

marie claire

EMBARAZO
sin relojes

ESPECIAL
NOVIAS

Vestidos con
carácter para
cada estilo

"QUERIDA
MAMÁ"

por

Máximo **HUERTA**

+

Lorena **DURÁN**

+

Rubén
OCHANDIANO

+

Pino
MONTESDEOCA

+

Beatriz
DE LA CÁMARA

Gara Arángiz con su hijo

**¿FUNCIONAN
LOS SUPLEMENTOS
DE COLAGENO?**

TODO
empieza
con **ELLA**

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



MODA
Los bolsos y
zapatos más
deseados

**UNA ODA A LAS MADRES QUE
INSPIRAN, ENSEÑAN Y ACOMPAÑAN**

j'adore

L'EAU DE PARFUM





DIOR

CHANEL

THE CHANEL 25 HANDBAG





Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme desde 1906



+34 914 149 303
vancleefarpels.com



Lucky Spring
Sautoir



ART DIR. PAUL MARCIANO / PH. MORELLI BROTHERS / GUESS, INC. 2025

MARCIANO
by
GUESS

GUESS.EU

Brazalote 'Alhambra' en cornalina
y oro amarillo, de Van Cleef & Arpels (c.p.v.).



marie claire

Editora **Marta Ariño Barrera** (marino@zinetmedia.es) Directora ejecutiva **Magdalena Fraj** (mfraj@zinetmedia.es)

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)
Responsable Web **Patricia de la Torre** (pdelatorre@zinetmedia.es)



Consejera Delegada **Marta Ariño** Director General Financiero **Carlos Franco**
CRO **Alfonso Juliá** Brand Manager **Marta Espesate** Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpereras@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

Alcalá, 79, 1ªA, 28009 Madrid. Teléfono: +34 810 583 416 marieclaire@zinetmedia.es

MARIE CLAIRE INTERNACIONAL

Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)
Chief Digital Officer **David Jullien** (djullien@gmc.tm.fr) International Fashion & Beauty Chief Editor **Florence Deladrière** (fdeladriere@gmc.tm.fr)
Senior International Brand Manager **Céline Hananel** (chananel@gmc.tm.fr) International Editorial Coordinator **Marie Bazin** (mbazin@gmc.tm.fr)

Editada por Zinet Media Licensing, S. L. DISTRIBUYE: Logista Publicaciones, S. L.

PRINTED IN SPAIN

Esta publicación es miembro de ARI, Asociación de Revistas de Información, asociada a la Federación Internacional de Prensa Periódica (FIPP). Difusión controlada por OJD.
© Copyright 1988 Marie Claire Album, S. A.; París. Depósito legal: M-12519-2013. Depósito legal mini: M-41620-2007.



FOTO: CORTESÍA DE VAN CLEEF & ARPELS.



ELENA MIRÒ

EL ARTÍCULO *Slow tailoring: una rebelión contra la tiranía de lo inmediato* me ha encantado porque me ha hecho reflexionar a título personal. A mí me encanta la moda, pero es verdad que últimamente la moda ha perdido su alma. Lo que antes era un símbolo de identidad, historia y tradición, ahora se diluye en la producción en masa y el descarte instantáneo. Copiamos las prendas que lleva una *celebrity* en alguna revista o alguna *influencer* en Instagram sin cuestionarnos realmente si nos identifica, si nos favorece, si encaja con quienes somos como persona. Si está habiendo una rebelión, quiero formar parte de ella. Quiero apostar por la calidad sobre la cantidad, aunque sé que no es fácil. Es muy tentador poder comprar varias prendas asequibles en lugar de invertir en una de calidad, pero valoro el proceso, los materiales y la durabilidad. Sé que no es sencillo en el día a día, pero pondré mi granito de arena para consumir de manera más consciente.

Quiero vestirme con intención, con respeto, y con tiempo, y quiero que mi hija herede alguna prenda mía, igual que a mí me ha hecho ilusión heredar alguna de mis abuelas, porque podía palpar y oler un pedazo de su esencia, de su personalidad y de su historia. Y eso solo puede ocurrir cuando eliges la calidad sobre la cantidad, prendas que no solo resistan al paso del tiempo, sino que lo abracen y perduren durante generaciones. **Irene Saucó, ganadora del bolso de la firma Canussa.**

QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA
LEER A QUIENES NOS LEEN

Escríbenos a
marieclaire@zinetmedia.es

ME ENCANDILARON las palabras de la directora Magdalena Fraj acerca de la moda. Ese "Nos aferramos a ciertos uniformes que nos hacen sentir seguros" no puede ser más cierto. Pienso que así es la moda, algo que siempre me ha fascinado. Desde muy joven he leído *Marie Claire* y pienso que, aunque ese uniforme es nuestro día a día por razones múltiples, comodidad, presupuesto ajustado, simplicidad, etc., no he dejado de devorar sus páginas encontrando esa prenda de moda por la que apostar en temporada. Siempre he encontrado en las páginas de la revista una inspiración a mi uniforme semanal con el que he hecho un guiño a la moda y al saber llevar, con un poco más de gracia, nuestro *outfit* diario. **Patricia Fernández Pérez.**

DESPUÉS DE AÑOS Y AÑOS leyendo *Marie Claire*, sigo sorprendiéndome con los reportajes de actualidad, en especial, el de las mujeres en Afganistán bajo el poder de los talibanes, que denigran a las mujeres y evitan que puedan brillar en sus profesiones, en sus vidas invisibles bajo esos burkas. Pero imagino a mujeres fuertes tras las telas, mujeres que luchan día a día por ser como deben ser: ¡Libres! **Ángela M.**

ME GUSTA MIRAR LAS FOTOS, no soy de las que me leo todos los artículos de cabo a rabo, me paro en lo que me llama la atención. Cuando la editora da la bienvenida a la primavera y yo pienso en lo mucho que me gusta el invierno. Las mujeres afganas que guardan los botones en los botes de legumbres como yo; a la vez que pienso en lo injusto de llevar burka. Me fijo en la edad de la vicepresidenta de Uber, que es casi de la mía y mira a donde ha llegado, y en las fotos de moda. Cómo llevan el maquillaje, a ver qué puedo copiar. Una revista que me hace pensar, relajarme y disfrutar. **Virginia Vivanco.**

ESCRIBE Y GANA

Queremos saber de ti. Cuéntanos, ¿qué te ha gustado de la revista?

Escríbenos tus sensaciones a marieclaire@zinetmedia.es y entrarás en el sorteo de dos palas de pádel Masterpiece de la marca Acerbis valorada cada una en 159 €. La capa superior está hecha de kevlar y carbono. El núcleo central está compuesto de eva suave (etileno vinil acetato), un material de goma con alta capacidad de absorción de impactos para mayor comodidad del brazo. El marco es 100 % carbono, procesado en forma de cintas negras entrelazadas que crean una estructura ligera pero extremadamente dura y resistente a impactos. También incluye un protector externo (en la caja) que protege la capa superior y actúa como sistema anti-shock.



CAUDALÍE

N°1 Antimanchas™

-63%
de manchas⁽²⁾



Prescrito por dermatólogos⁽³⁾

EN FARMACIAS, PARAFARMACIAS Y CAUDALIE.COM

(1) IQVIA – Pharmatrend International – mercado de los productos despigmentantes en farmacias – España – YTD noviembre 2024 – en valor. (2) Estudio clínico, puntuación dermatológica, 56 días, 65 mujeres. (3) GFRSDATA – GersOrigin, Unidades dispensadas en farmacias, derivadas de prescripciones de dermatólogos, Mercado : Sérum Vinoperfect, en Francia – Año 2024.



mes mayo

EN PORTADA

34 CORAZONES AL DESNUDO
Las emotivas cartas de Máximo Huerta y otras personalidades a sus madres.

40 MATERNIDAD SIN PRISAS
Las nuevas técnicas de fertilidad frenan el reloj biológico.

101 ESPECIAL NOVIAS
Vestidos con carácter para cada estilo.

MAGAZINE

44 VALENCIA
Reconstruyendo juntas.

CULTURA

50 MARÍA MOLINER
La mujer que desafió a la RAE.

MODA

62 BOLSOS
A veces el objeto más pequeño reclama su lugar más grande.

BELLEZA

122 COLÁGENO
¿Funcionan los suplementos?



100

Los descubrimientos más punteros para tener en el radar.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



116

El maquillaje de Chanel Beauty baila a ritmo de los colores más atrevidos.

82

La modelo Gara Arias y su hijo con los mejores looks de la temporada.



90

Las nuevas tendencias de moda nos descubren el arte de mezclar.

Gara lleva vestido de seda (1900 €), pantalón de seda (1600 €) y abrigo de ante (8000 €). Marco, camiseta de algodón (c.p.v.), pantalón (420 €) y gorro (c.p.v.). Todo, de Fendi. Foto: Félix Valiente. Estilismo: Sandra Escriña.



74

La actriz Catalina Sopelana nos revela sus aprendizajes tras sus últimas interpretaciones.

FOTOS: SORAYA Y RODRIGO, D.R.

sisley
PARIS

BAUME-en-EAU
à la
Rose Noire



Toda la potencia de una rosa extraordinaria en una textura sorprendente:
confortable como un bálsamo, sedosa como un aceite, ligera como el agua.
Repulpada en profundidad, la piel está radiante.

 SisleyParisSpain
 @sisleyparisofficial
Descúbralo en sisley.es

FRONTERAS DISUELTAS

Hace más de una década que mi madre y yo vivimos separadas por más de 2600 kilómetros y, sin embargo, hoy entiendo que la verdadera cercanía no depende de la distancia, sino de ese lazo que cultivamos incluso en la ausencia. Cuando me fui de casa, ella decidió romperse un poquito por dentro para darme alas. Me dijo: "Vete y sé feliz", con el nudo en la garganta que solo una madre conoce, ese que nace de apostar por el futuro de su hija a costa de la propia tranquilidad.

Soy de trasnochar y despertar tarde; ella de madrugar y de convertir cada mañana en una rutina llena de orden. Antes me sacaba de mis casillas esa diferencia; ahora me provoca ternura y admiración. Sobre todo al darme cuenta de que las frases que un día me parecían imposibles – "si te levantas temprano, el día te rinde mejor" – han terminado saliendo de mi boca cuando menos lo espero.

Por mucho que seamos tan distintas, hay algo que nos hermana: la determinación para enfrentar la vida sin pretender aplausos. Ella no solo asumió el rol de madre: durante años, también fue padre, chófer, cocinera, enfermera, psicóloga y todo lo que hiciera falta, enseñándome a alzar la cabeza cuando los problemas pesaban y a demostrar, con paso firme, que valgo por lo que soy. Nunca me exigió que entendiera sus sacrificios, solo esperaba que yo avanzara con libertad y coraje.

Hoy reconozco el precio que pagó por dejarme ir: cada llamada lejana, cada desafío que atravesé a kilómetros de distancia, y ella, desde su casa, conteniendo el miedo con una sonrisa y un consejo. Pero esa es la generosidad de una madre: creer antes que nadie en nuestro potencial, incluso si eso significa vernos partir. Gracias por entregarme tu fortaleza en cada "te lo dije" que, con el tiempo, se volvió la guía más sincera que tengo.

Este Día de la Madre, quiero decirte que te extraño todos los días, incluso cuando el desorden me supera y me acuerdo de tu eterna paciencia para organizar el mundo. Te agradezco cada "sigue adelante" que me lanzaste sin titubear, y cada abrazo silencioso que cruzó la línea de teléfono para aliviar mis dudas. Aunque a veces discutamos porque siempre me dices las cosas tal y como son – con esa franqueza que me enciende pero que también me hace crecer –, hoy comprendo que cada palabra llevaba tu amor y tu preocupación más sinceros. Reconozco que, aunque no seamos idénticas y nuestros horarios de vida se crucen en puntas opuestas, compartimos un mismo corazón: uno que, pese a los kilómetros, late en sintonía con la historia que nos une.

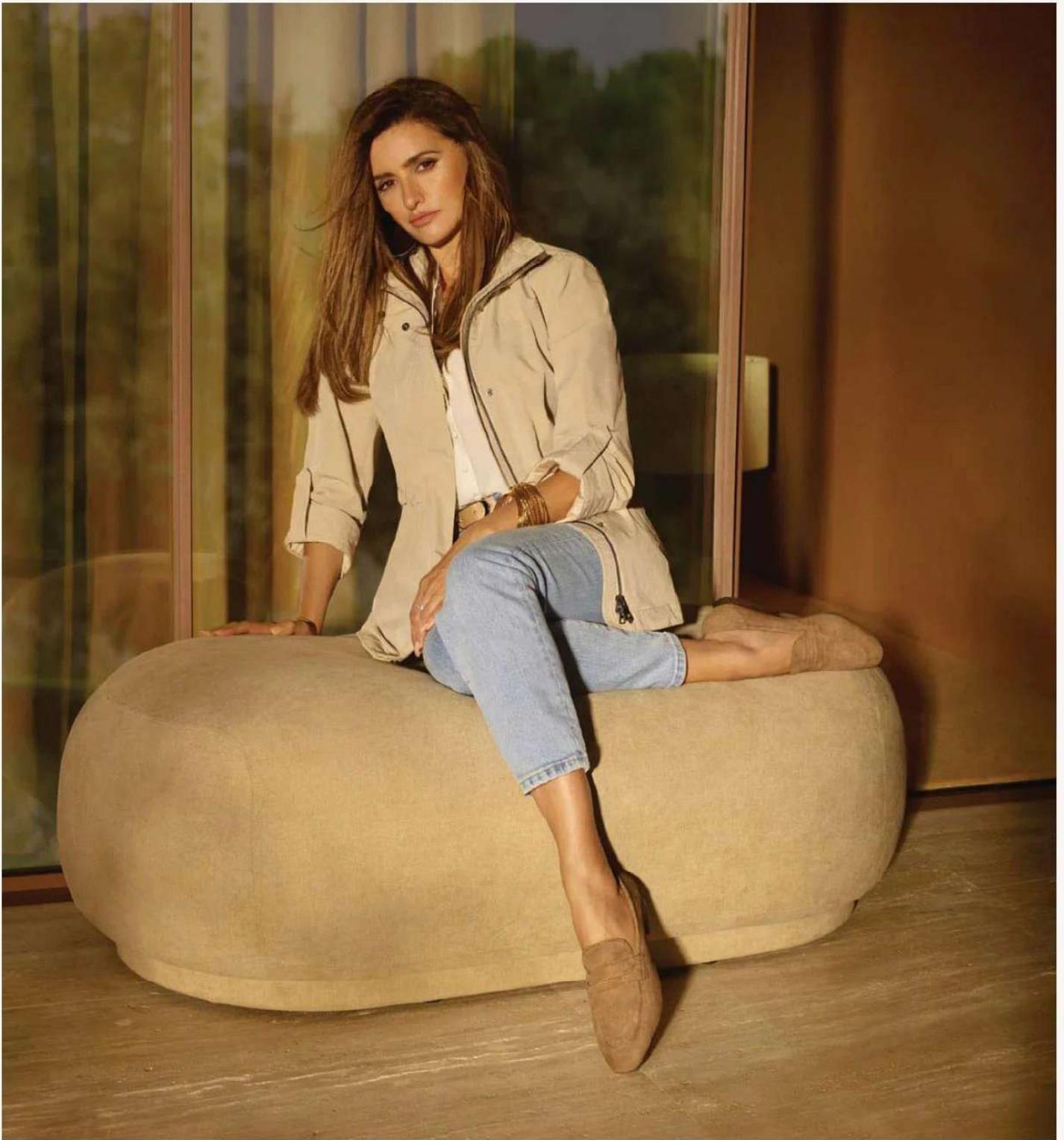
Gracias por ser mi refugio y mi fuerza anónima, esa que sostiene mis sueños y me recuerda de dónde vengo y hacia dónde voy. Sé que no hay mapa que explique cómo se forja el amor de madre, pero tú me lo mostraste con tus desvelos, tu paciencia y tu fe en mí, incluso en mis peores momentos.

Te quiero, mamá, con toda la intensidad que solo tú supiste enseñarme. Y ojalá que el día en que me toque ser madre, mis hijos sientan por mí la misma admiración y gratitud que hoy siento yo por ti. ■

Magdalena Fraj
Directora ejecutiva



Respira™



MANTINEA

PENÉLOPE CRUZ
FOR
GEOX

QUÉ HAY DE NUEVO

DESCUBRE TODAS **LAS NOVEDADES** QUE ESTÁN DANDO QUE HABLAR ESTA TEMPORADA.

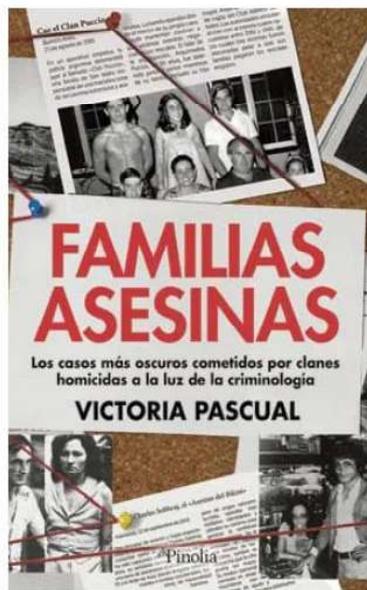
por **Alba Pastor**



1

UN BRUNCH DE LUJO

El Hotel InterContinental Madrid celebrará el Día de la Madre con un exclusivo *brunch* en su icónico *lobby*, ofreciendo más de 200 referencias culinarias, talleres y música en vivo. Además, las madres recibirán un regalo especial de Clarins mientras disfrutan de esta experiencia con estaciones gourmet y repostería para niños.



2 LAZOS DE SANGRE

LA CRIMINÓLOGA VICTORIA PASCUAL CORTÉS EXAMINA EN ESTA OBRA REVELADORA LAS DINÁMICAS PERTURBADORAS DE FAMILIAS QUE SE CONVIRTIERON EN CRIMINALES. CÓMO UN HOGAR SE TRANSFORMA EN ESCENARIO DE VIOLENCIA EXTREMA. (ED. PINOLIA)



3 + ENERGÍA

NDL Pro-Health, la marca nacida de la colaboración entre Cantabria Labs y Rafa Nadal, amplía su línea de Hydro Energy Gel con tres nuevos sabores: piña y coco (sin cafeína), cereza y mango (con cafeína), que se suman al tradicional sabor cola.

TOUS



SU NUEVA JOYA FAVORITA, LA ELIGES TÚ.

FELIZ DÍA DE LA MADRE

TOUS.COM



4

ELEGANCIA HISTÓRICA

Ubicado en un majestuoso edificio de principios del siglo XX y completamente renovado en 2025, el NH Collection Granada Victoria combina el esplendor arquitectónico clásico con un interiorismo contemporáneo que rinde homenaje a la identidad local granadina. A solo 20 minutos a pie de la Alhambra y cercano a la Catedral y a la Capilla Real, este hotel es ideal para tus escapadas de primavera.

DE SHOPPING POR ANDORRA

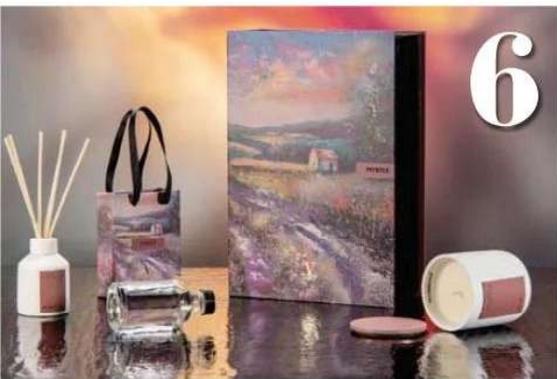
El Centro Comercial Pyrénées se posiciona como el principal destino para compras de lujo en Andorra, destacando su exclusivo Espacio Gallery. Esta boutique de 350 m² alberga más de 46 marcas internacionales de prestigio como Jacquemus, Balmain y Tory Burch, complementadas por un servicio de asesoría personalizada con estilistas.



5

UN VIAJE SENSORIAL

¿Buscas sorprender a mamá con algo más que flores este año? Este cofre regalo Myrtle (vilahermanos.com) incluye una vela de 220 g, un difusor de 100 ml y dos *sachets* perfumados que transformarán cualquier espacio en un rincón de serenidad. Inspirado en los paisajes de La Mancha, cada aroma ha sido cuidadosamente creado para evocar esos paseos entre campos infinitos donde la lavanda, el mirto y el romero danzan con la brisa. Calle Conde de Aranda, 3, Madrid.



6

BY CITY Y

Motorcycle technical garment



www.bycity.es

7

CRECIENDO JUNTOS

Bugaboo presenta la siguiente generación de su carrito de gama alta: 'Bugaboo Fox 5 Renew'. Diseñado para padres y madres que valoran tanto el estilo como la sostenibilidad, está fabricado con materiales reciclados, que demuestran que las elecciones conscientes también pueden seguir ofreciendo atemporalidad y una funcionalidad incomparable. Su diseño ergonómico ofrece a los bebés un inicio seguro en su viaje.



VERSATILIDAD VISUAL EN UN CLIP

Afflelou revoluciona el concepto de gafas con su línea "Magic", un innovador sistema que permite transformar tus gafas graduadas en múltiples opciones funcionales mediante clips intercambiables. Esta solución destaca por su enfoque en cinco pilares fundamentales: comodidad, facilidad de uso, innovación, moda y una inteligente combinación de materiales.



PARA LOS AMANTES DE LA NAUTICA

El Salón Náutico Internacional de Barcelona regresa del 8 al 12 de octubre al Port Vell con una propuesta renovada que lo posiciona como referente en el panorama náutico europeo. Un espacio exclusivo para la industria y los amantes del mar con más de 240 expositores y 640 embarcaciones, 160 de ellas en la muestra flotante. Con más barcos y experiencias premium, esta edición apuesta por atraer, además de a su tradicional *target*, a grandes compradores.

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:



PATROCINADORES:



COLABORADORES:



Mocasines Dior
Paris en piel de
becerro, de Dior
(1090 €).



Un mundo a tus pies

ADÉNTRATE EN UN UNIVERSO DONDE EL CALZADO NO ES SOLO COMPLEMENTO, SINO PURA EXPRESIÓN: UN DESPLIEGUE DE TEXTURAS, ALTURAS Y DISEÑOS QUE REESCRIBEN LA FORMA DE CAMINAR CON CADA PASO.

realización **María Somonte**

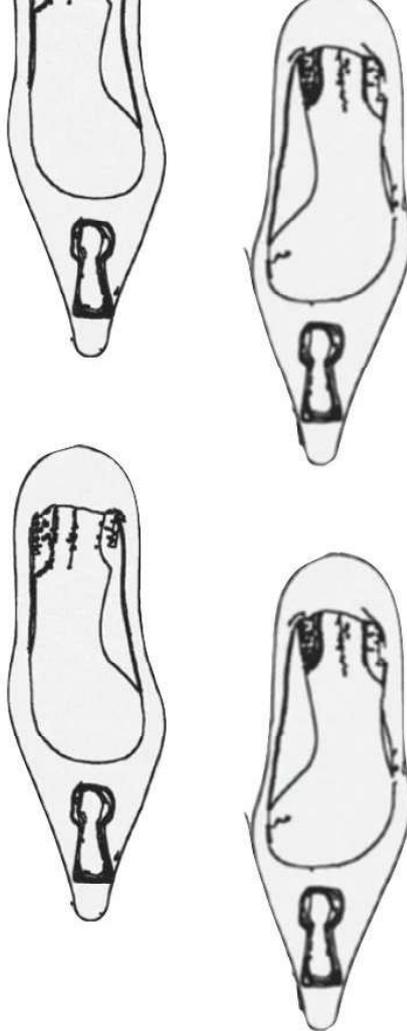


Zapatos de salón Eva, de **Ferragamo**. (1190 €)



*Rompe cada paso con actitud
y color: tus zapatos hablan
por ti.*

Bailarina
Diamond Tilda
Flat, de **Jimmy
Choo** (c.p.v.).



Zapatos de tacón
Velvet Keyhole
Pump, de
Schiaparelli
(1800 €).



Zapato de salón
destalonado
Legacy, de **Louis
Vuitton** (1700 €).



Sandalia con suela
gruesa *Billie*, de
Celine (920 €).

Sandalias de piel brillante y charol
de la colección *Métiers d'Art*, de
Chanel (1400 €).





Mule Reva de
piel, de **Tory
Burch** (395 €).



Slingback destalonada,
de **Fendi** (1250 €).

EL NUEVO espíritu libre

NO ES SOLO CUESTIÓN DE PRENDAS, SINO DE ACTITUD. EN 2025, EL ESTILO 'BOHO' SE REINVENTA CON UNA SOFISTICACIÓN RELAJADA QUE EQUILIBRA ESTRUCTURA Y FLUIDEZ.

por **Elena Gómez**

Desde sus inicios, Isabel Marant ha sabido capturar como nadie la esencia del estilo *boho* parisino: un *look* que parece descuidado pero que es el resultado de un equilibrio perfecto entre proporciones, tejidos y actitud. Esta propuesta no es la excepción: un estilismo que reúne todas las claves del *effortless chic*: una chaqueta de cuero *oversize* y unos pantalones *cropped* a juego, combinados con unas sandalias planas que aportan el giro inesperado. Lo primero que salta a la vista es la silueta. La chaqueta, con su estructura amplia y masculina, impone una presencia rotunda, transmitiendo una fuerza innegable. Su corte no solo añade una sensación de comodidad, sino que refuerza ese aire desenfadado que tanto caracteriza a la diseñadora. Lejos de perder feminidad, el *look* encuentra el contrapeso en los pantalones que suavizan la contundencia del cuero con una proporción más ligera y moderna. La elección del calzado no es casualidad. En lugar



de botas o tacones, que habrían añadido más carga al *look*, Marant opta por unas sandalias planas que introducen un aire relajado. Este detalle transforma por completo la estética del conjunto, alejándolo del imaginario rockero clásico y acercándolo a un espíritu más libre y espontáneo. Aquí radica la clave de su éxito: una aparente simplicidad que esconde una construcción inteligente y una intención clara. El cabello corto, ligeramente despeinado, y un maquillaje casi inexistente refuerzan la idea de una belleza natural y sin esfuerzo. No hay adornos innecesarios, solo prendas bien elegidas que hablan por sí solas. Es una elegancia que no necesita ostentación, porque su poder radica en la actitud. En una industria donde el maximalismo y la extravagancia parecen dominar la conversación, Marant ofrece una alternativa que nunca pasa de moda. Su versión del nuevo espíritu libre es más contenida, más urbana, pero igual de auténtica.

ISABEL MARANT

DOS VISIONES, UN MISMO MENSAJE:
LA MODA SIGUE ENCONTRANDO
EN **LA LIBERTAD** SU MAYOR FUENTE
DE INSPIRACIÓN

Roberto Cavalli toma el camino opuesto y lo transforma en un despliegue de fluidez, color y sensualidad. Esta propuesta de la casa italiana es una oda a la feminidad en su forma más etérea, con un vestido largo de estampado azul, confeccionado en un tejido ligero que parece moverse con el viento. Es la otra cara del *effortless chic*: la naturalidad no se expresa en la sobriedad, sino en la ligereza absoluta. El vestido es un espectáculo de movimiento. Cada paso convierte la prenda en una danza de telas vaporosas que envuelven el cuerpo sin ceñirse a él. La silueta es amplia y relajada, pero lejos de esconder la figura, la realza con transparencias estratégicas que juegan con la luz y la piel. Este detalle, nada exagerado, aporta un toque de sensualidad medida, esa que siempre ha sido parte del ADN de Cavalli pero que, en esta ocasión, se presenta de una forma más sutil y refinada. El estampado azul no es un simple adorno. Sus tonos recrean los reflejos del agua bajo el sol,



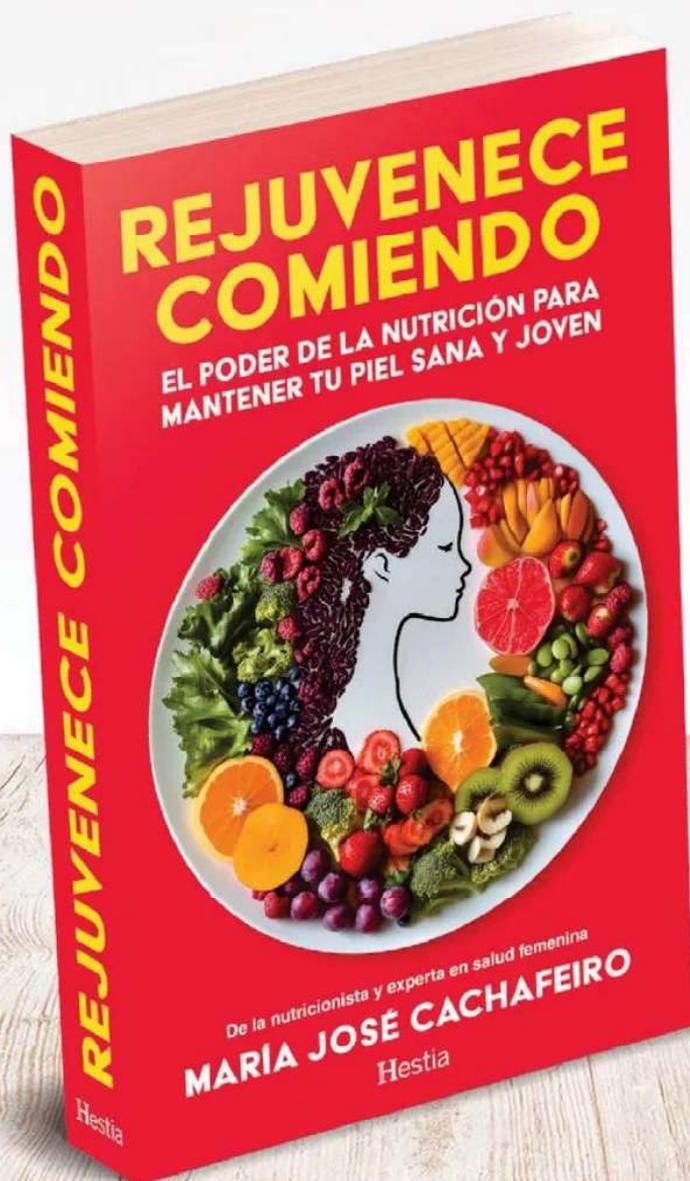
transmitiendo una sensación de frescura. La firma, maestra en la creación de *prints* llamativos, demuestra su capacidad para hacer que el color y la textura trabajen juntos en una armonía perfecta. No es solo un vestido bonito; es una pieza que parece tener vida propia, que flota en la pasarela y se convierte en una extensión de quien lo lleva. El collar XL es otro elemento clave del *look*: aporta un punto de dramatismo bien medido que refuerza el aire bohemio y sofisticado de la propuesta, y es un recordatorio de que, en la moda, el equilibrio lo es todo. Más allá de la prenda en sí, lo que Cavalli propone es una actitud: una mujer segura de sí misma, que no necesita estructuras rígidas para imponerse, sino que encuentra su poder en la fluidez y la naturalidad. Su versión del espíritu libre es esa que se siente en cada movimiento, en la manera en que el tejido se desliza sobre la piel, en la confianza con la que se lleva un *look* que no tiene pretensiones, pero que logra captar todas las miradas. ■

ROBERTO CAVALLI

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Rejuvenece comiendo explora cómo la alimentación influye en el envejecimiento cutáneo y te da las claves para que la nutrición potencie tu belleza desde dentro.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente estos libros.

magazine



NUESTRAS HEROINAS

El Día de la Madre celebra el amor incondicional y sacrificio de quienes nos dieron vida, criaron con ternura y forjaron nuestro carácter con su ejemplo.

