

Nº 2.014

mi

MODA

Vestidos MIDI

100% FAVORECEDORES

SALUD

CONTROLA la tensión ocular

EN FORMA

YOGA para dormir bien

Elena
Ballesteros

"Hay un punto
muy femenino
de querer
abarcarlo todo"

PSICOLOGÍA

CONOCERTE MÁS PARA SER MEJOR

NUTRICIÓN

DIETA MEDITERRÁNEA A EXAMEN

FIBRA

No todos
los tipos
actúan igual

BELLEZA

Aromas que
huelen a

PRIMAVERA

La pareja ideal

17

SECRETOS DEL AMOR ETERNO

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

***mia* escapadas**

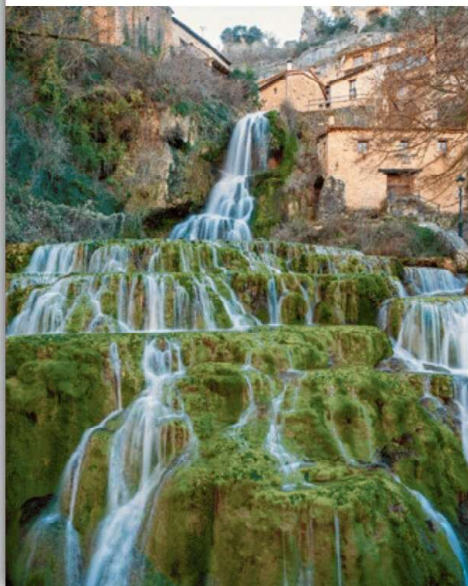


POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



**MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA**

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

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



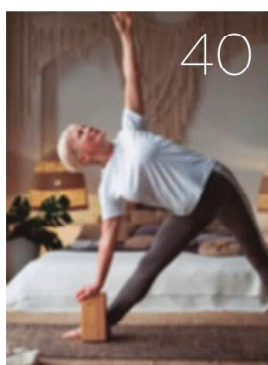
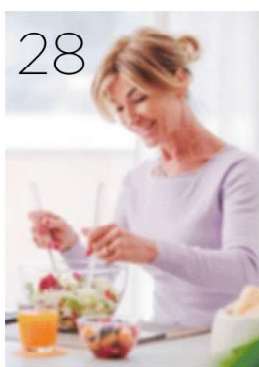
CONÓCETE, CÚIDATE, CELEBRATE

Esta semana te invitamos a mirar hacia dentro, pero también a disfrutar hacia fuera. Por eso hablamos de inteligencia, mas no para sacar nota, sino para conocerte mejor y descubrir en qué brillas. Porque ese es, sin duda, el primer paso para crecer... y hacerlo por el camino más fácil y seguro. Tener a tu lado a la persona que quieres para toda la vida no solo es cosa de cuentos: puede ser realidad. Te decimos las claves que hacen que algunas parejas duren y funcionen de verdad. Y si este (u otros temas) te quitan el sueño, aquí va una solución tan simple como eficaz: yoga antes de dormir. En la cocina, nos rendimos a los clásicos con un giro nuevo: le damos una vuelta a la ensaladilla y te proponemos ideas para montar una auténtica cena italiana en casa. Y, como siempre, muchas más ideas para cuidarte, sentirte bien... y disfrutar.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Elena Ballesteros.
Fotografía:
Luis del Amo.



ESTA SEMANA

DEL 14 AL 20 DE
MAYO DE 2025

EN PORTADA

08 MODA

Vestidos midi estampados que no deben faltar en tu armario.

12 EN PORTADA

Elena Ballesteros.

26 NUTRICIÓN

Entender mejor la dieta Mediterránea.

33 DOSSIER

Descubre tu tipo de inteligencia para potenciar tus fortalezas.

38 BELLEZA

¡Qué bien huele la primavera!

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Emma Suárez.

16 LEGAL

Todo lo que debes saber antes de firmar una hipoteca.

SALUD

28 NUTRICIÓN

Hay más opciones que la lechuga para preparar una rica ensalada.

BELLEZA

40 EN FORMA

El efecto del yoga antes de dormir.

HOGAR

42 COCINA

Hoy ensaladilla y mañana también, pero siempre diferentes.

48 GASTRO

Todo el sabor de Italia en tu casa.

50 MASCOTAS

Atenta al calendario de vacunación de tu perro.

52 VIAJE

Un paseo por Madrid.

54 AGENDA

62 ICONO

Annie Leibovitz.

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





EMMA SUÁREZ. Su nombre va asociado a la historia de nuestro cine. Ahora regresa a la pequeña pantalla con la serie *El jardinero*, en Netflix.

Emma Suárez

EL PODER DE LA VETERANÍA

Tras 45 años de carrera **sigue entregándose al 100% como el primer día. Acaba de estrenar la serie 'El jardinero'** mientras va de gira por los teatros de toda España. **POR SONIA MURILLO**

Emma Suárez es esa mujer que le gustan las cosas bien hechas. Desde que se diera a conocer, lo cual no quiere decir que empezara a trabajar entonces, con *El perro del hortelano*, bajo la dirección de Pilar Miró, esta actriz ha sabido elegir bien sus trabajos. Ahora regresa a la pequeña pantalla con la serie *El jardinero*, junto a Álvaro Rico, Cecilia Suárez y Catalina Sopelana, que se emite en Netflix desde el 11 de abril. El guión de este nuevo thriller romántico no puede ser más esperanzador, puesto que muestra

que el amor es el arma más poderosa del mundo. Asimismo, no es de extrañar que Emma Suárez haya dicho que sí de lleno a este proyecto de seis capítulos que ya ha conquistado al público. Musa del cineasta Julio Médem, esta actriz madrileña que tiene tres premios Goya por *El perro del hortelano*, *Julietta*, de Pedro Almodóvar, y *La próxima piel*, compagina la televisión con el teatro. Hacía una década que no se subía a las tablas y ha vuelto con una obra adaptada de la novela de la escritora Carmen Martín Gaité, *El cuarto de*

“EN ESTE OFICIO HAY QUE APRENDER A CONVIVIR CON LA INESTABILIDAD, PORQUE LA INQUIETUD Y LA INSEGURIDAD NUNCA SE VAN”

atrás, con la que se encuentra de gira por las diferentes ciudades de España, después de una temporada en el teatro Abadía de Madrid, el pasado marzo. Una obra que habla de la libertad y la soledad.

Y aunque su presente no puede ser más halagüeño ha confesado en alguna de sus múltiples entrevistas, que “en este oficio hay que aprender a convivir con la inestabilidad porque la inquietud y la inseguridad nunca se van”. Será por esta razón que ella trata de mantenerse siempre en ese equilibrio necesario para sortear esas vicisitudes con las que nos sorprende la vida.

UNA MUJER DISCRETA

Su mundo personal siempre ha sido discreto, tal como ella es, y también su vida social, que viene a ser apenas inexistente. Emma Suárez en la actualidad es madre de dos hijos, Ada Marta, con la que se le ha visto en alguna ocasión posando en un *photocall*, y Juan. Emma tuvo un par de relaciones duraderas con dos artistas, sin embargo, al día de hoy su vida sentimental es entre tranquila y absoluto secretismo; no obstante, ella se limita a hacer lo que mejor sabe: interpretar.



EL CUARTO DE ATRÁS es el título de la obra de teatro con la que se encuentra actualmente de gira.

EN ESPAÑA HAY UN DIVORCIO CADA SEIS MINUTOS

Estos son datos extraídos del último estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE). En él se refleja que 35% de estas separaciones matrimoniales son debidas, fundamentalmente, a problemas económicos, concretamente a las deudas, que suponen un estrés en la pareja. La gran mayoría de las personas que toman la decisión de divorciarse tienen entre 40 y 59 años. Sin embargo, a nivel europeo, no somos el país que más divorciados acumula, sino Alemania, según una investigación hecha por la Universidad San Pablo CEU. Todo esto, según los expertos, refleja el cambio que se está produciendo en la estructura familiar de nuestro país. Si se traduce el número de divorcios al año en minutos, da como resultado que cada seis minutos un enlace firma los papeles que llegan a poner punto y final a su vida de casados.



LA EMPRESA QUE VELA POR LA SALUD DE LOS EMPLEADOS

CaixaBank acaba de impulsar un Plan Estratégico de Organización Saludable 2025-2027, en su compromiso por la promoción de la salud, la seguridad y el bienestar de sus trabajadores. Este plan consta de una serie de iniciativas, que van desde el apoyo emocional hasta la sostenibilidad medioambiental y avanza hacia una hiperpersonalización en la oferta de recursos de bienestar para dar respuesta a lo que importa a cada empleado a partir de la escucha activa y el análisis de necesidades. El nuevo plan tiene siete pilares fundamentales: bienestar emocional, social, actividad física, salud y seguridad, bienestar financiero, espacios de trabajo y nutrición saludable. Además, más de 1.100 empleados han recibido formación en prevención del ictus.



LA TERAPIA CON PERROS MEJORA LA AUTOESTIMA

El hospital del Mar de Barcelona ha puesto en marcha un proyecto pionero en nuestro país, en colaboración con la Fundación Affinity Animals y Salud de la Universitat de Barcelona, con pacientes de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) a los que se les está ofreciendo una terapia con perros. Lo que se pretende con esta iniciativa, dirigida por el doctor Jaume Fatjó, es lograr una mejor estancia de todas aquellas personas que se encuentran en la UCI y ayudarles en su proceso de recuperación. Con este estudio quieren demostrar los beneficios de los animales como un recurso terapéutico en la Unidad. Para medirlo, se recogerán muestras de saliva de los pacientes antes y después de la interacción con estos ejemplares, para analizar determinados metabolitos, que funcionan como indicadores del nivel de estrés en alguien.

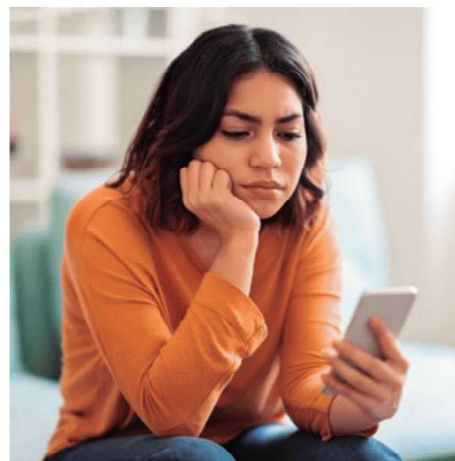
UN 'GOOGLE MAPS' DE CÉLULAS HUMANAS

Este es un nuevo trabajo que puede revolucionar el mundo de la ciencia y la sanidad. Los científicos tienen puesto el foco en construir un atlas biológico que recoja todas las células contenidas en nuestro organismo. Lo que se pretende es saber cuál es la función de cada una de las más de 37 billones que conforman el cuerpo humano. Este mapa ya ha ofrecido información valiosa sobre enfermedades cardíacas, renales, intestinales, pulmonares, el cáncer, o el Covid, según los responsables del consorcio Atlas Celular Humano, formado por más de un centenar de expertos de todo el planeta, incluido España.



UNA APP DE SALUD MENTAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD

Las nuevas tecnologías se han puesto al servicio de la salud. Es el caso de las aplicaciones para móvil que se están creando con el claro objetivo de evitar situaciones de estrés o depresión y ansiedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que la depresión afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. Y adelanta que en 2030 será una de las causas de discapacidad. Algunas de estas app son Mindspa es un programa diseñado por psicólogos para canalizar las emociones; MoodTools ayuda a los usuarios a controlar los estados de ánimo negativos; Headspace ofrece técnicas de meditación y relajación, o Take a break, que te ayuda a recargar de energía.



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

POR ANNIE TOMÀS

Rigoberta Bandini

REIVINDICAR LOS DERECHOS DEL COLECTIVO LGTBIQ+

Rigoberta Bandini, nombre artístico de la catalana Paula Ribó, ha irrumpido en el panorama musical español con una propuesta fresca, irreverente y profundamente comprometida. Nacida en Barcelona en 1990, Ribó inició su carrera como actriz de doblaje y más tarde formó parte del grupo musical The Mamzelles. Sin embargo, fue en solitario, bajo el nombre de Rigoberta Bandini, cuando logró conectar con un público amplio y diverso, especialmente a partir del 2020.

DERECHOS FUNDAMENTALES

Su música mezcla pop, electrónica con letras cargadas de ironía, nostalgia y crítica social. Con temas como “Perra”, “In Spain We Call” “It Soledad” o “Ay mamá”, ella ha logrado convertirse en un referente cultural de la nueva ola feminista. Lejos de un feminismo académico o alejado de la calle, el suyo es un discurso cercano, empático y emocional. Habla desde la experiencia cotidiana, sin renunciar al humor ni a la ternura. Para ella, el feminismo no es solo una lucha política, sino también una herramienta de liberación personal. En entrevistas ha manifestado que su



música nace de una necesidad de sanar y expresar lo que muchas mujeres sienten, aunque no siempre se atreven a decir. Uniendo arte, crítica y emoción, da voz a toda una generación que busca nuevas formas de expresión y lucha. Con una estética que rompe moldes, y letras que acarician y golpean a partes iguales, su trayectoria ya ha dejado una huella profunda en el imaginario feminista contemporáneo.

SU CARRERA MUSICAL

Una de sus mayores explosiones mediáticas llegó con “Ay mamá”, tema presentado en el Benidorm Fest 2022. La canción, que rinde homenaje al cuerpo femenino y a la maternidad, se convirtió rápidamente en un himno feminista.

Con versos como “no sé por qué dan tanto miedo nuestras tetas” o “sacarlas fuera al puro estilo Delacroix”, Bandini con ello denuncia la censura del cuerpo femenino y celebra la fuerza de las mujeres, desde la figura de la madre hasta la niña interior.

El pasado 21 de marzo, la artista lanzaba su nuevo álbum *Jesucrista Superstar*, con 22 canciones, entre las que destacan temas como “La pulga en el sofá”, “Mi niña”, “Los milagros nunca ocurren al salir de un after”, “Enamorados” y “Simpatía, pero problemática”. La gira de presentación de su trabajo *Jesucrista Superstar* comenzará el próximo 31 de mayo de 2025 en Sevilla y recorrerá varias ciudades de nuestro país hasta el 18 de julio de 2025 en Málaga.

“Cada día me regala frases tipo merezco vivir una vida llena de paz, equilibrio y armonía”



SOCIEDAD

El Reino Unido declara que el sexo biológico de una mujer también es su sexo a efectos legales

El Tribunal Supremo del Reino Unido afirma que las mujeres trans no cumplen la definición legal de 'mujer' según la Ley de Igualdad. Se trata de una decisión unánime que restringe el concepto de mujer a una cuestión biológica. "Los términos 'mujer' y 'sexo' de la Ley de Igualdad de 2010 se refieren a una mujer biológica y al sexo biológico", declaró el juez Patrick Hodge, vicepresidente del Supremo. De esta forma, la corte de máxima instancia del país limita en su dictamen y excluye del concepto legal 'mujer' a las personas 'trans'. El fallo revisa en particular cláusulas de la mencionada legislación y una directriz legal emitida por el gobierno escocés en 2022 que extendía la designación de mujer a transexuales con un certificado de reconocimiento de su adquirida nueva condición. J. K. Rowling, que gastó cerca de 80.000 euros en el caso, celebra el fallo: "Han protegido los derechos de las mujeres y las niñas".

SALUD

Cómo evitar que el hígado graso derive en cirrosis

La enfermedad del hígado graso acostumbra a asociarse al consumo de alcohol, pero no siempre es la causa. Una dieta rica en grasas y azúcares favorece este proceso y puede sobrecargar la capacidad del hígado para eliminar el exceso de lípidos. Como consecuencia, hasta el 80% de las personas con obesidad o diabetes desarrollan esta afección. Marta Cervera, enfermera del Hospital Clínic de Barcelona, advierte: "La enfermedad del hígado graso no presenta sintomatología hasta que no llega a la fase de la cirrosis". Actualmente, no existe un fármaco específico para tratar el hígado graso, por lo que la estrategia más efectiva es la pérdida de peso y la adopción de nuevos hábitos saludables.



La diferencia entre el salario anual de las españolas (21 682 €) y los españoles (26 934 €) es de 5252 €, lo que significa que el salario medio de una mujer debería incrementarse más de 24 % para equipararse al de un hombre

Fuente: Ministerio de Igualdad

PSICOLOGIA

TikTok e Instagram afectan más al bienestar psicológico de las chicas que al de los chicos

Un estudio de la Universidad Pompeu Fabra (UPF) y de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) revela que estas redes sociales impactan psicológicamente más en las chicas usuarias que en los chicos. Se trata del primer estudio cuantitativo sobre la percepción de los adolescentes españoles respecto al impacto de estas redes en un amplio número de facetas de su vida social. Entre las causas del mayor efecto en las chicas, la investigación señala que ellas "hacen un uso más intensivo de las redes y se sienten más observadas y presionadas por la imagen y el aspecto físico que proyectan, además de necesitar más validación externa". Un artículo reciente de la publicación científica *Revista de Comunicació* expone los resultados de esta investigación, dirigida por Mònika Jiménez (UPF) y Mireia Montaña (UOC), que son sus investigadoras principales. El estudio parte de una encuesta realizada a una muestra representativa de 1.043 adolescentes españoles de 12 a 18 años (50,5% chicas y 49,5% chicos), de los cuales el 70,7% son usuarios de TikTok (TT) y el 63,8% de Instagram (IG). Globalmente, los ítems mejor puntuados son los siguientes: la capacidad de organización colectiva (con un 3,52), la pertenencia grupal (3,51) y la posibilidad de expresarse tal y como son (3,48). En conclusión, el algoritmo de TT refuerza los roles tradicionales de género.



VESTIDOS MIDI ESTAMPADOS

CON LOS QUE IR FRESQUITA Y ESTILOSA ESTA PRIMAVERA-VERANO

Cuando las temperaturas son altas, los vestidos midi estampados se coronan como la prenda estrella del armario femenino.

Versátiles, cómodos y favorecedores (si sabemos dar con la tecla), ofrecen mil posibilidades para vestir con sofisticación sin renunciar al frescor. ¿Cuál es la clave del éxito? Saber elegir el corte y el estampado adecuado para realzar lo mejor de cada silueta. **POR ANNA PARDO**



@STRIPEYCORAL

CON FLORES

Nada evoca más la llegada del buen tiempo que un vestido floral. Las flores grandes estilizan si se distribuyen en vertical y son perfectas para cuerpos con forma de triángulo invertido. Las más pequeñas, en cambio, aportan movimiento y frescura, ideales para figuras rectangulares. Si buscamos un efecto rejuvenecedor, mejor optar por bases claras y colores empolvados que iluminan el rostro y suavizan las facciones.

