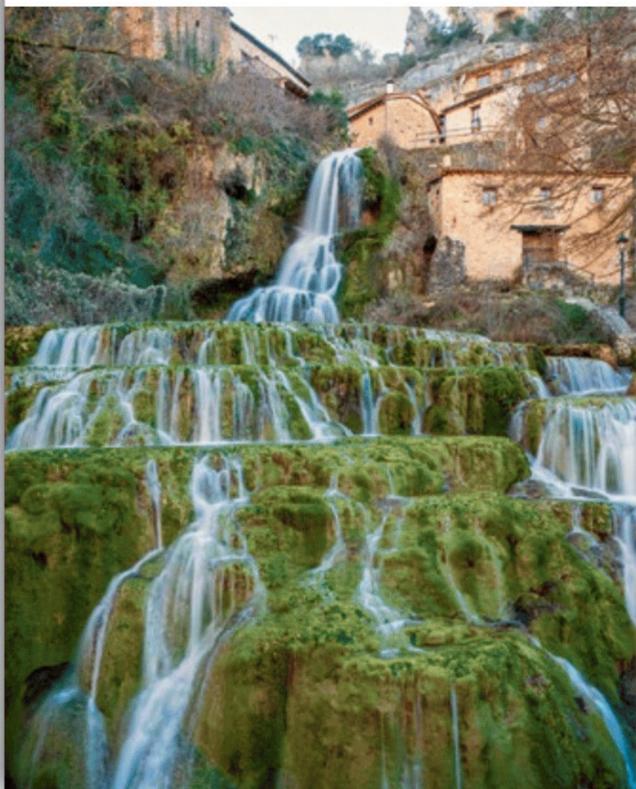


POR SOLO

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 **mia** 'Escapadas' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



Vicente Ferrer

**Acompañamos a las mujeres vulnerables
en su lucha por la igualdad de género y
contra la discriminación.**

HAZTE SOCIA/O

900 111 300

www.fundacionvicenteferrer.org*