Nombres destacados del mundo de la cultura y el arte homenajean a sus madres.

34 QUERIDA MAMÁ

Cartas de Máximo Huerta, Pino Montesdeoca y otras figuras reconocidas.

40 REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La maternidad si prisas ni relojes.

44 RECONSTRUYENDO JUNTAS

Valencia seis meses después de la DANA.

PINO MONTESDEOCA

Modelo

¡Hola, mami!
Entre tú y yo siempre surgieron conversaciones profundas, pero no son esas conversaciones las que me han marcado. Fueron tus silencios, tus miradas, tus canciones (qué apasionada eras), tus lágrimas, tu integridad y dignidad. Soy tú en una nueva versión. ¿Estás orgullosa de mí, mami?

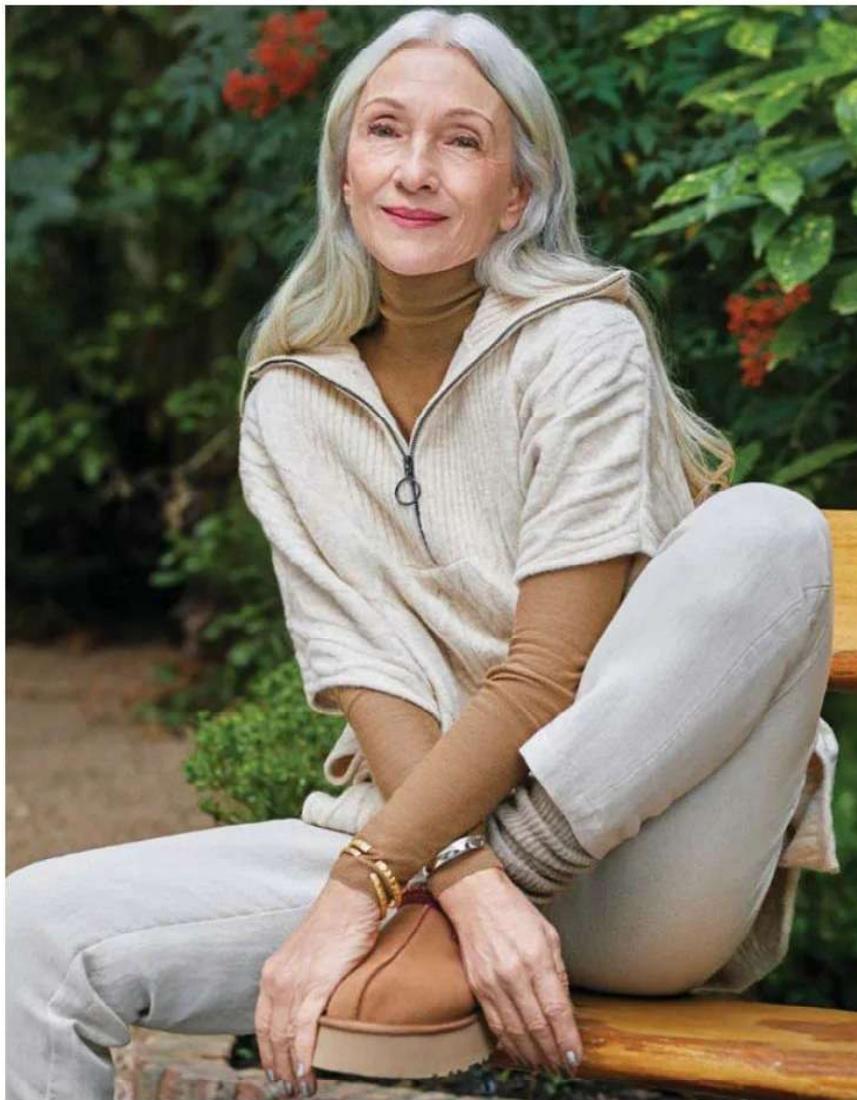


FOTO: FÉLIX VALIENTE.

A MAMÁ

LAS PALABRAS MÁS IMPORTANTES A VECES SON LAS QUE NO PRONUNCIAMOS. CUANDO EL "GRACIAS" QUEDA ATRAPADO EN LA GARGANTA, LA TINTA AYUDA A LIBERARLO. MÁXIMO HUERTA, PINO MONTESDEOCA Y OTRAS FIGURAS RECONOCIDAS PLASMAN EN PAPEL LO QUE CUESTA DECIR EN VOZ ALTA.



MÁXIMO HUERTA

Escritor

Querido Dios:

Te escribo porque no sé a quién tengo que darle las gracias por esta larga vida con mi madre. Soy un afortunado, ¿sabes? He disfrutado de Clara, de la vecina Clarita con sus amigas y de la madre envejecida. Ahora no son buenos tiempos, las cosas se han puesto difíciles y es por eso cuando más gracias debo darte. A veces no me reconoce, pero lo importante es que yo la reconozco. Sé quién es. Que tras esa capa de arrugas y de olvidos, hay una mujer que fue guapa, que caminaba a toda velocidad, que hacía mi comida favorita y que se las apañaba para coser a destajo para sacarse unas pesetas con las que comprar pasteles los domingos después de misa o un jersey que nos gustaba. Gracias, Dios. Por la vida. Por la suerte que he tenido, aunque no hayamos sido perfectos. Aunque el entorno no haya sido idílico; en nuestra imaginación siempre lo romantizamos a la fuerza para sentirnos felices. Todas mis novelas han partido de ella, me he acostumbrado a dibujar madres en la literatura y todas nacen de Clara. Mamá ha sido la inspiración y será el desenlace. Mamá en *La noche soñada* o mamá en *Una tienda en París*. Mamá en *Adiós, pequeño*. Y mamá en lo que pueda escribir en un futuro. Es la manera de alargar la vida. No hay otra. He buscado mejorar nuestra historia sumando palabras. Eso me lo permite la ficción. Hay que inventar la vida porque acaba siendo verdad. No idealizo la vejez, pero tampoco quiero idealizar



la juventud. La madre es madre entonces y ahora. Madre es la arrugada y la alegremente maquillada. Madre es aquella que me recogía en el colegio San Luis y la que recojo yo ahora a la salida de la resonancia. Madre es todo. Madre es la casa y la nevera, madre es la cama y el botiquín, madre es el pastillero y la caja de hilos, madre es la receta y el perfume, madre es el anillo y sus uñas rojas. Madre es mi lugar favorito del mundo.

Querido Dios, en este apego feroz en el que has convertido la vida con mi madre asumo que tendrá consecuencias fatales. Porque me va a costar vivir sin ella, aunque a veces tengamos ganas de irnos cada uno a nuestro mundo. Solo quiero que, en otro lugar, en otro planeta, si existe, me dejes conocer a la Clara joven, a esa anterior a mí, a la que se iba con las amigas en pandilla, la que llevaba vestidos de cintura estrecha, la que bailaba a Matt Monro, la que desfilaba por las calles de Utiel, la que viajaba a Segovia o a Biarritz. Querría conocerla en una de esas tardes de verano, saber qué mujer había detrás de la madre. Y decirle "gracias". Porque soy lo que soy gracias a ella y a todas sus restas. Querido Dios, déjame un tiempo más con ella. Solo eso. Déjanos a los dos ser todavía plural.

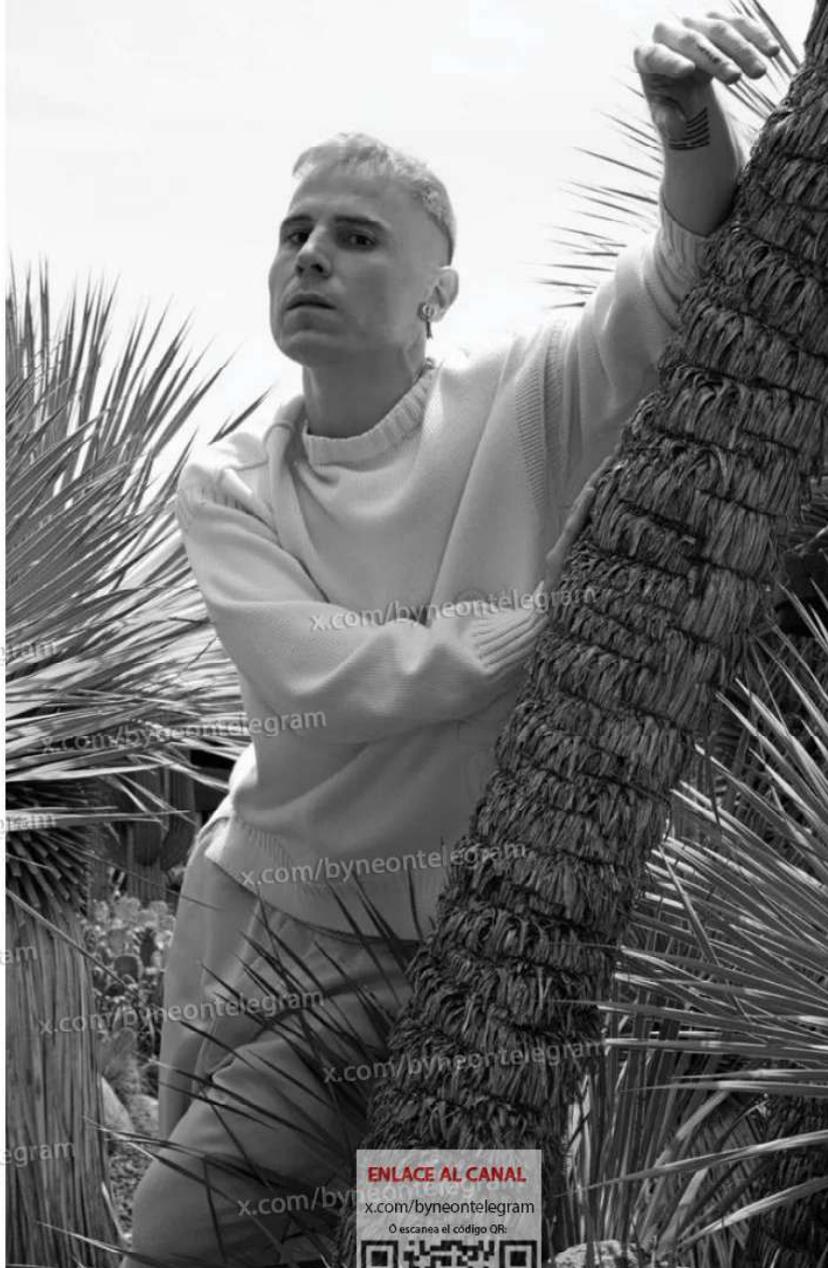


FOTO: MIGUEL CABELLO

RUBÉN OCHANDIANO

Actor

No es nuestra mejor foto, sin lugar a dudas; pero muestra fielmente nuestro vínculo. Recientemente me topé con un post de Instagram que hablaba de la importancia de tener alguien a quien dar los buenos días cada mañana, de cómo ese simple gesto tiene un enorme valor terapéutico, haciéndote sentir integrado en la vida. Yo llevo soltero y viviendo solo prácticamente una década y, desde hace ya mucho tiempo, mi madre y yo nos damos los "buenos días" todas las mañanas. En ocasiones con una larga conversación, otras veces con un audio, si el día comienza más apresurado; pero siempre está ahí Mariage para hacerme sentir que pertenezco a este mundo. Mi madre parece diez o quince años más joven de lo que su DNI asegura, porque está llena de vida; lo mismo se graba un TikTok que se va de viaje a Nápoles con sus amigas. Tiene unas ganas locas de vivir y las lleva a cabo. Me inspira, me salva, me hace creer en mí y en la vida cada vez que yo titubeo. Y esto no es de gratis. Ella arrastra una mochila pesada, yo también; y, juntos, hemos ido aprendiendo y ayudándonos a cargar con ella, a aligerarla. Mi madre se ha hecho maestra en convertir el agua en vino. Es un jardín repleto de flores mi madre. Te adoro, mamá.

BEATRIZ DE LA CÁMARA

Diseñadora

Querida mamá:

A veces me pregunto si alguna vez te diste cuenta del todo de lo que hiciste por mí. De lo mucho que me diste sin pedir nada a cambio. Apartaste tu trabajo durante años para quedarte a nuestro lado, para criarnos a mi hermano y a mí, regalándonos una infancia llena de presencia, paciencia y amor. Estuviste ahí cada tarde con los deberes, enseñándome a confiar en mí misma incluso cuando las cosas no salían o la vida parecía complicada.

Recuerdo aquellas largas estancias en el campo, los paseos al atardecer que se alargaban hasta que caía la noche. Me enseñaste a observar el mundo en calma, a tener paciencia, a apreciar las pequeñas cosas. Creo que ahí aprendí lo que hoy intento plasmar en cada diseño: la belleza sencilla y auténtica que tú siempre supiste mostrarme.

Y después... después volviste a apoyarme sin titubeos cuando decidí cambiar el rumbo.

Cuando, después de estudiar derecho, te dije que quería ser diseñadora de moda, no dudaste. No hubo una sola pregunta que sonara a juicio. Como siempre, estabas ahí.

Hoy, mientras dibujo y creo, me doy cuenta de que muchas de las cosas que aprendí de ti siguen siendo mi guía: la paciencia, el trabajo bien hecho, el valor de ser fiel a lo que uno piensa. Eres, sin duda, la gran diseñadora de mi vida.

Gracias por tanto, mamá.





LORENA DURÁN

Modelo

Solo puedo comenzar esta carta agradeciendo. Agradeciendo su coraje y valor, la valentía de salir adelante en todos esos baches que la vida le puso en el camino porque no fue fácil, pero ella lo consiguió. Lo consiguió con mucho esfuerzo y trabajo, sacando adelante a dos hijas y dándoles siempre todo lo mejor con su sonrisa infinita y su humor constante. Ella jamás se rindió, será que por eso a día de hoy no me rindo en la vida ante nada. Gracias a ella aprendí todo estos valores, y mi hermana, estoy segura, estaría de acuerdo en todo lo que escribo hoy. Yo soñaba desde muy pequeña con ser modelo y siempre luché por ello, pero tengo que reconocer y agradecer que si hoy día estoy aquí es por ella, por mi madre. Jamás me soltó la mano, era quien me acompañaba en sus ratos y días libres a los castings que me salían; la que me daba fuerzas y me

motivaba a seguir intentándolo. Siempre estuvo ahí, levantándose en mi días tristes, dándome los mejores consejos, empujándome a quien yo quería ser y siempre recordándome lo valiosa que era por dentro y fuera, por eso muchos de mis logros se los debo a ella. Hay algo que me llena el corazón y el alma, y es que desde que empecé a viajar y a estar fuera de casa, cada mañana, cada noche y, muchas veces, a lo largo del día, religiosamente, nos hacemos una videollamada informativa para contarnos nuestro día y, sobre todo, para deciros lo que nos queremos. Eso me mantiene muy cerquita de ella por muy lejos que estemos y, sobre todo, me da ese chute de energía para seguir trabajando en mi carrera y en mis sueños. Tengo a la mejor amiga, a la mejor compañera de viaje y a la mejor madre del mundo. Si volviera a nacer, sin duda, la elegiría a ella siempre.

«LA INFERTILIDAD AFECTA POR IGUAL A AMBOS SEXOS»

DESCUBRE LAS CLAVES PARA ENTENDER Y PRESERVAR NUESTRA CAPACIDAD REPRODUCTIVA DE LA MANO DE LA DOCTORA SARA LÓPEZ.

por **María Soto**



En un momento en que la maternidad se posterga y los problemas de fertilidad aumentan, la medicina reproductiva ofrece soluciones cada vez más avanzadas.

La doctora Sara López, ginecóloga experta en reproducción asistida, nos habla sobre los factores que influyen en la concepción, los avances en tratamientos y la importancia de la preservación ovárica.

¿Cuándo se considera que una pareja tiene problemas de fertilidad? Se habla de esterilidad cuando una pareja lleva más de un año teniendo relaciones sin protección sin lograr un embarazo. La infertilidad, en cambio, ocurre cuando el embarazo se consigue, pero no llega

a término. **¿Qué factores pueden influir en la dificultad para concebir?** La edad es clave: a partir de los 35 años disminuye la cantidad y calidad de los óvulos y, en los hombres, la calidad espermática se ve afectada después de los 45 años. Enfermedades como endometriosis, ovario poliquístico o varicocele pueden influir, al igual que el estilo de vida, por lo que se recomienda evitar alcohol, tabaco y drogas. **¿Cuáles son las primeras pruebas para evaluar la fertilidad?** Tras una consulta inicial, en la mujer se solicitan pruebas como análisis hormonal, ecografía vaginal para valorar la reserva ovárica e histerosalpingografía para comprobar la permeabilidad de las trompas de Falopio. En el hombre: análisis de sangre y seminograma. **¿Cómo influye la edad en la fertilidad femenina?** Las mujeres nacen con un número fijo de óvulos, que disminuye con el tiempo. A partir de los 35 años, esta reducción es más drástica, lo que dificulta el embarazo y aumenta el riesgo de abortos. **¿Quiénes tienen más problemas de infertilidad?** Afecta por igual a ambos: un 30 % es de origen femenino, otro 30 % masculino, un 20 % mixto y un 20 % de origen desconocido. **¿Cuáles son los tratamientos más comunes?** La inseminación artificial, donde se introduce una muestra de semen en el útero tras estimular la ovulación, y la fecundación in vitro (FIV), donde se extraen óvulos, se fecundan en laboratorio y los embriones resultantes se implantan en el útero. **¿Cuáles son los mitos más frecuentes sobre fertilidad?** Es falso que la edad solo influye en la mujer. Tampoco es cierto que más abstinencia mejora la calidad espermática ni que si ya tuviste un hijo, no tendrás problemas para otro embarazo. También es falso que los anticonceptivos provocan esterilidad o que los tratamientos de fertilidad garantizan el embarazo a la primera. **¿Qué**

opciones existen para preservar la fertilidad? Las mujeres pueden congelar óvulos antes de los 35 años, y los hombres, muestras de semen antes de los 45. **¿El estrés afecta la fertilidad?** No es una causa directa, pero puede influir en la regularidad de los ciclos menstruales o causar disfunciones sexuales. **¿Qué hacer si tras un año no hay embarazo y no se encuentra una causa?** Se considera esterilidad de origen desconocido. En estos casos, se recomienda un tratamiento de reproducción asistida según la edad y el tiempo de búsqueda. **¿Por qué han aumentado las consultas sobre preservación de fertilidad?** El retraso en la maternidad y una mayor concienciación sobre el impacto de la edad en la fertilidad han hecho que más mujeres busquen opciones para preservar sus óvulos. ■



Preservar la fertilidad con técnicas como la vitrificación de óvulos ofrece autonomía, tranquilidad y control sobre el futuro reproductivo.

Reproducción asistida

LA SOLUCIÓN A LA CAÍDA DE LA NATALIDAD Y EL RETRASO EN LA EDAD DE MATERNIDAD

UNA SOLUCIÓN MÉDICA, EMOCIONAL Y SOCIAL FRENTE AL RETO DEMOGRÁFICO Y LA MATERNIDAD TARDÍA.

por **Celia Gijón**

En España, el descenso de la natalidad es una tendencia constante. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), durante 2023 se registraron 320 656 nacimientos, lo que supone una caída del 2,6 % respecto al año anterior. Además, el número medio de hijos por mujer se redujo hasta 1,12, muy por debajo del 2,1 necesario para garantizar el reemplazo generacional. Este fenómeno, conocido como "invierno demográfico", se agrava por el hecho de que cada vez hay más mujeres que acceden a la maternidad pasados los 40 años (10,7 %) que antes de los 25 (9,4 %).

Este retraso en la edad de ser madre tiene consecuencias directas en la fertilidad. A partir de los 35 años, disminuye la cantidad y calidad de los óvulos disponibles, y a partir de los 38, aumenta el riesgo de alteraciones cromosómicas en los embriones. Esto, unido a factores como la inestabilidad laboral o económica y la priorización de otros aspectos vitales, retrasa el momento de la concepción y reduce las posibilidades de embarazo natural.

Todo ello refleja un cambio profundo en el mapa reproductivo de nuestro país, que requiere nuevas soluciones médicas y sociales. La reproducción asistida se presenta hoy no solo como un recurso clínico para quienes enfrentan dificultades para concebir, sino también como una respuesta estructural ante un desafío poblacional creciente. *"La ciencia ha permitido que las mujeres, a día de hoy, puedan elegir cómo vivir su vida sin seguir un patrón establecido por la sociedad, incluyendo el momento ideal para ser madre. Pueden elegir cómo quieren desarrollarse en el ámbito profesional y familiar sin presiones, ajustándose a cada momento vital. Por eso, se podría decir que el hecho de poder preservar la fertilidad permite a las mujeres tomar las riendas de su vida, empoderándolas para decidir cuándo y cómo ser madres según su propio criterio"*, señala la Doctora Vanessa Vergara, directora médica de IVI RMA Iberia, Latam y República Checa.

INNOVACIÓN CIENTÍFICA AL SERVICIO DE LA FERTILIDAD

IVI, primera institución en España especializada íntegramente en Reproducción Humana desde 1990, ha detectado en una encuesta propia que el 60 % de las mujeres retrasan su maternidad por motivos económicos, y el 30 % por priorizar otros ámbitos de su vida. Ante esta situación, se posiciona como una alternativa médica y emocional para quienes desean formar una familia. Con más de 250 000 niños nacidos gracias a sus tratamientos, combina ciencia, tecnología y experiencia para ofrecer soluciones adaptadas a cada paciente. El compromiso de esta institución con la investigación ha dado lugar a tratamientos altamente personalizados.

LA PRESERVACIÓN DE ÓVULOS: LIBERTAD Y AUTONOMÍA REPRODUCTIVA

Una de las herramientas más eficaces para enfrentar la maternidad tardía es la vitrificación de ovocitos. Esta técnica permite congelar los óvulos en su mejor momento, manteniendo su calidad hasta que la mujer decida utilizarlos. Actualmente, IVI registra una tasa de supervivencia de los ovocitos del 95 % en pacientes menores de 35 años, lo que ofrece una ventana de oportunidad real para quienes desean posponer la maternidad sin renunciar a ella.

Con la incorporación de la inteligencia artificial y la genética, ha dado un paso más en personalización y precisión de la preservación de la fertilidad. Servicios como My IVI Prediction permite conocer la calidad ovocitaria y la probabilidad de tener un hijo en el futuro a partir de esos óvulos. Este software avanzado analiza imágenes de miles de ovocitos para estimar el éxito reproductivo de forma individualizada y respaldada por datos clínicos reales.

Por su parte, My IVI Genetic añade un análisis genético exhaustivo al proceso de preservación, mediante el estudio de mutaciones recesivas o ligadas al cromosoma X. Esta tecnología permite a las pacientes planificar con mayor seguridad, sabiendo cuántos ovocitos necesitarán para maximizar sus probabilidades de éxito y reduciendo así la incertidumbre de los procesos futuros.

Preservar fertilidad no es solo una decisión médica, es también una herramienta de empoderamiento. Permite a muchas mujeres desarrollar sus proyectos profesionales o personales con la tranquilidad de sa-

Los datos los avalan: 9 de cada 10 pacientes que acuden a IVI lo recomiendan.





Gracias a la inteligencia artificial y la genética, se ha transformado la forma de planificar la maternidad, adaptándola al momento vital de cada mujer o familia.



ber que su fertilidad ha sido cuidada. Y gracias a los avances científicos, esta opción es cada vez más accesible, segura y efectiva.

APOYO EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

En IVI, cada tratamiento se construye en torno a la paciente. Además de la parte médica, se ofrece un acompañamiento emocional desde el primer momento, con asesoramiento psicológico para quienes lo necesitan. La reproducción asistida puede suponer un reto personal y emocional, por eso esta institución pone el foco también en el bienestar mental de cada paciente, con equipos multidisciplinares formados por ginecólogos, embriólogos, genetistas, enfermeros y psicólogos especializados.

Este abordaje integral garantiza no solo los mejores resultados clínicos, sino una experiencia de cuidado y comprensión. Cada historia es única y, por ello, trabajan para que cada paso, cada decisión, esté apoyada y personalizada.

HISTORIAS REALES QUE INSPIRAN DECISIONES

Testimonios como el de Laura, paciente de IVI Mallorca, muestran el impacto positivo de estas decisiones: *"Preservar me aportó salud mental y tranquilidad. Si pudiera volver atrás, lo habría hecho antes"*. Laura tomó la decisión de preservar sus óvulos a los 36 años, tras una separación. Quería seguir apostando por su carrera unos años más, pero no renunciar al sueño de ser madre. Años después, con 41, está embarazada de 29 semanas gracias a los ovocitos que preservó en su momento. Su caso refleja la importancia de informarse a tiempo y actuar con decisión.

Otro ejemplo es Kymberly, una paciente belga que viajó expresamente a la clínica IVI Málaga para realizar su tratamiento. Optó por el servicio My IVI Prediction y destaca la precisión del sistema: *"Pude saber mis posibilidades de embarazo y obtuve imágenes de mis ovocitos. La experiencia superó mis expectativas"*. Este tipo de testimonios dan voz a un creciente número de mujeres que deciden confiar en la ciencia para preservar su fertilidad sin renunciar a su estilo de vida.

Estos relatos no solo inspiran, también ayudan a desestigmatizar la reproducción asistida y a abrir el diálogo sobre cómo la tecnología puede acompañar decisiones tan personales como el momento de ser madre.

REPRODUCCIÓN ASISTIDA: CUANDO LA ESPERA SE PROLONGA

Para quienes llevan más de un año intentando conseguir un embarazo sin éxito, la reproducción asistida es una solución segura y eficaz.

Entre ellos, destaca la Fecundación In Vitro (FIV), que consiste en la unión de un óvulo con un espermatozoide –de la pareja o de donante– en el laboratorio, y su posterior transferencia al útero. IVI también ofrece la ovodonación, recomendada para mujeres que no pueden utilizar sus propios óvulos. Gracias a su alta tasa de éxito, este tratamiento se ha convertido en una de las alternativas más efectivas. Además, se realizan tratamientos como la inseminación artificial, indicada en casos de baja complejidad.

En cuanto a la seguridad en los tratamientos, esta institución lleva a cabo protocolos específicos y controles médicos exhaustivos. Cada paciente es acompañada de forma integral, teniendo en cuenta no solo los factores médicos, sino también su momento vital, sus prioridades y sus emociones.

35 AÑOS LIDERANDO LA MEDICINA REPRODUCTIVA

Desde su fundación, la empresa ha apostado por la innovación científica. Fue pionero en el uso de nitrógeno granizado a -210 °C en la vitrificación de embriones, ha instaurado el protocolo de transferencia en ciclo natural y ha liderado en España la transferencia de un solo embrión por ciclo. En 2024, presentó avances en selección embrionaria con IA y sistemas time-lapse que podrían evitar transferencias con baja probabilidad de éxito. *"IVI nació en Valencia como la primera clínica especializada íntegramente como clínica de reproducción asistida en España. Este año es nuestro 35 aniversario y desde el primer día lideramos la medicina reproductiva. Cada año, gracias a nuestra actividad científica, somos los pioneros en lanzar los últimos avances del sector. En el centro de nuestra actividad clínica, pero también investigadora, están nuestras pacientes. Nuestro objetivo es que logren el embarazo en el menor tiempo, con las mayores garantías y con un tratamiento personalizado a sus necesidades. A día de hoy, la reproducción asistida no es una opción aislada, es la oportunidad de muchas mujeres que desean ser madres en el momento oportuno sin dejar de lado sus aspiraciones profesionales y personales"*, explica el Doctor Ernesto Bosch, director de IVI Valencia.

Actualmente, forma parte de IVIRMA Global, presente en 15 países, con más de 2500 profesionales especializados. En España cuenta con clínicas en ciudades como Madrid, Barcelona, Valencia, Bilbao, Málaga o Zaragoza, entre otras. Este alcance internacional permite compartir conocimiento entre centros y aplicar las técnicas más avanzadas con las mayores garantías de éxito. La investigación forma parte de su ADN. El desarrollo de nuevas técnicas y herramientas permite mejorar estos procesos, teniendo siempre a la paciente en el centro de toda la actividad clínica. Todo ello con un único objetivo: que cada mujer o pareja que desea formar una familia pueda hacerlo en el momento más adecuado para ella. *"Las pacientes que se ponen en manos de la reproducción asistida llegan con la ilusión de que, por mucho que pase el tiempo por ellas, la esperanza de ser madres en un futuro no decaiga. Para conseguirlo, hemos incorporado este nuevo software de IA, con el que ofrecer a nuestras pacientes datos personalizados sobre la calidad de sus óvulos y su potencial reproductivo. Esto permite que la paciente tenga autonomía reproductiva y que se reduzca su incertidumbre sobre su futura maternidad"*, añade la Doctora Vanessa Vergara, directora médica de IVI RMA Iberia, Latam y República Checa.

EL PRIMER PASO: INFORMARSE SIN PRESIÓN

IVI ofrece un Pack Diagnóstico que agrupa todas las pruebas necesarias para evaluar la fertilidad de

AHORA ES POSIBLE DECIDIR CUÁNDO Y CÓMO SER MADRE

la mujer y de su pareja. Se trata de un pack muy completo, diseñado pensando en las pruebas que una mujer o pareja necesita para conocer el estado de la fertilidad y poder trazar el plan del tratamiento de manera precisa. El objetivo es evitar esperas y acompañar a cada paciente desde el primer contacto con claridad, cercanía y compromiso.