Hablar de vestidos midi es hablar de equilibrio. Ni demasiado cortos ni excesivamente largos, los diseños a medio camino tienen la capacidad de estilizar la figura, alargar visualmente las piernas y adaptarse favorablemente a cualquier situación: de una cita informal a una cena improvisada. Sobre todo, si nos quedamos con modelos estampados con los que marcar la diferencia. Desde motivos florales hasta dibujos geométricos, pasando por unas rayas marineras o el siempre atrevido *animal print*, siempre hay un diseño perfecto para cada ocasión y cada mujer.



C&A
(29,99 €)

Southern Cotton
(69,99 €)

H&M
(29,99 €)



@GRECEGHANEM

DE RAYAS

El estampado de rayas regresa con fuerza, especialmente en versiones verticales, que estilizan la figura y añaden un toque sofisticado. Para las que desean disimular caderas o abdomen, los cortes evasé en tejidos vaporosos son la opción más acertada. Por otro lado, los modelos con escote en V o cruzado ayudan a resaltar el busto de forma elegante. Las rayas en tonos pastel o tierra resultan muy favorecedoras y combinan de maravilla con accesorios de rafia.

Mango (49,99 €)



Woman El Corte Inglés (99,99 €)

October (59,99 €)



@CAROLINESSTYLEHACKS

DE ANIMAL PRINT

Atrevido, sensual y con mucha personalidad, el *animal print* vuelve a rugir con fuerza en vestidos midi que se alejan del cliché. Lejos de resultar excesivo, este estampado puede ser sinónimo de elegancia si se elige en tonos neutros, por ejemplo, el clásico leopardo en fondo beige o el cebrá en blanco y negro. Los diseños de líneas sencillas, sin volantes ni cortes abruptos, aportan estilo sin estridencias.

Mango (39,95 €)



Parfois (32,99 €)

Woman El Corte Inglés (79,99 €)



@ALEXANDRALAPP

ESTAMPADO GEOMÉTRICO

Triángulos, círculos, líneas abstractas o mosaicos llenan de dinamismo los vestidos midi esta temporada. Los motivos grandes favorecen a las más altas, mientras que los diseños más delicados armonizan con estaturas medias. En general, conviene elegir cortes rectos o tipo camisero, que realzan la figura sin marcar demasiado. Un detalle que marca la diferencia: un cinturón fino puede definir la cintura sin incomodar.

C&A (25,99 €)



Zara (39,99 €)

Sfera (25,99 €)

¿QUÉ GAFAS DE SOL ME FAVORECEN MÁS?

La elección de la montura de las gafas de sol puede crear una gran diferencia en tu aspecto, **y es ideal que se adapte a la forma de tu rostro. Te damos algunos consejos** teniendo en cuenta la fisonomía de la cara. **POR ANNIE TOMÀS**

Sin duda, los complementos son los que marcan la diferencia, y en el caso de las gafas de sol nos hallamos ante el elemento de protección ocular más necesario y que es uno de los más influyentes en una primera impresión, ya sea porque potencia las líneas naturales y elegantes de nuestro rostro, o bien, porque ayuda a disimular esos ángulos que no terminan de convencernos.

Así, por ejemplo, si nuestra cara es de mandíbula bien definida y frente ancha, las monturas más favorecedoras para no acrecentar esa percepción cuadrada son las redondas y con bordes suaves, que moderan las



líneas de nuestro rostro. ¿A evitar? Las de forma rectangular cuadrada. Sin nuestro rostro es más bien redondo, con mejillas anchas y poco ángulo en la mandíbula y la frente, entonces, lo mejor será obviar las monturas redondas y optar por monturas *cat-eye* o rectangulares para alargar la figura de la cara. Para los rostros más largos que anchos, con una línea de mandíbula y frente bastante similares, no lo dudes y hazte con una montura grande y ancha que ayude a crear la ilusión de un rostro más equilibrado. Las gafas redondas o estilo aviador también pueden contribuir bien a difuminar la longitud del rostro.

CARA ALARGADA



C&A (6,99€).



Hawk (49,99€).



Multiópticas (45€).

CARA CUADRADA



Parfois (12,99€).



Parfois (17,99€).



Zara (10,95€).

CARA REDONDA



C&A (9,99€).



Cottet (119€).



Yalea (129€).

LA FORMA DEL ROSTRO ES EL MEJOR INDICADOR SOBRE QUÉ PAR DE SOLARES NOS FAVORECEN MÁS

11 carrera contra la violencia de género



25 mayo 2025



Inscríbete

5km

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

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



MADRID



PATROCINADORES:



COLABORADORES:



ELENA BALLESTEROS

“CREO QUE HAY QUE VER LO BUENO DE CADA MOMENTO VITAL”

Actriz con vocación muy temprana, lleva trabajando toda su vida con pasión y ahinco. No en vano, se confiesa una perfeccionista nata, lo que hace que se deje la piel en cada proyecto. **POR LAURA VALDECASA**

“ME INVOLUCRO al 100% en cada proyecto que hago. Es muy complicado que desconecte”.

Con 15 años debutó en la pequeña pantalla con la serie *Más que amigos*, sin embargo, fue su papel en *Periodistas* el que convirtió a Elena Ballesteros en una de las actrices más queridas por el público. Desde entonces se ha consolidado trabajando en la televisión, aunque en los últimos tiempos es el teatro la pasión que llena sus días. Ahora protagoniza la obra *Cuando duerme conmigo* en el Teatro Capitol de Madrid.

¿Qué es lo que tiene de especial este montaje?

En esta obra nos encontramos en una situación límite, que hasta que no te pasa a ti no te das cuenta de lo que significa que ocurra una tragedia así. Mi personaje, Laura, tiene a su marido en la UCI y es cuando empieza a replantearse sus sentimientos y su vida. Estamos más acostumbrados a ver personas que tapan emociones o que no quieren ver realmente lo que es su vida, lo que significa su vida. Es decir, ¿son felices realmente o, simplemente, están en una relación que no les llena porque tapan la soledad, el miedo al futuro, a la muerte...?

Te gusta tanto este personaje que, a veces, no se sabe si eres Laura o Elena fuera del teatro.

Tal cual, pero me pasa con todos los personajes. Mi marido me lo

Fotografía: Luis del Amo.



A LOS 43 AÑOS “empiezo a ver mis arruguitas de sonreír, pero abrazo esta etapa. Hay que acostumbrar nuestra cara al paso del tiempo”.

dice un montón de veces. Hay frases que llegan a formar parte de mi vida, maneras, actitudes...

Eso es lo que le da verdad a cada uno de tus proyectos.

Yo creo que sí. Una de las cosas que estoy trabajando como persona en mi vida es el perfeccionismo. No tengo ese perfeccionismo enfermizo, pero sí es verdad que hay algo que va de la mano del perfeccionismo, que es querer involucrarme al cien por cien en cada proyecto que hago. Entonces, es muy complicado que desconecte del trabajo porque me apasiona, porque aprendo cosas nuevas. Siempre pienso que puedes hacer las cosas de una manera mucho más profunda.

¿Cómo estás trabajando ese exceso de perfeccionismo?

Yo ahora mismo estoy trabajando en el mejor hecho que perfecto. Porque hay una parte también de que te paraliza porque quieres hacerlo tan perfecto que nunca va a estar así. También es ver tus circunstancias y abrazarte en el momento que estás y hasta donde llegues. Hay un punto muy femenino de querer abarcarlo todo, de

no sentirnos nunca merecedoras, como que no llegamos nunca a los estándares que se nos han impuesto y nosotros nos lo hemos creído. Hay un porcentaje de hombres mucho menos preparados que piden un aumento de sueldo y las mujeres tenemos que estar hiper-megacualificadas para pedir el mismo ascenso. Y basta.

Ese nivel de exigencia, ¿crees que tiene que ver con el hecho de que empezases muy jovencita en la profesión?

Yo creo que ha sido desde siempre, porque recuerdo enseñar las notas del colegio a mi padre y todas eran “destaca”, menos una cosa que implicaba tener cuidado con el material escolar. Y mi padre me preguntó por eso precisamente. En mi caso siempre ha habido ese nivel de exigencia, aunque ahora ya no con los estudios, sino con el trabajo, con lo que tiene que ver con con toda esa parte profesional, de aprendizaje y de trabajo.

“Ahora hay más guionistas, más productoras. Nos vamos cuidando más las unas a las otras”

Últimamente te vemos más en el teatro, ¿no llegan proyectos de televisión? ¿Cuesta que cuenten con actrices a partir de determinada edad?

Hoy día no me parece que sea tan complicado como hace unos años con respecto a las mujeres de 40 a 50. Entonces yo creo que está cambiando bastante el cine, la ficción, y yo considero que esto va de la mano con la sociedad. Por otro lado, ahora hay más guionistas, más productoras. Nos vamos cuidando más las unas de las otras.

¿En qué momento vital te encuentras?

Estoy en el momento de aceptación. No le veo la queja o no me viene constantemente. Creo que hay que ver lo bueno de cada momento vital y de cada momento en general, en la sociedad y en todo. No sé si la palabra es ingenua u optimista, sin embargo, pienso que cuesta el mismo esfuerzo ser pesimista o ser optimista. Y creo que te da mucha más salud mental y felicidad en tu vida. Entonces, considero que elijo ese camino, pero hay veces que la vida te lo pone complicado, mas siempre hay un reducto por el que colarse. También te digo que ayuda que no veas las noticias, así de claro.

¿Te gusta cuidarte?

Me encanta y también es importante. Aunque tampoco creo que haya que estar todo el tiempo leyendo, filosofando o con el misticismo. Las cosas deben tener su espacio con un sano equilibrio en la vida, por ejemplo, me encanta ir al gimnasio todos los días, ejercitarme para sentirme bien. Todo lo que tenga que ver con cuidar el cuerpo me resulta interesante e relevante en la vida.➔



AMANTE DEL EJERCICIO
La actriz intenta ir todos los días al gimnasio, procura hacer ejercicio aeróbico, pero también es fan del yoga en todas sus variantes.

Fotografía: Luis del Amo.

“Todo lo que tenga que ver con cuidar el cuerpo me resulta interesante e importante”

← **¿Eres muy disciplinada con el *skincare*?**

Siempre me he cuidado y a mí me encanta estudiar todo el tiempo. Hice un curso sobre un especialista de la memoria que te recomienda que, cuando despiertes, hagas las rutinas con la mano contraria a la dominante, eso sirve para despertar el lado contrario del cerebro.

Como espectadora, ¿qué te gusta ver?

Me gusta la comedia y las historias de la mafia. Selecciono bastante lo que veo por la noche, intento siempre cosas bonitas, que me construyan, que me hagan tener fe en el ser humano, porque si no de verdad que me afecta mucho después.

¿Qué tal te llevas con el paso del tiempo?

Yo me cuido porque me gusta verme lo mejor posible. Pero lo que tampoco me gusta es no verme acorde a mi edad, a mi tiempo. Todas las mujeres de mi familia se ven más jóvenes de lo que son. Esa genética que, por un lado me trae problemas por el tema de la edad, porque buscan un perfil de mi edad y me dicen que no: “Pero es que tú eres más joven de tu edad”. Estoy en el momento de decir que lo que más importa es mi opinión y lo que yo veo de mí y lo que yo valoro de mí. Las opiniones de los demás si va a ser algo que vaya a ser positivo para mi crecimiento, fenomenal, pero si no me vas a aportar, mejor aparta.

4

DATOS SOBRE... ELENA

● UNA JOVEN TALENTO

Siendo una adolescente fue presentadora del programa infantil *Club Disney*, una etapa que recuerda con cariño. Y a los seis años protagonizó un anuncio publicitario.

● FAMILIA CON ARTE

Tiene cuatro hermanas, varias de ellas se dedican al mundo del espectáculo, y su hermana Paula también es actriz. Ha participado en series como *Médico de familia* o *Los Serrano*.

● MUJER POLIFÁCETICA

Además de dedicarse a la interpretación, Elena ha colaborado en varios programas de radio, en un blog de cine y ha tenido su propia casa productora.



Fotografía: Luis del Amo.

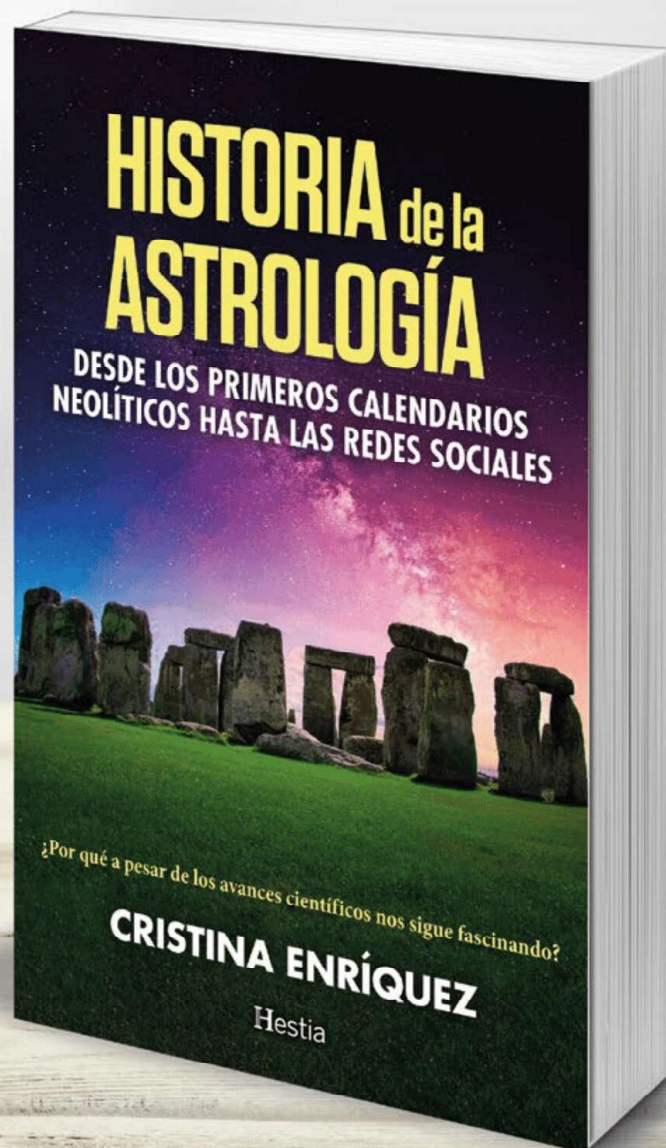
● REPITE CON SU COMPAÑERO DE REPARTO

Con Jorge Pobes ya había trabajado en dos ocasiones anteriores: “Tenemos una manera de ver la vida, la profesión muy parecida. Nos es fácil llegar a puntos en común y a contar la historia que queremos contar”.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

¿En qué momento comenzamos los humanos a mirar al cielo y encontrar respuestas en las estrellas? Desde las cavernas, pasando por los templos de la Antigüedad o los observatorios renacentistas, la astrología ha tejido un hilo invisible a través del tapiz de la civilización.

Con Hestia, si no lees es porque no quieres.



Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.



ADQUIRIR UN CRÉDITO PARA UN BIEN Inmueble es una deuda a largo plazo. Infórmate bien antes de firmar.

¿QUIERES FIRMAR UNA HIPOTECA?

ESTO ES LO QUE NECESITAS SABER

¿Pensando en comprar casa? **Firmar una hipoteca es un paso importante que puede marcar tu economía durante años, así que antes de lanzarte es clave conocer bien los tipos que hay,** los gastos asociados y los detalles que pueden ahorrarte más de un dolor de cabeza. Te contamos todo lo que no debes pasar por alto. **POR GEMA BOIZA**

La hipoteca es un préstamo que te concede un banco o entidad financiera para que puedas comprar una vivienda. A cambio, te comprometes a devolver ese dinero en un plazo determinado (15, 20, 25... años) pagando intereses. En este tipo de préstamos la propia vivienda queda como garantía. Si no pudieras hacer frente a los pagos, el banco podría quedarse con ella para recuperar el dinero. Por eso, firmar una hipoteca no debe tomarse a la ligera: implica un compromiso financiero a largo plazo que requiere información, reflexión y una buena planificación.

¿QUÉ ES EL EURÍBOR?

El euríbor es el índice de referencia más utilizado en nuestro país para calcular los intereses variables. Si el euríbor sube, sube tu cuota; si baja, tu cuota baja. Aunque ahora esté bajo, conviene prever posibles subidas futuras.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE INTERÉS?

- **Interés fijo:** pagas siempre la misma cuota, independientemente de si sube o baja el euríbor. Es ideal si lo que buscas es estabilidad.
- **Interés variable:** la cuota puede cambiar según la evolución del

euríbor. Esta es una opción más arriesgada, puesto que te expones a bajadas en tu cuota, pero también a subidas inesperadas.

• **Interés mixto:** combina ambas modalidades, unos primeros años a tipo fijo y después variable.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL TIN Y EL TAE?

Aunque puedan parecer lo mismo, sencillamente, no lo son.

• **El TIN** es el Tipo de Interés Nominal: indica el porcentaje de interés que pagarás por el dinero prestado. No tiene en cuenta otros costes como comisiones, gastos de

notaría, seguros o vinculaciones. Se usa para calcular la cuota mensual que pagarás por tu hipoteca. Te ponemos un ejemplo:

Si pides 100.000 euros y el TIN es del 3%, pagarás 3.000 euros de intereses en un año (sin contar otros gastos).

• **El TAE** son las siglas de la Tasa Anual Equivalente. Esta tasa refleja el coste real de la hipoteca e incluye el tipo de interés (TIN), las comisiones (de apertura, cancelación, amortización, etcétera), los gastos de productos vinculados si son obligatorios (seguros, tarjetas...) y el plazo del préstamo.

¿Un ejemplo sencillo? Una hipoteca puede tener un TIN del 3%, pero si añades los seguros, la comisión de apertura y otros gastos, el TAE podría llegar a ser de 3,6%.

“COMPARAR HIPOTECAS PUEDE AHORRARTE MILES DE EUROS A LO LARGO DE LA VIDA DEL PRÉSTAMO”

¿CUÁNTO PUEDES ENDEUDARTE DE FORMA SEGURA?

La regla de oro es que tu cuota hipotecaria no supere el 30-35% de tus ingresos netos mensuales. De esta manera evitarás sobresaltos en caso de imprevistos o cambios en tu situación laboral.

¿TIENES COMISIONES DE APERTURA?

Algunas hipotecas cobran comisión de apertura (un porcentaje del capital prestado). Otras comisiones habituales se imponen por la amortización anticipada, la cancelación o la subrogación de la

hipoteca. Revisa bien qué gastos asumes tú y cuáles el banco.

¿QUÉ OTRAS CONDICIONES HAS DE TENER EN CUENTA?

No compares solo el tipo de interés. A veces los bancos ofrecen un interés más bajo a cambio de contratar seguros, tarjetas, planes de pensiones, etcétera. Calcula si realmente te compensa o si acabarás pagando más por tales vinculaciones.

LA IMPORTANCIA DE LEER (DE VERDAD) LA ESCRITURA

Antes de firmar cualquier papel, el banco debe enviarte toda la documentación. Llévala a casa, léela con calma y no dudes en preguntar cualquier duda.

¿QUÉ PASA SI QUIERES CANCELAR TU HIPOTECA ANTES DE TIEMPO?

Si quieres amortizar parte del préstamo o cancelarlo totalmente, puede haber penalizaciones o comisiones. ¡Infórmate y evita sorpresas desagradables!

¿QUIÉN ELIGE ANTE QUÉ NOTARIO FIRMAR?

Tú tienes derecho a elegir notario y acudir a su despacho para revisar la escritura antes de firmarla. Además, el notario te explicará, sin coste añadido, todas las cláusulas existentes en el contrato.

¿HAY MARGEN DE NEGOCIACIÓN EN UNA HIPOTECA?

Sí. Aunque creas que las condiciones que te ofrece el banco son de manual, puedes negociar y pedir mejoras en el tipo de interés, reducción de comisiones o eliminación de vinculaciones. A veces, mostrando que tienes ofertas de otros bancos, puedes conseguir mejores condiciones de pago.

CUATRO CONSEJOS EXTRA PARA ACERTAR EN TU DECISIÓN

- **Compara siempre varias ofertas antes de decidirte.** No firmes con el primer banco que visites. Tómate tu tiempo y no cedas a ninguna presión por ‘urgencias’ externas.
- **Piensa a largo plazo:** ¿podrías seguir pagando tu hipoteca si tus ingresos bajaran en el futuro? Es importante considerarlo; acuérdate del refrán y no vendas la piel del oso antes de cazarlo.
- **No te obsesiones con la hipoteca al 100%.** Es preferible dar una buena entrada y pedir menos préstamo que apostar por solicitar más dinero y luego pagar más intereses.
- **Pregunta todo lo que no entiendas.** No te quedes con ninguna duda. Igualmente, no tienes por qué conocer los términos hipotecarios. No te sientas mal y pregunta todo lo que no sepas las veces que haga falta hasta que lo entiendas sin fisuras.





“EL PACTO DE ESTADO contra la Violencia de Género busca erradicar toda forma de violencia contra las mujeres por el hecho de serlo”.

VICTORIA ROSELL

“BUSCAMOS PROTEGER A LAS VÍCTIMAS”

El 25 de mayo se celebra la Carrera Contra la Violencia de Género. Visibilizar esta realidad es básico, como explica la **delegada del Gobierno contra la Violencia de Género**. **POR L. VALDECASA**

La violencia de género sigue siendo un gran problema que afecta a toda la sociedad. Para acabar con ella, iniciativas como la Carrera Contra la Violencia de Género son fundamentales. Como explica Victoria Rosell, se trata de que toda la sociedad se involucre en la lucha.

¿De qué manera el Ministerio de Igualdad aborda la violencia de género y qué medidas concretas se han implementado para prevenirla y erradicarla?

El Ministerio de Igualdad, a través de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, aborda la violencia contra las mujeres desde un enfoque integral que combina pre-

venición, protección y atención a las víctimas, así como la persecución y señalamiento de los agresores. Para ello, se han desarrollado diversas leyes, estrategias, programas y políticas públicas, entre las que podemos destacar la Estrategia estatal para combatir las violencias machistas 2022 – 2025.

Todo esto nos ha permitido poner en marcha recursos como el 016, que es un servicio telefónico sobradamente conocido de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia

contra las mujeres. En los últimos años se ha ampliado el servicio y se puede acceder al 016 mediante chat, WhatsApp y correo electrónico de información.

Otro servicio clave es ATENPRO (servicio Telefónico de Atención y Protección para víctimas de violencia contra las mujeres), que acompaña y protege a muchas mujeres víctimas sin necesidad de que interpongan denuncia, o los Puntos Violeta, cuyo objetivo es implicar al conjunto de la sociedad en la lucha contra la violencia machista y extender, de forma masiva, la información necesaria para saber cómo actuar ante un caso de violencia contra las mujeres.

Por otro lado, para conocer bien la realidad y diseñar políticas más eficaces, la delegación realiza diferen-

“OPTAMOS POR UN ENFOQUE INTEGRAL QUE COMBINA PREVENCIÓN, PROTECCIÓN Y ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA”

tes estadísticas, así como análisis de datos de violencia contra las mujeres. Por su reciente aprobación y su relevancia, debemos detenernos en el Pacto de Estado contra la Violencia de Género recién aprobado. Su objetivo es conseguir la erradicación de toda forma de violencia contra las mujeres por el hecho de serlo y para ello, mejorar la coordinación institucional y garantizar el acceso equitativo a recursos y protección para todas las víctimas.

Este nuevo pacto amplía las medidas anteriores modifica otras para adecuarlas a nuevas realidades o necesidades y propone nuevas estrategias legislativas, educativas, económicas y sociales, incorporando formas de violencia contra las mujeres como la económica, la vicaria y la digital.

¿Qué acciones ha llevado a cabo el Ministerio de Igualdad para combatir la trata de mujeres con fines de explotación sexual y cómo se coordina con otras entidades para abordar este problema?

La lucha contra la trata de mujeres con fines de explotación sexual es una prioridad para el Ministerio de Igualdad. Para ello, se constituyó el 14 de julio de 2009 el Foro Social contra la Trata en cumplimiento del Plan Integral de lucha contra la trata con fines de explotación sexual 2009-2012. El foro tiene la finalidad de favorecer el intercambio de información y puntos de vista entre organizaciones especializadas en la atención a víctimas de trata con fines de explotación sexual y administraciones con competencias en la materia (ministerios, comunidades autónomas y entidades locales), con la finalidad de mejorar la colaboración entre todos los actores implicados con un enfoque de promoción y protección de los derechos humanos. También, para lograr una respuesta eficaz, el ministerio trabaja estrechamente con el Ministerio del Interior (a través del Centro de Inteligencia contra el Terrorismo

y el Crimen Organizado), cuerpos policiales, fiscalía, organismos internacionales y entidades especializadas como asociaciones de derechos humanos y ONG dedicadas a la protección de las víctimas.

Resulta interesante comentar, a este respecto, que la convocatoria destinada a proyectos de apoyo a mujeres y niñas víctimas de trata de seres humanos con fines de explotación sexual y sus hijos e hijas menores o con discapacidad se verá incrementada en este 2025.

Sin que todo lo anterior quede en el segundo plano, sí debemos incidir en que ahora mismo el principal trabajo de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género se centra en la aprobación del Proyecto de Ley Orgánica integral contra la trata y la explotación de seres humanos. El 8 de marzo de 2024 se aprobó el anteproyecto y este año se prevé tener ya un texto definitivo

¿Cómo se evalúa el impacto de las políticas y programas implementados por el Ministerio de Igualdad en materia de Violencia de

Género y qué mecanismos de seguimiento se utilizan para asegurar su efectividad?

La evaluación del impacto de las políticas y programas del Ministerio de Igualdad se realiza a través de diversos mecanismos de seguimiento y análisis. Se utilizan indicadores cuantitativos y cualitativos para medir la efectividad de las medidas adoptadas, como el número de víctimas, el acceso a recursos de protección, o la percepción social sobre la violencia de género.

Uno de los principales instrumentos de evaluación es el Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer, que recopila y analiza datos de manera periódica y emite informe anualmente. Además, se realizan encuestas, investigaciones y colaboraciones con universidades y otros centros de investigación para desarrollar estudios que permitan mejorar las estrategias de intervención. El ministerio mantiene, además, un diálogo constante con las organizaciones de la sociedad civil para identificar áreas de mejora y adaptar las políticas a las necesidades reales de las víctimas y sus familias.



UNA JORNADA INOLVIDABLE

La Carrera contra la Violencia de Género, que suma ya 11 ediciones, se celebrará el 25 de mayo desde las 9 de la mañana. Habrá talleres, espectáculos en vivo, música vibrante y mucho más. Cada rincón estará lleno de vida y energía positiva en torno a esta jornada.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS.

POR NATALIA GUZMÁN

¿CÓMO SE EVITA EL OJO SECO?

Respuesta: Esta enfermedad ocular puede causar molestias, sensación de arenilla y ojos cansados. El uso de pantallas y la exposición a ambientes con humo o viento pueden agravar los síntomas e interferir en la visión.

Muy frecuente

Entre el 5 y el 30% de las personas padecen ojo seco en la mayoría de los países y se asocia a que la población con este mal cada vez es más.

Factores de riesgo

La toma de medicamentos y las enfermedades que afectan a la piel y a las glándulas de los párpados pueden propiciar esta dolencia. También debes tener cuidado con los hábitos poco saludables, como las alteraciones en los ritmos de sueño, el uso de pantallas (nos olvidamos de parpadear), de lentes



de contacto, las cirugías oculares, la exposición a tóxicos (humo del tabaco y contaminación industrial), el ambiente con una humedad relativa muy baja por calefacciones y el aire acondicionado.

Más en mujeres

Es más común en mujeres mayores de 50 años. Hay enfermedades autoinmunes y hormonales, como el hipotiroidismo, que pueden estar relacionadas con el ojo seco.

Cómo hay que actuar

Si sufres de molestias oculares que se agravan con determinadas actividades, acude al oftalmólogo para que te realice unas pruebas. El tratamiento se basa, esencialmente, en recomendaciones de estilo de vida: protección del sol y del viento, hábitos saludables de sueño, dieta y estrés, usar de forma adecuada las pantallas, así como evitar los factores de riesgo. Asimismo, se recomiendan tratamientos para los párpados y colirios lubricantes y antiinflamatorios.



JESÚS MERAYO

Director del Instituto Oftalmológico Universitario Fernández-Vega de Madrid.

EL ABUSO DE PANTALLAS está directamente relacionado con esta dolencia.





¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE AHORRAR DE CARA A LA JUBILACION?

RESPUESTA: El envejecimiento de la población, la baja natalidad y la escasa proporción de trabajadores en activo, hará imprescindible complementar la pensión pública para disfrutar de una jubilación tranquila. En las próximas décadas viviremos más años y habrá menos trabajadores cotizando, lo que afectará a la sostenibilidad del sistema actual. Por todo ello, ahorrar pensando en la jubilación es más importante ahora que nunca. Aunque en los últimos años ha aumentado la concienciación

sobre la necesidad de ahorrar, muchas personas siguen confiando exclusivamente en el sistema público de pensiones como solución para su jubilación. Esto hace que, o no se ahorre con esa finalidad o, si lo hacen, comienzan con retraso. Tal situación requiere un mayor esfuerzo económico para alcanzar un complemento que permita mantener nuestra calidad de vida en el futuro.

El tiempo es nuestro gran aliado: es recomendable iniciar las aportaciones cuanto antes, hace que el esfuerzo sea menor y permite aprovechar el interés

compuesto haciendo crecer el capital de manera más eficiente y estable. Para ayudar a construir ese ahorro de forma adecuada, en MAPFRE contamos con diversas soluciones, tales como planes de pensiones o soluciones de ahorro/inversión que se adaptan a cada perfil de ahorrador y a cada momento vital. Esta gestión activa, ajustará automáticamente las inversiones en renta fija o variable, en función de si estamos más próximos o lejanos al momento de la jubilación. Y todo ello, sin que nos tengamos que preocupar por los posibles vaivenes que experimenten los mercados financieros, ya que el equipo de expertos MAPFRE se encargará de esa gestión.

La recomendación es clara: no esperar más para empezar a planificar la jubilación. Ser constante y contar con asesoramiento experto marca la diferencia entre disfrutar de una jubilación tranquila o enfrentarse a las dificultades económicas en el futuro.

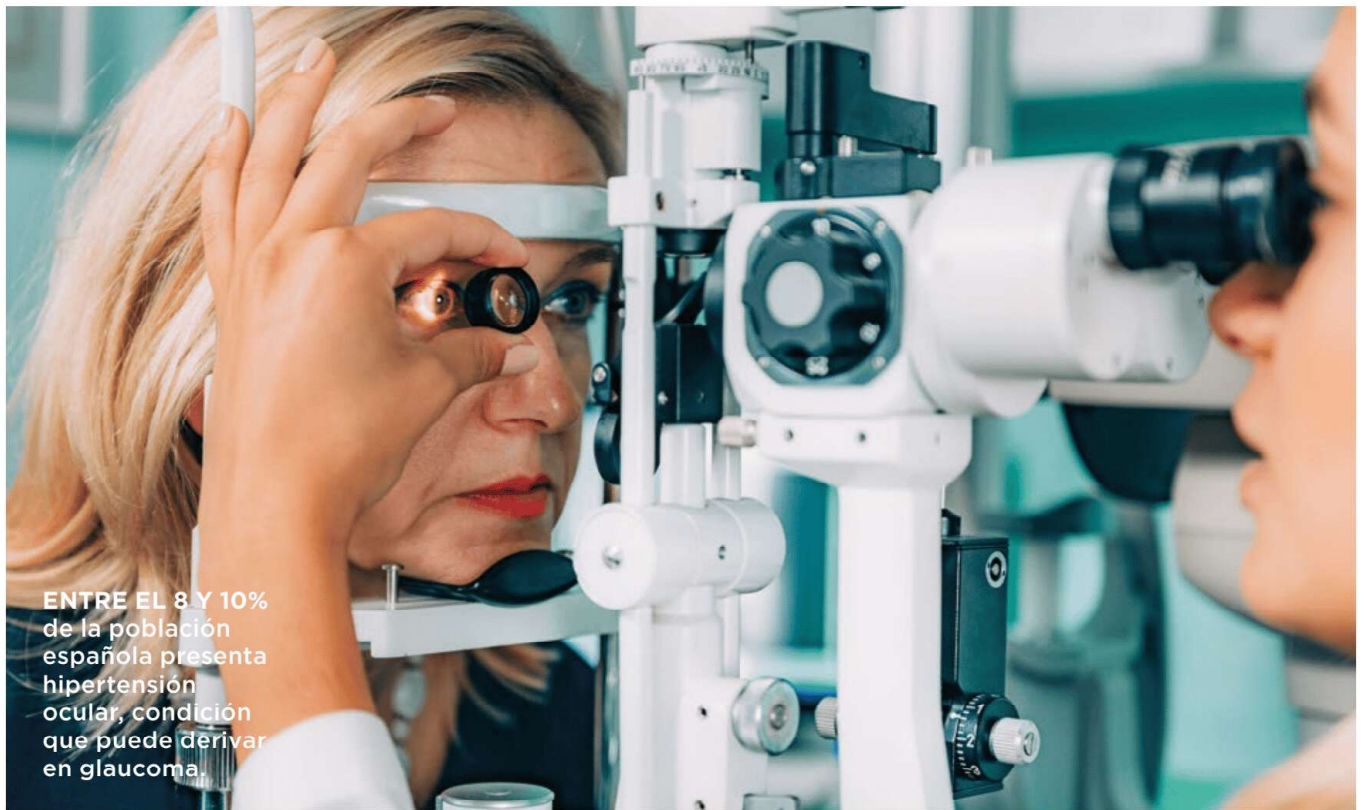


VIRGINIA CALDERÓN JAREÑO
Subdirectora de Desarrollo de Negocio de Vida Individual de MAPFRE España.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



ENTRE EL 8 Y 10% de la población española presenta hipertensión ocular, condición que puede derivar en glaucoma.

¿ES POSIBLE CONTROLAR LA TENSION OCULAR?

No da síntomas ni señales de advertencia, pero cuando **la tensión ocular supera sus límites, puede provocar daños graves como el temido glaucoma**. Por eso, revisarla y mantenerla bajo control es clave para proteger la salud visual. **POR PAULA CORTÉS**

A menudo, prestamos atención a la tensión arterial, pero olvidamos que también nuestros ojos tienen su propia “presión” interna. Esta tensión ocular es necesaria para que el ojo mantenga su forma y funciones, pero si sube demasiado, puede convertirse en un problema silencioso y serio. La dificultad a la hora de detectar esta enfermedad es que no produce síntomas evidentes: sin dolor, ni pérdida de visión, ni ninguna señal de alarma. Y cuando los daños aparecen –visión borrosa, pérdida de campo visual– suelen ser ya irreversibles. Por eso, acudir a revisiones oftalmológicas periódicas es

fundamental para, en caso, detectarla a tiempo y, de esta manera, prevenir sus consecuencias, tal como el temido glaucoma.

NO TIENE EDAD

Cualquier persona puede tener la tensión ocular elevada, aunque la probabilidad aumenta con la edad. A partir de los 40 años es más frecuente y llegado a los 60, el riesgo se multiplica de forma significativa. No solo es una cuestión de edad: la genética también influye. Las personas con antecedentes familiares de tensión ocular alta o glaucoma tienen más posibilidades de desarrollar esta alteración, incluso en edades tempranas. Por eso, quienes

tienen familiares directos afectados deberían realizar controles oftalmológicos con mayor frecuencia para poder detectarla y tratarla a tiempo.