Contar con un diagnóstico preciso y temprano es clave para tomar decisiones informadas. Muchas veces, la falta de información o el miedo a enfrentarse a una realidad desconocida genera bloqueos. Por eso, no solo se estudia el caso clínico, sino que se ajusta cada paso al momento vital y emocional de quien acude a consulta.

La reproducción asistida es hoy una opción médica, pero también una posibilidad de vida. Dar el paso no significa comprometerse, sino abrir una puerta a la información y a nuevas oportunidades. Si estás pensando en preservar tu fertilidad o llevas tiempo intentando ser madre sin éxito, puedes solicitar una primera visita en IVI para conocer todas tus opciones. Tu historia puede comenzar aquí. ■

En IVI, la ciencia, la experiencia y la empatía se unen para acompañar a cada paciente en su camino hacia la maternidad o la paternidad.





Estudiantes de Formación Profesional del Instituto 25 de Abril de Alfafar.

RECONSTRUYENDO **juntas**

SEIS MESES DESPUÉS DE LA DEVASTADORA DANA QUE AZOTÓ VALENCIA, EL TEJIDO EMPRESARIAL DE LA REGIÓN NOS ENSEÑA SU CARA MÁS HUMANA Y RESILIENTE Y SU CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN, A LA VEZ QUE CIERTAS INICIATIVAS DE ONG NOS DEMUESTRAN SU COMPROMISO CON LA COMUNIDAD.

por **Macarena Orte**

Desde los Laboratorios Neum, que se convirtieron en refugio emocional para sus trabajadores afectados, hasta la marca de joyería Singularu, cuyos pendientes lucidos por la reina Letizia simbolizaron un resurgir tras ver sus instalaciones sepultadas bajo el lodo, muchas empresas valencianas han apoyado con esfuerzo y humanidad las terribles consecuencias que causó la DANA. Asimismo, iniciativas como la de Ayuda en Acción, con la periodista Isabel Jiménez como embajadora, trabajan para proteger el futuro educativo de miles de estudiantes de la zona. Revelamos tres historias que reflejan cómo, cuando el agua se retira, queda al descubierto lo mejor del ser humano.

UNA CATÁSTROFE CON PROFUNDAS SECUELAS EDUCATIVAS

El impacto de la DANA en el ámbito educativo ha sido devastador. Como explican desde Ayuda en Acción: "Cuando ocurre una emergencia como la DANA en Valencia, la educación suele quedar en un segundo plano frente a necesidades urgentes como el refugio, la alimentación o la seguridad. Sin embargo, la educación es clave para la recuperación de la comunidad —especialmente para la infancia y para la juventud—, proporcionando estabilidad y esperanza en medio de las crisis."

Las consecuencias han sido múltiples y complejas: desde el desplazamiento del alumnado que ha tenido que cambiar de centro o realizar largos trayectos para asistir a clase, hasta la suspensión de clases presenciales, pasando por la pérdida de aulas-taller, esenciales para la formación profesional. La situación actual sigue siendo crítica, con lo que desde la ONG describen como un "caos organizado" donde "todavía hay muchos espacios inutilizados, tanto exteriores como interiores".

Isabel Jiménez, que cubrió informativamente la catástrofe y estuvo en Paiporta viviendo de primera mano los estragos, recuerda con emoción: "Tuve a una madre con un hijo con parálisis cerebral que se me acercó en pleno directo durante un vídeo y me preguntó si por favor podía hacer un llamamiento para pedir medicamentos, porque en ese momento no había ni siquiera posibilidad de ir a una farmacia a comprar. La puse a mi lado en la despedida, conté su caso y tuvo una respuesta inmediata".

UN PLAN INTEGRAL A TRES AÑOS

Ayuda en Acción ha diseñado un plan de intervención a largo plazo. "Tras las primeras semanas de recuperación de la DANA, quedó claro que el impacto en la educación no era temporal. El riesgo de



El pasado 21 de marzo, Isabel Jiménez visitó Valencia para conocer de cerca a los jóvenes y centros beneficiarios del proyecto. Arriba, un aula del Instituto 25 de Abril de Alfajar.

abandono escolar y la dificultad para acceder a oportunidades laborales ha aumentado drásticamente", señalan desde la organización. El programa que han elaborado se estructura en tres ejes fundamentales: apoyo psicosocial, refuerzo y acompañamiento educativo y suministro de material escolar.

SINGULARU: CUANDO LA JOYERÍA VALENCIANA RESURGE DEL BARRO

La DANA dejó bajo el agua las instalaciones de Singularu, una de las marcas de joyería más emblemáticas de la Comunidad Valenciana. Cristina Aristoy, cofundadora y co-CEO de la compañía, relata cómo vivieron aquellos momentos. "Fue terrorífico. La incertidumbre y enterarnos cuando llegamos al almacén que nos había entrado casi metro y medio de agua. Por suerte, no había nadie, solo tuvimos daños materiales".

La prioridad era clara: salvar la campaña de Navidad que estaba a punto de comenzar, y la verdad es que el equipo se volcó", explica Aristoy.

El equipo de Singularu tuvo que adaptarse rápidamente a las nuevas circunstancias. En apenas una semana consiguieron encontrar un nuevo alma-

«LA FALTA DE ESTABILIDAD FAMILIAR AUMENTA EL RIESGO DE QUE LOS JÓVENES TIREN LA TOALLA»



Arriba, Cristina Aristoy, cofundadora y co-CEO de Singularu. Derecha, dos modelos de pendientes de la marca que ha lucido la Reina.



maneras de apoyar, una de ellas era venir a quitar barro, otra ha sido comprarnos", explica agradecida. Pero hubo un gesto que supuso un punto de inflexión para la marca: la reina Letizia eligió unos pendientes de Singularu para uno de sus actos oficiales. "Tuvimos la suerte de que la Reina se pusiera unos pendientes nuestros y el impacto que tuvo fue extraordinario. Para nosotros fue un orgullo", reconoce Aristoy. El efecto fue inmediato en las ventas: "La venta de esos pendientes se disparó, y para nosotros, han pasado a ser 'los pendientes de la Reina'". Más allá del valor material—que Aristoy señala que era de menos de 20 euros—es todo lo que representa. Fue como de repente un chute de energía".

UNIÓN FRENTE A LA ADVERSIDAD

Laboratorios Neum Spain, una empresa familiar valenciana con más de tres décadas de trayectoria en el sector de la perfumería, la cosmética y la ambientación para el hogar, se convirtió en un ejemplo de solidaridad empresarial en tiempos de crisis. Ana Solís, directora Supply Chain en la empresa, vivió en primera persona el impacto de esta catástrofe natural en Alfafar. "Cuando empezó a llegar el agua me pilló en el coche, pasé la noche fuera de casa refugiada en la terraza de una finca junto con mi pareja", relata. La imposibilidad de regresar a su hogar y la preocupación por sus padres, residentes en Sedaví, marcaron sus primeras horas tras la DANA. "Hasta el día siguiente no pude llegar a casa, ni a casa de mis padres para ver cómo estaban. Ellos viven en Sedaví y tenían la casa afectada", recuerda Ana. Los días posteriores los dedicó íntegramente a ayudar a su familia: "Los primeros diez días estuve ayudando a mis padres a vaciar su casa, sacar barro, tirar muebles, limpiar y rascar paredes...", una realidad compartida por muchos valencianos afectados que intentaban recuperar la normalidad en medio del caos.

cén, aunque las condiciones distaban mucho de ser ideales. "Pasamos de 1400 m² a 400 m² de almacén", comenta Aristoy, pero destaca que la unión del equipo fue fundamental para superar las dificultades. Paco Tormo, socio de Cristina, lideró la reorganización junto con el director de operaciones. "Al final sí que temas, pero lo que dices es 'me tengo que poner en marcha, y si me cuesta en lugar de tres semanas, dos semanas, mejor'", explica Aristoy. A día de hoy, todavía no han podido regresar a su almacén original.

SOLIDARIDAD QUE LO CAMBIA TODO

En los momentos más difíciles, Singularu encontró un apoyo inesperado. "Tanto nuestras clientas como España entera se volcó. Al final había muchas

RESPUESTA INMEDIATA

Mientras tanto, Laboratorios Neum, empresa que engloba las marcas Flor de Mayo, La Casa de los

«LA REINA SE PUSO NUESTROS PENDIENTES Y TUVO UN GRAN IMPACTO»

«LA EMPRESA FUE MI REFUGIO. ME SENTÍ ARROPADA POR TODOS»

Aromas y Mikaromas, desplegaba todos sus recursos para apoyar a sus empleados. Lorena Gómez, co-CEO y directora financiera de Recursos Humanos, recuerda aquellos momentos: "Nos pusimos en contacto rápidamente con todos aquellos que sabíamos que estaban afectados. Fue duro porque había gente con quien era imposible comunicarse y temíamos que les pudiera haber pasado algo grave".

La falta de cobertura y electricidad dificultaba enormemente la comunicación. "Los primeros tres días no teníamos cómo hablar con nadie ya que no había cobertura y tampoco luz, por tanto, no podíamos cargar los móviles", cuenta Ana. A pesar de estas dificultades, la empresa no cesó en sus intentos por contactar con todos sus trabajadores afectados.

"Cuando llegaba algo de cobertura me entraban muchísimos mensajes y llamadas de compañeros y mensajes de apoyo y preocupación", recuerda Ana. "Con la primera persona con la que hablé por teléfono fue con Lorena, que estaba preocupadísima". La empresa no solo ofreció ayudas económicas, sino también opciones de teletrabajo para facilitar la situación de quienes habían perdido sus vehículos o tenían dificultades para desplazarse.

MÁS ALLÁ DEL DEBER EMPRESARIAL

Laboratorios Neum extendió su solidaridad más allá de sus empleados, contribuyendo activamente a la recuperación de la comunidad. "En concreto ayudamos al señor Antonio, con minusvalía, comprándole una silla de ruedas eléctrica que se le había estropeado por el agua para que pudieran salir de su casa y pasear a su perro. Fue muy emotivo llevársela", relata Lorena.

La empresa también donó productos de higiene y geles hidroalcohólicos, además de proporcionar ayuda económica para alimentos y productos de limpieza a los afectados.

Para Ana, volver al trabajo significó mucho más que retomar su rutina laboral: "La empresa fue mi refugio, venir a trabajar y sentirme arropada diariamente me hacía salir del desastre y vivir mi vida normal rodeada de gente que se preocupaba por la situación, por mí y por mi familia".

Tras la DANA, Ana asegura que se fija más en cómo van los ríos y los barrancos cuando llueve "porque no se ha hecho nada al respecto y puede volver a pasar si se desbordan". ■



Izquierda, Ana Solís, directora Supply Chain de Laboratorios Neum Spain, junto a Lorena Gómez, co-CEO y directora financiera de RR. HH. Abajo, Ana junto a Astrid Villanueva, directora técnica y responsable de Regulatory Affairs, en el laboratorio de Neum.



marie claire

DEFINE TUS RIZOS Y DISFRUTA
DE LOS MEJORES CONTENIDOS



12 NÚMEROS
REVISTA +
RIZADOR
ELÉCTRICO

54 €

¡Suscríbete!



Y recibe de regalo este
exclusivo rizador eléctrico

ELECTROCURL

CORIOLISS

REGALO VALORADO
EN MÁS DE

109 €



12 NÚMEROS
REVISTA
DIGITAL* +
RIZADOR
ELÉCTRICO

34 €

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf.



Escanear y suscribirse

cultura

UN FOLIO EN BLANCO

El arte de la escritura. Poder plasmar en palabras sentimientos, ideas, verdades o sueños.

La escritura femenina trasciende en el tiempo y las circunstancias, inspirándonos y conmoviéndonos.



50 MARÍA MOLINER

La mujer que desafió a la RAE.

52 MARÍA MESTAYER

Una escritora culinaria en una España convulsa.

53 MARÍA LUISA GUTIÉRREZ

Entrevistamos a una de las productoras de cine más influyentes.



MARÍA MOLINER

La mujer que desafió a la RAE

EN UNA ÉPOCA EN DONDE EL DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA SE PERMITÍA JUZGAR A LAS PROSTITUTAS ACUSÁNDOLAS DE "ENTREGARSE VILMENTE AL VICIO DE LA LASCIVIA" Y AÑADIR REFRANES COMO "A LA MUJER CASADA, EL MARIDO LE BASTA", ESTA GRAN BIBLIOTECARIA DEMOCRATIZÓ LA LENGUA.

por **Macarena Orte**

De todos es sabido que María Moliner (Pani-za, Zaragoza, 1900) escribió el *Diccionario del uso del español*, pero pocos conocen que comenzó a hacerlo con 50 años, que tardó 16 en completar su obra y que de ese magnífico manual de la lengua española bebieron posteriormente muchos otros diccionarios, incluyendo el de la RAE. Ahora que se cumplen 125 años de su nacimiento, el escritor Andrés Neuman publica *Hasta que empieza a brillar*, un libro sobre la vida y obra de esta magnífica bibliotecaria. Una mujer que se atrevió a

elaborar su propio diccionario, redefiniendo conceptos de manera más amplia y humanizada. "Por ejemplo, revisó la definición de "madre" para incluir a aquellas que no dan a luz de manera natural, reflejando así una comprensión más completa de la maternidad", apunta Neuman.

UNA INFANCIA DIFÍCIL

La madre de María, Matilde Ruiz Lanaja, fue una de las pocas mujeres alfabetizadas de su generación, y tanto ella como su marido le transmitieron

el valor del estudio a ella y a sus dos hermanos. En su más tierna infancia, María tuvo el privilegio de aprender en la Escuela Libre de Enseñanza. Sin embargo, esta situación acomodada cambiaría completamente por culpa de su padre. Enrique Moliner Sanz, médico rural, obtuvo una plaza de doctor en la marina cuando María tenía 12 años (hacia la ruta Cádiz-Buenos Aires). Tras un periodo corto de tiempo, Enrique decidió quedarse en Argentina, abandonando a la familia, lo que sumió al hogar en una situación de precariedad económica. A partir de ese momento, María tuvo que comenzar a trabajar para financiar sus estudios, lo que la llevó a rendir exámenes libres, ya que no podía permitirse la matrícula escolar. A pesar de las dificultades, María Moliner destacó por su dedicación al estudio, influenciada por el legado de su padre y la perseverancia de su madre. Esta vocación por el aprendizaje se convirtió en un pilar fundamental en su vida, y a lo largo de su infancia y juventud, continuó esforzándose por adquirir conocimientos, a pesar de las adversidades materiales y de género a las que tuvo que hacer frente.

SU LEGADO COMO BIBLIOTECARIA

La época de María Moliner como bibliotecaria fue notable y se caracterizó por su enfoque innovador y su compromiso con la democratización del conocimiento. Durante su carrera, escribió un libro titulado *Pequeñas instrucciones para pequeñas bibliotecas*, donde abordó aspectos prácticos como el material adecuado para las estanterías, considerando la seguridad contra incendios y la higiene.

"Además, Moliner elaboró un proyecto de ley para la organización de las bibliotecas en España, que contemplaba la articulación de bibliotecas municipales, comarcales, regionales y nacionales. Este plan fue significativo en el contexto de la España republicana, aunque su implementación fue

breve debido al estallido de la Guerra Civil", señala Andrés Neuman.

MODERNIZANDO EL DICCIONARIO

El diccionario de María Moliner, publicado entre 1966 y 1967, fue un terremoto para la RAE, ya que desafió su autoridad y la forma en que se definían las palabras. La RAE, que había estado influenciada por la política y las normas sociales de su tiempo, comenzó a incorporar cambios en sus definiciones y a considerar términos que antes habían sido excluidos. La obra de Moliner no solo enriqueció el vocabulario del español, sino que también abrió un debate sobre la inclusión y la representación en el lenguaje, lo que llevó a la RAE a revisar y actualizar sus definiciones en años posteriores. "Por ejemplo, la RAE no incluía la palabra 'bikini' en su diccionario, ya que era una prenda considerada inapropiada y prohibida por el régimen franquista. María Moliner la incorporó en su diccionario, reconociendo su uso en la sociedad y desafiando las normas de su tiempo", explica Neuman. Incluso dentro del abecedario quedaba trabajo por hacer. María diluyó la 'ch' y la 'll' en sus respectivas letras de referencia, 'c' y 'l'. Y sin ser consciente de ello, fue precursora del feminismo. Retiró de la palabra 'ramera' su connotación despectiva: "Mujer que hace ganancia de su cuerpo, entregada vilmente al vicio de la lascivia"; para definirla sin juzgar: "Mujer que hace profesión de entregar su cuerpo por dinero". Y eliminó de la palabra 'mujer' todo atisbo de machismo, suprimiendo refranes como "A la mujer casada, el marido le basta" o "La mujer y la pera, la que calla es buena". A pesar de su innegable talento y preparación, la negaron convertirse en la primera mujer en ingresar en la Real Academia Española. Pero solo ella era capaz de mirar una palabra hasta hacerla brillar. ■

EL DICCIONARIO DE MARÍA MOLINER HIZO FRENTE A LAS NORMAS DE GÉNERO



UNA EMPRENDEDORA EN UNA ESPAÑA CONVULSA

María Mestayer fue una mujer fascinante que logró convertirse en una escritora culinaria de referencia y abrir su propio restaurante en la primera mitad de siglo XX. La novela 'Parabere' reconstruye con maestría esa época.

por **Macarena Orte**

María Mestayer de Echagüe (Bilbao, 1877-1949) fue una mujer decidida y emprendedora para la época agitada que le tocó vivir. En un período político complejo que incluyó la Restauración borbónica, la Dictadura de Primo de Rivera, la Segunda República, la Guerra Civil y la Dictadura de Franco, la también conocida como marquesa de Parabere logró convertirse en una escritora culinaria de referencia, codearse con los cocineros más famosos de Europa y regentar un restaurante en Madrid, el Parabere, por el que pasaron artistas, políticos y periodistas de la talla de Indalecio Prieto, Chaves Nogales, Ernest Hemingway o Rafael Alberti.

PRECURSORA DEL FEMINISMO

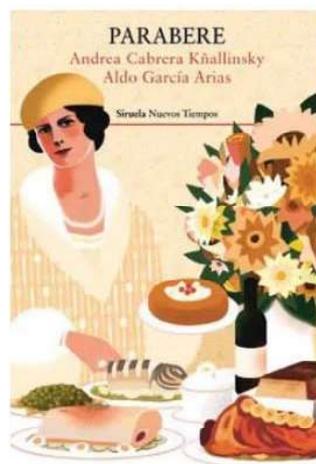
En un almuerzo informal en Madrid, los escritores Andrea Cabrera y Aldo García descubrieron a este fascinante personaje. ¿Quién era en realidad esa mujer con una biografía llena de vicisitudes? A medida que profundizaban en su historia, se dieron cuenta de que su interés social no solo era gastronómico. El carácter emprendedor, visionario y valiente de María Mestayer, representaba, sin pretenderlo, la causa feminista, y bien valía una novela. Su libro *Parabere*, escrito a cuatro manos, es fruto del intenso trabajo de estos dos autores a los que les une la amistad y la pasión por la escritura. "Nos conocimos hace más de 30 años en la Escuela de Letras de Madrid, donde compartimos nuestro interés común por la literatura. Aldo fue el editor de mi primera novela", cuenta Andrea Cabrera.

RETRATO DE UNA SOCIEDAD

En la obra *Parabere* se presenta una sociedad marcada por las distintas clases sociales, donde María Mestayer destaca como una figura de la clase aco-

modada bilbaína, fruto del desarrollo económico del País Vasco de principios de siglo XX. Los privilegios y la protección que experimenta por ser hija de familia de diplomáticos contrastan con las dificultades y carencias a las que hacen frente otros personajes de la novela, como las criadas y personal de servicio de su restaurante. A pesar de la aparente opulencia de la alta sociedad durante la *belle époque*, los autores retratan también esa otra España, la del hambre y la pobreza que afecta a una gran parte de la población.

A medida que transcurre la novela, la marquesa de Parabere y su restaurante —uno de los pocos locales de lujo que permanecieron abiertos durante la Guerra Civil— son testigos de los cambios sociales y políticos que se suceden en nuestro país. La guerra impactará en la dinámica de estas clases, mostrando un panorama complejo y multifacético. ■



Parabere ilustra de manera magistral la España de mediados del siglo XX.

MARÍA MESTAYER FUE UNA MUJER OBSTINADA
QUE PERSIGUIÓ SUS SUEÑOS HASTA EL FINAL

«LOS FRACASOS SON FUNDAMENTALES PARA MI CRECIMIENTO»

Con una trayectoria de más de 30 años, María Luisa Gutiérrez se ha consolidado como una de las productoras más influyentes del cine.

por **Macarena Orte**

La filmografía de María Luisa Gutiérrez (Guadalajara, 1973) incluye grandes éxitos taquilleros y apuestas arriesgadas que han marcado el panorama audiovisual. Su última producción, *La infiltrada*, no solo le ha valido el Goya a la mejor película, sino que también ha reabierto el debate sobre la memoria histórica y el cine como herramienta de reflexión social.



Entre sus próximos proyectos destacan su primera serie de televisión y *Torrente 6*.

¿Cuáles han sido tus mayores retos como mujer productora en la industria del cine? Uno de mis mayores desafíos ha sido la falta de mujeres en posiciones de liderazgo en un entorno predominantemente masculino. Al inicio de mi carrera, la presencia femenina en producción era aún menor, y aunque ha aumentado, los espacios de decisión siguen estando dominados por hombres. En un principio, sentí que debía adaptarme, masculinizarme, para encajar, pero con el tiempo comprendí que no tenía que cambiar mi esencia para ser aceptada. Además, he aprendido que los fracasos son fundamentales para mi crecimiento, ya que cada proyecto es único y el éxito no siempre se repite. **Has producido comedias de éxito imbatible. ¿Por qué este género está tan infravalorado?** Me sorprende que se considere que la comedia no utiliza el mismo lenguaje cinematográfico que las películas más serias, ya que hacer reír es una de las tareas más difíciles en el cine. La comedia requiere una habilidad especial, y aunque algunos triunfan, muchos otros fracasan al intentar replicar ese éxito. Creo que en una industria sana debe haber un cine comercial que permita financiar proyectos más arriesgados y culturales.

¿Cómo descubriste el personaje real de *La infiltrada* y cómo fue el proceso hasta llevarlo al cine? En una cena con amigos, uno de ellos, que era policía y había trabajado en la lucha antiterrorista, me habló de esta mujer y el sacrificio que hizo al renunciar a su vida. Me impactó saber que era tan joven y que tenía claro que, si todo salía bien, nunca recibiría reconocimiento, pero si salía mal, podía morir. Lo que realmente me llamó la atención fue que no solo era una mujer, sino la única policía que logró infiltrarse en ETA, pese a que se intentó con hombres. Me pareció fundamental que la gente conociera el esfuerzo que implicaba su trabajo, muchas veces sin reconocimiento, y dar visibilidad a quienes lucharon anónimamente contra el terroris-

mo. Sentía que había un tipo de cine sobre ETA que no había contado estas historias, y eso me motivó a llevar su historia a la gran pantalla. **Al ganar el Goya a la mejor película, ¿cómo te sentiste?** Fue una emoción indescriptible y totalmente inesperada. Sin embargo, esa felicidad inicial se vio empañada por los ataques en redes sociales que surgieron poco después. Durante 48 horas me sentí sola y agobiada al ver la cantidad de odio generado. Nunca había vivido algo así en carne propia, aunque sabía que otros compañeros lo habían sufrido. Me sorprendió que un discurso hecho con respeto y bien contextualizado sobre la lucha antiterrorista pudiera ser malinterpretado y atacado de esa manera. A pesar del dolor, decidí enfocarme en el apoyo que recibí de quienes entendieron mi mensaje y lo valoraron. Al final, elegí quedarme con el respaldo. ■

CROCHET: DE PASATIEMPO DE ABUELAS A TERAPIA ANTIESTRÉS

Charlamos con Estefanía González Vázquez, más conocida como Santa Pazienza, una de las diseñadoras más influyentes de este arte textil.

por **Nuria López**



Santa Pazienza ha convertido el 'crochet' en una forma de expresión personal y de terapia.

El sonido del ganchillo deslizándose entre los hilos tiene algo hipnótico. Lo sabe bien Estefanía González Vázquez, quien bajo el nombre de Santa Pazienza ha conseguido renovar la imagen del ganchillo alejándola de los tradicionales tapetes de abuela para convertirla en una tendencia de moda y en una herramienta terapéutica para muchos. Todo comenzó hace once años, tras un accidente que la obligó a guardar reposo durante dos meses. "Estaba muy aburrida", recuerda. "Había comprado unos días antes un ganchillo y un ovillo de trapillo porque estaba viendo muchas cosas en Pinterest y me llamaba mucho la atención". Fue entonces cuando, de manera autodidacta, comenzó a ver vídeos en YouTube y a "darle vueltas al hilo y al ganchillo hasta que mira hasta dónde hemos llegado".

DE 'HOBBY' A PROFESIÓN

Lo que comenzó como un pasatiempo durante su convalecencia pronto se transformó en una pasión y, luego, en una profesión. En menos de dos años, Estefanía pasó de principiante a diseñadora y profesora reconocida internacionalmente. El secreto de su éxito, según ella, radica en dos aspectos fundamentales: el diseño y la forma de explicar. "Empecé a hacer cosas que quería ponerme: actuales, modernas y que cualquier persona que las viera en una tienda quisiera comprárselas", explica. Así captó a un público que el *crochet* antes no tenía porque el proyecto no era cercano a él". Además, su formación como maestra le permitió crear patrones detallados y accesibles.

Ese primer bolso que tejió en sus inicios aún lo conserva y lo usa. "Me sentí muy orgullosa", relata con entusiasmo. Para mí fue como ese aliento a decir: si yo he hecho esto sin saber apenas *crochet*, ¿quién sabe qué puedo crear?".

A los principiantes les recomienda empezar con proyectos pequeños y materiales gruesos. "Empieza por algo sencillo, que lo puedas acabar como en dos o tres tardes", aconseja. "No empieces por un proyecto que necesita una aguja de 3 mm y un hilo superfino porque es muy frustrante". El auge actual del *crochet* entre las nuevas generaciones responde, según Estefanía, a dos factores: la modernización de los diseños y el componente terapéutico de la actividad.

"Las personas necesitan un momento para ellas. Están estresadas, con problemas de ansiedad o enfermedades que necesitan mucho reposo. Y cuando tú estás tejiendo, estás

contando puntos, al final, eso es un mantra. Te das cuenta de que han pasado las horas sin pensar en nada más". De hecho, sus talleres acaban convirtiéndose en una especie de consulta de un psicólogo o de un grupo colectivo de apoyo donde los participantes comparten experiencias mientras tejen.

Entre sus preferencias, Estefanía confiesa su amor por los proyectos grandes, tejer por la mañana y el color camel. Con sus diseños contemporáneos y explicaciones meticulosas, Santa Pazienza ha conseguido transformar una artesanía tradicional en todo un fenómeno moderno dirigido a un público muy diverso. ■

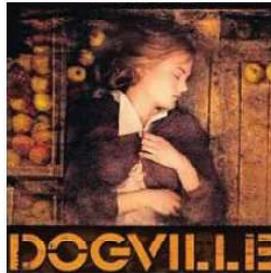
LA CRUELDAD COTIDIANA

Gozar de hacer sufrir a los demás tiene muy mala prensa. Sin embargo, es el pan nuestro de cada día. Algo se regocija en nuestro interior.

por **Marco López**

PUEBLO PEQUEÑO... *Dogville*, Lars Von Trier.

Grace (Nicole Kidman) llega a un pueblo remoto huyendo de la Gran Depresión. En un principio será acogida por sus habitantes a cambio de realizar pequeños trabajos para ganarse su confianza. Sin embargo, con el tiempo, las demandas se volverán progresivamente más opresivas, desvelando un fondo de egoísmo, hipocresía y abuso de poder.



La muerte del César, Vincenzo Camuccini, 1978.

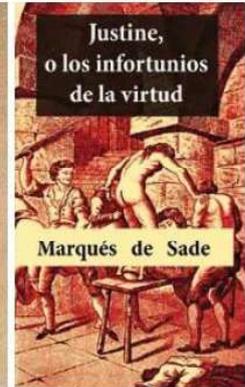
Cada día las noticias nos bombardean con imágenes de una crueldad inusitada: guerras, atentados, conflictos armados... Nuestras pantallas nos mantienen a distancia y nos hacen creer que el mal se da solo en momentos excepcionales. En nuestro día a día la figura del psicópata, tan prolijo en películas y series, encarna nuestro temor a que algo de esa crueldad desatada se filtre en nuestras vidas. Pero no hace falta ponerse en casos tan extremos. El mal acecha también en el curso ordinario de nuestras sociedades. No es difícil identificarlo como una cuestión central en el desarrollo de un niño. Una pulsión cruel se juega siempre en su relación con sus amigos, sus hermanos, sus padres. Quién no ha visto alguna vez a un pequeño martirizando a mamá y poniéndose del lado de papá o deseándole el mal al recién nacido. La crueldad a cielo abierto de la infancia se reviste de ropajes sociales durante la adolescencia. Los jóvenes comienzan entonces a organizarse gregariamente a través de la expulsión y la agresión del más débil. Es lo que conocemos como *bullying*, pero que también podríamos llamar la conjura de los crueles. Devenir adulto pasa por hacer más sutil esta tendencia tan humana. En el trabajo, en los grupos de amigos, en nuestras relaciones afectivas y sexuales. ¿De dónde viene este profundo regocijo por hacer sufrir al otro? Un cuántum de agresividad ajeno a la consciencia parece que debe siempre canalizarse de alguna forma hacia el exterior o hacia nosotros mismos. Porque también existe crueldad en el modo en que nos pensamos. De ahí que en tantas ocasiones la víctima se vea atraída precisamente por aquellos que le pueden hacer mal. Algo cruel les dice que es lo que se tienen merecido. Y es que la ambivalencia parece ser lo más propio de los afectos humanos. El odio y el amor no son algo que podamos distinguir tan fácilmente. ■



APRENDER A SER MALO

El gran cuaderno, Agota Kristof.

Dos hermanos gemelos son enviados por su madre a vivir a un pueblo rural con su abuela, lejos de la ciudad devastada por la guerra. La anciana, una mujer cruel y despiadada, los someterá a una vida dura, sin afectos. Para sobrevivir, los niños aprenderán a resistir, manipular y usar la violencia sin remordimientos.



LA INFAMIA

Justine o los infortunios de la virtud, Marqués de Sade.

Los textos de Sade son una puerta al mundo de los libertinos del siglo XVIII. Aquellos que, alejándose de la moral y las convenciones sociales, buscan el placer prohibido que otorga la crueldad. Con *Justine*, Sade nos presenta la educación sentimental de una joven que, a pesar de su bondad, sufrirá el abuso y la desgracia de los crueles.