FÁCIL DE DETECTAR

A pesar de lo que pueda parecer, controlar la tensión ocular no es complicado. El primer paso es someterse a revisiones periódicas en la consulta del oftalmólogo o del óptico-optometrista, donde una sencilla prueba, indolora y rápida, permite medir la presión interna del ojo. Se trata de la tonometría, un procedimiento que calcula la presión mediante un leve soplo de aire o con instrumentos que apenas entran en contacto con la superficie

CÓMO PUEDES EVITARLO

Sigue estas pautas:

- **Revisiones periódicas.**
- **Realizar ejercicio físico** regularmente (mejor de tipo aeróbico: caminar, nadar, correr... Siempre hablar con el médico: algunos tipos de ejercicio pueden aumentar la presión).
- **Seguir la dieta mediterránea** (verduras, frutas, pescado, aceite de oliva...).
- **No fumar.**
- **Usar gafas de sol** con filtros para el 99-100% de los rayos UVA y UVB.
- **No abusar del alcohol.**
- **Beber líquido** (2,5 litros de agua) para evitar la retención.
- **Disminuir el consumo de sal** (también para lo mismo).
- **Evitar el estrés.**



¿SABÍAS QUE EL EJERCICIO AERÓBICO MODERADO (CAMINAR, NADAR...) AYUDA A PREVENIR EL GLAUCOMA?

ocular. En pocos minutos, es posible saber si los valores se encuentran dentro de los límites adecuados o si requieren seguimiento. Cuando se detecta una tensión ocular alta, el especialista valorará las causas y pautará, existiendo diferentes fármacos para poder controlar la tensión. Un aspecto importante es que la tensión ocular, así como el glaucoma, no tienen cura, aunque sí tratamiento. Cuanto antes se detecte, menor será el daño causado y más efectivo el tratamiento.

NUEVOS HÁBITOS

Incorporar determinados hábitos a la rutina diaria puede ayudar a mantener la tensión ocular dentro de valores normales y prevenir su aumento. El ejercicio regular, sobre todo el aeróbico y moderado, es un gran aliado, ya que favorece la circu-

lación sanguínea y ayuda a disminuir la presión intraocular. Sin embargo, hay que evitar deportes de alto impacto o movimientos bruscos si ya existen problemas oculares diag-

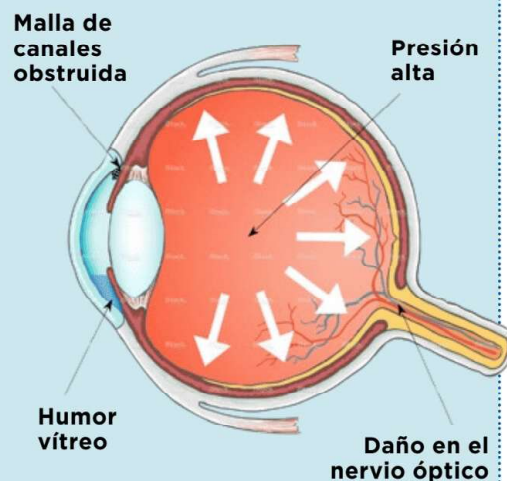
nosticados, ya que pueden resultar contraproducentes. También conviene tener precaución con ciertas posturas invertidas que se realizan en disciplinas como el yoga, puesto que podrían elevar la presión ocular momentáneamente. Igualmente, fumar, abusar de la cafeína, el alcohol o la sal son factores que, a largo plazo, pueden agravar el riesgo de desarrollar problemas oculares asociados a una tensión alta.

ALIMENTACIÓN PROTECTORA

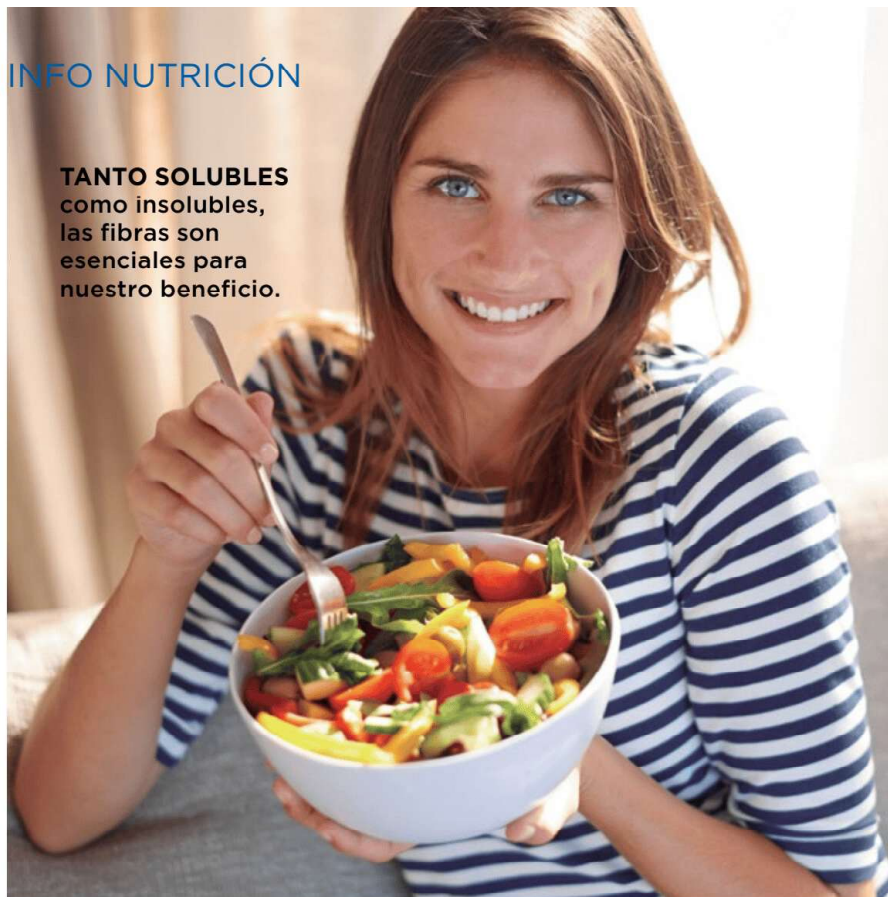
La dieta es otra herramienta clave. Mantener una alimentación rica en antioxidantes, vitaminas y minerales ayuda a proteger los ojos frente al daño oxidativo y a preservar la salud ocular. Los carotenoides y flavonoides, presentes en frutas y verduras, son especialmente beneficiosos. La vitamina C, abundante en cítricos, pimientos, tomates o brócoli; la vitamina E, que se encuentra en las verduras de hoja verde, frutos secos, pescados y cereales integrales; o la provitamina A, contenida en alimentos como la zanahoria o las espinacas, contribuyen a mantener la salud de la retina y a evitar el deterioro de los tejidos oculares. Por el contrario, conviene limitar el consumo de azúcares refinados, alimentos ultraprocesados y grasas de mala calidad, ya que su exceso favorece el estrés oxidativo y la inflamación.

QUÉ SUCEDE EN EL INTERIOR

La parte anterior del ojo está llena de un líquido transparente (humor vítreo). Este sale del ojo por la pupila para luego ser absorbido hacia el torrente sanguíneo mediante el sistema de drenaje del ojo (formado por una malla de canales de drenaje alrededor del borde externo del iris). Si es adecuado, la presión del ojo se mantiene normal y el fluido sale libremente. Si se acumula, aumenta la presión en el interior que daña al nervio óptico, muy sensible, y lleva a la pérdida de la visión.



TANTO SOLUBLES
como insolubles,
las fibras son
esenciales para
nuestro beneficio.



LA FIBRA

QUE MEJOR TE SIENTA

¿Sabías que **hay dos tipos de fibra diferentes y que ambas se encuentran en los alimentos?** Conoce lo que te aporta cada una. **POR PAULA CORTÉS**

Existen diferentes formas de clasificar a este componente vegetal. La más habitual es según la capacidad que tenga de disolverse en agua. De esta manera existe la llamada fibra soluble y la insoluble.

FIBRA INSOLUBLE

Escasamente fermentable, no es capaz de disolverse en agua, pero sí de retener algo de ella en su estructura. “No se ve atacada por la flora intestinal del colon, por lo que se excreta prácticamente de forma íntegra por las heces. Esto hace que aumente el volumen y el peso de las deposiciones acelerando el tránsito intestinal y consiguiendo un efecto laxante”, explica Yéssica Ruiz, miembro de la junta ejecuti-

va del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

• **Dónde puedes encontrarla:** en la cubierta externa de los granos integrales y sus derivados, semillas, frutos secos, frutas y verduras (fundamentalmente en la piel).

FIBRA SOLUBLE

Es capaz de formar soluciones viscosas en agua, provocando que se ralentice el vaciamiento gástrico. Además, puede ser fermentada en el colon por la microbiota intestinal, lo que conlleva un efecto prebiótico (estimular el crecimiento de bacterias sanas en el intestino). ¿Sus beneficios? Sensación de saciedad, disminución de la velocidad del tránsito intestinal, aumento del

EL ALMIDÓN RESISTENTE

Este compuesto presente en semillas, granos de cereales, legumbres y tubérculos, aunque no se considera una fibra, actúa de forma similar a ella. Es capaz de resistir a la digestión y mantenerse íntegro en el intestino delgado sin llegar a absorberse. De este modo, pasa al grueso estimulando el crecimiento de bacterias buenas en la flora intestinal.

■ **Sus beneficios:** ayuda a controlar el peso, tiene un efecto saciante y reduce los niveles de azúcar en la sangre.



volumen de las heces y auxiliar en la mejora de la flora intestinal.

• **Dónde puedes encontrarla:** legumbres, frutas (manzana y membrillo), verduras (zanahoria y cebolla) y cereales (avena o cebada).

¿POR CUÁL OPTAR?

Como indica la dietista nutricionista, “en una alimentación saludable deben estar integradas ambos tipos de fibra, lo que resulta bastante fácil porque en muchos alimentos, como en el caso de las frutas y las verduras, coexisten ambas”. No obstante, la mejor forma para asegurarnos un aporte adecuado de las dos es incluir diariamente alimentos de los diferentes grupos alimentarios, así como consumir los cereales y derivados en su versión integral.

SU CONSUMO DIARIO

La cantidad recomendada de fibra es de 25-30 g/día. Generalmente, se habla de tomar tres porciones de insoluble por una de soluble.

EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

El consumo de pescado en España

DISPONIBLE
BAJO DEMANDA

•
•



C A N A L
COCINA[®]
La comida nos une

CANAL COCINA, DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN DE PAGO EN ESPAÑA

BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Apuesta por **un corazón fuerte, un cerebro sano, una microbiota intestinal equilibrada, un peso estable y unas defensas en plena forma.** Todo ello se traduce en una larga vida. **POR SONIA MURILLO**



LOS ALIMENTOS que debes tener en tu cocina han ser frescos, naturales, locales y de temporada.

El origen de esta afamada dieta, recomendada por todos los médicos por sus múltiples beneficios para la salud, está en la cuenca del Mediterráneo. Una zona que fue quedándose con las reminiscencias de las diferentes civilizaciones que se asentaron allí hace miles de años. Los egipcios llegaron con las legumbres como las lentejas, así como verduras y hortalizas como la lechuga, el pepino o la col; griegos con los cereales; romanos, introdujeron el olivo, para hacer aceite, el trigo para hornear el pan y las uvas para producir el vinos; fenicios, quienes cultivaron productos como el higo, la pera, manzana, piñón, granada y otras variedades.

PATRIMONIO CULTURAL

Fue en 2010 cuando la Unesco reconoció a la dieta mediterránea, basada en el consumo de cereales,

UNA FORMA DE ALIMENTARSE FÁCIL Y
NUTRITIVA, QUE SI BIEN NO ES CURATIVA
SÍ ES PREVENTIVA

aceite de oliva, verduras, frutas y hortalizas, como Patrimonio Cultural Inmaterial de España, Grecia, Italia y Marruecos. Desde entonces se vienen reconociendo los múltiples beneficios para la salud que tiene esta dieta que aconsejan los médicos y nutricionistas, ya que estudios científicos realizados han demostrado que seguir este tipo de dieta, en la que priman fundamentalmente los productos frescos y de temporada, los cereales y granos integrales ricos en fibra, frutas y verduras, seguidamente los pescados y, por último, lácteos y carnes, tiene un efecto positivo, en nuestra salud y, por tanto, influye en el nivel de energía y en el estado anímico. Es cierto que la dieta mediterránea no es curativa, pero sí preventiva.

De hecho, los especialistas reflejan los resultados de los estudios que se llevan a cabo con este interés, y se atreven a asegurar que consumir este tipo de alimentos tiene un efecto muy beneficioso en nuestro organismo. Concretamente:

El corazón. Previene las enfermedades cardíacas, por lo que disminuye el riesgo de sufrir un infarto, reduce el nivel de colesterol malo, evita la diabetes tipo 2.

El cerebro. Contribuye a bajar el riesgo de padecer Alzheimer, Parkinson, ictus y depresión.

Los huesos. Ayuda a mantener una buena estructura ósea, lo que evitará fracturas a lo largo de la vida.

El intestino. El alto contenido en fibra hace que la microbiota intestinal se mantenga en equilibrio debi-

do a los probióticos que contienen este tipo de alimentos.

Peso estable. Seguir este tipo de dieta ayuda a mantener un peso saludable, evitando la obesidad.

Larga vida. Los nutrientes que aportan estos productos ayudan a mantener jóvenes a nuestras células, lo que ralentiza el proceso de envejecimiento y, por tanto, hace que aumente la esperanza de vida.

Sistema inmune fuerte. Las vitaminas (D, B, C), los minerales (selenio, magnesio) y el omega 3 del pescado hacen que nuestras defensas estén en plena forma para combatir cualquier enfermedad.

Un estudio realizado por *Global health effects of dietary risks* expone que 22% de las muertes que se producen en el mundo son por una causa alimentaria, fundamentalmente, por tres factores: “El consumo elevado de sal, el consumo bajo de cereales integrales y de fruta”.

CONSEJOS PARA EL CAMBIO

No es fácil modificar nuestra rutina alimentaria, y más cuando llevamos años comiendo de determinada manera, pero sí se puede hacer poco a poco. Algunas de las recomendaciones que puedes tener en cuenta si quieres ir introduciendo esta dieta como base de tu alimentación es, por ejemplo, sustituir la mantequilla por



aceite de oliva o por aguacate; elige el pescado en lugar de la carne roja; añade semillas o nueces a la ensalada en lugar de queso. Cuando vayas al supermercado escoge los cereales integrales y no los refinados. Usa especias en lugar de sal y trata de limitar el consumo de grasas, fritos, rebozados, bebidas alcohólicas y bollería industrial. Un dietista siempre puede ayudarte a transitar este cambio de un manera más llevadera. Igual, en internet y en las redes sociales se pueden encontrar multitud de recetas divertidas y sabrosas para que llevar a cabo este tipo de dieta no se haga tan cuesta arriba.

A FAVOR DEL MEDIOAMBIENTE

Concienciados como estamos hoy día con los problemas del medioambiente, hay que decir que la dieta mediterránea, además de tener muchos efectos saludables en nuestro organismo, también hace su aportación para frenar el cambio climático, ya que se basa en productos locales y de temporada, lo que reduce la huella de carbono como consecuencia del transporte, y usa métodos de producción tradicionales y naturales. No hay duda de que es una buena manera de aportar a la mejoraría de nuestra salud y la del planeta.

LA HUERTA VALENCIANA



La Comunidad Valenciana es, sin duda, la cuna de la dieta mediterránea. Una zona por donde pasaron numerosas civilizaciones. Con productos frescos tan propios del lugar como la xufa, los tomates, los cítricos o el arroz, la despensa de nuestro país se ha convertido en un referente de comida saludable en el resto del mundo.

Desde la Fundación Visit Valencia se ha querido dar un impulso al turismo de la ciudad, asociado a la gastronomía saludable, como no podía ser de otra manera. De hecho, la primera chef en conseguir una estrella verde, que la convierte en la mejor cocinera de verduras de Europa, es Begoña Rodrigo, una valenciana que lleva por bandera, no solo su buen hacer en los fogones, dando una nueva vida a las verduras “tan humildes”, dice ella, como es la chirivía, sino también su localidad.





LAS ENSALADAS NO SON ABURRIDAS.

Solo hay que variar y dar con los ingredientes adecuados y un buen aliño.

NO TODO ES LECHUGA

Llega la temporada de las ensaladas, **ese clásico al que siempre recurrimos cuando la palabra dieta vuelve a nuestras conversaciones o cuando buscamos una comida rápida** para esos días en los que no apetece cocinar. **POR MARÍA GARCÍA**

Echar mano de la lechuga más clásica —insípida pero socorrida— ha hecho que muchas personas vean las ensaladas como algo bastante aburrido y soso. Pero solo hay que abrir un poco el abanico verde para descubrir un mundo de opciones sabrosas, variadas y mucho más interesantes desde el punto de vista nutricional.

Las ensaladas son una de las elecciones más socorridas cuando llega el calor: son ligeras, rápidas de preparar y fresquitas. Además, las asociamos con alimentos poco calóricos y, por eso, se convierten en las reinas cuando queremos per-

der peso o simplemente comer más saludable. Eso sí, solemos darles poco cariño: tirar de bolsas ya preparadas o repetir siempre la misma base verde hace que terminen siendo platos repetitivos y poco gustosos. El resultado es que, en poco tiempo, acabamos aborreciéndolas y volviendo a opciones menos sanas.

VERDE SÍ...

PERO CON VARIEDAD

La mayoría de las ensaladas tiene como base la clásica lechuga iceberg: económica, resistente y fácil de encontrar. Pero no todas las ensaladas tienen por qué girar en torno a ella. Aunque es refrescante

y muy ligera, su valor nutricional es bastante limitado en comparación con otras hojas verdes. La buena noticia es que hay muchas otras alternativas igual de frescas y fáciles de emplear, pero con un extra de sabor, textura y nutrientes. Incorporarlas a tus platos no solo hará que disfrutes más de tus comidas, sino que también enriquecerá tu dieta con más vitaminas, minerales y antioxidantes.

QUE NO TE ABURRAN

Una de las claves para no cansarte de las ensaladas está en sorprender a tu paladar. Cambia las hojas verdes, sí, pero también juega con

texturas y temperaturas. Añadir ingredientes templados, como unas verduras asadas, unas tiras de pollo a la plancha o unas lentejas cocidas puede marcar la diferencia. También puedes darles un toque especial con frutos secos, fruta fresca, semillas o un aliño distinto al habitual. Un chorrito de limón, una cucharadita de mostaza, un poco de yogur o especias como el curry o el comino harán que tu ensalada tenga otro sabor... ¡y muchas más ganas de repetirla!

UN PLATO COMPLETO

Para que una ensalada sea algo más que una guarnición, hay que pensar en ella como un plato completo. Eso significa incluir, además de vegetales, una fuente de proteína de calidad: huevo cocido, pechuga de pollo, atún al natural, salmón ahumado, tofu, queso fresco o legumbres como garbanzos o lentejas. También puedes incorporar algo de cereal integral, como arroz, quinoa o cuscús. Así conseguirás un plato más saciante, equilibrado y nutritivo que no se queda solo en "verde y ligero", sino que te alimenta bien y te mantiene con energía durante más tiempo.

UN ALIÑO QUE SUMAN

Al igual que sucede con la lechuga, los aliños suelen ser ese elemento al que no prestamos demasiada atención: un chorrito rápido de aceite, vinagre y listo. Aunque cambiar esa rutina y atreverse a innovar en este aspecto puede transformar por completo cualquier ensalada. La clave está en jugar con ingredientes que aporten sabor y, además, sumen en lo nutricional. Unas cucharadas de yogur natural con limón y eneldo, una vinagreta de mostaza y miel o incluso un toque de tahini o aguacate machacado pueden convertir una mezcla básica en una explosión de sabor. También funcionan muy bien los aliños con frutas (como mango, naranja o manzana rallada) o los que incorporan hierbas frescas, especias o frutos secos molidos. Eso sí, cuidado con las salsas industriales, que muchas veces vienen sobrecargadas de azúcar, sal y grasas poco saludables. Lo mejor es preparar siempre el aliño en casa: es rápido, natural, sencillo y mucho más sano.

ERRORES QUE SE REPITEN

Aunque las ensaladas suelen tener fama de sanas, lo cierto es que no siempre lo son. Uno de los errores más frecuentes es convertirlas en un plato pobre en nutrientes: solo lechuga y tomate, sin una fuente de proteína o grasa saludable que la complete. El resultado es una comida que no sacia y, por tanto, nos hace picar poco después. Otro fallo habitual es añadir ingredientes aparentemente "ligeros" que, en realidad, desequilibran la receta: picatostes fritos, embutidos, quesos muy grasos, maíz en exceso o una montaña de atún en aceite. También conviene prestar atención a la cantidad de aliño: aunque el aceite de oliva virgen extra es muy saludable, sigue siendo una grasa y, si se echa sin control, puede sumar muchas calorías. Una ensalada completa y equilibrada siempre debe incluir vegetales variados, una fuente de proteína (como legumbres, huevo, pollo o pescado) y algo de grasa buena, como aceite, aguacate o frutos secos.

NO SOLO HAY QUE JUGAR CON LAS HOJAS, TAMBIÉN CON EL ALIÑO Y EL RESTO DE INGREDIENTES QUE APORTAN COLOR Y TEXTURA

MÁS OPCIONES

Aquí van algunas que te pueden inspirar:

1 Rúcula: De sabor ligeramente picante y amargo, además es rica en vitamina K, folatos y antioxidantes. Le da presentación, aporta personalidad y combina bien con frutas como pera o fresas.

2 Canónigos: Suaves y algo dulces, suman hierro, betacarotenos y fibra. También son ideales si buscas un sabor delicado y una textura tierna.

3 Espinacas baby: Más tiernas que las espinacas adultas, se pueden tomar crudas sin problema. Aportan hierro, magnesio y vitamina C.

4 Escarola: Tiene un sabor ligeramente amargo que estimula la digestión. Este vegetal es rica fuente de fibra, vitamina A y ácido fólico.

5 Hoja de roble: Muy decorativa, con un color verde intenso, textura suave y agradable al paladar. Aporta vitamina C, potasio y un toque más gourmet.





UNA SONRISA tiene un efecto analgésico, reduce la tensión y suaviza una discusión. No hace falta forzarla pero sí entrenarla.

17 CLAVES DE LAS PAREJAS QUE FUNCIONAN

Te contamos **cómo se cuidan y se mantienen vivas las relaciones que duran**. Además, también te explicamos cuándo es necesario acudir a una terapia de pareja. **POR** AINARA ORTIZ

Qué tienen en común las parejas que realmente funcionan? No hablamos de grandes gestos románticos ni de cenas con velas todos los viernes. Lo que mantiene unida a una pareja, lo que de verdad sostiene una relación con el paso del tiempo, es mucho más que eso. Ángel Luis Guillen, psicólogo, sexólogo y director de Psicopartner nos explica cuáles son las claves y los comportamientos de las parejas estables que se sienten felices juntas.

1 ESCUCHAN CON ATENCIÓN

No es lo mismo oír que escuchar. Las parejas que se entienden dedican tiempo a prestar atención a lo que la otra persona dice, sin interrumpir, sin preparar la respuesta mientras la otra persona habla. Escuchar permite comprender mejor los conflictos, anticipar necesidades y, sobre todo, permite que la otra persona se sienta valorada.

2 SONRIÉN CON FRECUENCIA

Una sonrisa tiene un efecto analgésico. Reduce la tensión, suaviza una discusión y genera una conexión inmediata. No hace falta forzarla, pero sí entrenar la costumbre de sonreír más, sobre todo, al mirarse, al despertarse o al acostarse.

3 SE TOCAN SIN NECESIDAD DE MOTIVO

Un roce en la espalda mientras cocinas, un beso fugaz al pasar por detrás en el pasillo, un abrazo inesperado. El contacto físico refuerza el vínculo emocional y transmite seguridad, deseo y cariño sin palabras.

4 COMPRENDEN LOS ESTADOS EMOCIONALES DEL OTRO

Tu pareja no es siempre la misma

persona. Cambia con el tiempo, con las circunstancias, con el estrés, básicamente, con las circunstancias de la vida. Las parejas que funcionan son capaces de interpretar estos cambios y adaptar la forma de relacionarse sin exigir reacciones iguales todos los días.

5 SE TRATAN CON RESPETO

Esto implica mucho más que no gritar o no insultar. El respeto en pareja tiene que ver con no despreciar las ideas del otro, no ridiculizarlo en público ni en privado y validar sus emociones, aunque no se compartan.

6 SE APOYAN SIN NECESIDAD DE QUE SE LO PIDAN

Estar al lado del otro cuando tiene un mal día, ofrecerse para echar una mano sin esperar que te lo pidan,

EL RESPETO VA MÁS ALLÁ DE NO GRITARSE O INSULTARSE, TAMBIÉN ES NO DESPRECIAR LAS IDEAS DEL OTRO Y NO RIDICULIZARLO

¿NECESITÁIS UNA TERAPIA JUNTOS?

En ocasiones, es necesario acudir a una terapia de pareja, ya que es más fácil solucionar los conflictos con la ayuda de un tercero que sea neutral y profesional que en solitario. Los expertos la recomiendan cuando aparecen con frecuencia discusiones que no se resuelven, cuando hay una infidelidad, celos persistentes, problemas de comunicación, de crianza o de intimidad. Una terapia no significa que todo va mal, sino que queréis hacerlo mejor. Es un acto de amor, no una señal de fracaso.



acompañarla a una revisión médica... El apoyo mutuo refuerza la sensación de ser un equipo, evita sentirse solo.

7 **GENERAN SEGURIDAD**

Saber que puedes confiar en tu pareja, que no va a traicionarte, que cumple con su palabra y te respeta aunque no estés siempre presente. Esa confianza es como una red que sostiene la relación incluso cuando se presentan las adversidades.

8 **SON GENEROSAS EMOCIONALMENTE**

Ser generoso no tiene que ver con hacer regalos, sino con dar tiempo, afecto, atención. Con dejar espacio cuando hace falta y ofrecer presencia cuando se necesita. También con pensar en el bienestar de la otra persona, incluso cuando no coincide con el propio.

9 **APRENDEN A NEGOCIAR**

Las parejas que funcionan no siempre están de acuerdo, pero sí saben cómo llegar a un punto intermedio. Dialogan, ceden a veces, proponen otras y, sobre todo, se aseguran de que las decisiones importantes no beneficien siempre a una sola parte.

10 **SABEN RECONOCER SUS ERRORES**

Pedir perdón de corazón, sin excusas ni justificaciones, es uno de los signos más claros de madurez emocional. Admitir que te has equivocado y mostrar voluntad de reparar crea una relación más honesta y segura.

11 **PERDONAN Y NO GUARDAN RENCOR**

Las heridas emocionales no desaparecen solas; pero si se acompañan

de comprensión, perdón y empatía, se curan. Perdonarse mutuamente y, sobre todo, no usar los errores del pasado como arma en las discusiones futuras hace que una pareja sea mucho más estable y duradera.

12 **APRENDEN A DESDRAMATIZAR**

Reírse de uno mismo, tomar distancia de los problemas, saber que no todo es tan grave como parece... Las parejas con sentido del humor y con capacidad para relativizar los conflictos tienen muchas más papeletas para mantenerse unidas.

13 **MANTIENEN SU INDEPENDENCIA**

Es bueno compartir. Pero no tener la exclusividad. Por ello, para que una pareja vaya bien, hay que permitir que cada una tenga su espacio, sus amistades, sus actividades. Esta autonomía no aleja, al contrario: permite reencontrarse con ganas.

14 **SE DESARROLLAN PERSONALMENTE**

Cuando uno se siente bien consigo mismo, la relación lo nota. Porque estar bien significa no anular al otro,

sino animar mutuamente a crecer, a avanzar, a cumplir metas personales. La autorrealización individual alimenta la felicidad compartida.

15 **COMPARTEN TIEMPO DE CALIDAD**

No se trata de pasar horas sin hablar en el sofá. Compartir implica mirar a los ojos, comentar el día, salir a pasear, reírse de un vídeo, disfrutar del desayuno del domingo o de los amigos el viernes por la tarde. Estar presente, sin pantallas ni distracciones.

16 **SE DIVIERTEN JUNTAS**

Una pareja no puede sostenerse solo en la rutina, los hijos o los problemas del trabajo. Salir, jugar, improvisar un plan, hacer tontorrías... divertirse es una forma muy efectiva de renovar la complicidad.

17 **NO DESCUIDAN LA VIDA SEXUAL**

El deseo cambia, claro, pero no desaparece si se cuida. Por eso, es importante que una pareja se mantenga sexualmente activas, dentro de sus posibilidades y apetencias. Así, no solo disfrutan físicamente, también se sienten más unidas, más deseadas y más vivas.

¿POR QUÉ LA HISTORIA SIEMPRE TERMINA MAL?

Quizá tienes que trabajar en ti. Hay personas que repiten patrones que les hacen sufrir: relaciones tóxicas, dependencia emocional, miedo a comprometerse, dificultad para confiar... Una psicoterapia individual puede ayudarte a identificar por qué sucede esto y qué necesitas trabajar. También es muy beneficiosa tras una ruptura o un duelo, para que el dolor no se enquiste ni condicione tus futuras relaciones.



La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



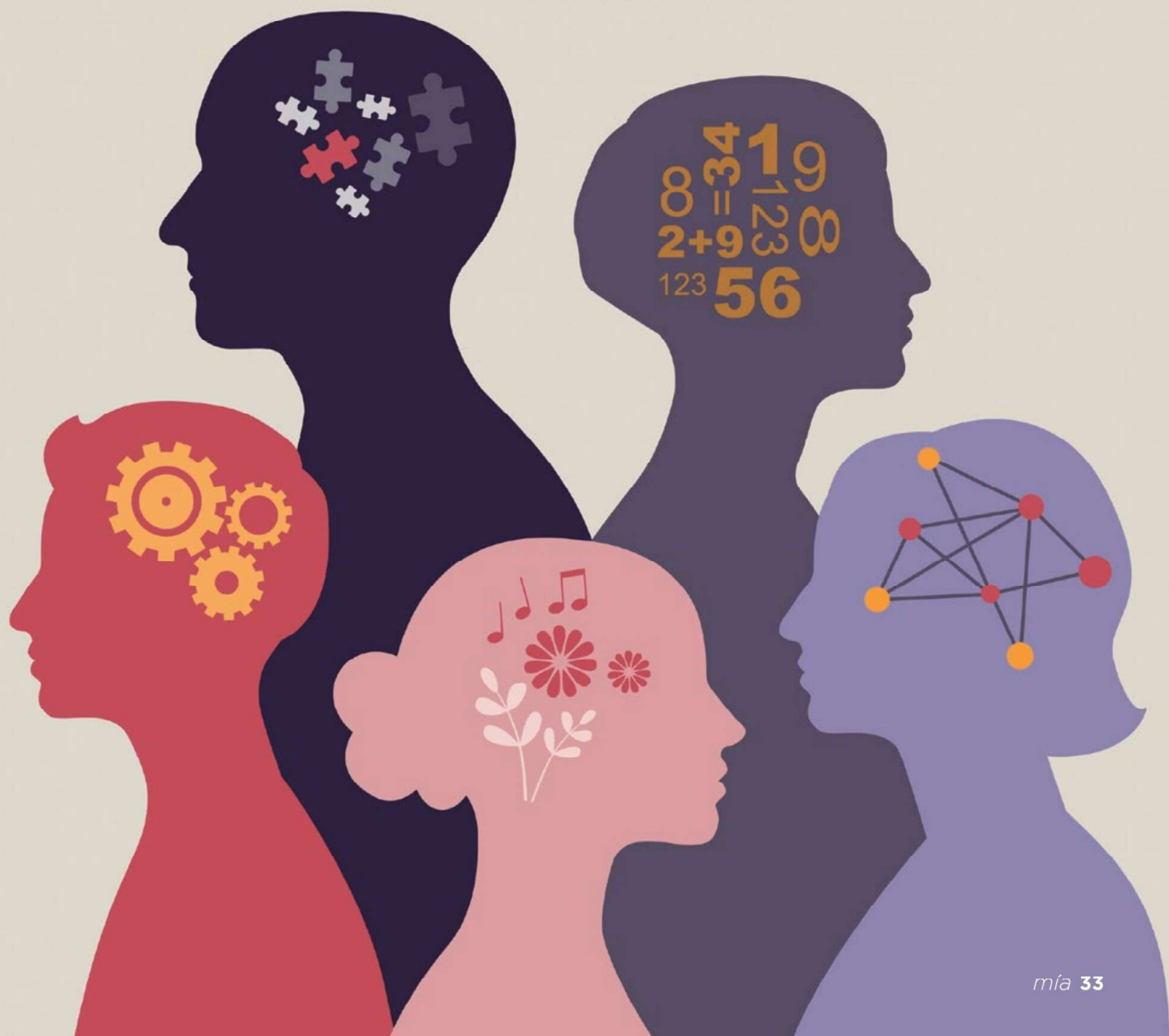
La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

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

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

¿QUÉ TIPO DE INTELIGENCIA PREDOMINA EN TI?

Todas las personas somos inteligentes, pero no todas lo somos de la misma manera. **Algunas aprenden mejor con imágenes, otras razonando en voz alta, otras necesitan moverse o conectar emocionalmente con lo que estudian. La clave no está en compararse, sino en conocerse.** Saber en qué destacas puede ayudarte a aprender mejor, a trabajar con más fluidez y a disfrutar más del día a día. **POR ANA SÁNCHEZ**



NO HAY UNA ÚNICA FORMA DE SER INTELIGENTE



Durante décadas, se pensaba que la inteligencia era algo que se podía medir con un número: un test, una

puntuación y listo. Pero en los años 80, el psicólogo Howard Gardner propuso algo mucho más interesante: que no hay una sola inteligencia, sino ocho tipos distintos (más una novena, según algunos), y que todos tenemos una combinación única de ellas. No se trata de competir ni de comparar. Saber cuál es tu tipo dominante puede ayudarte a aprender mejor, comunicarte con más claridad, entender a los demás o incluso elegir el camino profesional que más te va. Por eso, repasamos cuáles son esas inteligencias y cómo puedes sacarles partido en tu día a día.

1 Lingüística

• ¿Qué es?

Es la capacidad para expresarse bien con las palabras, tanto oralmente como por escrito. Quienes la tienen desarrollada suelen disfrutar del lenguaje, los idiomas y la comunicación clara. Es clave en nuestras relaciones personales y en cualquier trabajo en equipo.

• ¿Te reconoces?

Te encanta leer o escribir, recuerdas fácilmente frases o expresiones, te atraen los juegos de palabras, te explicas con facilidad y no sueles tener miedo a hablar en público. Escuchar y tomar notas te ayuda a entender mucho mejor las cosas.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Te irá bien explicar cosas en voz alta para recordarlas con más seguridad, escribir listas o resúmenes, llevar un diario, participar en clubes de lectura, leer en voz alta a alguien... Incluso mandar audios largos puede ser una forma de organizar mejor tus ideas.

• ¿Cómo desarrollarla?

Lee con regularidad (aunque sean artículos breves), juega con crucigramas o juegos de palabras, escribe relatos o cartas, graba audios contando una historia real, escucha *podcasts* narrativos o de entrevistas y luego resume lo que te ha interesado.

2 Musical

• ¿Qué es?

Es la capacidad para percibir, comprender y disfrutar los sonidos, ritmos, tonos y melodías. No hace falta ser cantante ni tocar un instrumento: basta con tener una sensibilidad especial hacia la música y los sonidos.

• ¿Te reconoces?

Te sabes letras de canciones sin darte cuenta, identificas melodías fácilmente o tarareas sin querer. Notas si algo está “desafinado”, puedes recordar momentos a través de una canción y usas la música para animarte o concentrarte.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Puedes acompañar tareas con música que te motive, aprender cosas poniéndolas en canciones o ritmos, usar audios para estudiar o recordar información. También puedes organizar tu rutina con *playlists* según el estado de ánimo que buscas.

• ¿Cómo desarrollarla?

Escucha música variada con atención (no solo de fondo), canta en casa o en el coche, prueba a tocar un instrumento sencillo (como un ukelele o una flauta), graba tus audios con diferentes ritmos, únete a un coro o, simplemente, descubre nuevas canciones y melodías cada semana.

¿HABLAS SOLA?

Tranquila, no estás loca: puede ser una señal de inteligencia lingüística. Pensar en voz alta, narrar lo que haces o repetirte cosas para recordarlas ayuda a ordenar ideas y gestionar mejor el estrés. Tu cerebro se entiende mejor cuando se escucha.



3 Lógico-matemática

• ¿Qué es?

Es la capacidad para razonar, resolver problemas, ver patrones y manejar conceptos abstractos. Las personas con esta inteligencia disfrutan organizando datos, entendiendo cómo funcionan las cosas y buscando nuevas soluciones.

• ¿Te reconoces?