«**COMO MUJER NO TENGO PAÍS. MI PAÍS ES EL MUNDO ENTERO**». VIRGINIA WOOLF

por **Macarena Orte**

UNA IMAGEN, UNA HISTORIA



UNIDAS POR LAS NIÑAS

Comadronas que cobran más por ayudar al nacimiento de un niño, perpetuando así la idea de que los hijos son inversiones y las hijas, cargas; tasas de violencia de género que destrozan a las más jóvenes, y una desigualdad que se enquistó en zonas rurales, donde la pobreza arranca a las niñas de las escuelas para entregarlas a matrimonios prematuros o al trabajo doméstico sin fin. Los números dibujan un panorama desolador en Guatemala: el 30 % de las jóvenes entre 20 y 24 años se casan antes de cumplir 18, y cada día, otras 100 adolescentes se convierten en madres cuando apenas han dejado de ser niñas. Frente a esta realidad, UNICEF cuenta con varios programas en el país centroamericano para la higiene menstrual, la mejora de la salud perinatal, la defensa de una educación inclusiva y el apoyo a la lactancia materna. Acciones que luchan contra la violencia sexual y los matrimonios precoces, y que solo son posibles gracias a las donaciones a unicef.es de quienes, desde la distancia, deciden tender una mano a las que rara vez son escuchadas.

Una niña juega frente a su casa en la aldea de Talquezal, Jocotán, Guatemala.

ABREN CAMINO

Estas mujeres han echado a andar hasta romper techos y abrir, para todas, puertas.

AMANDA ZURAWSKI

Sufrió graves complicaciones durante su embarazo pero no la permitieron abortar en Texas (EE.UU.) hasta sufrir una sepsis que casi le causa la muerte. Demandó a este Estado y ha recibido el reconocimiento por defender la salud de las mujeres.



KIRSTY COVENTRY

La ministra de Deportes de Zimbabue se ha convertido en la primera mujer en la historia en presidir el Comité Olímpico Internacional, la primera dirigente nacida en África y la primera escogida en la primera ronda.



FATOU BALDEH

Superviviente de 41 años y fundadora de WILL, lidera la lucha contra la mutilación genital femenina en Gambia, donde persiste a pesar de estar prohibida desde 2015. El 75 % de las niñas y mujeres entre 15 y 49 años han sido mutiladas.



JUDIT GIRÓ

Esta biomédica española ha recibido el premio 'The Rose Project' de Häagen-Dazs por desarrollar The Blue Box, un dispositivo de IA para detectar cáncer de mama precozmente en mujeres jóvenes.



MÓNICA MUÑOZ

Lideró los XVIII Premios Empresariales de 'Mercados del Vino y la Distribución'. Bajo su dirección, estos premios han evolucionado hasta convertirse en una plataforma fundamental para reconocer la excelencia en la industria vitivinícola española.

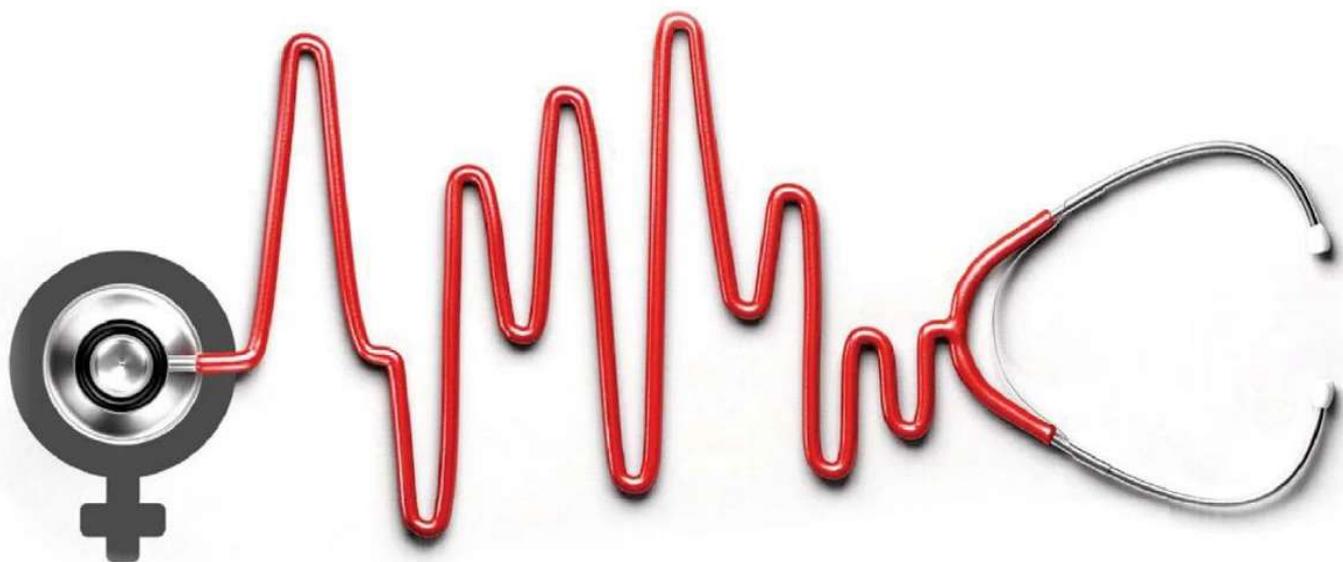


DESCIENDE EL PORCENTAJE DE ESPAÑOLES QUE SE DEFINEN COMO FEMINISTAS:
DEL 55 % EN 2024 AL 51% EN 2025

FIBRILACIÓN AURICULAR: LA AMENAZA SILENCIOSA A TU CORAZÓN

ESTA FORMA DE ARRITMIA PROVOCA EL 30 % DE LOS ICTUS, Y EN LA MUJER ES MÁS FRECUENTE QUE NO DÉ SÍNTOMAS.

por **Dolors Marco**



La principal causa de mortalidad en las mujeres son los accidentes cerebrovasculares, y un tercio de esos ictus se deben a la fibrilación auricular, la forma más frecuente de alteración del ritmo cardíaco (arritmia), muchas veces asintomática y cuyo riesgo aumenta en la mujer con la bajada de estrógenos que se produce en la menopausia. Si la fibrilación auricular se diagnosticara de forma temprana, se evitaría un tercio de los ictus, muchos de los cuales dejan secuelas y afectan a la calidad de vida.

UN ENEMIGO SILENCIOSO

La fibrilación auricular es la forma más frecuente de arritmia en la población general y se da solo en

adultos. En una parte importante de los casos no da síntomas y, si los da, puede producirse de manera puntual, de modo que cuando se estudia con un electrocardiograma, puede no haber una actividad anormal y no detectarse.

La explicación tiene una "base biológica", apunta la doctora Cristina Lozano, cardióloga en la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y presidenta del Grupo Jóvenes Cardiólogos de la Sociedad Española de Cardiología. "La mujer está protegida hormonalmente hasta la menopausia, lo que hace que la fibrilación aparezca 10 años más tarde que en el hombre, pero con mayor riesgo embólico. La fibrilación auricular aparece después de los 40 años y la mujer es más asintomática que el hombre, y cuanto más tarde se presenta, mayor es el grado de asintomatología", explica la doctora Lozano. Sin embargo, el cambio de hábitos de vida está haciendo que estos episodios aparezcan cada vez más a edades más tempranas.

Todos estos factores, unidos a que en la mujer los síntomas son distintos, hacen que las mujeres estén

VIGILA TU PULSO SI TIENES
**ANTECEDENTES DE
ICTUS, TENSION ALTA O
PROBLEMAS CARDIACOS**



infradiagnosticadas, no accedan a los tratamientos a tiempo y no sea posible prevenir consecuencias como la insuficiencia cardiaca, el ictus, el infarto renal o el deterioro cognitivo.

¿EN QUÉ SOMOS DISTINTOS?

La fibrilación auricular en el hombre se manifiesta con palpitaciones. En el caso de la mujer, en cambio, puede no haber ningún síntoma, "y, si los hay, son atípicos: falta de aire, cansancio, dolor torácico o mareo".

La mejor forma de prevención es tomarse el pulso de forma regular. "Aprender a conocer nuestro ritmo cardiaco nos ayudará a detectar esas alteraciones que son las arritmias", explica la experta.

Tomarse el pulso es relativamente sencillo. "Se deben colocar los dedos índice y corazón sobre la arteria radial, justo en la muñeca, sin presionar demasiado. El pulso debe sentirse con suavidad, y se recomienda contar los latidos durante un minuto completo. Si notamos que el pulso es irregular o se acelera sin razón aparente, es fundamental consultar para una evaluación médica más

detallada", comenta la doctora Cristina Lozano. Como en muchos casos la fibrilación es puntual, es importante tomarse el pulso cuando sentimos esa falta de aire, mareo o dolor torácico. "Si en ese momento vemos que nuestro pulso es diferente al habitual, debemos acudir a nuestro médico de Atención Primaria".

Los riesgos asociados a la fibrilación auricular son la hipertensión arterial y otras patologías cardiacas, pero también la diabetes.

En general, "la mujer está infradiagnosticada e infratratada, porque los fármacos que utilizamos para controlar las pulsaciones o eliminar la arritmia, los toleramos peor y tenemos más efectos adversos. También la ablación en nosotras no funciona tan bien como en los hombres, porque tenemos más recaídas y mayor riesgo de ictus. Por eso, hay una tendencia a no ofrecer a la mujer los tratamientos más agresivos", explica la especialista.

Vigila los latidos de tu corazón con la rutina de tomarte el pulso. Conoce tu ritmo y estate atenta a los cambios que puedan surgir. Ello te ayudará a proteger tu corazón y tu cerebro. ■



CRISTINA LOZANO
Presidenta del Grupo Jóvenes Cardiólogos de la Sociedad Española de Cardiología.

BOLETÍN EXPRES

LA X DE LA LONGEVIDAD

Investigadores de la Universidad de California han descubierto que genes específicos del cromosoma X, antes considerados inactivos, se activan tardíamente mejorando la salud cerebral y cognitiva de las mujeres.



FREE THE CHOICE

Bajo este lema, la firma de lencería Hunkemöller, deja de retocar pezones en sus imágenes, cediendo esta decisión a las mujeres. La marca cuestiona por qué los pezones femeninos son censurados mientras los masculinos se muestran libremente.

AL VOLANTE

Un estudio de Midas revela que tres cuartas partes de las conductoras han sufrido insultos, bocinazos o comentarios sexistas, mientras que el 52,4 % ha sido objeto de bromas sobre sus habilidades al volante. La discriminación también se extiende a talleres (32 %), concesionarios (22,4 %) y autoescuelas (16 %).

BRECHA SALARIAL

En los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), las mujeres ganan un 11,6 % menos que los hombres. Esta distinción de género ha disminuido en las últimas dos décadas, pero aún persiste.



LA MATERNIDAD EN LA ENCRUCIJADA

TRES CAMINOS DIFERENTES. *Cara de madre*, de Patricia de Blas, aborda con profundidad y sensibilidad uno de los debates más relevantes en la España contemporánea: la gestación subrogada. A través de tres protagonistas femeninas con circunstancias y motivaciones distintas, la autora construye un relato que funciona como espejo de nuestra sociedad y de los dilemas éticos que enfrentamos.

moda

EL RETO DE SER MADRE

En esta fecha especial, aprovechamos para agradecer y honrar a quienes brindan su amor y apoyo incondicional, reconociendo su valor en la construcción de las familias y la sociedad.

Vestido de gasa (4150 €), de Zimmermann, collar *Knot* de oro blanco y diamantes (8600 €), de Tiffany & Co. y sandalias (139,90 €), de Geox.

62 EN CLAVE XXL

El accesorio que no te puede faltar reclama su lugar.

74 EN LÍNEAS PRECISAS

La actriz Catalina Sopelana nos revela su aprendizaje de la mano de Louis Vuitton.

82 APEGOS FEROCES

La modelo Gara Arias y su hijo, Marco, protagonistas del idilio maternal.

CLAVE

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



A VECES, EL OBJETO
MÁS PEQUEÑO
RECLAMA EL LUGAR
MÁS GRANDE. ASÍ
SON ESTOS BOLSOS
DE DIOR: IMPONENTES,
PODEROSOS,
INOLVIDABLES.

fotos **Santiago Belizón**
estilismo **Sandra Escriña**

Bolso pequeño
Lady D-Joy.

Vestido de lana,
botas *Optical-D* y
pulsera *D-Vinity*.
Todo, de **Dior**.

byneon
Neon147

byneon
Neon147



Bolso pequeño Dior
Streetchic; bolso pequeño
Signature Bucket y cartera
Miss Caro.

Shorts Dior *Graphique* de
lana, pulsera *D-Vinity* y
pendientes Dior *Tribales*
D-Vinity. Todo, de Dior.





Bolso mediano
New Bobby.

*Body asimétrico
y pendientes Dior
Tribales D-Vinity.
Todo, de Dior.*

Bolso mediano
Lady Dior Soft.

Body asimétrico.
Todo, de **Dior.**



Bolso pequeño
D-Journey.

Gabardina de
algodón.
Todo, de **Dior**.



Bolso pequeño *Signature Bucket*.

Vestido asimétrico de lana y seda y pendientes *Dior Tribales D-Vinity*. Todo, de **Dior**.

Modelo: Libby Slaymaker (Next Models).
Asistente de fotografía: Miguel Sancho.
Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk.
Producción: Victoria Mouriño.





Bolso mediano
Saddle.

Falda de lana
y seda, *body*
asimétrico,
pulsera *D-Vinity* y
botas *Optical-D.*
Todo, de **Dior.**

PROYECCIÓN ETERNA

EN EL CENTENARIO DE FENDI, CELEBRAMOS SU VÍNCULO CON EL CINE A TRAVÉS DE MOMENTOS INOLVIDABLES, ESCENAS QUE TRASPASAN LA PANTALLA Y UN LEGADO CREATIVO QUE HA LOGRADO SEDUCIR A VARIAS GENERACIONES.

por **Magdalena Fraj**



EDOARDO FENDI



ADELE CASAGRANDE

La relación entre la moda y el cine trasciende lo visual, estableciendo un diálogo íntimo en el que ambas disciplinas, aparentemente distantes, se encuentran para tejer narrativas poderosas. Una firma que ha sabido encarnar esta conexión artística es Fendi, casa italiana fundada en 1925 que, desde sus inicios, se propuso revolucionar la forma de concebir el lujo y la artesanía. Hoy, cien años después, no solo ha logrado afianzarse como uno de los principales referentes del sector, sino que también ha inscrito su nombre en la memoria cinematográfica mundial, convirtiéndose en un aliado creativo de la gran pantalla.

ORÍGENES Y LEGADO FAMILIAR

La historia de Fendi comienza en un pequeño taller romano fundado por Adele Casagrande Fendi y su esposo, Edoardo Fendi. Juntos, se propusieron trabajar con pieles y tejidos, explorando técnicas de acabado que aportaran distinción y calidad

CADA ACCESORIO DE FENDI ES UN FOCO DE ATENCIÓN EN LA PANTALLA, ILLUMINANDO LA PSICOLOGÍA DE UN PERSONAJE

a cada pieza. Lo que inició como una aventura artesanal acabó marcando un antes y un después en la industria de la moda italiana. A lo largo de las décadas de 1940 y 1950, sus hijas —Paola, Anna, Franca, Carla y Alda— se sumaron al negocio familiar, aportando visiones frescas que expandieron la fama de la firma a nivel internacional. Así, la casa empezó a asociarse con Roma, ciudad que la vio nacer y cuyas calles históricas inspiraban los contrastes entre la antigüedad y la modernidad. El amor por la innovación se convirtió en uno de los pilares fundamentales del sello Fendi. Esta filosofía les llevó a ampliar su catálogo más allá de los abrigos de piel, incursionando en bolsos, accesorios y, con el paso del tiempo, colecciones *ready-to-wear* y alta costura. El punto de inflexión llegó en 1965, cuando la firma estableció una colaboración sin precedentes con Karl Lagerfeld, diseñador alemán que pronto se consagró como uno de los creadores más influyentes del siglo XX. Él introdujo la famosa insignia FF, que hacía referencia a *Fun Furs*, y llevó la marca a experimentar con nuevos materiales y formas, sentando las bases para futuras colecciones que impactarían profundamente en la moda y, más tarde, en el cine. El diseñador supo entender la esencia romana y el espíritu transgre-



Cada prenda de Fendi puede transformarse en un recurso narrativo. Arriba, a la izquierda, 'Conversation Piece', abajo 'Evita', a la derecha 'La edad de la inocencia'.

sor de la casa, fusionándolo con sus propias obsesiones estéticas. Juntos, durante 54 años de alianza creativa, cimentaron la reputación de Fendi como sinónimo de innovación. Pero lo verdaderamente significativo fue que este ímpetu creativo no se limitó a las pasarelas, sino que trascendió hacia la gran pantalla. Lagerfeld tenía una afinidad especial por el cine y comprendió que vestir a un personaje no era solo una cuestión estilística, sino una forma de narrar su mundo interior. La firma empezó a colaborar con producciones audiovisuales que buscaban vestir a sus protagonistas con prendas y accesorios capaces de reflejar su psicología y el contexto de la historia. Así, la presencia de Fendi comenzó a crecer en el cine, con una fuerza estética que no solo engalanaba a los actores, sino que añadía matices al arco narrativo de los personajes.

DE 'EVITA' A WES ANDERSON

Una de las primeras colaboraciones cinematográficas de Fendi data de 1974, cuando la casa participó en el vestuario de la película italiana *Conversation Piece* de Luchino Visconti. En esta producción, ambientada en la Roma de la alta sociedad, la sofisticación de Fendi se integró a la perfección con la atmósfera elegante y, a veces, decadente que impregnaba el drama. La atención al detalle en las pieles y la construcción de las prendas reforzaba la sensación de lujo y exclusividad, aportando profundidad a la puesta en escena. Años después, en 1993, *La edad de la inocencia*, dirigida por Martin Scorsese, contó también con la presencia de la casa romana. Aunque la historia se desarrolla en el Nueva York de finales del siglo XIX, el equipo de producción y vestuario recurrió al saber hacer de Fendi para recrear abrigos y detalles artesanales, sumando



La gran pantalla es el escenario perfecto para la creatividad artesanal de Fendi. Arriba, a la izquierda, una imagen de la película 'El Gran Hotel Budapest'. A la derecha, de 'El diablo viste de Prada' y abajo de 'Catwoman'.



una dosis de sofisticación histórica que enriqueció la ambientación de la cinta. En 1996, *Evita*, protagonizada por Madonna en el papel de Eva Perón, supuso otro gran hito. La sofisticación italiana de la firma quedó plasmada en un vestuario que resaltaba el carácter ambicioso y a la vez vulnerable de la protagonista, fusionando piezas elegantes con la potencia dramática de la historia argentina. Esta colaboración dejó constancia de que la casa romana no se limitaba a confeccionar ropa, sino que aportaba una narrativa propia al personaje. La consolidación de Fendi en Hollywood se fue afianzando con los años, y no solo en dramas históricos o biográficos, sino también en películas de acción y superhéroes. En *Catwoman* (2004), protagonizada por Halle Berry y Sharon Stone, algunos detalles del vestuario y accesorios llevaban la impronta de la firma italiana, realzando la dualidad felina y sofis-



ticada del personaje principal. Esto subrayó la versatilidad de Fendi para adaptarse a géneros diferentes. En 2006 llegó otra oportunidad de lucimiento con *El diablo viste de Prada*, cinta que satiriza el mundo de la moda y su obsesión por las tendencias. Fendi se coló entre las referencias de lujo con bolsos y prendas que delinearon la imagen glamurosa y exigente del entorno editorial ficticio. Fue una ocasión perfecta para remarcar que, incluso en una comedia dramática, el vestuario puede convertirse en un personaje más. El salto a películas de autor y cintas independientes se evidenció en 2001 con *The Royal Tenenbaums*, de Wes Anderson, donde Gwyneth Paltrow lució un abrigo de piel de Fendi que, más allá de su valor estético, funcionaba como metáfora del aislamiento emocional y la sofisticación contenida de su personaje. Anderson, conocido por su meticulosa dirección de arte, encontró en Fendi un aliado que entendía la importancia de los detalles y la paleta cromática. Años después, en *El Gran Hotel Budapest* (2014), la casa volvería a demostrar su dominio en la construcción de un universo visual, aportando una impronta lúdica y refinada al vestuario. En 2009, *I Am Love*, dirigida por Luca Guadagnino y protagonizada por Tilda Swinton, reforzó la idea de que Fendi no se limitaba a proporcionar vestuario, sino a colaborar en la creación de la atmósfera narrativa. Cada prenda diseñada para Swinton reflejaba el encierro emocional de su personaje, su

FENDI HA DEMOSTRADO QUE CADA BOLSO, ABRIGO O VESTIDO PUEDE CONVERTIRSE EN UN RECURSO NARRATIVO EN SÍ MISMO



La edición 'Hand in Hand' dedicada a Madagascar en 2024 enfatizó la riqueza cultural de la isla, transfiriendo técnicas ancestrales de tejido y bordado al universo de lujo contemporáneo.

progresiva liberación y la tensión dramática de una historia de amor y traición en la burguesía italiana. La *maison* coordinó la propuesta estética para comunicar el carácter y la evolución interna de la protagonista. Con la llegada de Silvia Venturini Fendi, miembro de la tercera generación, la firma vivió uno de sus capítulos más conocidos: la creación del bolso *Baguette*. Diseñado en 1997, este accesorio rompió los esquemas de la época, planteándose como una pieza compacta, funcional y con un diseño reconocible por su asa corta y su icónica hebilla frontal. La popularidad del *Baguette* creció vertiginosamente tras sus apariciones en la serie *Sexo en Nueva York*, donde se convirtió en un objeto de deseo que trascendería el guion para convertirse en un icono cultural. Pero el *Baguette* no se quedó en la televisión: llegó también a la gran pantalla y a producciones de diversos géneros, encajando tanto en comedias como en dramas y *thrillers*, gracias a su capacidad para proyectar un estilo refinado y cosmopolita. Desde ese momento, Fendi ha celebrado el bolso con ediciones limitadas, exposiciones y eventos especiales que homenajean no solo el valor del bolso, sino la influencia cultural que irradia en el cine y en la moda mundial. De hecho, la iniciativa *Baguette Hand in Hand*, lanzada en 2020, llevó la fama de este bolso a nuevas dimensiones al colaborar con artesanos de distintas regiones del mundo que reinterpretaron la pieza según técnicas tradicionales.



NADA ES IMPOSIBLE

Pese a la trascendencia global de estas colaboraciones, el nexo cinematográfico continúa siendo la mayor fuente de prestigio de Fendi: la *maison* ha demostrado que cada bolso, abrigo o vestido puede convertirse en un recurso narrativo en sí mismo. En definitiva, este centenario no es un cierre de ciclo, sino un nuevo capítulo que retoma el lema de la familia Fendi y lo actualiza para los desafíos venideros: "Nada es imposible". Y esa premisa, que engrandece tanto a la moda como al cine, promete mantener encendida la llama de la imaginación para seguir contando historias maravillosas durante muchos años más. ■

EN LÍNEAS PRECISAS



CATALINA
SOPELANA VISTE
LOUIS VUITTON Y
NOS REVELA LOS
APRENDIZAJES
DETRÁS DE SUS
ÚLTIMOS
PERSONAJES.

por **Magdalena Fraj**
fotos **Soraya y Rodrigo**
estilismo **Sandra Escriña**



Chaqueta con
mangas
abullonadas,
blusa abotonada
con lazo y body
de algodón.

En la página
anterior: chaqueta
abotonada, collar
de flores, pantalón
a rayas y sandalias
Legacy. Todo, de
Louis Vuitton.

Chaqueta
de terciopelo
con mangas
abullonadas,
vestido *midi*
jaspeado,
sandalias *Legacy*
y bolso *LV Biker*.
Todo, de
Louis Vuitton.





Vestido sin
mangas *midi*
y collar largo
Midnight Pearl.
Todo, de
Louis Vuitton.

Chaqueta
con mangas
abullonadas,
blusa con lazo
de seda y *body*
de algodón.
Todo, de
Louis Vuitton.





Vestido de punto entallado con doble volante, pantalón jaipur, sandalias Legacy y bolso LV Biker. Todo, de Louis Vuitton.

Catalina Sopelana (Madrid, 1992) atraviesa uno de esos momentos dulces en su carrera: estrena su primer papel protagonista en la serie *El jardinero* (Netflix), un *thriller* donde despliega todo su potencial interpretativo. Desde personajes complejos hasta su relación con la moda y las redes sociales, comparte con nosotros lo que inspira su camino y cómo gestiona la exposición que conlleva el éxito.

Has trabajado en proyectos muy distintos entre sí. ¿Cómo escoges tus papeles? Estoy empezando a poder elegir realmente desde hace poco tiempo. Hasta ahora he tenido la suerte de que los proyectos en los que he participado eran interesantes, bonitos o suponían un reto para mí. De todos he aprendido algo y los he disfrutado. Me interesan los papeles cuando forman parte de historias que me emocionan, que me parecen diferentes y que se quedan conmigo después de verlas. **¿Qué tiene que tener un papel para que digas que sí?** No siempre depende del personaje, sino más bien de la historia. A veces hay papeles pequeños pero esenciales. Me gusta cuando aportan algo, aunque sea mínimo. Ahora mismo, me interesa especialmente interpretar personajes más complejos, imperfectos y contradictorios. Disfruto con aquellos que cometen errores, que están llenos de dudas y que no tienen nada claro. **¿Cuál ha sido el que más te ha desafiado emocional o físicamente?** Mi personaje en *El jardinero*, la nueva serie de Netflix que se estrenó el 11 de abril. Ha sido mi primer papel protagonista en una serie, lo que ha supuesto un gran reto y aprendizaje. Tiene un arco emocional complejo e interesante, con mucha luz y oscuridad, una historia de amor intensa y un pasado difícil. Además, hacerlo en formato *thriller* ha sido muy enriquecedor. **Tu personaje en *Entrevías* se mueve en un entorno muy crudo y lleno de conflicto. ¿Qué fue lo más difícil de interpretar en esta historia?** Más que difícil, diría que imponía llegar a una serie con tanto éxito y personajes tan queridos por el público. *Entrevías* tiene muchos seguidores y fui consciente de ello desde el principio. Camila, mi personaje, atraviesa situaciones muy duras y emocionalmente complejas. Sin revelar demasiado, había un giro importante que quería que sorprendiera al espectador. Además, compartir escenas con Luis Zahera, a quien admiro muchísimo, fue un reto y una experiencia de aprendizaje maravillosa. **¿Qué te ha enseñado el cine sobre ti misma?** Me ha descubierto lo mucho que me gusta trabajar en equipo. Un rodaje es el ejemplo perfecto de colaboración entre muchas personas y departamentos diferentes; todos trabajando con un mismo objetivo. Cuando funciona, es algo increíble. **¿Hay alguna película o director con el que sueñes trabajar?** Sí, ¡muchos! Jonás Trueba, Carla Simón, Mia Hansen-Love, Sofia Coppola, Greta Gerwig... La lista podría seguir infinitamente. Me habría encantado protagonizar *La peor persona del mundo*; es una de mis películas favoritas. Me fascina ese tipo de cine y siento que vivimos un momento muy bueno con directores y directoras emergentes que están creando historias increíbles.



Las redes sociales han cambiado la forma en la que se expone la vida de los actores. ¿Cómo gestionas la exposición? Estoy aprendiendo a manejarlo. Hay épocas en las que me siento más expuesta que en otras. Intento no obsesionarme y entender que esto es parte de mi profesión. Recientemente, abrí una cuenta privada de Instagram solo para mis amigos íntimos y mantengo la cuenta oficial más profesional. Es mi manera de protegerme y de no mostrar tanto mi vida personal. **¿Qué te inspira fuera del cine?** La música. Me encanta descubrir grupos nuevos e ir a conciertos, soy muy *friki* en ese sentido (risas). También la lectura, especialmente la poesía. Tanto la música como la poesía me inspiran mucho personalmente y también me sirven para abordar nuevos personajes. Siempre preparo listas de reproducción específicas para cada proyecto. **¿Cómo es Catalina cuando no está rodando?** **¿En qué se refugia?** Intento mantener siempre una rutina porque no me gusta estar quieta. Hago deporte, voy a terapia y paso mucho tiempo con mis amigos, que son un refugio importantísimo para mí. También aprovecho para hacer cursos de teatro o sobre cualquier tema que me interese. Últimamente, además, estoy probando muchos restaurantes nuevos. Me ha dado fuerte por ahí [ríe]. **¿Cómo definirías tu relación con la moda?** Me encanta descubrir marcas y diseñadores nuevos; siento que es una forma de expresarme, especialmente como actriz, teniendo la suerte de vestir diseños maravillosos para eventos y entrenos. Sin embargo, en lo personal soy bastante relajada, voy a mi aire. Me gusta encontrar tiendas únicas, inspirarme en actrices, películas o épocas pasadas. Para mí, la moda es algo divertido y creativo. **¿Qué te gustaría que el público descubriera de ti en esta entrevista que aún no han visto en pantalla?** ¡Qué pregunta más difícil! Que soy una actriz que aprende constantemente, que respeta y valora enormemente su profesión, y que me siento muy afortunada por poder dedicarme a lo que realmente me apasiona. ■

Vestido con
lazada, falda de
seda a juego,
sandalias *Legacy*
y bolso *Bloom*.

En la página
anterior: vestido
largo, pantalón
abullonado,
sandalias *Legacy*
y bolso *Trunkie*.
Todo, de **Louis
Vuitton**.



Peluquería y
maquillaje: Wild
Van Dijk. Asistente
de fotografía:
Marco Barrier.
Producción:
Victoria Mouriño.

LA MAGIA DE ESTAR PRESENTE

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



GARA ARIAS ILUMINA LA CÁMARA CON LA MISMA NATURALIDAD CON LA QUE CRÍA A SU HIJO, MARCO. EN ESTA SESIÓN, DONDE MADRE E HIJO COMPARTEN PLANO, LO HACE TODO FÁCIL: CON DULZURA, CON ESTILO, CON VERDAD.

por **Magdalena Fraj** fotos **Félix Valiente**
estilismo **Sandra Escriña**



Falda, top y cazadora, de Hermès (c.p.v.), y pulsera (21 200 €) de la colección *Tiffany Titan x Pharrell Williams*, de Tiffany & Co.

En la página anterior: traje sastre, camisa y corbata, de Emporio Armani (c.p.v.); zapatos de salón, de Giorgio Armani (c.p.v.), y pendientes *Color by the Yard* (6200 €) de Elsa Peretti para Tiffany & Co. Marco lleva bermuda, camisa y americana, de Emporio Armani (c.p.v.).





Falda, top y cinturón, de Michael Kors, y brazalete Bone en oro de Elsa Peretti para Tiffany & Co. (27 200 €).

En la página siguiente: la modelo lleva pantalón (2900 €) y mules negras (c.p.v.), de Dior, y chaqueta, de Blauer (295 €). Marco lleva bermuda (35 €) y deportivas (17,99 €), de Coconut, y cazadora (c.p.v.), de Blauer.





Abajo: abrigo de paño, de **Prada** (c.p.v.), y pendientes *Color by the Yard* (6200 €), de Elsa Peretti para **Tiffany & Co.** Marco lleva camisa de lino, de **Coconut** (40 €).



Arriba: *looks* de la página anterior.

En la página anterior: Gara lleva polo y jersey de ochos, de **Polo Ralph Lauren** (c.p.v.). Marco lleva polo y jersey a juego, de **Polo Ralph Lauren** (c.p.v.), y bermuda de **Zadig&Voltaire** (c.p.v.).





Vestido de volantes,
medias de encaje y
zapatos de salón, de
Valentino (c.p.v.).

Modelos: Gara Arias
y Marco (Canvas
Management).

Asistentes de
fotografía: Pablo
Mingo y Sergio
Borondo. Peluquería
y maquillaje:
Wild Van Dijk.

Asistente de
fotografía: Ángela
Andreo Jover.

Producción:
Victoria Mouriño.

Hay personas que, sin levantar la voz, logran que todo funcione a su alrededor. Así es Gara Arias (La Gomera, 1996). Con una sonrisa tranquila y una calidez genuina, convirtió una sesión de fotos en una mañana de juego, confianzas y complicidad. Y sí, podríamos dedicar esta página solo a hablar de Marco. Porque es imposible no mencionar lo extraordinariamente educado, despierto y dulce que es, que crece junto a una madre que lo acompaña con presencia y libertad, sin idealizar nada, solo siendo. En pocos minutos, todo el equipo estaba rendido a sus pies. En esta conversación íntima, Gara reflexiona sobre el valor de lo lento, el cuerpo que cambia, la identidad que se redefine y el deseo de transmitir a su hijo una forma más auténtica de estar en el mundo. Una historia que habla de vínculos, de amor y de belleza, la que de verdad importa.

Tu hijo y tú sois los protagonistas de nuestra portada. ¿Qué te gustaría que recordara él de ti cuando sea mayor? Sobre todo que se acuerde de que estuve presente, que le apoyaré siempre y que lo que más intentamos darle son buenos momentos.

Desde que fuiste madre, ¿ha cambiado tu forma de entender la belleza o de cuidar de ti misma? Creo que a veces puede ser duro ver cómo cambias, no solo físicamente, sino mentalmente. A mí me costó un tiempo verme bien, pero también estaba feliz por tener a mi hijo, entonces pasó a un segundo plano. Mentalmente he tenido momentos mejores y peores, pero es relativamente hace poco cuando estoy intentando cuidar más de mí.

Has hablado en varias ocasiones de tu vínculo con la naturaleza y de cómo eso influye en tu bienestar. ¿Cómo se lo transmites a tu hijo? Marco está muy unido a la naturaleza, siempre que podemos nos lo llevamos al campo y ahí él es libre, le dejamos mojarse, chapotear en charcos, cuida a los animales... Cuando vamos a Canarias le encanta el mar, disfruta muchísimo de esos ratos y es lo que más

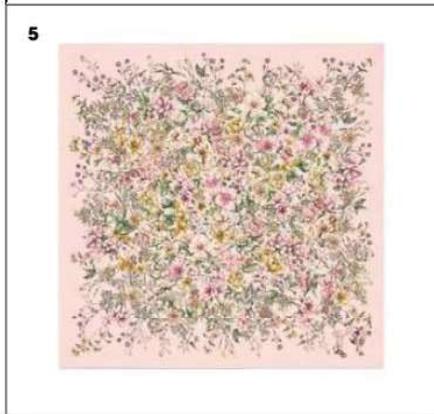
nos puede gustar. **¿Cómo definirías tu estilo ahora? ¿Ha cambiado?** Mi estilo siempre ha sido muy minimalista pero sí, también tiendo a lo cómodo y, a veces, a lo primero que "pillo". **Tu trayectoria ha unido moda, belleza y maternidad. ¿Sientes que la industria está más abierta ahora a mostrar a mujeres en todas sus facetas?** Creo que sí, ahora hasta se ve en pasarelas a bebés con sus mamás. Al final no hay que idealizar la imagen de la mujer perfecta; me parece bien mostrarnos de todas las maneras. **¿Qué es lo más valiente que has hecho en tu carrera?** Irme a un país sola y sin dominar el idioma. **¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje que te ha dado trabajar en moda?** He aprendido a tener mucha más seguridad en mí misma. **¿Cuál ha sido el mejor consejo profesional que te han dado y que sigues aplicando?** Ser siempre una misma y no perder tu esencia. **En una época de inmediatez, ¿qué valoras tú de lo lento, de lo que requiere tiempo?** En un mundo donde todo pasa rápido, disfruto de los momentos en los que puedo estar presente, sin prisa, ya sea viendo crecer a mi hijo, sintiendo mi trabajo o simplemente disfrutando de una conversación sin mirar el reloj. Lo lento nos enseña a apreciar. **¿Qué te inspira hoy?** Hoy en día me siento inspirada por la gente que tengo alrededor, por las personas más cercanas, lo trabajadoras que son y la fuerza que tienen. Siempre me ayudan en lo que necesito y lo valoro mucho. **Si pudieras dejarle un mensaje a tu hijo en estas páginas, ¿qué le escribirías?** Le daría las gracias sin duda, ha llenado mi vida. ■

NO HAY QUE
IDEALIZAR LA
IMAGEN DE LA
MUJER PERFECTA

EL ARTE DE MEZCLAR

DEL MINIMALISMO PULIDO AL GESTO AUDAZ, EL ESTILO SE MUEVE ENTRE CONTRASTES SUTILES Y ELECCIONES ROTUNDAS.

por **Elena Gómez**



1. Camiseta con cuello de pico, de **Guess** (45 €). 2. Falda larga con cortes, de **Sportmax** (375 €). 3. Mules de piel, de **Jimmy Choo** (795 €). 4. Blazer tipo safari de tejido *crinkle*, de **Woman El Corte Inglés** (99,99 €). 5. Pañuelo de sarga de seda *D-Floral 90*, de **Dior** (440 €). 6. Pulsera de oro amarillo *Tiffany HardWear*, de **Tiffany & Co.** (6150 €). 7. Bolso de piel *Numéro Neuf Mini*, de **Polène** (390 €).

PREPARA TU MALETA DE VERANO

CÓMODA, FRESCA Y CON UN TOQUE RETRO, ASÍ ES LA NUEVA COLECCIÓN DE BAÑO DE KIABI, LISTA PARA QUE DISFRUTES DEL SOL Y EL MAR, TENGAS LA TALLA QUE TENGAS.



Si como cada año te cuesta encontrar el traje de baño de temporada, que te siente bien y que se ajuste a tu silueta sin que sobre ni falte, es porque no conoces Kiabi, que puntuales a su cita con el buen tiempo, presentan su colección de baño envuelta en frescura, comodidad y con un toque retro, perfecto para disfrutar de los días de sol y playa.

ESTRENA TU MEJOR VERANO

La década de los setenta, colorida y psicodélica, con sus originales patrones geométricos y líneas sinuosas, inspira la nueva colección de baño de Kiabi en la que prevalecen los colores cálidos y los estampados tropicales en tonos naranjas y rojos; asimismo, los bikinis destacan por su estilo llamativo y alegre, mientras que los bañadores en marrón chocolate con detalles metálicos realzan la figura y suman cierto aire de sofisticación. La colección se complementa con una amplia variedad de accesorios que respiran igualmente ese toque nostálgico que tanto gusta a la hora de elegir el *look* más veraniego. Sandalias de rafia, bolsos *shopper* de aire bohemio y pareos fluidos en tonos neutros y estampados florales. Y como en cada colección, Kiabi se mantiene fiel a su filosofía inclusiva, pues sus diseños están pensados para todo tipo de cuerpos y tallas, de modo que puedas encontrar prendas cómodas y muy favorecedoras que te hagan sentir segura para que disfrutes del mejor verano de tu vida. ■

1. Traje de baño de estampado tropical en tonos naranjas (9 €). 2. Bañador marrón con detalles metálicos (20 €). 3. Falda pantalón corta y cruzada (15 €). 4. Bolso *shopper* acolchado y estampado (15 €). 5. Top de bikini estilo *bandeau* (14 €). 6. Bragueta de bikini color verde (8 €). 7. Top de bikini de rayas (20 €). 8. Sandalias de rafia bicolor (20 €). Todo, de la colección de verano de Kiabi.

Descubre la colección de verano de Kiabi escaneando este código.



moda

novedades

1. Sandalias de piel, de **Chloé** (690 €). 2. Cinta de seda, de **Hermès** (210 €). 3. Bolso *Puzzle* pequeño en piel de ternera, de **Loewe** (2800 €). 4. Vestido de tela de algodón y lino, de **Max Mara** (289 €). 5. Gafas de sol *MÓ HAMI*, de **Mó de Multiópticas** (69 €). 6. Pulsera de oro, de **Gucci** (2200 €). 7. Camisa corta en piel caprina con acabado ante, de **Massimo Dutti** (249 €). 8. Pasador con lazo, de **H&M** (7,99 €).



FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

UN EVENTO
PARA RECORDAR



LA NUEVA COLECCIÓN DE PUNT ROMA PRESENTA SUS PROPUESTAS FRESCAS Y ELEGANTES PARA VESTIR TUS EVENTOS DE PRIMAVERA.

Si algo tienen los eventos de primavera es que el buen tiempo muestra la cara más elegante de la nueva temporada de moda. Y para esos momentos especiales, la firma de moda femenina Punt Roma, tiene los conjuntos más espectaculares de invitada para deslumbrar con elegancia y sofisticación. Realizadas en lujosos tejidos y con exquisitos acaba-

dos, cada una de las prendas de la colección ha sido diseñada para favorecer la silueta femenina y que todas las mujeres se sientan radiantes en sus momentos más especiales. Conjuntos frescos con delicados estampados o de colores lisos, la nueva colección de Punt Roma se declina en cuatro tonalidades que despiertan las ganas de celebrar al aire libre: azul cielo, rosa

pastel, *beige* suave y azul marino. Blusas ligeras, tops, vestidos fluidos con estampados florales, americanas entalladas, plisados, blondas, volantes y pedrería, que otorgan carácter festivo a las prendas básicas de un armario de primavera. Viste para tus eventos con la elegancia y frescura que te brinda la nueva colección de Punt Roma. Deslumbrarás. ■



Americana azul marino (79,95 €).
Pantalón con estampado de flores (39,95 €).



Vestido de tul con detalle de hilo metálico (99,95 €).



Camisa estampada de manga larga (59,95 €).
Pantalón recto azul cielo (49,95 €).



Top rosa con cuello drapeado (39,95 €).
Americana rosa (99,95 €).

LO QUE ESTÁ POR VENIR

DESDE COLABORACIONES DE LUJO HASTA NUEVOS LANZAMIENTOS: ESTOS SON LOS **DESCUBRIMIENTOS MÁS PUNTEROS** QUE TENER EN EL RADAR DE MAYO.

por **Celia Gijón**



- 1. LUJO RELAJADO.** La *it girl* Sofia Richie se alía con **Tommy Hilfiger** para crear *Sofia for Tommy*: una colección cápsula inspirada en prendas *preppy* de archivo que combina un refinamiento pulido con un estilo moderno y sencillo.
- 2. TALENTO PATRIO.** La *maison* **Karl Lagerfeld** ha creado una cápsula de edición limitada con el ilustrador español Jorge Parra. Sus bocetos dibujados a mano, que homenajean la cultura de los cafés parisinos, decoran algunas prendas y accesorios.
- 3. REDEFINIR EL MOVIMIENTO.** La sinergia entre deporte y alta costura se materializa con la nueva zapatilla **BONDI B3LS** de **Marni** y **Hoka**. Su estética audaz, acolchada y monocromática, se combina con cómodas innovaciones técnicas.
- 4. PROPORCIONES GEOMÉTRICAS.** **Max Mara** y **Marcolin** elevan la estética *glam* con su nueva gafa. La diseñadora y arquitecta Eileen Gray es la musa en la que se inspira este modelo con montura ancha y cuadrada pero con un perfil elegante.
- 5. ODA A LA FEMINIDAD.** La nueva colección de relojes *Swiss Made Grace* de **Festina** combina diseño y funcionalidad gracias a su estética neo-vintage y su forma ergonómica. Esta línea femenina y sofisticada se adapta a diversos gustos y estilos gracias a sus acabados en acero dorado o plateado y a las esferas de madreperla rosa, azul *navy* o negra. ■

FOTOS: 3. GABRIELE ROSATI COURTESY MARNI / D.R.



El diseño de Nightbra está pensado para evitar la superposición del pecho al dormir y con ello prevenir la aparición de arrugas en la delicada zona del escote.

LA NOCHE **MÁS SALUDABLE**

COMPRUEBA LA EFICACIA DEL SUJETADOR 'NIGHTBRA', DISEÑADO PARA EVITAR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO DEL ESCOTE MIENTRAS DUERMES.

Quizás no hayas reparado en que el escote es una de las zonas que más refleja el paso del tiempo, no solo por el envejecimiento natural de la piel, sino también por la forma, más bien la postura, en la que duermes. Además, como su piel no está tan expuesta como la del rostro, tendemos a olvidar que el escote requiere cuidados específicos para evitar las arrugas y marcas, que de lo contrario terminarían inevitablemente apareciendo.

MÁS ALLÁ DE LA COSMÉTICA

Si bien es importante hidratar y proteger de los rayos solares esta delicada zona, existe una solución que es tan sencilla como eficaz: Nightbra, el sujetador antiarrugas diseñado específicamente para prevenir y eliminar las marcas del escote. Desarrollado por la Dra. Elisa Fernández, experta en salud y estética, más de 20 años de experiencia avalan su diseño, convirtiéndolo en un referente en el cuidado del escote.

Nightbra se ha convertido en el mejor aliado cada noche, porque evita la superposición del pecho mientras duermes,

reduciendo la fricción y previniendo la formación de pliegues y arrugas. Pero si lo quieres usar durante el día, su diseño también está preparado para evitar la superposición de sus bordes con los del sujetador habitual, para que así las zonas que normalmente están presionadas descansen.

Proporciona sujeción sin presionar y su estructura ergonómica mantiene la piel estirada sin resultar incómodo. Fabricado en España con materiales de alta calidad, no lleva costuras y es completamente adaptable, por lo que resulta ideal en las diferentes etapas de la vida, ya sea en el periodo de lactancia o en un postoperatorio.

Apuesta por la prevención desde ya con el sujetador antiarrugas Nightbra. ■

www.nightbra.com

PARA DORMIR TRANQUILA Y DESPERTAR RADIANTE, '**NIGHTBRA**'
COMBINA ESTILO, TECNOLOGÍA Y BIENESTAR EN UNA SOLA PRENDA

«MIS REFERENTES SON VICKY LUENGO Y ANNA CASTILLO»

DESCUBRIMOS A **LUCÍA CARABALLO**, UNA PROMESA A PUNTO DE DESPEGAR.

por **Alba Pastor**

Entre sus últimos trabajos se encuentran éxitos como *Las largas sombras*, junto a Irene Escolar y Belén Cuesta; *Beguinas* y *Un lío de millones*. Ahora, llega a la pantalla con la miniserie *Animal salvaje*, que cuenta la historia de Antón (Luis Zahera), un veterinario rural gallego que se ve obligado a aceptar un trabajo en la tienda que dirige su sobrina Uxía (Lucía Caraballo). Juntos tendrán que aprender a adaptarse y descubrirán que, en la familia y en el trabajo, no todo es blanco o negro.

¿Cómo es un día normal en tu vida? Pues ahora mismo estoy tomando un café y leyendo una separata de un *casting*. La verdad es que me encanta afrontar una prueba así, porque conozco compañeras y amigas a las que no les gustan nada, y yo es que me lo paso genial. Al final, si vas muy nerviosa o con ciertas ideas en la mente es mucho más fácil que te desesperes o decepciones. Si estoy satisfecha con el trabajo que he hecho, me quedo tranquila. **¿Cuándo empezaste a interesarte por la actuación?** Yo era muy tímida, entonces mis padres me apuntaron al teatro municipal para que perdiera esa timidez. Ellos me cuentan que empecé a decir que quería hacer películas. Cuando cumplí ocho años, me apuntaron a una agencia después de buscar muchísima información, y ahí empezó todo. De eso no tengo muchos recuerdos, pero según he ido creciendo ha ido volviendo mi vocación. **Has hecho teatro, cine y televisión. ¿En qué medio te sientes más cómoda?** Empecé en series de niña y después con un programa de Disney mientras lo compaginaba con la compañía. En realidad me encanta todo. Tenía muchas ganas de hacer cine, y gracias a la vida me han llegado varios proyectos que tengo por estrenar. Aunque, sin querer sonar desagradecida, a mí lo que más me gusta es el teatro porque es mágico. **¿Te gustaría escribir guiones de teatro?** Pues mira, lo he intentado, he ido a cursos de guion, y siento que no es lo mío, no tengo la pulsión por escribir igual que por actuar. Sí que me gustaría ser productora teatral y coger una idea y decir "mira, tengo esta idea, vamos a escribirla juntas", pero elegir a profesionales, a dramaturgas, porque me encantaría además trabajar siempre con mujeres, y yo que sé, ir desarrollando ese trabajo con amigas. **¿Cuál es el personaje que más te ha gustado interpretar o al que más cariño tienes?** De proyectos no podría elegir, pero de personaje me quedaría con Lucía de *Animal salvaje*, que se estrena en Netflix. Ese personaje llegó en un momento muy importante, no sabía que la necesitaba. Estoy super agradecida a ese personaje, porque además ha sido un placer poder trabajar con Luis Zahera. **¿Quién te inspira?** Cuanto más claro tengo qué tipo de actriz quiero ser, más referentes encuentro. Para mí Emma Stone, Vicky Luengo y Anna Castillo son actrices que me inspiran. Me identifico mucho con ellas y quiero ir por ahí. ■

La actriz Lucía Caraballo con un vestido de Vicente Martos.



FOTO: CARLOS VILLAREJO.

«QUIERO TRANSMITIR HUMOR, COLOR Y FELICIDAD DE MANERA RESPONSABLE»

LA MAGIA DE LONGCHAMP A TRAVÉS DE LA MIRADA DE SOPHIE DELAFONTAINE, SU DIRECTORA CREATIVA.

por **Alba Pastor**



De arriba abajo: el icónico 'Le Roseau' reinventado, una imagen del taller de Longchamp y la directora creativa y CEO de la firma, Sophie Delafontaine.



Tras la Segunda Guerra Mundial, el abuelo de Sophie Delafontaine empezó a abastecer a las tropas aliadas con su tabaco y sus accesorios para fumadores sin atisbar la magnitud que alcanzaría la empresa. El éxito fue tal que incluso Elvis Presley empezó a ser cliente habitual de la marca. De este modo, a medida que el negocio fue creciendo, su incursión en la marroquinería acabó convirtiendo a Longchamp en la marca de referencia que es en la actualidad.

Longchamp ha sido reconocida como *Entreprise du Patrimoine Vivant*. ¿Cómo influye esta distinción en los procesos creativos y de producción de la marca? La etiqueta es maravillosa y estoy muy orgullosa de este logro porque creo que es excelente para todas las personas de la empresa. Me siento muy feliz porque este sello también muestra que Longchamp tiene un amplio conocimiento y una gran herencia en la fabricación de cuero. Somos una de las pocas empresas que tienen sus propios talleres. **El *savoir-faire* es parte de la identidad de Longchamp. ¿Cómo se mantiene el equilibrio entre artesanía e innovación?** Ambos aspectos son muy importantes. Por ejemplo, puedes encontrar empresas que venden materiales muy innovadores, pero cuando intentamos hacer un bolso, el producto no es lo suficientemente bueno. La mujer Longchamp es una mujer activa que abraza la vida, siempre en movimiento, y necesita sentirse segura con su bolso. Para mí, este *savoir-faire* es como una certificación de calidad. **El nuevo bolso *Le Roseau* necesitó 24 prototipos antes de la versión final. ¿Cómo es el proceso de diseño hasta que el producto cumple con los estándares de**

Longchamp? Este bolso tiene más de 30 años y forma parte de la colección desde hace muchos años. Es un artículo icónico de la marca, un modelo que siempre se ha adaptado a lo contemporáneo y es capaz de satisfacer las necesidades de la mujer moderna. Ha evolucionado muchas veces, pero con detalles muy pequeños. Hace 30 años, todas las mujeres llevaban en su bolso una gran agenda o calendario, hoy tenemos todo en un iPhone. Las circunstancias son totalmente diferentes y las proporciones han cambiado. También la forma de llevarlo antes era muy *cool*, colgado del brazo, ahora es más bandolera. **La sostenibilidad es una preocupación creciente en la industria de la moda. ¿Cuáles son los mayores desafíos para hacer que la artesanía de lujo sea más sostenible?** Tenemos desafíos todos los días, así que realmente no hay uno que sea mayor que otro. Somos como artesanos trabajando con materiales naturales y maravillosos como el cuero. La forma en que se hace todo, la calidad y la durabilidad son muy importantes para nosotros. **¿Qué proyectos tenéis en el horizonte?** Desafortunadamente para el equipo [sonríe], estoy llena de ideas y me gustaría continuar desarrollando la marca. Estamos trabajando mucho con el taller para mostrar el *savoir-faire*. Para mí es fundamental mantener vivo nuestro universo. Trabajamos en el mundo de la moda y quiero transmitir humor, color y felicidad de manera responsable. ■

MANUAL DE INVITADAS

En plena época de bodas, bautizos y comuniones, las hermanas detrás de Sophie and Lucie nos adentran en el universo de esta firma referente en eventos.

por **Celia Gijón**



Vuestra firma nació como una marca puramente de invitada. ¿Cómo ha evolucionado el concepto de invitada en los últimos años y cómo lo habéis adaptado a la marca? Hoy en día, la invitada ya no se ajusta únicamente a las normas clásicas de etiqueta, sino que busca destacar con atuendos que reflejan su personalidad y su visión del evento. En nuestra marca, hemos sabido adaptarnos a esta nueva perspectiva ofreciendo colecciones que fusionan elegancia con modernidad, permitiendo que nuestras clientas se expresen de manera única sin perder la sofisticación. **Cada vez más mujeres buscan prendas de invitada que puedan reutilizar en su día a día. ¿Diseñáis pensando en esta dualidad?** De este concepto realmente nació Sophie and Lucie hace ocho años. Queríamos diseñar prendas que se pudieran reutilizar tanto de invitada como de casual. Pero a lo largo de los años nuestra marca ha evolucionado y ahora tenemos una diferenciación muy clara entre ambas colecciones. **¿Cómo es la colección de primavera-verano 2025 de invitadas?** Nos hemos vuelto a enamorar del romanticismo y del *boho chic*. Tenemos una visión de una invitada vaporosa, con vestidos de gasa que realzan su silueta y tienen algún elemento sutilmente *sexy* como una espalda al aire o un escote barco que muestra los hombros y la clavícula. En términos de colorido nos encanta un rojo que llamamos "carmesí", los minilunares en blanco y negro y los tonos verdosos. **¿Cómo imagináis la evolución de Sophie and Lucie en los próximos cinco años?** El mercado de invitadas en España es muy fuerte y la competencia muy buena. Es importante hacer un buen trabajo para mantenerse en la ola y seguir siendo apetecible. Nos gustaría ampliar la rama internacional y abrir una tienda propia fuera del país. ■



«HEMOS CONSEGUIDO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ENTRE MARCAR ESTILO Y UN SENTIDO DE LA MODA, PERO CON PRENDAS 'PONIBLES' Y SIN COMPLICACIONES»

LAS HERMANAS Y DISEÑADORAS SOFÍA Y LUCÍA FERNÁNDEZ-ROCA

FOTOS: CORTESÍA DE SOFÍA OSA C.

DESTELLOS DE CARIÑO

Cada joya es una emoción convertida en pieza, un gesto contemporáneo que expresa complicidad, ternura y afecto. Este Día de la Madre, descubre en las tiendas Time Road el detalle que habla sin palabras y brilla en cada momento especial.



1. Pulsera Lotus Style LS2317-2/2 (24 €).
2. Anillo Lotus Style LS2441-3/112 (16,90 €).
3. Reloj Candino C4755/1 (249 €).
4. Reloj Festina Swiss Made F20077/2 (189 €).
5. Pendientes Lotus Style LS2435-4/2 (24,90 €).
6. Collar Lotus Silver LP3426-1/M (29 €).



COMO MANTEQUILLA

Comúnmente, la paleta cromática primaveral está protagonizada por los tonos pastel. En este 2025, el amarillo suave y sutil será el que más marque tendencia en los estilismos callejeros. Los trajes y las camisas serán sus aliados más elegantes y, desde luego, los accesorios marrones serán sus mejores socios para lucirlo con estilo.

por **Sandra Escriña**



1. Reloj *Mini Trésor*, de **Omega** (27 300 €). 2. Pulsera rígida, de **Lola Casademunt** (59,95 €). 3. Vestido abotonado, de **Punt Roma** (79,95 €). 4. Blazer amarilla, de **Woman Limited El Corte Inglés** (150 €). 5. Chaqueta estilo *trench*, de **Burberry** (1790 €). 6. Anillo bicolor, de **Parfois** (5,99 €). 7. Gafas de sol, de **Police** (179 €). 8. Maleta color marfil, de **Samsonite** (desde 350 €). 9. Pantalón, de **Woman Limited El Corte Inglés** (130 €). 10. Bañador fruncido, de **Belamer** (185 €). 11. Cuña abotinada con cordones, de **Étro x Castañer** (495 €). 12. Cinturón, de **Jo & Mr. Joe** (19,95 €). 13. Bolso *Madrid*, de **Loewe** (4600 €).



Vestido *Almondie*
con flores y escote
palabra de honor
en forma de V que
añade sofisticación,
de **Pronovias**.

En la página
anterior: vestido
Juny sin tirantes,
palabra de honor
y ajustado en la
parte superior, de
Pronovias;
brazalete *Perléé*
Signature y anillo
Two Butterfly
Between the Fingers,
de **Van Cleef &
Arpels**.

PUESTA DE BLANCO

LAS NOVIAS CONTEMPORÁNEAS
LUCEN CON ELEGANCIA VESTIDOS
DE CORTE CLÁSICO CON DETALLES
ROMÁNTICOS Y ESCOTES EXQUISITOS
QUE APORTAN ESE TOQUE
IMPRESINDIBLE DE SOFISTICACIÓN.

fotos **Miquel Cabello** estilismo **Sandra Escriña**





Vestido *Almondie*
con flores y escote
palabra de honor
en forma de V que
añade sofisticación,
de **Pronovias**.

En la página
anterior: vestido
Juny sin tirantes,
palabra de honor
y ajustado en la
parte superior, de
Pronovias;
brazalete *Perléé*
Signature y anillo
Two Butterfly
Between the Fingers,
de **Van Cleef &
Arpels**.



Vestido *Lordy*, con un diseño clásico y elegante, escote cuadrado y tirantes finos, de **Pronovias**; reloj *Alhambra*, de **Van Cleef & Arpels**.

Vestido *Palmer* sin tirantes, palabra de honor y estilo sirena, de Pronovias; pendientes y anillo, de Perodri; bolso mini, de Roger Vivier.





Vestido *Diani*,
largo y elegante,
con encaje de
flores y un escote
en forma de V que
aporta un toque
de sofisticación,
de Pronovias;
pendientes,
de Perodri.



Vestido *Thallis*, elegante y moderno, con un diseño de mangas abullonadas que caen sobre los brazos, de **Pronovias**; sandalias, de **Roger Vivier**; bolso, de **Aquazzura**.

Modelo: Jana Aran (Sight Management Studio). Asistente de fotografía: Andreas. Maquillaje y peluquería: Wild van Dijk. Producción: Victoria Mourño.

vestidos legado

Grace Kelly en su boda con Raniero de Mónaco.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



Un lugar para soñar

DE LA REALEZA A HOLLYWOOD, ESTOS VESTIDOS DE NOVIA HAN TRASCENDIDO Y SE HAN CONVERTIDO EN ICONOS DE LA MODA NUPCIAL. DISEÑOS EXQUISITOS, DETALLES INOLVIDABLES Y UN AURA DE ELEGANCIA QUE HACEN QUE EL ESTILO DE ESTAS MUJERES SEA ATEMPORAL.

por **Alba Pastor**

Diseñadores como Cristóbal Balenciaga, Christian Dior, Vera Wang y Elie Saab han dejado una huella imborrable en el legado de la moda nupcial. Balenciaga, por ejemplo, fue un maestro en el manejo de volúmenes y formas, lo que se reflejó en sus emblemáticos vestidos de novia. Vera Wang, por otro lado, transformó la moda nupcial contemporánea, aportando un enfoque más moderno, y sus diseños se han vuelto sinónimo de lujo y sofisticación. A su vez, algunos vestidos han trascendido su tiempo, convirtiéndose en iconos de la moda y la cultura por haber vestido a princesas y a celebridades del *star-system*. Cada uno de estos diseños ha dejado una huella en la historia de la moda nupcial, influyendo incluso en la percepción del matrimonio y la mujer en la sociedad. "Las tendencias en vestidos de novia han sufrido una transformación notable a lo largo del tiempo, adaptándose a los cambios sociales, culturales y de moda", explica Jesús Reyes, periodista experto en moda y Casa Real.