Te gustan los juegos de lógica, los acertijos o los sudokus. Disfrutas planificando, ordenando tareas o comparando precios. Te resulta fácil entender porcentajes, operaciones o presupuestos, y te molesta cuando algo “no encaja”.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Puedes aplicar esta inteligencia para organizar mejor tus finanzas, planificar viajes o proyectos, comparar ofertas de forma objetiva, o simplificar decisiones complicadas. También te vendrá bien usar listas, esquemas, calendarios o apps de organización.

• ¿Cómo desarrollarla?

Practica juegos de estrategia o lógica (ajedrez, *escape rooms*, *puzzles*), realiza ejercicios mentales con números, analiza lo que lees con preguntas del tipo “¿por qué pasa esto?”, y prueba nuevas formas de organización que te retén un poco más.



4 Visual-espacial

• ¿Qué es?

Es la capacidad para pensar en imágenes, visualizar objetos en el espacio, orientarse bien y captar detalles visuales. Quienes la tienen desarrollada suelen entender mejor lo que ven que lo que oyen, y disfrutan creando, organizando o imaginando formas y colores.

• ¿Te reconoces?

Te gustan los mapas, los dibujos, los esquemas o los gráficos. Recuerdas mejor lo que has visto que lo que te han contado. Se te da bien colocar cosas, decorar espacios o imaginar cómo quedarían antes de cambiarlos. Sabes orientarte sin GPS o dibujar lo que tienes en mente.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Puedes organizar ideas con esquemas o mapas mentales, visualizar antes de hacer, decorar o rediseñar espacios, y elegir rutas o ubicaciones sin perderte. También te irá bien usar imágenes para aprender o comunicar las cosas (como presentaciones, videos, collages, etcétera).

• ¿Cómo desarrollarla?

Realiza dibujos, *puzzles* o maquetas. Juega con las aplicaciones de diseño o planificación de espacios. Observa tu entorno con más atención (formas, colores, proporciones...) y prueba a imaginar cómo cambiarías lo que ves. Incluso hacer fotos o collages te puede ayudar a entrenarla.



5 Interpersonal

• ¿Qué es?

Es la capacidad para entender a otras personas: captar cómo se sienten, qué necesitan o cómo piensan, incluso cuando no lo dicen con palabras. Quienes la tienen desarrollada suelen conectar fácilmente con los demás, mediar en conflictos, tener empatía y generar buen ambiente en grupo.

• ¿Te reconoces?

La gente suele contarte sus cosas sin que se lo pidas, sabes cuándo alguien está incómodo aunque no lo diga, te gusta trabajar en equipo y sueles adaptarte bien a diferentes tipos de personas. A veces sientes que “lees entre líneas” sin darte cuenta.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Puedes usarla para mejorar tus relaciones, mediar entre personas, coordinar tareas en grupo o, simplemente, cuidar mejor de los tuyos. Esta inteligencia también ayuda a detectar tensiones antes de que estallen y a ponerte en el lugar del otro más fácilmente.

• ¿Cómo desarrollarla?

Escucha activamente (sin interrumpir ni pensar en tu respuesta), observa el lenguaje corporal de los demás, pregunta cómo se sienten y practica la empatía. Participar en grupos, voluntariados o proyectos colectivos también te ayudará a afinarla.

6 Intrapersonal

• ¿Qué es?

Es la capacidad de comprenderse a una misma: identificar tus emociones, saber por qué reaccionas como lo haces, reconocer tus puntos fuertes y también tus límites. No es introspección sin más: es una forma de inteligencia emocional aplicada a una misma.

• ¿Te reconoces?

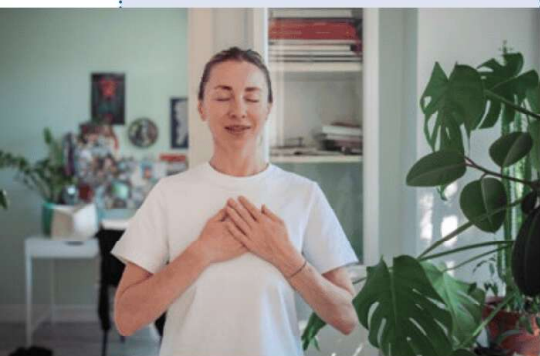
Necesitas momentos de soledad para ordenar ideas, te gusta reflexionar sobre lo que sientes, te haces muchas preguntas y te interesa el autoconocimiento. Tomas decisiones basadas en lo que realmente necesitas, no solo en lo que se espera de ti.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Te ayuda a manejar mejor el estrés, a tomar decisiones alineadas con tus valores y a evitar repetir errores. También facilita poner límites, pedir lo que necesitas y cuidar tu salud emocional sin esperar a que algo “explote”.

• ¿Cómo desarrollarla?

Escribe un diario personal, medita o practica técnicas de atención plena, reflexiona después de situaciones difíciles, identifica tus emociones con nombre y aprende a escucharte sin juzgarte. Hablar contigo también es una forma de crecer.



UN PLUS

De todas las inteligencias, la intrapersonal es una de las más importantes, ya que permite conocerse a uno mismo y actuar en consecuencia. De este modo, aumenta la posibilidad de conseguir el éxito y de encontrarse feliz tanto en el trabajo como en la vida personal.

7 Naturalista

• ¿Qué es?

Es la capacidad de observar, identificar y comprender los elementos de la naturaleza: plantas, animales, paisajes, fenómenos... Las personas con esta inteligencia suelen notar detalles del entorno que a otros se les escapan, y sienten una conexión especial con lo natural.

• ¿Te reconoces?

Te gusta estar al aire libre, cuidar plantas, observar animales o identificar especies. Disfrutas de paseos por el campo, sabes cuándo cambia el clima “por instinto”, te interesan los documentales de naturaleza o sueles ser la que nota “lo verde” incluso en una ciudad.



• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Conecta con lo natural en pequeños gestos: cultiva una planta, haz paseos atentos (sin móvil), escucha los sonidos del entorno, cocina con productos de temporada o crea espacios verdes en casa. Esta inteligencia también ayuda a relajarse y a afinar mejor los sentidos.

• ¿Cómo desarrollarla?

Haz rutas en la naturaleza, aprende a identificar árboles o aves, visita huertos, cuida un jardín, observa el cielo o los ritmos del año. Llevar un pequeño cuaderno de naturaleza o simplemente parar a mirar puede despertar esta conexión.

¡Y UNA MÁS! EXISTE UNA NOVENA INTELIGENCIA: LA EXISTENCIAL. PARA QUIENES NECESITAN ENTENDER EL PORQUÉ DE TODO

8 Cinestésica-corporal

• **¿Qué es?** Es la capacidad de expresarse, aprender o resolver problemas a través del movimiento. Las personas con este tipo de inteligencia usan su cuerpo como herramienta de comunicación, exploración o memoria. Aprenden mejor cuando hacen, no solo cuando escuchan o leen.

• ¿Te reconoces?

Necesitas moverte mientras piensas, aprendes mejor con actividades físicas o manuales, se te dan bien el baile, la cocina, el bricolaje o el deporte. También puedes tener buena coordinación, sentido del ritmo o facilidad para recordar haciendo, no viendo.

• ¿Cómo usarla en tu día a día?

Convierte tareas mentales en acciones físicas: repite cosas caminando, gesticula mientras memorizas, usa *post-its* o materiales que puedas mover. Haz pausas activas cuando estudias o trabajas y opta por aprender con talleres, vídeos prácticos o juegos.

• ¿Cómo desarrollarla?

Realiza yoga, teatro, baile o actividades manuales. Prueba técnicas como el *body mapping* (visualizar con el cuerpo), usa gestos para explicar ideas o cambia de lugar mientras trabajas. Y recuerda: no necesitas estar en forma, solo en movimiento.

TEST ¡DESCUBRE CUÁL ES TU TIPO!

Redondea las opciones que mejor se adaptan a tus habilidades. Después analiza y coteja los resultados con los que te ofrecemos al final. Recuerda que puedes tener más de una clase de inteligencia, pero obtendrás más números de aquellas que mejor te describen.

- 1 Si alguien me pregunta cómo llegar a un lugar, prefiero dibujárselo que explicárselo.
- 2 Si me enfado, generalmente sé la razón y la podría explicar con detalle.
- 3 Adoro la música y sé tocar (o sabía en el pasado) un instrumento.
- 4 Puedo encontrar una canción o un tipo de música que describa lo que siento.
- 5 Se me dan bien los cálculos y sumo cantidades con rapidez y mentalmente.
- 6 Estoy deseando que llegue el fin de semana para escaparme al campo.
- 7 Disfruto haciendo cálculos.
- 8 Tengo buena coordinación y aprendo rápidamente los pasos de una coreografía.
- 9 Tengo facilidad para expresarme.
- 10 Me gusta quedar con mis amigas, charlar con ellas y sugerir temas de conversación.
- 11 No me pongo nerviosa al conducir o casi nunca me pierdo. Sé orientarme bien.
- 12 Disfruto cuando estoy en una fiesta y me reúno con diferentes personas.
- 13 Me gusta observar cómo los animales de diferentes especies interactúan entre sí.
- 14 Entiendo bien los gráficos que me muestran cómo funciona algo.
- 15 Pasaría horas haciendo *puzzles*, rompecabezas o crucigramas.
- 16 Aprendí a montar en bici relativamente rápido y sin problemas.
- 17 Si algo me parece ilógico, puedo perder la compostura.
- 18 ¡Soy una buena líder! No me cuesta convencer a otros con mis argumentos.
- 19 Tengo buen sentido del equilibrio.
- 20 Me gusta crear asociaciones de números y encontrar combinaciones.
- 21 Lo mío es el arte plástico. Me encanta modelar, hacer esculturas, figuras...
- 22 Tengo facilidad de palabra y no me cuesta encontrar adjetivos.
- 23 Siempre doy con nuevos ángulos o formas de ver un mismo objeto.
- 24 Creo que cada momento de mi vida tiene su propia banda sonora.
- 25 Cada año fotografío las diferentes tonalidades de los árboles de mi calle.
- 26 Cada día busco un momento para sentarme en silencio y reflexionar sobre mí, mis sentimientos y las circunstancias que me rodean.
- 27 Cuando viajo a un país me gusta ver su arquitectura, sus construcciones...
- 28 No es nada raro que me escuchen cantando en la ducha o en el coche.
- 29 Me encanta practicar nuevos deportes.
- 30 Soy de la vieja escuela. Aún disfruto escribiendo largas cartas a mis amigos.
- 31 Soy muy consciente de cuándo pongo cara de asco y cuándo mi rostro refleja incredulidad.
- 32 Los demás no me engañan. Suelo reconocer en su expresión lo que no quieren decir con palabras.
- 33 Disfruto cuidando de mis plantas. Tengo varios tipos de interior y de exterior.
- 34 Me doy cuenta de cuando alguien está incómodo conmigo o, por el contrario, muy a gusto.
- 35 Suelo ser consciente de lo que los demás están pensando de mí, sea bueno o malo.

CÓMO ERES. RESULTADOS

A. LINGÜÍSTICA

Respuestas: 9, 10, 17, 22, 30. Tienes dotes para la escritura y la oratoria.

B. LÓGICA

Respuestas: 5, 7, 15 y 20. Siempre buscas respuestas coherentes.

C. VISUAL-ESPACIAL

Respuestas: 1, 11, 14, 23 y 27. Te orientas con facilidad.

D. CORPORAL

Respuestas: 8, 16, 19, 21 y 29. El deporte es tu válvula de escape.

E. MUSICAL

Respuestas: 3, 4, 24 y 28. Lo tuyo es la música, desde luego.

F. INTRAPERSONAL

Respuestas: 2, 6, 26 y 31. Tu mundo interior es muy rico.

G. INTERPERSONAL

Respuestas: 12, 18, 32, 34, y 35. Considera hacer un voluntariado.

H. NATURALISTA

Respuestas: 6, 13, 25, 33. Sientes una gran pasión por la naturaleza. ¡Ayuda a protegerla!

CÓMO ESCOGER TU PERFUME PRIMAVERAL

Las notas clásicas de primavera incluyen **bergamota, limón, mandarina y toques florales románticos desde el iris al jazmín o la rosa.** Esta temporada, la vainilla y las especias se mezclan con estos perfumes que ahora te presentamos. **POR ANNIE TOMÀS**

Mayo es la época perfecta para deleitar tus impulsos olfativos con una fragancia estimulante.

Las temperaturas suben, y con ellas tu estado de ánimo. Elige un aroma que refleje las cualidades florales y frutales de la primavera, así como tu renovada energía. Piensa en una sensación olfativa suave y floral con esas notas de vainilla, ámbar y especias que tanto están de moda actualmente.

“En primavera, de forma natural, tendemos a elegir acordes florales vibrantes acompañados de toques frutales y cítricos. Los acordes florales nos proporcionan frescura y delicadeza, y las notas frutales suelen asociarse con sensaciones de felicidad y nos brindan ese impulso de vitalidad que necesitamos para empezar el día. Por su parte, la vainilla destaca por su versatilidad, ya que combina maravillosamente con perfumes dulces y frutales, aportando calidez sin restar frescura”, nos cuenta Siomara López, Fragrance Development Manager en Scentmate by dsm-firmenich.

En esta línea más osada encontramos a los perfumes *Oudgasm* de la empresaria Mona Kattan, quien nos cuenta que siempre ha asociado a las fragancias con el placer. “¡Llamé a la colección Oudgasm precisamente porque quería un nombre que evocara el carácter atrevido del perfume! De todas las notas que podemos hallar en el mundo, el *oud* siempre me ha dado una sensación



VACACIONES
El nuevo perfume de Carner invita a la calma y la desconexión.

increíblemente eufórica, transformadora y expresiva, como si existiera en un universo propio”.

FRESCURA Y SENSUALIDAD A PARTES IGUALES

Otra fragancia que está ganando adeptos es el *Rose & Magnolia* de la ya muy conocida firma británica Joe Malone, con la flor blanca y vívida de la magnolia como ingrediente principal junto a notas de rosa, limón y la suavidad de un sensual

fondo de vainilla. Este perfume incorpora pachuli, que prolonga la duración de la fragancia y que a muchas recordará al clásico *Shalimar* de los 70's que tanto adoraba Yves Saint Laurent.

Sara Carner, fundadora y directora creativa de Carner Barcelona acaba de lanzar el perfume *La Playa*, ideado por la perfumista Adriana Medina y nos cuenta en exclusiva cómo ha nacido este nuevo bálsamo nicho: “*La Playa* es un perfume que

LA VAINILLA DESTACA POR SU VERSATILIDAD, YA QUE COMBINA MARAVILLOSAMENTE CON PERFUMES DULCES Y FRUTALES



OPHELIA. El jardín de este cuadro prerrafaelita cuenta con pequeñas flores blancas, violetas encadenadas a su cuello, amapolas, rosas, no me olvides, ortiga y sauce. Una obra que inspira a James Heeley quien lo encapsuló en un perfume legendario.

huele a vacaciones, transportándote a esos momentos de relax, calma y desconexión. Te cambia el humor al instante, como una inyección de buen rollo. Su salida es ligeramente cítrica y refrescante, con notas de bergamota y flor de naranjo, aunque enseguida emergen acordes cremosos de leche de coco y pistacho que le aportan un toque sensual. La base de almizcle y haba tonka añade calidez y un carácter *gourmand* irresistible”. Igualmente, otra joya para sentirnos frescas y con toques cítricos como el limón o la mandarina es el perfume *Citric*, de la prestigiosa tienda Santa Eulàlia del Paseo de Gràcia barcelonés. En la colección de Dyptique encontramos un tributo al almiz-

cle en su versión más algodónosa, aterciopelada y esponjosa que se combina con flor de iris, semillas de ambreta y el toque sorpresa de pimienta rosa, para convertirse en totalmente inolvidable. *Fleur de Peau* es uno de esos perfumes por los que siempre te preguntarán a qué hueles.

OPTIMISMO, TERNURA Y UN POCO DE NOSTALGIA

Un aroma primaveral que evoca el despertar de la naturaleza en su esencia más pura, con las flores floreciendo, la lluvia en el aire, la luz cambiante y el calor que regresa es *Eau Coeur*, del suizo Thomas De Monaco. Esta fragancia exclusiva transmite la energía de la estación,

pero también su suavidad. Según De Monaco: “La primavera debe sentirse como un estado de ánimo: optimista, tierno, quizás incluso un poco nostálgico. Siempre hay una sensación de romance en el aire, aunque nunca de una manera clásica o esperada. No se trata solo de ser limpio, fresco o floral; se trata de capturar esa serena emoción de los comienzos, pero en una forma moderna y natural. *Eau Coeur* logra precisamente eso. Se abre como pétalos que se despliegan: la magnolia, el osmanto y el absoluto de rosa cobran vida”.

También es una maravilla su perfume *Ultima Storia*, “un destello de luz, una explosión cítrica. Cinco frutas diferentes abren la fragancia con energía y claridad. Le siguen la pera y la almendra, suaves y acogedoras, como un anticipo del verano. Ya puedes sentir el sol en tu piel”. Y si hay un perfumista que haya logrado encapsular la botánica del famoso cuadro *Ophelia* de John Everett Millais, en definitiva, ese es James Heeley. Ahora presenta *L’Amandière*, una fragancia típica de primavera que, según su creador, “está llena de un ramo multifloral de flores de primavera y verano, incluyendo jacintos, campanillas azules y flores de almendro, cubiertas de un fresco rocío verde”.

PRODUCTOS RECOMENDADOS:

1. **CITRIC** de Santa Eulalia. (180 €).
2. **Eau Coeur** de Thomas De Monaco. (275 euros €).
3. **LA PLAYA** de Carner. (170 €).
4. **L’AMANDIÈRE** de Heeley. (145 €).
5. **Dyptique Fleur de Peau** de ABANUC. (170 €).
6. **Ultima Storia** de Thomas De Monaco. (275 €).
7. **Rose&magnolia** de Joe Malone. (107 €).
8. **Vainilla Oud** de Kay Ali. (136 €).





EL YOGA es un aliado para relajarte y puedas conciliar el sueño tras una ajetreada jornada.