DE LA REALEZA A LA GRAN PANTALLA

Uno de los vestidos más recordados es el que lució Grace Kelly en su boda con el príncipe Raniero de Mónaco en 1956. Creado por Helen Rose, diseñadora de vestuario, el vestido combinaba encaje, tafetán y una silueta sofisticada que redefinió la elegancia nupcial. "Los elementos que hacen que un vestido de novia se quede en la memoria colectiva son, sin duda, la combinación de telas, siluetas y detalles", explica Reyes. Para su boda con Mel Ferrer, Audrey Hepburn eligió un vestido diseñado por Pierre Balmain que pasaría a la historia de la moda nupcial por su falda *midi* y acampanada, todo ello rematado con una corona de flores que adornaba un corte de pelo *pixie*. En segundas nup-

cias, la actriz de *Vacaciones en Roma* escogió un diseño de su amigo Hubert de Givenchy con una silueta corta y estructurada que se alejaba del tradicional vestido largo y le aportaba un aire juvenil y vanguardista. "Las dos actrices e iconos de estilo llevaron vestidos de los años 50 y reflejaron muy bien un tipo de novia romántica que sigue estando en tendencia", dice Ana Velasco Molpeceres, periodista e historiadora especializada en moda. Además, lo que realmente hace memorable un vestido es cómo se lleva y cómo refleja la personalidad de quien lo lleva. "Esto es clave en vestidos icónicos

Abajo, izquierda, Audrey Hepburn vestida de Pierre Balmain en su boda con Mel Ferrer; derecha, vestida de Hubert de Givenchy, en su boda con Andrea Dotti.



vestidos

legado



como el de Grace Kelly y Diana de Gales", añade Jesús Reyes. "No solo porque estamos hablando de iconos de la cultura, sino también por su vinculación con la realeza", concluye.

REBELDÍA MINIMALISTA

Extravagante y atrevida, Elizabeth Taylor se casó en múltiples ocasiones, eligiendo para su boda con Eddie Fisher un vestido que desafiaba las convenciones sociales por su color verde, una oda a su independencia como mujer. Siguiendo esta línea transgresora, la actriz Mia Farrow eligió para su boda con Frank Sinatra un diseño de chaqueta y falda firmado por André Courrèges, símbolo del estilo *mod* de los años 60. Pero sin lugar a dudas el vestido que redefinió las reglas del juego fue el de Bianca Jagger en su boda con Mick Jagger. En lugar de un vestido, la modelo y activista nicaragüense optó por un traje blanco de Yves Saint Laurent compuesto por una falda larga y una chaqueta estructurada sin blusa debajo. Al contrario de la gran boda del líder de los Rolling Stones, la discreción que siempre caracterizó a John Lennon y Yoko



De arriba abajo y de izquierda a derecha: Elizabeth Taylor en su boda con Eddie Fisher; Frank Sinatra y Mia Farrow; Bianca May Jagger y Mick Jagger, y Yoko Ono y John Lennon.





Arriba, a la izquierda, Diana de Gales en su boda con el príncipe Carlos; a la derecha, Carolyn Bessette-Kennedy y John F. Kennedy Jr. Derecha, Sarah Jessica Parker en su papel de Carrie Bradshaw en la serie *Sexo en Nueva York*.

Ono fue protagonista de su unión en Gibraltar, para la que la artista japonesa se decantó por una estética relajada que representaba su espíritu vanguardista. Desde los colores inusuales de Elizabeth Taylor hasta la audacia de Bianca Jagger, sus elecciones siguen siendo referencia en la historia de los vestidos de novia. Cada una de estas mujeres desafió las normas de la moda nupcial de su tiempo, apostando por la individualidad y la autenticidad.

DE LOS 80 AL 2000

"La excepción en esta época fue el vestido de Diana de Gales que, por su condición de princesa, llevó un diseño excesivo, con una cola muy exuberante", afirma Velasco Molpeceres. Por el contrario, la moda de los 90 y 2000 simplificó las líneas de los vestidos, buscando sencillez y elegancia. El de Carrie Bradshaw, firmado por Vivienne Westwood, se convirtió en un icono de la televisión gracias a la serie *Sexo en Nueva York*, mientras que el de Carolyn Bessette-Kennedy marcó un antes y un después. El diseño de Narciso Rodríguez encarnaba el *glamour* neoyorquino y presentaba una silueta estructurada con corsé drapeado en satén de seda color marfil y una falda voluminosa con múltiples capas asimétricas. Desde el estilo romántico y victoriano de principios del siglo XX hasta los diseños más minimalistas de las últimas décadas, cada periodo ha dejado su impronta en este día especial. ■



ENFOQUE MODERNO

LAS MUJERES MÁS ATREVIDAS CAMBIAN O SUBLIMAN EL CLÁSICO BLANCO CON TOQUES DE COLOR QUE APORTAN PERSONALIDAD AL CONJUNTO NUPCIAL.

por **Sandra Escriña**

1		2	
3		4	
5	<p>SILVIA TCHERASSI</p>	6	
7	8	<p>1. Pendientes de aro con corazón, de Pandora (99 €). 2. Vestido tipo <i>blazer</i> con lazada, de Elena Mirò (350 €). 3. Pantalón <i>palazzo</i>, de Silvia Tcherassi (990 €). 4. Conjunto lencero, de Hunkemöller (46,98 €). 5. Sandalia de tacón, de Pitillos (74,95 €). 6. Invitación de boda, de Cotton Bird (desde 1,70 €). 7. Sortija de oro rosa/blanco, de Carrera y Carrera (3260 €). 8. <i>Clutch</i> en forma de pato, de Simone Rocha (715 €).</p>	

LA FEMINIDAD EN ESENCIA

LA NUEVA COLECCIÓN DE SELMARK REVELA EN 'AGATHA' TODO LO QUE LA MARCA REPRESENTA: EXCELENTE PATRONAJE, ELEGANCIA, CALIDAD Y COMODIDAD.

Fieles a una filosofía que apuesta por las mujeres por encima de todo, Selmark cumple 50 años, y es ahora, más que nunca, cuando su lema "hecho por mujeres para mujeres" alcanza su máximo esplendor y se revela en *Agatha*, su nueva colección para la primavera-verano 2025. En ella, la elegancia alcanza la plenitud y se muestra en su más pura esencia, con piezas que no solo adornan, sino que transforman y preservan la exquisita sensación de llevar auténtica lencería.

TODO UN REFERENTE EN LENCERÍA

Bajo la dirección creativa de Virginia M. Rovelli, *Agatha* respira delicadeza; es la excelencia hecha tradición. Prendas elegantes, cómodas y con un excelente patronaje sinónimo de calidad, que ha convertido a Selmark en el gran referente de la lencería y la corsetería en nuestro país. No en vano, su gran variedad de modelos, tallas y copas, en el caso de los sujetadores, hacen de Selmark la marca preferida de las mujeres y, especialmente, de las novias, que disponen de trece patrones de sujetador para elegir el que mejor se adapte a sus gustos y a las características de su vestido, y combinarlo con cualquiera de los nueve patrones de braguita de la colección. Asimismo, la colección comprende además prendas pensadas para ese día tan especial como la liga, el ligero, las medias, el camisón lencero y la bata larga lencera.

Y tras cinco décadas desde su creación, Selmark continúa ofreciendo excelencia y tradición, que desvelan una feminidad atemporal cultivada a lo largo de todos es-

tos años, con especial atención al detalle, para que desde el interior puedas lucir la silueta y el *look* perfectos.

La colección de lencería y corsetería de Selmark ya está disponible en tiendas seleccionadas, en El Corte Inglés y en la tienda online de la marca www.selmarklingerie.com. ■

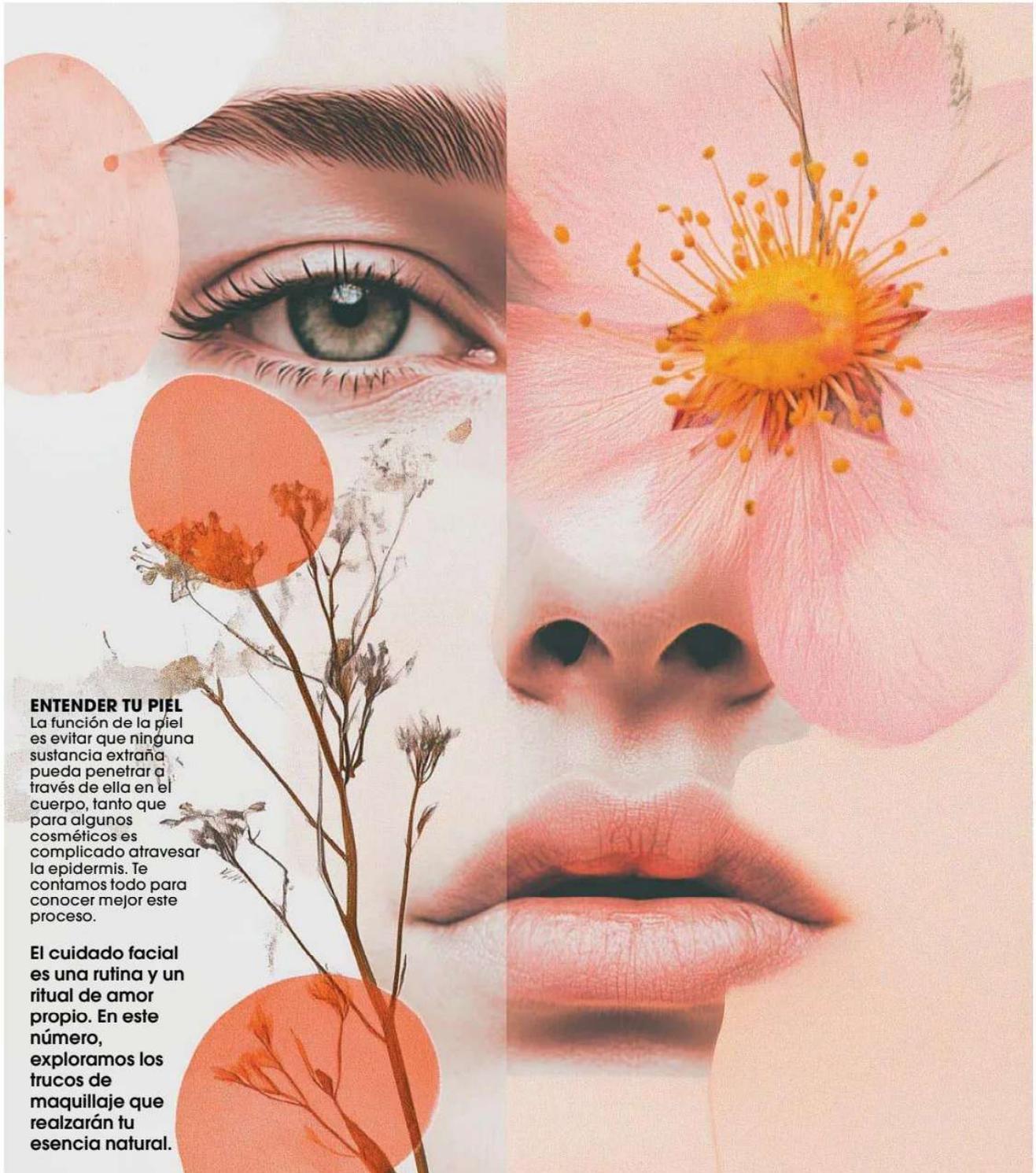


AGATHA VISTE A LAS NOVIAS CON UN EXQUISITO ENCAJE FLORAL Y TEJIDOS EXCEPCIONALES, ENTRE UNA GRAN VARIEDAD DE PATRONES QUE REALZAN CADA DISEÑO

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>4</p> 	<p>JUAN VIDAL</p> 	<p>5</p> 
<p>6</p> 		<p>8</p> 

1. Conjunto lencero de flores, de **Etam** (65 €). 2. Reloj *DS Action*, de **Certina** (560 €). 3. Aros con pavé de circonitas, de **PDPAOLA** (590 €). 4. Anillo solitario con diamante talla cojín, de **Chaumet** (22 400 €). 5. Vestido palabra de honor, de **Vera Wang para Pronovias** (395 €). 6. Bolso de hombro, de **Prada** (3200 €). 7. Salón con recortes laterales y lazos, de **Aquazzura** (675 €). 8. Collares de la colección *Nudo*, de **Pomellato** (desde 2290 €).

belleza



ENTENDER TU PIEL

La función de la piel es evitar que ninguna sustancia extraña pueda penetrar a través de ella en el cuerpo, tanto que para algunos cosméticos es complicado atravesar la epidermis. Te contamos todo para conocer mejor este proceso.

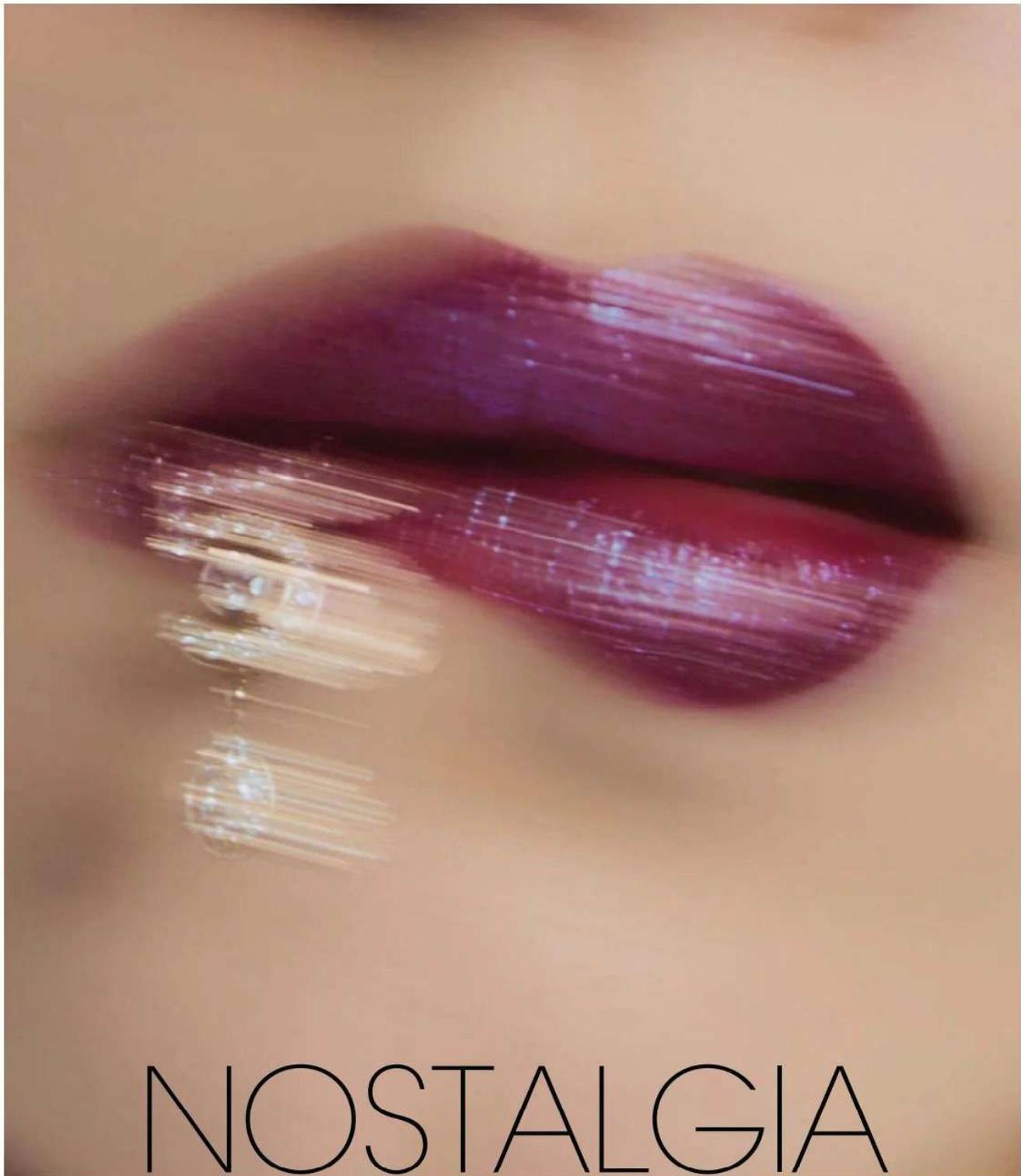
El cuidado facial es una rutina y un ritual de amor propio. En este número, exploramos los trucos de maquillaje que realzarán tu esencia natural.

116 NOSTALGIA DISCO

Una apuesta por el maquillaje atrevido de la mano de Chanel Beauty.

126 PIEL ADETRON

Analizamos el efecto de los cosméticos en tu rostro.



NOSTALGIA DISCO

LEJOS DE LA DISCRECIÓN Y EL MINIMALISMO, LA APUESTA DE MAQUILLAJE DE CHANEL BEAUTY BAILA AL RITMO DE LOS COLORES MÁS ATREVIDOS, LUMINOSOS Y VIBRANTES.

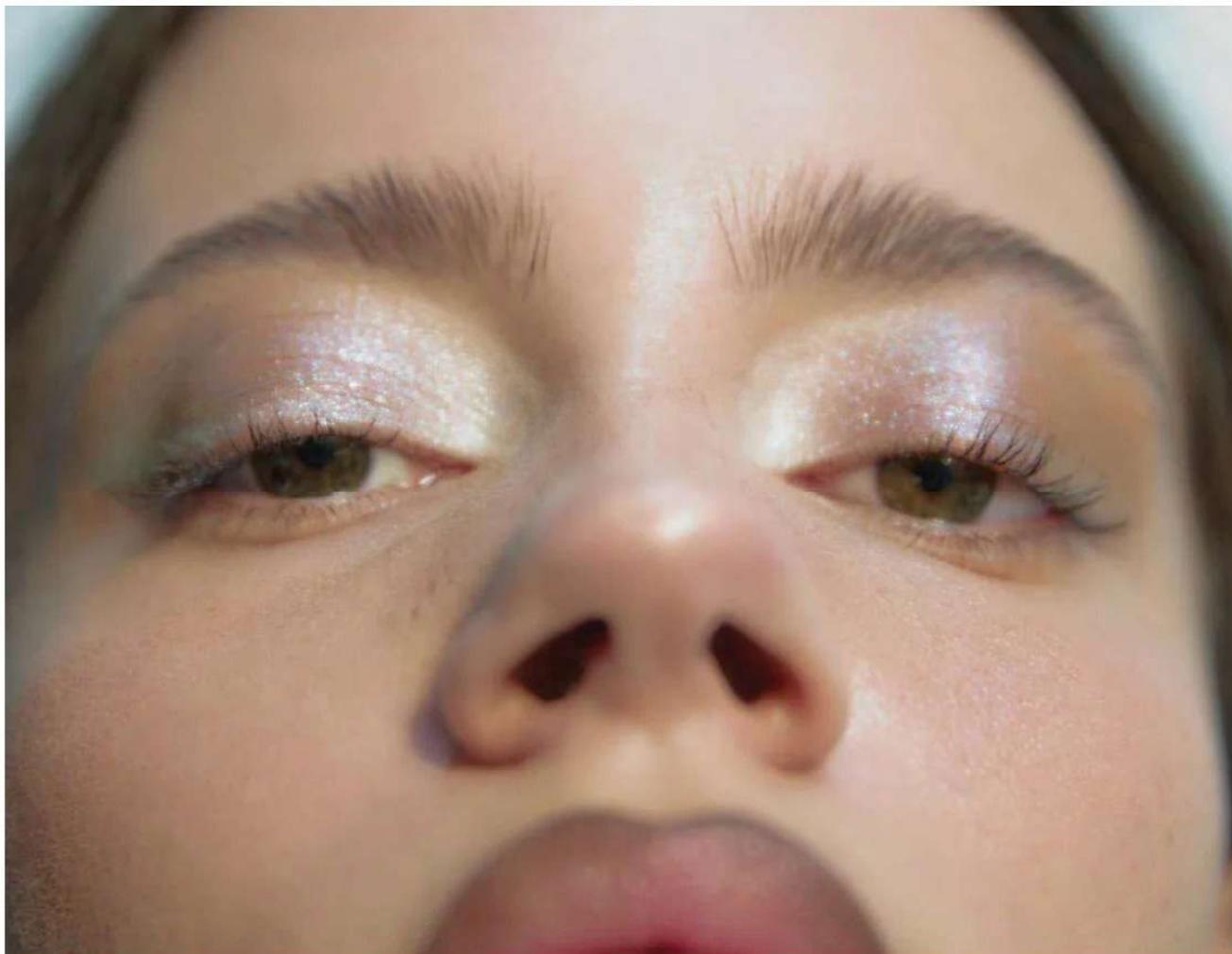
fotos **Rosa Copado** estilismo **Sandra Escriña**



JUEGA Y GANA

La maquilladora Raquel Álvarez ha resaltado la mirada aplicando *Les 4 Ombres Utopia*, el lápiz *Stylo Ombre et Contour Vert Titanium* y el *Stylo Yeux Waterproof 90* en la línea inferior de las pestañas. Después, lo ha difuminado en el párpado superior. Los labios adquieren un efecto jugoso con el labial *Rouge Coco 270 Flash Peachy*. En las uñas, *Le Vernis Utopiste*. Chaqueta de *tweed*, de **Chanel**.

En la página anterior: se ha aplicado el labial *Rouge Coco Flash 272* para dar protagonismo al labio.



TONOS METALIZADOS

La maquilladora ha creado este look inspirándose en los tonos duocromo y en la colección *Camélia Futura*. En el labio se ha aplicado *Rouge Allure Laque 96 Avant-Gardiste* con toques de *Rouge Coco Flash 270 Peachy* para hidratar y aportar brillo.



CONSTELACIONES

En el párpado se ha utilizado *Les 4 Ombres Utopia* para dar luminosidad a la mirada y aportar un efecto metálico al maquillaje. Las pestañas se alargan con la máscara *Inimitable*.



GRUNGE ROSADO

La maquilladora ha querido crear un look atrevido pero dulce con una doble raya en el ojo utilizando el *Stylo Ombre et Contour 56 Pêche Poudré*. En el labio se ha aplicado la barra *Rouge Allure Laque 96* para crear un aspecto satinado. Capa de crepe, de **Chanel**.

MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: RAQUEL ÁLVAREZ. ASISTENTE DE MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: ÁLEX. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: DAVID MARTÍNEZ. MANICURA: EDURNE MONTAÑA. PRODUCCIÓN: VICTORIA MOURIÑO.



1. Lápiz *Stylo Ombre et Contour 60 Vert Titanium* (39 €).
2. *Stylo Yeux Waterproof 90 Vert Lagon* (32 €).
3. Barra de labios *Rouge Allure Laque* (50 €).
4. *Rouge Coco Flash 270 Peachy* (50 €).
5. *Rouge Coco Flash 272 Rosa* (50 €).
6. paleta *Les 4 Ombres Utopia* (68 €).
7. Colorete *Camélia Futura* (70 €).
8. Laca de uñas *Le Vernis 363 Utopiste* (33 €).
9. Máscara de pestañas *Inimitable* (43 €).

Todo, de la colección Primavera-Verano 2025, de **Chanel Beauty**.

¿LA JUVENTUD ES SOLUBLE?

EL COLÁGENO SE HA CONVERTIDO EN EL SUPLEMENTO ESTRELLA PARA QUIENES QUIEREN PRESERVAR LO INVISIBLE: LA FIRMEZA DE LA PIEL, LA FUERZA DEL CABELLO O LA SALUD ARTICULAR. PROMETE MUCHO, PERO ¿CUMPLE? VARIOS EXPERTOS EXPLICAN LO QUE REALMENTE PUEDE HACER POR NOSOTROS.

por **Magdalena Fraj**



El colágeno está en todo. Es la proteína estructural más abundante del cuerpo humano: forma parte de la piel, los huesos, los tendones, los ligamentos, el cabello, las uñas y hasta de los vasos sanguíneos. "Se encuentra principalmente en la piel, huesos, cabello, tendones y ligamentos, proporcionando estructura, firmeza y elasticidad. Es el 'pegamento' que mantiene nuestro cuerpo unido", explica Sanja Zivanovic, doctora en Biomedicina y fundadora de Skin Molecule X. Pero su producción no es eterna. "A partir de los 25 años, la producción natural de colágeno comienza a disminuir a un ritmo del 1,5 % anual. Con la menopausia, la pérdida se acelera drásticamente debido a la caída de los niveles de estrógeno, lo que puede llevar a una reducción del 50-60 % del colágeno en la piel. Y para los 60 años, el cuerpo puede haber perdido entre un 60 % y 80 % del colágeno, haciendo que el envejecimiento sea mucho más visible y acelerado", advierte. Zivanovic insiste en que la pérdida no solo se nota en la piel: "El cabello se vuelve más fino y quebradizo, las uñas se debilitan, y se pierde densidad ósea y resistencia muscular. Además, aparecen molestias articulares y más flacidez general. El colágeno es clave en todos estos procesos".

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS (Y LO QUE NO)

El estilo de vida es muy importante. "Los factores que aceleran la pérdida de colágeno incluyen principalmente la exposición al sol, en concreto a los rayos UV, que contribuyen a una degradación más rápida del colágeno. Una dieta deficiente, carente de nutrientes esenciales como vitamina C, proteínas y antioxidantes, agrava aún más el problema. Además, el tabaco y el consumo de alcohol pueden dañar las fibras de colágeno. El estrés y la falta de sueño aumentan los niveles de cortisol, lo que afecta negativamente a la producción de colágeno", explica el doctor Vicente Mera, experto en *antiaging* y asesor médico de Kobho Labs. Además, es necesario dormir bien, "ya que es cuando se produce hormona del crecimiento que está directamente relacionado con la producción de colágeno y el pico de producción de esta se da mientras dormimos en la fase profunda de nuestro sueño", señala Meritxell Martí, farmacéutica y pionera en suplementación desde la farmacia (fundadora de Unique). Ahora, ¿funciona el colágeno? Para la experta, los datos son claros. "Sí, hay estudios clínicos en los que se demuestra que añadir colágeno

en la dieta funciona". ¿Y qué colágeno deberíamos tomar? Todos nuestros expertos coinciden: hidrolizado, ya que, según la especialista, "al pasar el proceso de hidrolización se consiguen moléculas mucho más pequeñas con capacidad de traspasar íntegramente la pared del intestino delgado y así garantizar la absorción (péptidos de tamaño pequeño son de preferencia); generalmente los productos más novedosos y de calidad ya mencionan el contenido de péptidos activos frente al contenido total de colágeno".

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA FÓRMULA

No es solo cuestión de tomar cualquier colágeno. El doctor Álvaro Campillo, cirujano digestivo y asesor médico de Kobho Labs, explica que "el colágeno es una proteína muy grande y el organismo debe trocearlo en pequeñas moléculas para que pueda atravesar la barrera intestinal. Por eso el hidrolizado se absorbe mejor, porque existen transportadores de esas pequeñas cadenas de tres aminoácidos (prolina-hidroxiprolina-glicina) de forma que, cuando circula por la sangre hacia los distin-

DESDE LOS 25, PERDEMOS UN 1,5 % DE COLÁGENO CADA AÑO

tos órganos, genera una señalización de resíntesis de grandes cadenas de colágeno. Es decir, si solo se absorben aminoácidos sueltos (no tripéptidos) el cuerpo no 'sabe' que tiene que volver a formar nuevo colágeno en abundancia". Además, señala que las moléculas más interesantes para combinar con el colágeno son el ácido hialurónico, zinc, vitamina C, resveratrol, biotina o coenzima Q10. ¿El colágeno de origen animal (bovino, marino, porcino) tiene diferencias en absorción o efectividad? "Al ser una proteína que forma gran parte de los tejidos animales, es más biodisponible y efectivo. El llamado 'colágeno vegetal' son en realidad fibras que aportan aminoácidos con los que se podría formar colágeno en el organismo, pero ni se absorben igual ni activan la síntesis de forma tan efectiva", matiza el doctor Campillo. ¿Y el formato? "Cada uno tiene sus ventajas, las cápsulas pueden resultar incómodas porque para ingerir la cantidad diaria de colágeno necesaria deberíamos tomar entre 5-10 cápsulas de 1g; al contrario que el formato bebible, que es muy cómodo; por contra, presen-

ta algunos inconvenientes como la necesidad de edulcorantes para conseguir un sabor agradable, especialmente en el caso del colágeno de pescado. La preservación del colágeno es más compleja y requiere conservantes; suelen presentarse en dosis para 15 días y generar mucho desperdicio", señala Miren García-Chazarra.

ENTRE LA NECESIDAD Y EL COMPLEMENTO

La doctora Gracia Bañón, médico estético y directora de Enea Clínica (Madrid), explica: "Los últimos estudios publicados afirman que la ingesta de 10 gramos de colágeno al día y en el mismo momento sí son efectivos, una dosis muy superior a la que ingerimos con las cápsulas en polvo. Pero sí sugieren un beneficio en la piel, mejorando la elasticidad, los niveles de hidratación y la luminosidad. Aunque a día de hoy sigan faltando más pruebas sólidas detrás de estas afirmaciones, son muchos los estudios que sí sugieren esta mejoría en la piel". Además, la experta añade que la mayoría de los suplementos de colágeno están hechos con péptidos marinos o bovinos que son los que mejor se absorben, ya que las cadenas proteicas son más cortas, lo que facilita el proceso de absorción. "Existen algunas investigaciones recientes no concluyentes que sugieren que los suplementos de colágeno marino (colágeno tipo I) son los más eficaces para mejorar la elasticidad y la textura de la piel", señala. Y respecto al tiempo necesario para notar efectos, es clara: "Se estima que hay que tomar colágeno al menos tres meses para empezar a ver resultados reales". Ahora bien, ¿es apto para todo el mundo? "Aunque se considera seguro, se recomienda que mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como personas con condiciones médicas espe-

cíficas o alergias a los ingredientes (por ejemplo, al pescado), consulten a un profesional de la salud antes de iniciar su consumo", explica Miren García-Chazarra, cofundadora de Glo.

RESULTADOS REALES

El doctor Vicente Mera recuerda un estudio publicado en el *Journal of Medicinal Food* (2019): "Una ingesta diaria de 2,5 a 10 gramos de colágeno hidrolizado durante un período de 8 a 12 semanas ha demostrado mejorar la hidratación y elasticidad de la piel al aumentar las fibras de colágeno y elastina, a la vez que reduce significativamente la aparición de arrugas". Martí lo resume así: "Una persona que se cuida o quiere hacer una terapia antiedad no se concibe sin colágeno". La doctora Zivanovic coincide y añade: "En un mundo acelerado, lleno de agresores externos como el estrés, la contaminación y la exposición al sol, necesitamos más que nunca un refuerzo extra. Además, debido a nuestra alimentación moderna, es difícil alcanzar el 100 % de la dosis diaria recomendada de colágeno, vitaminas y minerales solo a través de la dieta". Ahora bien, ¿qué tipo de colágeno es el adecuado según los resultados que buscamos? "El colágeno tipo I y III es especialmente efectivo para la piel (firmeza, hidratación, elasticidad), el cabello (fortaleza, volumen, reducción de caída), las uñas (menos fragilidad) y el colágeno tipo II y IV es efectivo para las articulaciones y huesos (reducción de molestias y mayor movilidad)", explica la experta y recuerda que en el mercado, solo unos pocos colágenos cumplen lo que prometen. "Si buscas un colágeno realmente efectivo, es fundamental elegir uno con respaldo científico y estudios clínicos que avalan sus beneficios", señala. ■



1. Skin910, de Glo (89,99 €/30 días). 2. Skin Formula, de Skin Molecule X (149,70 €/ 27 días). 3. +Beauty Superglow Collagen, de Alma Secret (45,50 €). 4. Colágeno + Ácido Hialurónico, de Kobho Labs (22,95 €/20 viales). 5. Unique Pink Collagen, de Unique (80 €).

EL LADO OPTIMISTA DE LA VIDA

LOS 'LOOKS' DE BELLEZA DEL DESFILE O-I 25 DE GUCCI, CREADOS POR DAME PAT MCGRATH, BRILLARON CON LUMINOSA NATURALIDAD.

Gucci es especialista en alegrarnos la vida con su visión optimista y natural de la creatividad. Sus propuestas respiran una frescura que trasciende las temporadas. Siempre está de moda. Tan cinematográfico como sofisticado, su desfile de Otoño-Invierno 2025 para mujeres y hombres repasó todos los códigos propios que la casa Gucci moldea bebiendo del pasado, del presente y del futuro, e hizo gala de ese italianismo que le caracteriza, encarnando una gran variedad de expresiones a través de la ropa, los accesorios y, por supuesto, del maquillaje. Los looks de belleza, creados por la maquilladora Dame Pat McGrath, celebraron la naturalidad atemporal a través de la luminosidad de la piel, del rubor radiante de las mejillas, de la inocencia casi infantil de unos labios rosados y brillantes y de la profundidad de la mirada gracias a suaves tonalidades.

LOS IMPRESCINDIBLES DE LA MAQUILLADORA

Con el iluminador *Gucci Glow Highlighter* esculpió los rasgos con una suave definición, añadiendo luminosidad a los párpados y creando delicados toques en la punta de la nariz, el arco de Cupido y la curva del mentón. En las mejillas, *Gucci Blush de Beauté*, con el que consiguió un suave velo de color. Para los labios utilizó los tonos rosados de los labiales *Gucci Rouge à Lèvres Satin*, el labial transparente *Gucci Rouge à Lèvres Voile* o el de alto brillo *Gucci Rouge de Beauté Brillant*. Y para los ojos, sugirió una definición delicada



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanea el código QR:



con los tonos suaves de la *Gucci Palette de Beauté Quatuor en 'Summerina Brown'*. Un toque con la *Gucci Mascara Le Magnétisme* para proporcionar volumen y rizo instantáneo, y otro de *Gucci Mascara L'Obscur* para definir las pestañas con precisión. Las cejas se modelaron de forma natural con finos trazos del *Gucci Crayon Définition Sourcils*. ■



1. Mascara Le Magnétisme (47 €).
 2. Palette de Beauté Quatuor 'Summerina Brown' (67,10 €).
 3. Gucci Rouge à Lèvres Mat 217 'Valeria' (51,20 €).
 4. Serum de Beauté Matifiant (57 €).
 5. Blush de Beauté Radiant Pink (57,10 €).
 6. Gloss à Lèvres 117 'Joslyn Clair' (41 €).
 7. Gucci Flora Gorgeous Orchid Eau de Parfum (125 €, 50 ml).
 8. Corrector Concentré de Beauté (43,10 €).
 9. Glow Highlighter Frosted Lilac (57 €).
 10. Lápiz de cejas Crayon Définition Sourcils (48,10 €).
- Los productos de Gucci Beauty están disponibles en Gucci.com y en exclusiva en la web de El Corte Inglés.

PIEL ADENTRO

¿CUÁNTO ALCANZAN A PROFUNDIZAR LOS COSMÉTICOS HABITUALES? ANALIZAMOS LA EFICACIA DE LOS ACTIVOS Y QUÉ FACTORES INFLUYEN EN SU PENETRACIÓN.

por **Abigail Campos Díez**

Penetra hasta las capas más profundas de la piel para rejuvenecerla desde el interior". Es habitual leer esta frase para promocionar cosméticos. Pero ¿hasta dónde es capaz de llegar un producto? La epidermis es la capa más externa de la piel, mientras que el estrato córneo es su parte más superficial, formada por células muertas que protegen la piel del exterior. Un cosmético de uso tópico únicamente puede actuar en el estrato córneo y, como mucho, en la epidermis. Ninguno llega a la hipodermis. "Cuando se habla de que 'penetra en las capas más profundas de la piel', se refiere a que alcanza la capa basal de la epidermis", advierten desde la Sociedad Española de Químicos Cosméticos (SEQC). Los productos con tecnologías avanzadas, como liposomas o nanopartículas, pueden facilitar la llegada de activos específicos a la dermis, "pero esto no es común", advierte Juan José Andrés Lencina, dermatólogo del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) y del hospital Vega Baja en Alicante. Sin embargo, que las cremas permanezcan en la epidermis no significa que no sean eficaces, "ya que la acción en estas capas superficiales es suficiente para mejorar el estado y apariencia de la piel", agrega el doctor.

FACTORES QUE INFLUYEN

Existe una gran variedad de factores en la penetración de los activos. Algunos de ellos son ajenos al cosmético en sí, como el tipo de piel, su calidad, la cantidad de grasa, la raza, el sexo o la edad. Por ejemplo, en una piel sensible, con la barrera cutánea alterada, los productos penetrarán mejor (aunque tener la función barrera alterada es contraproducente). Respecto a la edad, la epidermis se vuelve más fina al envejecer, lo que puede influir en una mayor penetración de los activos. También puede afectar la humedad ambiental, porque una hidratación excesiva de la piel cambia la estructura del estrato córneo y aumenta la permeabilidad. Además, el tiempo de contacto con el producto (mucho más corto en el champú que en una crema de noche) también puede jugar un papel importante. "Es un tema muy complejo y ni siquiera siendo un ex-

perto puedes saber lo que va a suceder, por lo que mi recomendación es utilizar cosméticos con ingredientes activos con evidencia científica y dejar de compliacarse la vida por algo que no va a quitarnos 20 años de encima", subraya el farmacéutico y divulgador Héctor Núñez (@cosmetocritico en redes), autor de *Manual de Cosmética Aplicada*.

No todos los cosméticos están diseñados para atravesar la piel. En algunos casos, su función es precisamente la contraria: evitar la penetración de sustancias para actuar como una barrera protectora. Ejemplo de ello son los filtros físicos que bloquean la penetración de los rayos solares, según explican desde la SEQC. Así, en general, las texturas más densas (como cremas y bálsamos) "forman una barrera más oclusiva que favorece la hidratación, pero limita la penetración de activos", detalla el doctor Andrés Lencina.

LA FORMULACIÓN IMPORTA

La penetración de un cosmético también depende de ella. Factores como el tamaño de las moléculas (solo las más pequeñas penetran eficazmente), el pH del producto (los más ácidos favorecen la penetración, aunque pueden ser más irritantes) o su lipofilia influyen en su eficacia. "Los activos liposolubles, es decir los que se disuelven en fases grasas, lo tienen más fácil para penetrar en la epidermis, como por ejemplo el retinol. Mientras que los activos hidrosolubles, los que se disuelven en agua, lo tienen más complicado. Esto no quiere decir que siempre sea así, ya que también dependerá del tamaño molecular del activo y otros factores. Por ejemplo, la cafeína puede usarse como antioxidante y presenta una buena penetración", señala el farmacéutico Héctor Núñez.

Al listado hay que añadir el uso de tecnologías avanzadas en la formulación. "Los sistemas de liberación como los liposomas o las nanopartículas mejoran la biodisponibilidad de los activos", detalla el dermatólogo del GEDET. E incluso influye el método de aplicación del cosmético. "El uso de masajes manuales, el empleo de dispositivos a base de corrientes o radia-

LOS CAMINOS DE LOS **ACTIVOS EN LA PIEL**

Hay tres vías principales por las que los productos para el cuidado de la piel pueden atravesarla. Una es la ruta intercelular, a través de los lípidos que rodean las células del estrato córneo. Otra es la transcelular,

cuando atraviesan directamente las células, algo que ocurre con moléculas pequeñas. Por último, están los folículos y las glándulas, que actúan como vías adicionales, aunque son menos eficaces, detalla

el doctor Juan José Andrés Lencina, dermatólogo. La vía más común por la que pasan es la epidermis. Los productos que usamos tienen que atravesar los lípidos que forman el cemento que une las células muertas.

ciones usados en cabinas profesionales o rutinas específicas, como la preparación de la piel con un exfoliante, pueden favorecer también a la penetración en la piel", detallan los expertos de la SEQC.

CONCENTRACIÓN

El rendimiento de un cosmético rara vez es absoluto. "El 100 % del activo no llega a la diana donde se pretende que penetre", aclaran desde la SEQC. Por eso, la afirmación de que a mayor concentración hay mayor penetración del activo no es siempre cierta", subrayan, porque esto dependerá de la capacidad de absorción de dicho activo y de la saturación. "Una

elevada concentración del activo puede causar una reacción adversa". A una mayor concentración del activo, "en el exterior de la piel se formará una diferencia de gradiente; esto puede favorecer en cierta medida la penetración, pero trae consigo un coste, en ocasiones, reacciones cutáneas", coincide Héctor Núñez. "Es por ello que los fabricantes de materias primas siempre nos facilitan un rango de concentraciones en las que utilizar los activos". Es decir, la concentración de los activos tiene un papel importante, "pero con matices", advierte el doctor Andrés Lencina. Altas concentraciones suelen ser más eficaces, pero solo hasta cierto punto. ■

LA INESPERADA FUSIÓN
DE LA GINEBRA
Y EL BAMBÚ

AVON
PERFECT
NONSENSE
BAMBOOZIE
COCKTAIL

AVON

Disponible en www.avon.es y a través de tu Asesora de Belleza Avon

UNA PAUSA PARA RECONECTAR

Clarins inaugura en el Hotel Brach Madrid un exclusivo spa, una cápsula de bienestar dedicada al lujo sensorial y al cuidado integral.

por **Úrsula Fernández**

Situado en plena Gran Vía madrileña, el nuevo Hotel Brach incorpora en su propuesta una colaboración con la firma francesa Clarins. El espacio, llamado La Capsule by Clarins, supone el aterrizaje en Madrid del concepto de bienestar personalizado con el que la marca ha conseguido reconocimiento internacional. El spa destaca por integrar la elegancia parisina propia de Clarins con el carácter urbano y cosmopolita de la capital española.

UN ENFOQUE HOLÍSTICO

Con una visión integral del cuidado personal, La Capsule propone una experiencia individualizada. Cada visita comienza con un diagnóstico inicial para determinar las necesidades específicas de cada cliente. A partir de ahí, se establecen tratamientos a medida enfocados en distintos objetivos concretos: regeneración cutánea, hidratación intensiva, tratamientos antienvjecimiento o confort inmediato para rostro y cuerpo. La eficacia de estos tratamientos reside en el uso de productos propios de la firma, formulados principalmente con ingredientes naturales y reconocidos por su calidad. El diseño del espacio contribuye al propósito de proporcionar tranquilidad. Asimismo, la atmósfera ha sido cuidadosamente diseñada para favorecer la relajación y el ais-

EL NUEVO HOTEL BRACH MADRID INAUGURA EN GRAN VÍA EL SPA LA CAPSULE DE CLARINS, UN ESPACIO QUE COMBINA TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS, DISEÑO CUIDADO Y UNA FILOSOFÍA SOSTENIBLE CENTRADA EN EL BIENESTAR INTEGRAL



lamiento sensorial, mediante una iluminación tenue, aromas sutiles y detalles decorativos enfocados en transmitir serenidad. La privacidad también es un aspecto destacado del spa, con atención en cabinas individuales que garantizan discreción y tranquilidad. Los terapeutas encargados de aplicar los protocolos son profesionales especializados en las técnicas que identifican a Clarins, asegurando un alto nivel de personalización durante toda la experiencia. Este planteamiento está en línea con la filosofía global de la marca, comprometida con el respeto medioambiental y el desarrollo sostenible, tanto en la selección de los ingredientes como en los procesos aplicados. Con esta apertura, Clarins amplía su presencia en Madrid, introduciendo en pleno centro una propuesta que combina bienestar, personalización y responsabilidad medioambiental. De esta forma, el Hotel Brach suma a la oferta madrileña un espacio dedicado al cuidado personal integral, alineado con la tendencia internacional hacia experiencias *wellness* más conscientes y adaptadas a cada persona. ■

EL MARAVILLOSO MUNDO DE LAS BACTERIAS

LA FIRMA GALLINÉE SE ESTRENA EN LAS FARMACIAS DE ESPAÑA CON LA MISIÓN DE RESOLVER LOS PROBLEMAS MODERNOS DE LA PIEL UTILIZANDO LA CIENCIA DEL MICROBIOMA.

Nuestra piel requiere la máxima atención si queremos preservar su salud y belleza. Para este ejercicio diario de *skin care* no siempre sabemos elegir los productos más adecuados, y ponemos nuestra confianza en las marcas de belleza que como Gallinée llegan para poner a nuestra disposición la investigación en torno al cuidado piel.

LA REVOLUCIÓN DEL MICROBIOMA

Desarrollada por la doctora en Farmacia y experta en el sector de la belleza durante más de 20 años, Marie Drago, que comenzó su propia investigación sobre el microbioma cutáneo, patentó su tesis y la utilizó como base para crear las innovadoras fórmulas de Gallinée, fundada en 2016. Pero ¿qué la diferencia de las demás? Gallinée es la primera marca que cuida del microbioma cutáneo a través de su complejo patentado* triplebiótico, combinando prebióticos, probióticos y postbióticos, para calmar, equilibrar y fortalecer la microbiota, dando como resultado el desarrollo de grandes productos con resultados visibles y clínicamente probados para cuidar de la microbioma de forma rigurosa y segura de la cabeza a los pies. El microbioma de la piel es un delicado ecosistema compuesto por bacterias, la mayoría beneficiosas, que se encargan de protegerla, fortaleciendo estas bacterias de la piel para evitar sensibilidades e irritaciones. Las altas concentra-



ciones de ingredientes activos de sus fórmulas son aptas para pieles sensibles e incluso para pieles propensas al eccema, con productos con tienen un PH entre 4,5 y 5,8 cercano al de la piel e ingredientes de origen natural. Asimismo, el *packaging* es reciclable y no contiene elementos innecesarios.

Aunque Gallinée cuenta con una completa gama de cuidado de la piel, corporal, capilar, dental y suplementos, su producto icónico es *Face Vinegar*, un tónico de vinagre de sidra de manzana con infusión de hibisco que ilumina, tonifica, calma, alisa y purifica todo tipo de pieles. Contiene prebióticos que refuerzan la barrera cutánea y ácido láctico AHA que ayuda a regenerar la piel. ■

*Patente concedida FR3040624A1

ESPECIALISTA EN MICROBIOMA

La Dra. Marie Drago, con 25 años de experiencia en la industria del cuidado de la piel, es miembro de la Sociedad Francesa de Ciencias Cosméticas.

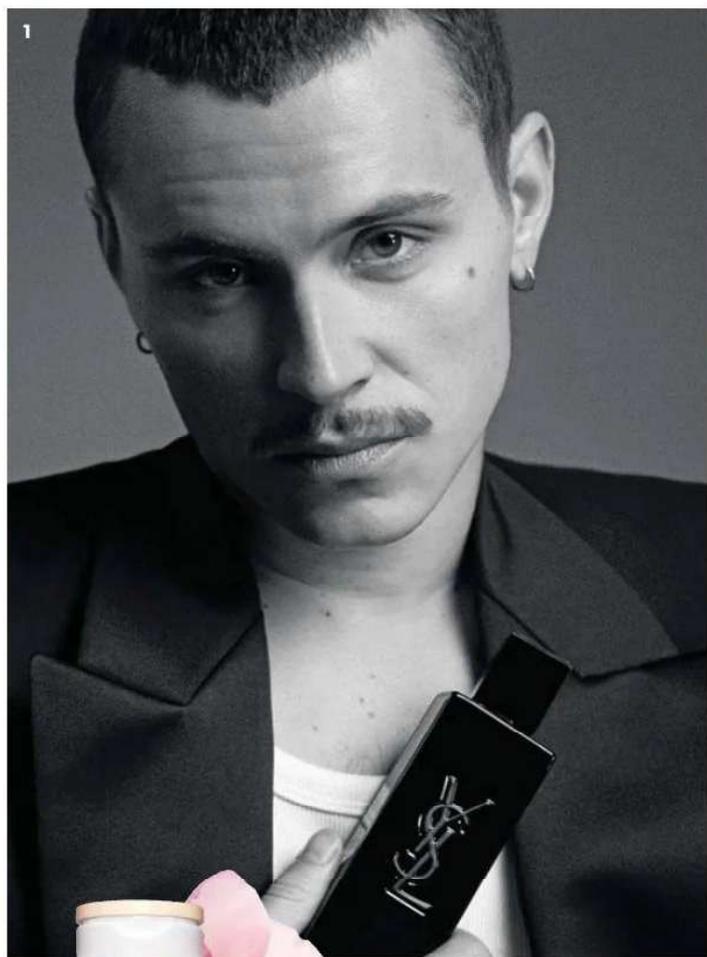


GALLINÉE SE VENDE **EN FARMACIAS SELECCIONADAS** DESDE ABRIL

NO TE LO PIERDAS

PRODUCTOS REVOLUCIONARIOS QUE PROMETEN TRANSFORMAR NUESTRAS RUTINAS DE BELLEZA GRACIAS A INGREDIENTES DE VANGUARDIA Y FÓRMULAS SOSTENIBLES.

por **Alba Pastor**



- 1. PARA ÉL.** Con notas amaderadas y un toque floral, la *MYSLF Eau de Parfum*, de **YSL Beauty**, se erige como la opción ideal para representar al hombre moderno (155 €/100 ml). Además, Aron Piper se convierte en el nuevo embajador de la firma.
- 2. EFECTO GLOSS.** El iluminador *Gloss Face Candy*, de **Kuka&Chic**, deja la piel radiante en pocos segundos con una fórmula transparente que se adapta a todo tipo de pieles, aportando luminosidad al instante (36 €).
- 3. BUENA CARA.** Dale color a tus mejillas con *Flush & Bloom Stick*, de **Idony**, un colorete de acabado no graso y radiante que puedes utilizar en labios y pómulos para dar vida a tu rostro (25 €).
- 4. PIEL PERFECTA.** El nutricosmético *Sublime Glow*, de **Unik Health & Nutrition**, reduce las manchas, las ojeras y las rojeces, además de aportar luminosidad y juventud a tu rostro (52,90 €).
- 5. NATURALIDAD.** *Solar Gel Autobronceador*, de **Dior**, es una crema autobronceadora progresiva facial que ilumina la piel otorgándole un tono dorado uniforme de aspecto natural (50 €).
- 6. TERSA Y UNIFORME.** El *Sérum Corporal Piel Nueva*, de **Clarins**, es el primer tratamiento remodelante con textura crioactiva. Alisa y tonifica la piel de naranja (49,60 €).

7. CON BASE CIENTÍFICA. Byoode presenta un innovador sérum con retinal y retinART: la combinación más eficaz para rejuvenecer la piel y reducir arrugas (75 €).

8. DESDE DENTRO. *Optimum*, de Hifas da Terra, es un nutricosmético que actúa desde el interior equilibrando los cinco pilares fundamentales para ser tu mejor versión: inmunidad, sueño, digestión, estrés, energía y belleza (58 €).

9. ANTIEDAD. *Retinal Renewal 0.2 %* es un producto para todo tipo de pieles, de Primaderm (64,90 €). Mejora la flacidez, arrugas, manchas y textura irregular.

10. EL PERFUME. *Coco Mademoiselle Eau de Parfum Intense*, de Chanel, es un vaporizador con doble cadena de perlas y eslabones dorados para el bolso (156,82 €).

11. SECADO PERFECTO. El nuevo secador *Wind*, de Corioliss, permite mantener un flujo de aire controlado y una temperatura regulada, evitando el exceso de calor que podría dañar el cabello (199 €).

12. REACTIVA TU JUVENTUD. *Golden Age Intense Serum*, de Casmara, es un sérum hidratante y reafirmante de acción rejuvenecedora (65,95 €). ■



Flor de Mayo by Marie Claire

SOÑAR DESPIERTA

EXPLORA EL MUNDO DE LAS 'FRAGANCIAS ONÍRICAS' DE FLOR DE MAYO. SUS NOTAS DULCES, FRESCAS Y ESPECIADAS TE CONQUISTARÁN.

¿Puede haber algo más especial que despertar de un maravilloso sueño y recrear lo vivido? Sí, lo hay. Existe un universo donde los sueños se fusionan con la realidad, donde cada suspiro es una historia y cada aroma, una experiencia. A través de las cuatro nuevas fragancias oníricas de Flor de Mayo, tus sentidos despertarán para avivar tu imaginación.

Para la selección de aromas, Flor de Mayo, marca especializada en perfumería cosmética y *skincare* de Laboratorios Neum Spain, ha contado con la colaboración de Adrián Carrera, creador de contenido y estudiante de perfumería, divulgador de perfumes y conocido en las redes como dyanbay, 'La nariz de España'. Cada fragancia te llevará donde desees. Si quieres un perfume con un toque dulce a caramelo y azúcar tostado, es *Delirium*: te transportará a sueños cálidos y envolventes. Si buscas armonía y contagiarte de toda su fuerza, las notas vibrantes de pera y pimienta rosa y la vainilla y el ámbar, la tuya es *Dystopia*. Para quienes buscan frescura, suavidad y equilibrio, *Aurea* aporta una sensación reconfortante gracias al limón y al dulzor de la nube de algodón. Y si lo tuyo son los aromas especiados con matices exóticos, *Paranoia* intensifica la experiencia a través de su nota a cereza. ■



UN SOPLO DE PRECISIÓN

Dyson vuelve a revolucionar el universo del peinado con su herramienta más precisa hasta la fecha: el Supersonic r™.

por **Úrsula Fernández**



30 % más pequeño, 20 % más ligero, infinitamente más preciso, así es el nuevo secador de Dyson.



Desde que en 2016 Dyson irrumpiera en el mundo de la belleza con su icónico *Dyson Supersonic™*, la firma británica ha continuado perfeccionando el arte de secar y peinar con innovación, ciencia y diseño. Hoy, la historia continúa con el lanzamiento del *Dyson Supersonic r™*, el secador más ligero, pequeño y preciso de la marca. Una herramienta curvada, elegante y futurista que promete resultados profesionales desde casa y que ya ha conquistado los bastidores de los desfiles más importantes del mundo.

EL FUTURO DEL PEINADO

Está disponible en el color *Ceramic Pink*, inspirado en el interior de una perla. Ajusta el flujo de aire y la temperatura para un secado más rápido y preciso, sin comprometer la salud del cabello. Ha sido diseñado pensando en la ergonomía y la experiencia del usuario: es un 30 % más pequeño y un 20 % más ligero que el modelo original, y presenta un diseño curvado que permite alcanzar zonas difíciles con total facilidad. Su sistema de aprendizaje inteligente recuerda los últimos ajustes usados en cada accesorio, y los LEDs incorporados informan en tiempo real del modo de calor, flujo de aire y mantenimiento del filtro. Dyson ha desarrollado dos sets de accesorios según el tipo de cabello (liso-ondulado o rizado-muy rizado), que per-

miten personalizar aún más la experiencia. Desde la boquilla inteligente de secado potente hasta el peine de púas anchas o el difusor, cada herramienta ha sido creada para respetar la textura natural del cabello y conseguir acabados suaves, brillantes y sin encrespamiento. Todo ello con un sistema de control térmico que protege el brillo evitando el calor extremo. Con esta incorporación, Dyson refuerza su gama de secadores profesionales con tres opciones diferenciadas:

- *Supersonic™*: el original, perfecto para quienes buscan un secado rápido y sin calor extremo.
 - *Supersonic Nural™*: ideal para el cuero cabelludo, con sensores que ajustan la temperatura según la distancia.
 - *Supersonic r™*: la nueva joya de la corona, para un peinado de alta precisión con resultados de pasarela.
- La marca lanza también su primer menú de servicios de estilismo en tiendas seleccionadas, que permitirá a los clientes aprender a recrear los peinados más icónicos de la temporada. ■

**DISEÑADO PARA PROFESIONALES,
CREADO PARA TI: 'SUPERSONIC r™'**
TRANSFORMA EL GESTO DE
SECARSE EL PELO EN UN RITUAL
DE ALTA TECNOLOGÍA



SUEÑOS REALIZADOS

LA NUEVA 'GUCCI FLORA GORGEOUS ORCHID EAU DE PARFUM', FRESCA Y ENÉRGICA, ALBERGA LA CAPACIDAD DE CUMPLIR TODOS TUS SUEÑOS.

Amarilla como el sol de verano y adorable como una esplendorosa pradera de flores nace la nueva fragancia *Gucci Flora Gorgeous Orchid Eau de Parfum* creada para encarnar la esencia de un sueño hecho realidad. Su distintivo carácter *gourmand* está impregnado de frescura y energía creativa para inspirar a las mujeres a vivir la vida a su manera. Un nuevo capítulo que desborda imaginación, libertad y feminidad dentro de la colección *Gucci Flora* escrito para celebrar el ilimitado espíritu creativo de la mujer, con exquisitos ingredientes que se combinan inesperadamente e inspiran libertad. *Gucci Flora Gorgeous Orchid*, la evolución de la original *Gucci Flora Gorgeous Gardenia*, es la última incorporación a la colección, tras *Gucci Flora Gorgeous Jasmine* y *Gucci Flora Gorgeous Magnolia*. Con Miley Cyrus como estrella de la campaña en un paisaje de ensueño entre miles de flores, la cantante representa la

esencia de una mujer que confía en sus instintos y alimenta su creatividad mientras construye una conexión realidad-sueño. Sensual y cálida, con una frescura vigorizante, *Gucci Flora Gorgeous Orchid* transmite la poderosa idea de que creer firmemente puede hacer que todo sea posible. Impregnada de una energía única gracias a la perfumista Marie Salamagne, su enfoque innovador posee una perspectiva fresca de la vainilla, dando como resultado una cautivadora mezcla de contrastes, que entrelaza la dulzura familiar de la vainilla con notas marinas gracias al acorde ozónico. Tan inspirador como sus antecesores, su frasco amarillo sol con el icónico estampado de flores creado en 1966 por el artista Vittorio Accornero para Gucci que adorna el *packaging*, enamora con su alegría y positividad. Disponible en 30 ml, 50 ml, 100 ml y un nuevo tamaño de 150 ml, también ofrece el formato recargable de 100 ml. ■

CUANDO EL ESTRÉS MARCA LAS ARRUGAS DEL TIEMPO

NO SOLO IMPACTA EN NUESTRA MENTE, TAMBIÉN ACELERA EL ENVEJECIMIENTO DE NUESTRAS CÉLULAS. MYRIAM OLIVER, PSICÓLOGA Y EXPERTA EN GESTIÓN DE ESTRÉS, NOS LO EXPLICA Y NOS DA LAS CLAVES PARA PROTEGER NUESTRA SALUD Y LONGEVIDAD.

por **Clara Narváez**

Nuestros telómeros son como los extremos plásticos de los cordones de los zapatos: si se desgastan, la célula pierde su integridad y deja de funcionar correctamente", explica la psicóloga Myriam Oliver. Estas estructuras que se encuentran en los extremos de los cromosomas, se acortan con cada división celular, un proceso natural del envejecimiento. Sin embargo, estudios científicos han demostrado que el estrés crónico acelera este deterioro. "El estrés constante activa la producción de cortisol, que en niveles elevados genera inflamación y daño oxidativo en las células, acortando los telómeros más rápido de lo normal. Es decir, la no gestión del estrés nos envejece," advierte la experta.

Pero no todo está perdido. Según Oliver, la clave no es evitar el estrés, sino aprender a gestionarlo. "Lo más interesante es que no importa cuánto estrés tengamos, sino cómo lo enfrentamos. Quienes tienen herramientas emocionales para afrontarlo –como la meditación, el ejercicio y la regulación emocional– protegen mejor su longevidad".

Una actitud positiva también juega un papel crucial. "Nuestras emociones afectan a la química del cuerpo. La gratitud y la conexión social activan mecanismos de protección celular, mientras que la ansiedad y la desesperanza aumentan la inflamación y aceleran el envejecimiento".

Entre las herramientas más efectivas para mitigar el impacto del estrés, Oliver menciona la meditación, que ha sido respaldada por estudios científicos: "Las investigaciones de Elizabeth Blackburn y Elissa Epel demostraron que quienes practican meditación tienen más telomerasa, la enzima que ayuda a reparar y mantener los telómeros largos y saludables".

Además de la meditación, la experta recomienda hábitos clave como el ejercicio, el descanso adecuado y la alimentación saludable. "El cuerpo repara los daños del día durante el sueño, mientras que el ejercicio reduce

el cortisol y favorece la regeneración celular," señala.

Las relaciones interpersonales también juegan un papel determinante en nuestra longevidad. "Sentirnos conectados y tener apoyo emocional reduce la producción de cortisol. En cambio, la soledad crónica y los conflictos constantes pueden acelerar el envejecimiento celular".

Para quienes viven con altos niveles de estrés, Oliver aconseja empezar con pequeños cambios sostenibles: "Pausas para respirar profundamente, moverse a lo largo del día, establecer límites saludables y fomentar momentos de desconexión son estrategias inmediatas que ayudan a reducir el impacto del estrés y proteger la salud celular a largo plazo".

En definitiva, el estrés es inevitable, pero cómo lo manejamos puede marcar la diferencia entre envejecer prematuramente o disfrutar de una vida más larga y saludable. ■



MYRIAM OLIVER
Psicóloga,
doctora y experta
en Gestión de
Estrés.

lifestyle

UN PARÉNTESIS

Rompe con la rutina, descubre nuevos paisajes y reconecta contigo.

Las mejores escapadas y alojamientos para esta primavera.



136 ZAMORA

La ciudad de piedra dorada y románico imponente.

140 GASTRO

Explosión de sabores en cada bocado.

142 RELAX

Las propuestas más apetecibles para disfrutar de tu tiempo libre.