YOGA PARA DORMIR

Si practicas 10 minutos de **yoga antes de acostarte, incluso en la propia cama, notarás cómo tu cuerpo se relaja** y conciliarás el sueño más rápido y mejor. **POR AINARA ORTIZ**

Si te cuesta conciliar el sueño o te despiertas varias veces durante la noche, el yoga puede ser la solución que necesitas. Más allá de los estiramientos y las diferentes posturas, esta práctica milenaria tiene un gran efecto sobre el sistema nervioso, ayudando a reducir la ansiedad, disminuir la actividad mental y preparar el cuerpo para el descanso. De hecho, investigaciones de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) avalan su eficacia en población de adultos mayores y personas con estrés crónico. El secreto del yoga para dormir bien está en su capacidad para activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación. Al respirar de forma

controlada y realizar movimientos suaves, el cuerpo libera tensiones y la mente se desacelera, lo que favorece un descanso profundo. Por ello, si quieres dormir mejor de forma natural, puedes incorporar algunas de estas técnicas en tu rutina nocturna.

POSTURA DEL NIÑO: SUELTA EL ESTRÉS ACUMULADO

Se llama balasana y esta asana es ideal para relajar la espalda, soltar la tensión en los hombros y reducir el estrés. Para hacerla, siéntate sobre los talones, inclina el torso hacia adelante y estira los brazos

hacia el frente o déjalos relajados a los lados del cuerpo. Mantén la postura durante unos minutos respirando profundamente. Este simple ejercicio ayuda a liberar la presión acumulada en la zona lumbar y mejora la oxigenación cerebral, favoreciendo con ello un estado de calma mental.

PIERNAS EN LA PARED: MEJORA LA CIRCULACIÓN Y RELAJA LA MENTE

Esta postura favorece el retorno venoso, aliviando la sensación de pesadez en las piernas y reduciendo la fatiga. Para realizarla, acués-

ESTA PRÁCTICA MILENARIA TIENE UN GRAN EFECTO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO, PUES AYUDA A REDUCIR LA ANSIEDAD

PREPARA EL AMBIENTE PARA EL DESCANSO

Antes de comenzar, es importante crear un entorno que invite al sueño. Baja la intensidad de las luces, evita pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte y elige ropa cómoda. Puedes añadir alguna música relajante, sonidos de la naturaleza o difundir aceites esenciales como lavanda para potenciar la sensación de tranquilidad. Un ambiente adecuado facilita que el cuerpo reconozca que ha llegado el momento de desconectar y descansar.

tate boca arriba cerca de una pared y eleva las piernas apoyándolas en ella. Mantén los brazos relajados a los lados y concéntrate en la respiración. Permanecer en esta posición durante unos minutos ayuda a reducir la actividad mental, lo que promueve la relajación.

FLEXIÓN HACIA ADELANTE: CALMA LA ANSIEDAD Y EL SISTEMA NERVIOSO

Las posturas de flexión tienen un efecto sedante en el sistema nervioso. Para hacer esta asana, siéntate con las piernas estiradas y la espalda recta. Inclina el torso hacia adelante desde las caderas, intentando alcanzar los pies con las manos sin forzar el movimiento. Mantén la posición mientras respiras de manera pausada y profunda. Este ejercicio ayuda a reducir el ritmo cardíaco y favorece la desconexión mental, permitiendo que el sueño llegue de manera natural.

HALASANA: POSTURA DEL ARADO PARA ALIVIAR TENSIONES

Esta postura, aunque más avanzada, proporciona una profunda sensación de bienestar previa al sueño, ya que favorece la circulación sanguínea y relaja la parte inferior del cuerpo. Para realizarla, tumbate sobre la cama y eleva las piernas rectas hasta formar un ángulo de 90 grados con el tronco. A continuación, eleva la cadera y lleva las piernas hacia atrás, colocándolas por encima de la cabeza en paralelo al suelo. Si esta postura te resulta complicada, puedes apoyar los pies en la cama o hacer la versión más sencilla con

ESCANEO CORPORAL: RELAJA LOS MÚSCULOS ANTES DE DORMIR

La meditación es otra de las técnicas que te pueden ayudar a dormir mejor. El escaneo corporal, muy utilizado en *mindfulness*, es una de las herramientas que van a serenarte sin dormirte. Para hacerla, tumbate boca arriba con las piernas separadas y los brazos relajados. Cierra los ojos y dirige tu atención a cada parte del cuerpo, comenzando por los pies y subiendo poco a poco hasta la cabeza. Siente el peso de cada músculo y suelta cualquier tensión con cada exhalación.

las piernas en la pared (postura de la media vela). Lo importante es mantener la elevación para sentir sus efectos relajantes.

SAVASANA: LA POSTURA DE RELAJACIÓN POR EXCELENCIA

Esta postura es ideal para terminar cualquier práctica de yoga y preparar el cuerpo para el sueño. Se trata de una técnica de relajación profunda que ayuda a liberar la



tensión muscular y mental. Para hacerla, tumbate boca arriba con los brazos y las piernas extendidos. Separa ligeramente los pies y deja las palmas de las manos hacia arriba. Cierra los ojos y relaja cada parte de tu cuerpo como si estuvieras haciendo un escaneo corporal, desde los pies hasta la cabeza. Permanece en esta postura respirando lentamente y dejando que el cuerpo se hunda en la cama.

RESPIRACIÓN 4-7-8: EL TRUCO PARA DORMIRTE PRONTO

El control de la respiración es clave para relajar el sistema nervioso. Este método, desarrollado por el Dr. Andrew Weil, favorece la producción de melatonina y ayuda a reducir la activación mental, facilitando el sueño.

Cómo hacerla:

- **Inhala** por la nariz contando hasta cuatro.
- **Mantén** el aire en los pulmones durante siete segundos.
- **Exhala** lentamente por la boca durante ocho segundos.
- **Repite** el ciclo cuatro veces.

ENSALADILLAS

LIGERAS Y REFRESCANTES

Se pueden preparar con antelación o improvisar en pocos minutos. Más allá de la clásica ensaladilla rusa, las hay con ingredientes de lujo, con latas de conservas o con restos de otros platos. Aquí va una recopilación muy apetecible. **POR** MAGDA OLMEDO



CON GAMBAS EN COPA DE CÓCTEL

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 350 g de gambas cocidas y peladas • 2 zanahorias • 75 g de judías verdes • 2 patatas • 2 tomates • ½ bulbo de hinojo • 2 dl de mayonesa • 1 cucharada de ketchup • 1 cucharada de vodka • 1 cucharada de salsa de soja • 2 cucharadas de leche • sal.

- **Raspar** las zanahorias y poner a cocer en agua con sal hasta que queden tiernas. Limpiar y cocer las judías verdes durante 15 minutos. Cocer las patatas sin pelar en agua con sal 35 minutos. Dejar enfriar, pelarlas y cortarlas en cuadraditos.
- **Pelar** los tomates, retirar las semillas y cortar la pulpa en dados. Picar el bulbo de hinojo. Trocear las gambas cocidas, reservando 8 enteras para decorar. Mezclar la mayonesa, rebajada con la leche, con el ketchup, la salsa de soja y el vodka.
- **Repartir** la mitad de la salsa en el fondo de cuatro copas y mezclar el resto con los ingredientes preparados. Rectificar el sazonamiento y distribuir la ensaladilla en las copas. Decorar con las gambas y las hojas de hinojo antes de servir.

PAREJA IDEAL

Unos picos de pan no solo ayudan a decorar el plato, también son un acompañante clásico.

*Todas las recetas son para 4 personas.

ENSALADILLA RUSA CON MAÍZ

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 2 latas de atún en aceite de oliva • 1 latita de maíz en grano • 3 zanahorias • 150 g de guisantes • 2 patatas grandes • 10 aceitunas rellenas de pimiento • 2 dl de mayonesa • 2 cuch. de zumo de limón • 4 cuch. de aceite de oliva virgen extra • unas gotas de tabasco • sal • pimienta.

- **Cocer** las patatas, sin pelar, en agua con sal hasta que queden muy tiernas; escurrirlas y dejar enfriar. Raspar las zanahorias y cocerlas en agua con sal hasta que estén blandas. Repetir la operación con los guisantes. Dejar enfriar.
- **Ecurrir** el atún y pasarlo a un bol grande. Pelar las patatas, trocearlas y ponerlas en el bol junto con las zanahorias cortadas en dados. Aplastar ligeramente con un tenedor mezclando los dos ingredientes con el atún desmenuzado. Añadir el maíz, los guisantes escurridos y las aceitunas picadas. Remover.
- **Mezclar** la mayonesa con el zumo de limón y el aceite. Sazonar con sal, pimienta y salsa tabasco. Incorporar la salsa al bol y remover la ensaladilla. Servir muy fría.

MÁS NUTRITIVO

Si añades huevo duro tendrás un plato completo. Y si reservas la yema para picarla por encima, además quedará más atractivo.



OPCIÓN

La manzana verde aporta un contraste ácido y crujiente, pero puedes elegir una manzana roja si quieres un toque más dulce.

DE POLLO, MANZANA Y APIO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 pechuga de pollo cocida • 1 manzana verde • 2 ramas de apio • 2 huevos duros • 2 cucharadas de cebollino picado • 2 cucharadas de mayonesa • 1 cucharada de yogur natural • el zumo de ½ limón • sal • pimienta • hojas de lechuga.

- **Cocer** el pollo en agua con sal. Enfriar y cortar en dados. Pelar la manzana y cortarla del mismo modo; rociarla con el zumo de limón. Lavar las ramas de apio y cortarlas en rodajas finas.
- **Picar** los huevos duros y mezclar con el pollo, la manzana, el apio y el cebollino. Añadir la mayonesa y el yogur, y mezclar con suavidad. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- **Servir** sobre hojas de lechuga bien frescas, acompañado de pan tostado o en copas individuales como entrante. Se recomienda servir muy frío.

CON SALCHICHAS EN NIDO DE PATATA

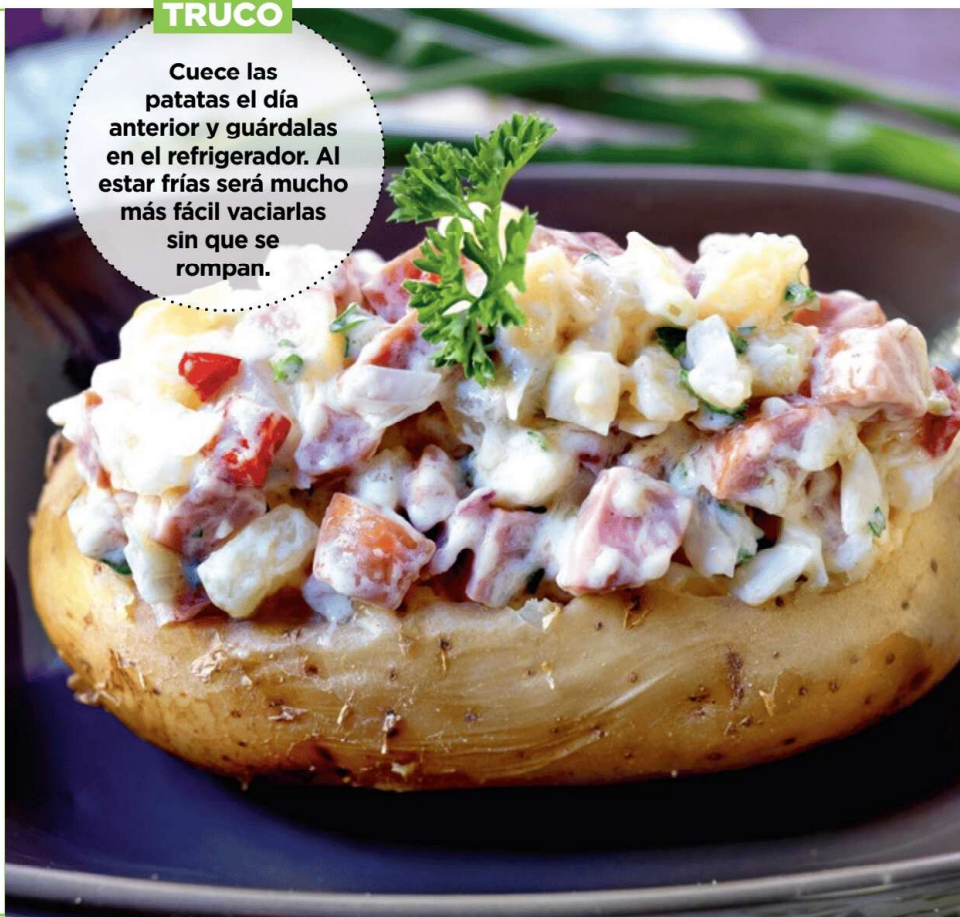
60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 salchichas tipo Frankfurt cocidas • 4 patatas nuevas grandes • 1 cebolla roja • 1 trozo pequeño de col • ½ pimiento rojo asado • 1 ramillete de perejil • 1 y ½ dl de mayonesa • 1 cucharadita de mostaza • 1 cucharada de crema agria.

- **Poner** las patatas, sin pelar, a cocer en agua con sal. Dejar enfriar. Picar la cebolla. Picar el pimiento rojo. Cortar las salchichas por la mitad a lo largo y, luego, en láminas pequeñas. Cortar las hojas de col en juliana fina.
- **Mezclar** la mayonesa con el aceite de oliva, la crema agria y la mostaza. Añadir un poco de perejil picado y remover.
- **Cortar** una tapa a las patatas y retirar con una cuchara la pulpa del centro; picarla y mezclarla con los demás ingredientes preparados. Rectificar la sal. Rellenar cada patata con la ensaladilla y servir fría.

TRUCO

Cuece las patatas el día anterior y guárdalas en el refrigerador. Al estar frías será mucho más fácil vaciarlas sin que se rompan.



LIGHT

Reemplaza parte de la mayonesa por yogur natural sin azúcar para aligerar la salsa sin perder cremosidad.



DE JAMÓN Y PALMITOS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 200 g de jamón cocido en una loncha gruesa • 6 palmitos • 100 g de queso parmesano rallado • 3 rodajas de piña • 1 pimiento verde pequeño • 150 g de queso cheddar • 2 dl de mayonesa • 1 cuch. de ketchup • unas gotas de salsa Perrins • una ramita de hierbabuena • sal.

- **Fornar** una bandeja de horno con papel de aluminio y disponer el queso parmesano rallado en montoncitos. Aplastarlo ligeramente y gratinar unos minutos hasta que se funda y empiece a dorarse. Sacar y dejar enfriar.
- **Cortar** los demás ingredientes (menos el pimiento verde y la hierbabuena) en dados regulares. Retirar las semillas al pimiento y picarlo. Picar 3 hojas de hierbabuena.
- **Mezclar** la mayonesa con el ketchup y la salsa Perrins. Poner todos los ingredientes en un bol y revolver con la salsa. Condimentar con la hierbabuena y sal. Servir con las láminas de queso.



ESPECIAL

Puedes
subir el nivel
utilizando carne de
cangrejo o centollo.
El sabor también
aumenta.

DE CANGREJO Y REMOLACHA

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 6 palitos de cangrejo • 2 patatas grandes • 1 remolacha cocida • 1 aguacate • un trozo de lombarda • 1 cucharada de alcaparras • 1 cucharada de cebollino picado finamente • 1 yema de huevo • 2 dl de aceite de oliva • el zumo de 1 limón • 1 cucharadita de mostaza de Dijon • sal • unas hojas grandes de lechuga.

- **Cocer** las patatas sin pelar en agua con sal. Dejar enfriar. Pelar la remolacha cocida, cortarla en dados pequeños y reservar sobre papel de cocina.
- **Pelar** el aguacate, retirar el hueso y cortar la pulpa en dados. Ponerlos en un bol y rociar con el zumo de medio limón. Reservar en la nevera tapado con film transparente.
- **Cortar** los palitos de cangrejo en trozos. Pelar las patatas y cortarlas en dados pequeños. Cortar la lombarda en juliana. Mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir el aguacate, las alcaparras escurridas y picadas y 1 cucharada de cebollino picado.
- **Poner** la yema de huevo en el vaso de la túrmix y añadir una pizca de sal y 1 cucharada de mostaza. Mientras se bate, añadir el aceite en hilo fino hasta conseguir una mayonesa ligera. Agregar 1 cucharada de zumo de limón y rectificar el sazonamiento.
- **Mezclar** con la ensaladilla. Servir fría sobre las hojas de lechuga.

CON SALMÓN EN TULIPA DE 'BRICK'

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 200 g de salmón ahumado • 18 rabanitos • 2 patatas grandes cocidas • 2 huevos duros • 4 pepinillos con sabor a anchoa • unas ramas de eneldo • 2 dl de mayonesa • ½ dl de nata • 1 paquete de láminas de brick • 25 g de mantequilla • el zumo de ½ limón.

- **Encender** el horno a 180 °C. Recortar las láminas de masa brick en 16 cuadraditos. Tapizar cuatro moldes con forma de tulipa con las hojas de brick, pintando con mantequilla derretida cada una y presionando una encima de otra, de manera que cada molde tenga cuatro hojas. Hornear 20 minutos hasta que queden crujientes y doradas. Sacar y dejar enfriar.
- **Trocear** el salmón en dados; cortar de la misma manera las patatas. Lavar los rabanitos y cortarlos en láminas finas. Pelar los huevos duros y picarlos. Cortar los pepinillos en rodajas.
- **Mezclar** los ingredientes con la mayonesa rebajada con nata y zumo de limón. Rectificar el sazónamiento y servir la ensaladilla dentro de las tulipas.



EL TOQUE

Decora cada tulipa con una anchoa en salmuera. Ganará en intensidad y le dará un toque original a la presentación.

SUBE EL NIVEL

Para una ocasión especial puedes añadir unas lascas de trufa al final.