ZAMORA

EL CORAZÓN DEL ROMÁNICO

HAY LUGARES QUE NO NECESITAN GRITAR PARA HACERSE OÍR, Y ESTA CIUDAD CASTELLANA ES UN BUEN EJEMPLO. SU EXTRAORDINARIO LEGADO ROMÁNICO Y SU APASIONANTE HISTORIA LA CONVIERTEN EN UN MUSEO AL AIRE LIBRE DONDE SIEMPRE ES UN PLACER PASEAR.

por **Inma Coca**

Las ciudades con río tienen algo especial. Su corriente marca un ritmo distinto, pausado y tranquilo, pero a su vez son el fiel reflejo de que el tiempo corre y siempre sigue su camino. En Zamora esto es necesario, ya que su centro histórico parece haberse detenido en el tiempo y, en este caso, en una época concreta, en esa parte de la Edad Media en la que el románico estaba en auge. Así, esta pequeña ciudad castellana y el Duero forman una pareja ideal y nos regalan la postal perfecta, sobre todo si en esa instantánea aparece el Puente de Piedra, uno de sus grandes iconos. Con sus 16 arcos, lo que fue un gran reto en el siglo XII para lograr salvar el cauce de un río tan caudaloso como el Duero, hoy sigue demostrando

su fortaleza y solidez y nos invita a cruzarlo para adentrarnos en una ciudad a la que no siempre fue sencillo entrar. Durante siglos, Zamora fue conocida como "bien cercada", un apodo que, junto a la célebre frase de Sancho el Bravo, "Zamora no se gana en una hora", nos deja claro lo inexpugnable que era la ciudad. De hecho, Sancho el Bravo asedió la ciudad más de siete meses para robársela a su hermana, Doña Urraca, y nunca lo consiguió. Este es uno de los muchos capítulos interesantes de la historia de Zamora, uno lleno de intriga, tensión y héroes, al que se le conoce como "El cerco de Zamora". Además de la leyenda, hoy nos queda su recuerdo en una de las puertas de su muralla, la que durante siglos se llamó puerta de La Traición y, desde hace unos años, es la de La Lealtad. Dejando claro que aquel asesino del Rey de Castilla fue un traidor para unos, pero un héroe leal para los zamoranos.

Esta es solo una de las cinco puertas que se conservan de aquella robusta y eficaz muralla que tan bien defendió a la ciudad. El mejor ejemplo es, sin



duda, la que lleva el nombre de Doña Urraca, pero si hablamos de leyendas, la del Cid tiene una bien interesante y está situada junto a la que se cree que fue su casa.

CAPITAL DEL ROMÁNICO

Si ya sus murallas están cargadas de historia y simbolismo, una vez que se cruza y se accede al centro histórico, la sensación de formar parte de esa historia es todavía mayor. Y es que no hay que olvidar que Zamora llegó a ser la ciudad fortaleza más importante de los reinos cristianos, viviendo entre el siglo X y el XIII su época de mayor esplendor. Siglos en los que los grandes nobles construían iglesias para mostrar su fortaleza y riqueza, por lo que llegó a contar con hasta 74 iglesias, de las que hoy se conservan 23, una cifra nada desdeñable.

Así, Zamora no lleva el título de 'capital del románico' por casualidad. Con más de veinte iglesias de este estilo repartidas por su casco histórico, la ciudad es un auténtico museo al aire libre. En ninguna otra ciudad se concentra un patrimonio románico tan impre-



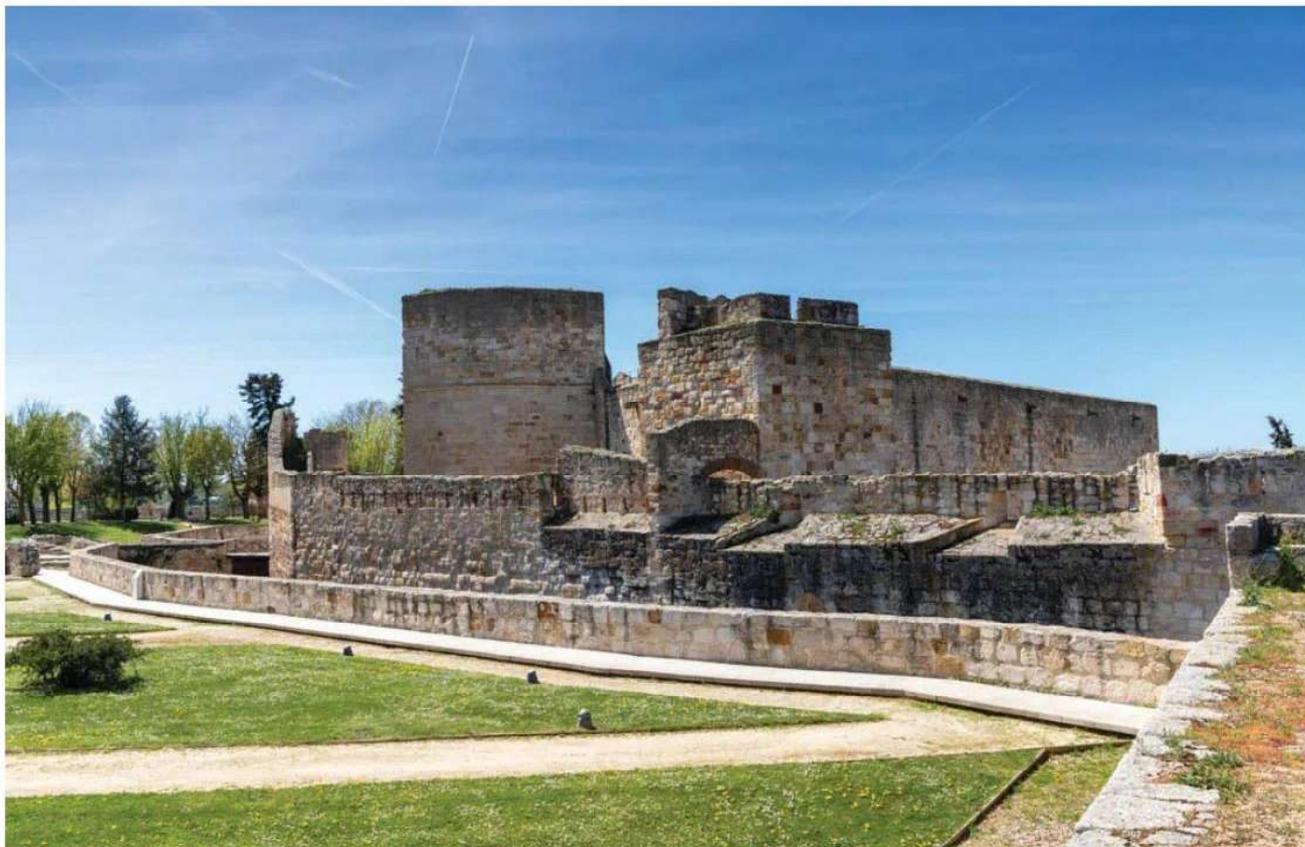
La Catedral de San Salvador se construyó en tan solo 23 años, una cifra casi de récord para un templo de su talla en su época. Además, es una de las más antiguas de toda Castilla. A la izquierda, restos del convento de San Jerónimo cubiertos de frondosa vegetación.



LA CIUDAD POSEE LA MAYOR CANTIDAD DE **CONSTRUCCIONES** ROMANICAS DE EUROPA

sionante y tan bien conservado, haciendo de cada paseo una lección viva de arquitectura medieval.

La joya indiscutible es la Catedral, cuya silueta se alza imponente junto al Duero. Su cimborrio de inspiración bizantina, con las inconfundibles tejas doradas, es un elemento único que hoy es uno de los emblemas de Zamora. Su interior también es



Abierto al público, el Castillo de Zamora es hoy la sede del museo del escultor local Baltasar Lobo. Ubicado en la parte más alta de la ciudad, las vistas desde las almenas son una de las mejores postales de la ciudad.

admirable. Su majestuosa presencia refleja, en cierta medida, la austeridad reinante en la época, tal y como dictaba la doctrina del Cister. Entre su planta de cruz latina destacan maravillosas capillas, con la capilla Mayor a la cabeza y su espectacular retablo del siglo XVIII.

Más allá de la Catedral, iglesias como Santa María Magdalena o San Pedro y San Ildefonso sorprenden por su delicadeza y sobriedad. Cada templo tiene su propia historia, su propia voz y características propias, a pesar de estar construidas en un período de tiempo tan corto y seguir los mismos patrones estéticos. Por ejemplo, Santa María Magdalena destaca por los capiteles de sus portadas, sobre todo la meridional, llenas de detalles simbólicos, mientras que San Pedro y San Ildefon-

so esconde en su interior los sepulcros de los patronos de la ciudad.

La cantidad de patrimonio con la que cuenta Zamora puede resultar apabullante en una primera visita, por lo que siempre es interesante buscar una de las muchas rutas que se han trazado a lo largo y ancho de la ciudad. La más completa es la denominada La Milla Románica y es que, justo en esos 1600 metros, se concentran algunos de los templos más destacados. Comenzando por la Catedral (obvio) y terminando en extramuros con la visita a Santiago del Burgo, una de las iglesias que mejor conserva su estructura original.

Solo hay que alargar el paseo un poco más para llegar a los restos de lo que un día fue el castillo. Porque sí, a Zamora no le falta detalle y tampoco un castillo para ser la ciudad medieval perfecta. Hoy, la torre del Homenaje es de lo poco que queda en pie, recordando la importancia que tuvo esta fortaleza en los años más convulsos de la historia castellana.

UN SALTO EN EL TIEMPO

No solo de románico vive Zamora. Aunque el gran legado que heredó del medievo es su gran emble-

ENTRE 1875 Y 1930, ZAMORA VIVIÓ UNA **SEGUNDA EDAD DE ORO**

ma, la ciudad guarda un pequeño secreto para los amantes de la arquitectura: su elegante pasado modernista. Y es que, si en el siglo XII los nobles competían por levantar iglesias, en los albores del siglo XX fueron las grandes fortunas y los burgueses quienes dejaron su huella en forma de edificios llenos de estilo y detalles únicos. Gracias a sus 19 edificios modernistas, Zamora forma parte de la Ruta Europea del Modernismo. Un sueño de viaje que te lleva a ciudades tan destacadas como Barcelona, Bruselas o París, pasando por Zamora.

Con un estilo inconfundible, esta época nos deja fachadas eclécticas únicas gracias a su rica decoración y sus caprichosas formas. La calle Santa Clara, la principal arteria comercial de la ciudad, concentra algunos de los ejemplos más significativos de este estilo, que se alternan con edificios de otras épocas, creando un contraste que enriquece aún más el recorrido. La Casa de Valentín Matilla es uno de los más representativos del modernismo zamorano. Diseñado por el arquitecto Gregorio Pérez Arribas, destaca por sus balcones curvados

con barandillas de hierro forjado, decoraciones florales y una fachada donde las formas orgánicas cobran protagonismo. Un ejemplo de libro, al igual que su mercado de abastos. Lo que fue el ideal de arquitectura industrial de la época es hoy una de las mejores opciones para hacerse con una buena cesta de productos locales, la otra gran joya de esta ciudad castellana.

SE SIENTE Y SE SABOREA

Zamora no solo se contempla y se pasea, también se saborea. Su rica tradición gastronómica, tan ligada a su tierra y sus costumbres, nos ofrece un festín de sabores auténticos que complementa a la perfección su legado cultural. Platos contundentes, de sabores intensos, como la imagen que la ciudad lleva proyectando siglos. A su lado, el Duero riega la mesa con los vinos que llevan su nombre gracias a una denominación de origen reconocida y valorada. Y es que, cuando hablamos de productos únicos, Zamora tiene unos cuantos. Un último regalo para los sentidos. ■

DÓNDE DORMIR
Junto a la iglesia de Santa María de la Horta, una de las muchas iglesias románicas de Zamora, destaca uno de los hoteles más especiales de la ciudad, el NH Palacio del Duero. Lo que en el siglo XIV fue parte de un convento hoy es un cuidado hotel.



PARA COMER
A un paso de la Plaza Mayor, en la plaza Santa Eulalia, se encuentra el restaurante Las Jaritas, un local coqueto con una carta que cambia cada temporada. El producto de cercanía es el gran protagonista.

EXPLOSIÓN DE SABORES

Propuestas que honran la tradición mientras abrazan la innovación, con un denominador común: el respeto absoluto por el producto de temporada.

por **Clara Narváez**



MAEZTU (Madrid)

Este nuevo restaurante ubicado en un entorno natural destaca por su dedicación al producto de temporada y máxima calidad, con elaboraciones cuidadas y el distintivo sabor de la brasa.

Calle María de Maeztu, 112, Arroyofresno.



ALLEGRA (Madrid)

Este italiano-mediterráneo bajo la dirección del chef Luca Mazzini ofrece auténtica cocina italiana con pasta artesanal hecha en casa y clásicos romanos como Spicy Rigatoni Vodka o Alcachofa a la Romana. Calle Velázquez, 11.



AREDNA (Madrid)

Primer proyecto culinario de Ahmad Ismail, un acogedor bistró que fusiona magistralmente la cocina libanesa con toques madrileños. No te pierdas el contramulso de pollo marinado en siete especias árabes. Calle Barceló, 5.



PER SE BISTRÓ (Madrid)

Reconocido como una de las mejores aperturas del año en los premios Macarfi 2024, se ha consolidado rápidamente como un referente en la escena gastronómica bajo la dirección del chef Andrés Madrigal. Calle de Augusto Figueroa, 32.



MANO (Madrid)

Fusión gastronómica entre España y México en un ambiente exclusivo y cuidado. Platos que narran historias sobre la tierra y sus ingredientes, convirtiendo cada visita en una experiencia sensorial que va más allá de la gastronomía. Plaza de la Moraleja, 1.



MAESTRO (Sevilla)

Se presenta como un sofisticado santuario para los amantes del vino con casi 200 referencias cuidadosamente seleccionadas por los sumilleros Adrián Azcona y Rafael Romero. Calle Argote de Molina, 29 A.

UN OASIS CON VISTAS AL MEDITERRÁNEO

SITUADO ENTRE EL MAR MEDITERRÁNEO Y EL PARQUE NATURAL DEL GARRAF, EL EUROSTARS SITGES OFRECE UNA EXPERIENCIA CINCO ESTRELLAS.

Entre el mar y la naturaleza, a un paso de Barcelona, el Eurostars Sitges es un auténtico santuario de bienestar y exclusividad. Este cinco estrellas redefine el concepto de resort veraniego con impresionantes vistas al Mediterráneo y una equilibrada combinación entre descanso y actividades al aire libre. El broche de oro lo ponen sus amplias habitaciones con terraza privada, el escenario ideal para disfrutar de atardeceres inolvidables.



PISCINAS Y BIENESTAR EN UN ENTORNO PRIVILEGIADO

EL ARTE DEL BUEN DESCANSO Y LA DESCONEXIÓN

El verano en Eurostars Sitges se disfruta con los cinco sentidos. Su exclusivo spa invita a desconectar con tratamientos inspirados en la brisa marina y el mediterráneo, mientras que su circuito de aguas y su piscina infinity ofrecen un refugio perfecto para una pausa revitalizante. Para los más activos, las espectaculares playas de la zona, aptas para los deportes náuticos, y las rutas de senderismo del Parque Natural del Garraf brindan la oportunidad de disfrutar del aire libre.

GASTRONOMÍA CON SABOR A MEDITERRÁNEO

El hotel rinde homenaje a la cocina mediterránea con una propuesta gastronómica que resalta los productos de proximidad. Desde un desayuno con vistas al mediterráneo hasta



UN REFUGIO EXCLUSIVO EN LA COSTA DE SITGES

cenar donde los pescados frescos y los vinos de la región son los protagonistas, cada experiencia está pensada para celebrar y vivir el verano "al fresco" y en su máxima expresión. El Oasis Pool Bar se convierte al atardecer en el epicentro de las veladas más exclusivas, donde los cócteles de autor y la suave brisa crean el ambiente perfecto para cerrar el día con estilo.

LA MAGIA DE SITGES, A UN PASO

A pocos minutos del hotel, Sitges invita a sumergirse en su atmósfera mágica, la misma que ha cautivado a artistas y escritores a lo largo de la historia. Sus calles de postal esconden galerías de arte, acogedoras terrazas frente al mar y una vibrante agenda cultural, con festivales, exposiciones y eventos al aire libre que hacen de esta escapada veraniega una experiencia para ser contada.

Eurostars Sitges no es solo un destino, es una aventura diseñada para quienes desean vivir el verano con intensidad, en un entorno exclusivo al amparo de la belleza incomparable del Mediterráneo. ■



GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA CON VISTAS AL MAR

Eurostars Sitges *****

Av. Camí de Miralpeix 12 08870 Sitges - Barcelona
Teléfono: +34 938109000 Email: reservas@eurostarsitges.com
www.eurostarsitges.com

CUATRO PISCINAS EXTERIORES, UN SPA DE LUJO Y AMPLIAS ZONAS DE RELAX **PARA DISFRUTAR DEL SOL**



ELEGANCIA ITALIANA

Fabricada con materiales de primera calidad y atención meticulosa a los detalles, la mochila *Milano* de Guess ofrece tanto funcionalidad como elegancia. Sus compartimentos interiores y su tamaño versátil la hacen perfecta para escapadas de fin de semana.



UN LEGADO IMPERIAL EN LA RIOJA ALTA

Desde 2026, Finca La Emperatriz abre sus puertas al enoturismo permitiendo a los visitantes sumergirse en su rica historia, explorar sus viñedos y degustar sus magníficos vinos. La experiencia se completó en octubre de 2020 con la inauguración de sus exclusivas villas, ofreciendo una inmersión total en el universo vinícola. Entre sus exquisitas elaboraciones destaca el vino blanco Guardacumbres.

LA EXPERIENCIA WELLNESS DEFINITIVA

Bahía del Duque, el lujoso resort ubicado en Costa Adeje, Tenerife Sur, presenta su exclusivo programa "Stress Free", una escapada holística diseñada para quienes buscan desconectar del ritmo frenético de la rutina y reconectar consigo mismos. Un retiro terapéutico y un servicio de lujo.



REFUGIO EN EL CAMPO

El Box Art Hotel Alpino, situado en Navacerrada, se erige como un sofisticado refugio de montaña que se fusiona armoniosamente con el bosque de cedros y pinos que lo rodea. Inaugurado en 2022, este hotel boutique construido con madera, hierro y cristal ofrece veintitrés habitaciones elegantemente decoradas, un coqueto *spa* y numerosos espacios para el descanso y el disfrute. Su restaurante Cedro, dirigido por el reconocido chef Rubén Amro, presenta una propuesta gastronómica fresca con sutiles guiños afrancesados donde destaca el bogavante al jerez con papas aliñás.

LA ESCAPADA
PERFECTA

Exploramos el nuevo paradigma del lujo contemporáneo: experiencias auténticas, bienestar integral y accesorios versátiles.

por **Clara Narváez**



DESCUBRE EL NUEVO CIELO DE MADRID: EL CIELO DE MONTERA

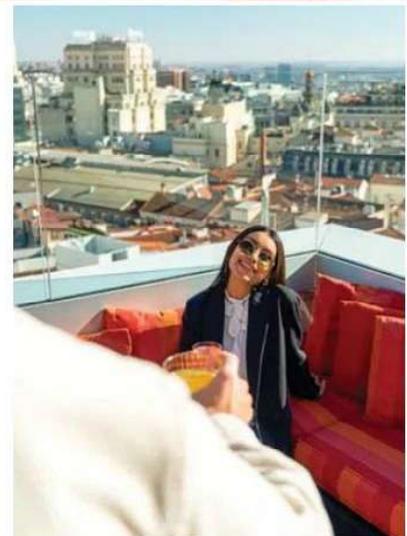
EL CIELO DE MONTERA ES LA ÚNICA COCTELERÍA DE MADRID QUE PUEDE MARIDAR LOS MEJORES CÓCTELES CON LAS MEJORES VISTAS DE MADRID.

Montera, por fin, tiene un *rooftop* y las mejores vistas de la capital. La azotea del Hotel Montera Curio Collection By Hilton (calle de la Montera 47, www.hotelmonteramadrid.com) se viste de gala para celebrar los momentos más especiales en el nuevo punto de encuentro de Madrid.

Un espacio y una coctelería que no te dejará indiferente: joven, fresca, descarada y auténtica. La terraza cuenta con diferentes espacios donde disfrutar del *skyline* madrileño y acompañar tus tardes, noches y celebraciones con una carta de tapas y cócteles que no te dejará indiferente. En cuanto a la carta de tapas, no puedes dejar de probar sus bocados *gourmets*, como el mini brioche de salmón ahumado y caviar, la ensaladilla de gambas, el tartar de solomillo con aliño de mostaza y regañás o sus gildas clásicas.

Para maridar estas *delicatessen* nada mejor que probar sus nuevos cócteles estrella, como Puerta del Sol, Palacio Real, Cibeles o Templo de Debod.

Aquí encontrarás más que un agasajo postinero, aquí tendrás todo el cielo de Madrid para ti. ■



DATOS DE INTERÉS:
Hotel Montera Madrid Curio
Collection by Hilton
Calle de la Montera, 47
hotelmonteramadrid.com

MAZDA CX 60 **CRAFTED IN JAPAN**

El Mazda CX-60 2025 presenta una evolución notable en su diseño interior con un enfoque en materiales y acabados premium que reflejan la artesanía japonesa. El modelo Homura ahora incorpora asientos de napa y tapicería de piel artificial de vinilo en los paneles interiores, complementados con un revestimiento en el techo y pilares que realza la sensación de exclusividad. Los paneles interiores han sido actualizados con un elegante acabado mate con elementos metálicos, mostrando la atención al detalle característica de la filosofía de diseño japonesa.



COCHES CON **ALMA DE ARTISTA**

EN LOS NUEVOS MODELOS DE VEHÍCULOS, EL ARTE Y LA EXCLUSIVIDAD CONQUISTAN LA CARRETERA CON DISEÑOS QUE SON VERDADERAS OBRAS MAESTRAS SOBRE RUEDAS Y EXPERIENCIAS DE LUJO QUE ELEVAN CADA TRAYECTO A UNA EXPRESIÓN DE CREATIVIDAD, SOFISTICACIÓN Y VANGUARDIA.

por **José Manuel González**

El arte y la creatividad no solo se cuelgan en las paredes, también toman el volante en una revolución estética sobre ruedas. Desde el nuevo Opel Grandland convertido en lienzo por el pintor Jaime Monge hasta el Mazda CX-60, que redefine el concepto de belleza con una fusión impecable entre diseño japonés y artesanía. Son dos maneras de entender el automóvil como una expresión artística en movimiento. La industria automotriz ha evolucionado más allá de la mera funcionalidad para abrazar un enfoque donde cada curva, cada línea y cada detalle tienen un propósito tanto estético como práctico. En esta nueva era, donde la tecnología y la sostenibilidad marcan el rumbo de la industria, el elemento artístico actúa como un puente emocional. ■



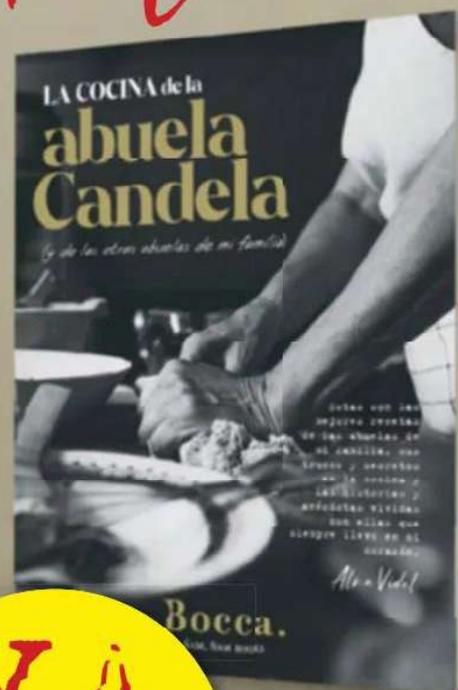
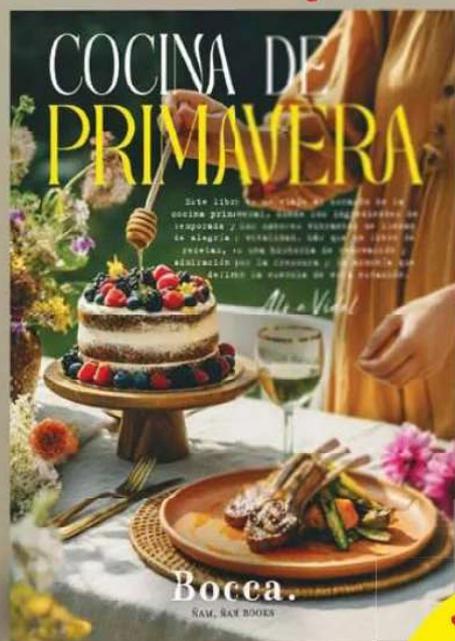
OPEL GRANDLAND **ARTE SOSTENIBLE**

Este SUV, reconocido por su innovador diseño y sus líneas depuradas, se ha convertido en un extraordinario lienzo para el talentoso artista español Jaime Monge, una de las figuras más prometedoras del arte contemporáneo nacional. Este arquitecto de formación ha plasmado su inconfundible estilo en una unidad especial del coche. En su creación, Monge utiliza sus características siluetas humanas para representar a quienes trabajan en definir la movilidad del futuro.

LA COCINA TIENE ALMA

Disfruta y vive la magia de los fogones
con los libros de recetas de

Alma Vidal



YA
en tu
quiosco

P.V.P.
10
EUROS
por libro

Bocca.

ÑAM, ÑAM BOOKS

«EL ACCESO A LA SANIDAD ES UNA CUESTIÓN DE VIDA O MUERTE»

EL DOCTOR DIEGO GONZÁLEZ RIVAS, UNO DE LOS MEJORES CIRUJANOS TORÁCICOS DEL MUNDO, PUBLICA UN LIBRO QUE REVELA EL LADO MÁS HUMANO DE LA MEDICINA

por **Macarena Orte**

ENLACE AL CANAL

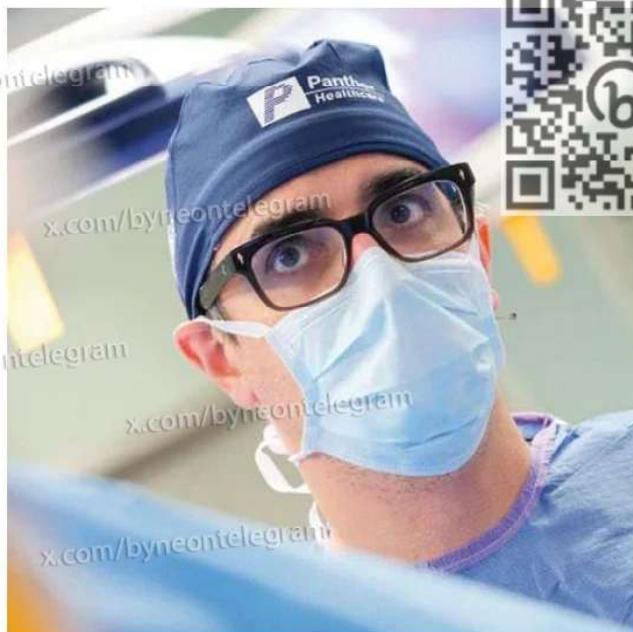
x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Pocas personas han dedicado tanto esfuerzo a mejorar la vida de los demás como el doctor Diego González Rivas. Considerado uno de los mejores cirujanos torácicos del mundo, acaba de revolucionar la medicina realizando la primera cirugía transcontinental de pulmón a 8.000 kilómetros de distancia (desde Suzhou (China) a un paciente ubicado en Bucarest (Rumanía)). Su generosidad se refleja en sus innovaciones quirúrgicas y en su incansable labor en países en vías de desarrollo a través de su Fundación (www.diegogonzalezrivas.com). Ahora sorprende con su obra *Curando el mundo*, donde comparte experiencias personales con un mensaje fundamental: sanar nuestro planeta requiere comprenderlo en toda su diversidad y complejidad.

¿Qué destacarías del libro? Que no trata sobre cirugía, sino sobre la vida. Cuento mis experiencias operando en zonas de guerra y pobreza, como Gaza, el Congo o Ucrania. Historias reales sobre la dureza de la medicina y la increíble resiliencia de los pacientes. **¿Cómo nació tu interés por la cirugía torácica?** Por mi madre, que era enfermera. De niño la acompañaba al hospital y me fascinaba ese mundo. Siempre tuve miedo de ver sufrir a la gente y entendí que podía ayudar dedicándome a la medicina. **¿Por qué apostaste por la cirugía mínimamente invasiva?** Porque los posoperatorios de cirugía torácica son de los más dolorosos. Vi pacientes sufriendo y pensé que debía haber una forma de mejorar esto. Investigué y en 2010 desarrollé mi propia técnica, Uniportal VATS, para operar el cáncer de pulmón y otras patologías torácicas con una mínima incisión en el tórax. **Has operado en condiciones extremas. ¿Cuál ha sido tu experiencia más desafiante?** Ir a Corea del Norte fue inquietante, sin internet ni teléfono y sin saber qué podía pasar. En Pakistán me escoltaban 100 soldados, pero en Gaza, en plena guerra, y en algunos países de África sí he sentido tensión. En Uganda, incluso me robaron el móvil a punta de pistola. **¿Cómo nació la idea de tu unidad móvil para países en desarrollo?** Operar en África desde 2012 me hizo ver la falta de recursos. Sin equipos adecuados, decidimos crear la Fundación para financiar cirugías y construir una unidad móvil, un hospital quirúrgico que trasladamos de un país a otro. La primera misión fue en Ghana y fue un éxito. **¿Qué has aprendido tras operar en 138 países?** Que el acceso a la sanidad es una cuestión de vida o muerte. En algunos países, los pacientes deben comprar sus propias grapas y gasas para ser operados. También he visto cirujanos generales o urólogos operando cánceres de pulmón porque no había especialistas. En los países en desarrollo los médicos son increíblemente ingeniosos para resolver problemas con pocos recursos. **¿Cómo te gustaría ser recordado?** Más que por mis técnicas quirúrgicas, como un mentor que compartió su conocimiento y ayudó a formar a otros cirujanos. En Shanghái operamos 150 cánceres de pulmón al día y formamos a médicos de todo el mundo. **¿Qué consejo darías a los jóvenes médicos?** Que trabajen duro y nunca pierdan la pasión. La cirugía no es magia, es dedicación y muchas horas de quirófano. ■



Curando el mundo es una historia de vida. "Curo el mundo porque la vida es demasiado corta para que duela si puede evitarse".

FOTO: D.I.R.



DESDE
1961

ALTA JOYERÍA
CON HISTORIA



PERODRI.ES

@PERODRIJOYEROS

PERODRI

MADRID

BILBAO

SANTANDER

VITORIA

LEÓN

BURGOS



DIOR