CON MAYONESA A LA TRUFA Y LANGOSTINOS EN ALCACHOFAS

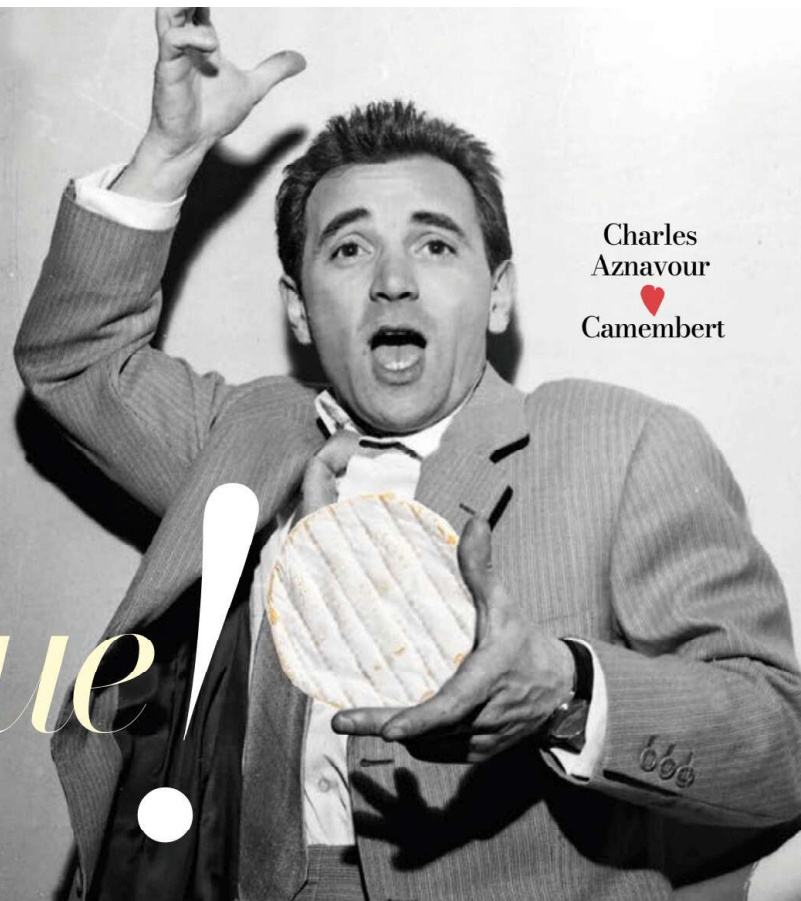
60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 300 g de langostinos • 250 g de corazones grandes de alcachofas • 2 cebolletas • 3 patatas grandes sin pelar • 1 cucharada de vinagre balsámico blanco • 2 yemas de huevo • 1 cucharada de mostaza de Dijon • 250 ml de aceite de oliva • un chorrito de aceite de trufa • el zumo de ½ limón • sal • pimienta.

- **Batir** las yemas con la mostaza, el zumo de limón, el vinagre balsámico, sal y pimienta en un cuenco grande. Verter muy despacio el aceite y seguir batiendo hasta que vaya espesando. Agregar al final un chorrito de aceite de trufa. Reservar la mayonesa en la nevera.
- **Hervir** las patatas, enteras, durante 20-25 minutos en un cazo con agua salada. Dejar enfriar y cortarlas en dados. Picar las alcachofas -reservar 4 corazones enteros- y mezclarlas con las cebolletas, picadas, y las patatas; salpimentar e incorporar las colas de los langostinos picadas.
- **Mezclar** la mayonesa preparada (apartar un poco). Abrir las alcachofas reservadas y rellenar con la ensaladilla. Poner encima un botón de mayonesa a la trufa y servir fría.

La cocina francesa C'EST magnifique!

Charles
Aznavour
❤
Camembert



¡YA EN TU
QUIOSCO!

Por solo

10
EUROS



Francia no solo cocina,
construye memoria
con sus fogones. Este
libro es un tributo a
ese arte de vivir que
convierte cada plato
en una historia, cada
mesa en un encuentro.
Bon appétit, mes amis!

Alma Vidal

Bocca.
NAM, NAM BOOKS

El gran libro de las recetas francesas de Alma Vidal

Hay países que se visitan con una maleta. Y otros, como Francia, se descubren con el paladar.

No recuerdo la primera vez que probé un éclair, pero sí que me sentí un poco más parisina después del primer bocado. Francia tiene esa habilidad: convierte un queso en un gesto elegante, un pan en una promesa y un postre en una historia de amor.

Aquí no se come. Aquí se celebra. Se suspira con mantequilla, se brinda con vino y se alargan las sobremesas como si el tiempo tuviera sabor.

Este libro es mi paseo por esa Francia de cocottes y bistrots, de panes crujientes y silencios compartidos.

Y sí, también de Charles Aznavour. Que si pudiera, os cantaría mientras sostiene un queso como quien interpreta una canción.

Alma Vidal



+ de
160
recetas

ORGANIZA UNA CENA ITALIANA EN CASA

Apostar por la cocina italiana suele ser un éxito asegurado. **Te damos las claves para sorprender a tus invitados** y que conviertas tu casa en una auténtica *trattoria*. **POR** TAMARA VITÓN LIQUETE



TEN EN LA MESA un molinillo de pimienta y un trozo de parmesano con el rallador para que cada invitado se lo eche al gusto. ¡Este detalle marcará la diferencia!

Las reuniones alrededor de la mesa son el momento perfecto para sorprender a los tuyos. Por eso, queremos compartir contigo algunas claves para que prepares una cena italiana, convirtiéndola en una verdadera celebración gastronómica. Eso sí, planifica un menú completo con aperitivos, entrantes o antipasto, un plato de pasta y un postre italiano, acompañado siempre de buenos vinos y pan.

LOS APERITIVOS O ANTIPASTI

El término antipasto hace referencia a una variedad que se sirve antes del plato principal, generalmente como aperitivo o entrante. La historia y tradición de servir alimentos antes de la comida se remonta al renacimiento italiano, época en la que se

servían los *antipasti* y después los *pospasti*. Los antipasti más comunes se dividen en dos tipos: por un lado, están los embutidos, como el jamón de Parma o *prosciutto*, el salami, la mortadela de Bolonia o la bresaola, que se presentan en finas lonchas; por otro lado, se encuentran las propuestas de verduras asadas y ensaladas, acompañadas con salsa pesto o un chorrito de aceite de oliva, en general, servidos fríos.

Para no fallar, opta por clásicos como la caponata siciliana de berenjena o una ensalada clásica *caprese*, con ingredientes sencillos y deliciosos: *mozzarella di búfala*, tomates, aceite

de oliva virgen extra, albahaca fresca y sal. También puedes añadir acciunatas negras o *speck* (jamón curado ahumado). En cuanto a los quesos, además del clásico parmigiano reggiano, puedes optar por el gorgonzola, los pecorinos, el provolone o la tradicional *mozzarella di búfala*. Para acompañar los antipasti no pueden faltar panes variados como la *focaccia* o los *grissini*, así como tostadas o *bruschettas*. ¡Que no falte un buen aceite de oliva virgen extra para añadir sobre las verduras o mojar los panes!

RECUADRO DESTACADO:

¿PASTA O PIZZA?

Opta por combinar algún plato de pasta con alguna pizza. Enrico Bosco, CEO del Gruppo Pulcinella, nos da la receta rápida de pizza *margherita*: “Utiliza masa precocinada (venden algunas muy buenas) o haz la masa casera con harina, agua, levadura, sal y aceite. Cubre la masa con salsa de tomate, *mozzarella* fresca en rodajas, hojas de albahaca y aceite de oliva. Hornea 10-15 minutos y estará lista”. Luis Cors, chef de La Esquina, del hotel Regina, añade que la marguerita es considerada por muchos la pizza perfecta y recomienda: “Para la masa utilizar ingredientes básicos, harina, agua, sal y levadura. Se deja fermentar durante dos horas, a temperatura ambiente y bien tapada. El *topping* tradicional lleva pulpa de tomate, *mozzarella*, hojas frescas de albahaca y un generoso chorro de aceite de oliva virgen extra”, asegura. Tam-

PREPARA UN AUTÉNTICO PESTO TRITURANDO ALBAHACA FRESCA, AJO, PIÑONES, PARMESANO RALLADO Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

BEBIDAS CON SABOR ITALIANO

Los vinos de Italia son famosos en el mundo entero, por eso, en una cena italiana es una buena ocasión para que sorprendas a tus invitados con alguno. Enrico Bosco recomienda apostar por vinos blancos ligeros (Pinot Grigio) con *antipasti* y mariscos, tintos medios (Chianti) con pasta y pizza, tintos robustos (Barolo o Brunello) con carnes y *prosecco*, para brindar o acompañar aperitivos. También se puede apostar por el cóctel italiano por excelencia para abrir el apetito o acompañar un postre ligero: el Aperol Spritz. Luis Cors asegura que es “refrescante, colorido y muy fácil de preparar. Solo necesitas tres partes de prosecco (vino espumoso italiano), dos partes de Aperol (licor italiano de naranja), una parte de agua con gas, hielo y una rodaja de naranja para decorar. Para prepararlo, llena una copa grande con hielo. Vierte primero el prosecco, luego el Aperol, añade el agua con gas y mezcla suavemente con una cuchara. Decora con una rodaja de naranja y sirve inmediatamente”.

bién puedes hacer una pizza ligera a base de verduras (brócoli, pimientos, tomates o calabacines) y queso.

¿CÓMO SE PREPARA LA PASTA?

Este es el plato principal con el que no puedes fallar. Es importante recordar algunos consejos para que la cena sea un éxito. El principal es que la pasta hay que cocerla en el momento. Puedes tener la salsa preparada con antelación y aprovechar un momento mientras los invitados se acaban los entrantes para cocer la pasta y servirla recién hecha, tal y como se hace en Italia, siempre muy caliente. Según Enrico Bosco lo ideal es, efectivamente, cocerla justo antes de servir:

“Usa abundante agua salada hirviendo y respeta los tiempos indicados (generalmente entre 7-11 minutos, dependiendo del tipo). Déjala siempre al dente (firme al morderla)”. El chef Luis Cors añade que al cocer la pasta al *dente* “no solamente mejora su sabor, sino también su digestión. El tiempo de cocción varía según el tipo de pasta y de harina: la pasta fresca requiere solo 3 o 4 minutos. La pasta seca, entre 8 y 12 minutos, dependiendo de su grosor”.

Apuesta por salsas clásicas como la carbonara. “Hazla en pocos minutos dorando en una sartén el guanciale en trozos pequeños (también sirve el *beicon*). Por otro lado, en un cuenco bate

LOS POSTRES

Existen muchos postres italianos, pero algunos de los más populares son la *panna cotta*, el tiramisú o los *cannoli*. Puedes optar por comprarlos hechos y no complicarte, pero, si quieres que sean caseros, lo mejor es que los dejes listos el día anterior. Para sorprender a tus invitados te damos una receta rápida de tiramisú, de Enrico Bosco: “Prepara un buen café en cafetera italiana y deja enfriar. A continuación, separa las claras de las yemas de dos huevos y bate las yemas con 50 gramos de azúcar hasta que quede una mezcla clara. Añade 250 gramos de *mascarpone* y mezcla bien. Monta las claras a punto de nieve y mézclalas con todo. Moja 12 *savoardi* en 1 taza de café y colocar al fondo de la fuente. Luego, una capa de la crema que hemos hecho previamente. Después, una segunda capa con 12 *savoardi* y el sobrante por encima. Deja enfriar y espolvorea con cacao en polvo antes de servir”.

las yemas de los huevos e incorpora el queso rallado, con sal y pimienta al gusto. Mézclalo con la pasta ya cocida y, por último, añade el guanciale (calcula 25 g de parmesano, una yema de huevo y 50 g de guanciale por persona)”, sugiere Salvatore Romano, chef y propietario de Totó e Peppino.

PRODUCTOS

- 1. Tabla.** De madera de acacia, El Corte Inglés (25,95 €).
- 2. Plato de pizza.** De loza, Bordallo Pinheiro (55 €).
- 3. Hélices XL.** Elaboradas con moldes de bronce y trigo duro, Gallo “Al bronce” (1,39 €).
- 4. AOVE.** Con sabor amargo y picante equilibrado, Sitena (15 €).
- 5. Ellicoidali.** Permite que penetre el condimento y quede retenido, Garofalo (1,86 €).
- 6. Ponte Vecchio Pink Moscato.** Equilibrado y muy refrescante, Bodegas Peñascal (7,95 €).
- 7. Moscato blanco.** Dulce, fresco y con delicadas burbujas, Molteni (7,50 €).
- 8. Mozzarella.** Elaborado con leche de búfala pasteurizada, Formaggi della Mamma (5,31 €).
- 9. Parmigiano reggiano DOP.** Con notas de frutos frescos y secos y el justo equilibrio entre dulce y salado, Ferrarini (8,69 €).
- 10. Mortadella Farcitella.** Lonchas de mortadela con aceitunas, guindillas y pistachos, Lidl (1,79 €).



VACUNAS

¿CUÁL DEBO PONER A MI PERRO?

Si eres amante de los animales y acabas de acoger a un perro como uno más de la familia, **debes saber de qué forma debes protegerlo desde cachorro** de posibles enfermedades. **POR SONIA MURILLO**

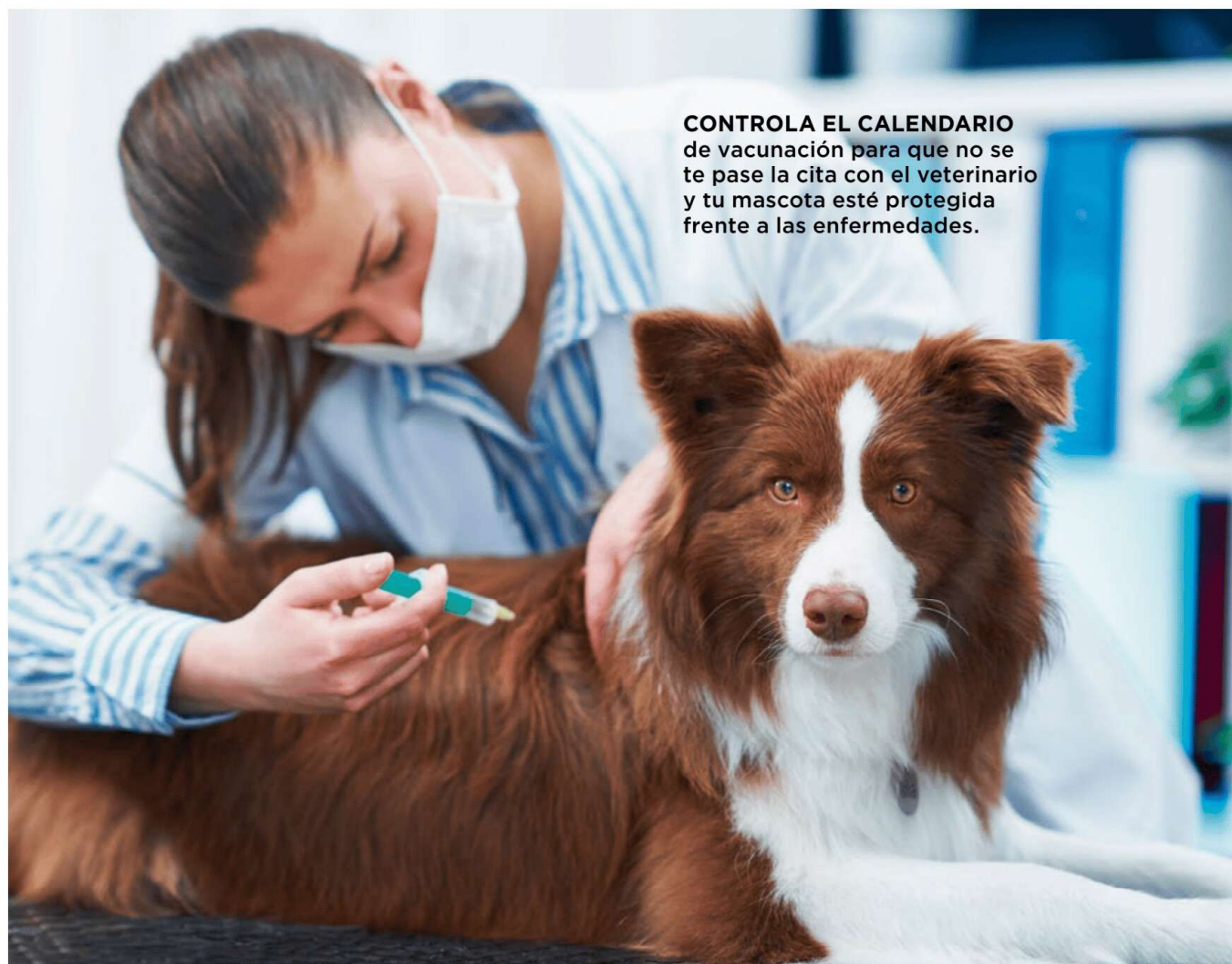
Cuando adoptamos a un perro, entra a formar parte de nuestra familia. Y como tal debemos cuidarlo. La salud y el bienestar del animal es primordial, sobre todo, porque esto repercute en una buena salud para nosotros. Y la mejor solución para evitar posibles enfermedades infecciosas, u otro tipo de complicaciones es la vacunación. Aunque es sabido que hay que tratar de mantener que tu masco-

ta tenga un sistema inmunológico fuerte, y eso se consigue además con una buena alimentación y un tipo de vida sano y activo.

Las clínicas veterinarias de nuestro país se basan en las recomendaciones que realiza la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales. De ellas se desprende

que hay tres vacunas esenciales y básicas, que deberíamos poner a nuestras mascotas cuando son cachorros. Una de ellas es la del parvovirus. Se trata de una enfermedad muy contagiosa provocada por un virus muy resistente que se encuentra en el entorno. Provoca gastroenteritis severa, fiebre, náu-

LA SALUD DEL ANIMAL ES PRIMORDIAL, NO SOLO POR SU BIEN, SINO POR EL NUESTRO: REPERCUTE EN NUESTRA PROPIA SALUD



CONTROLA EL CALENDARIO de vacunación para que no se te pase la cita con el veterinario y tu mascota esté protegida frente a las enfermedades.

seas, deshidratación... y, a menudo, complicaciones hemorrágicas y el contagio entre perros es a través de las heces. Otra es la del moquillo. Una enfermedad causada por un virus que contrae especialmente los cachorros y afecta al aparato respiratorio y al sistema digestivo y nervioso. Es la primera causa de mortalidad en perros por enfermedad infecciosa. Se contagia a través de mucosidades y de las lágrimas del animal. Y la del adenovirus o hepatitis vírica, que quede claro que no guarda ningún tipo de relación con la hepatitis que sufren los humanos. Estas deben ser administradas a partir de las seis semanas de vida del animal. Un cachorro que no esté vacunado no debería estar en contacto con ningún otro cánido para evitar ser contagiado por cualquier tipo de infección que lo ponga en riesgo. Hay otra serie de vacunas que no se encuentran dentro de estas tres principales, pero que, no obstante, son muy recomendables dependiendo del tipo de vida que lleve nuestra mascota. Entre estas opcionales se encuentran:

LEPTOSPIROSIS

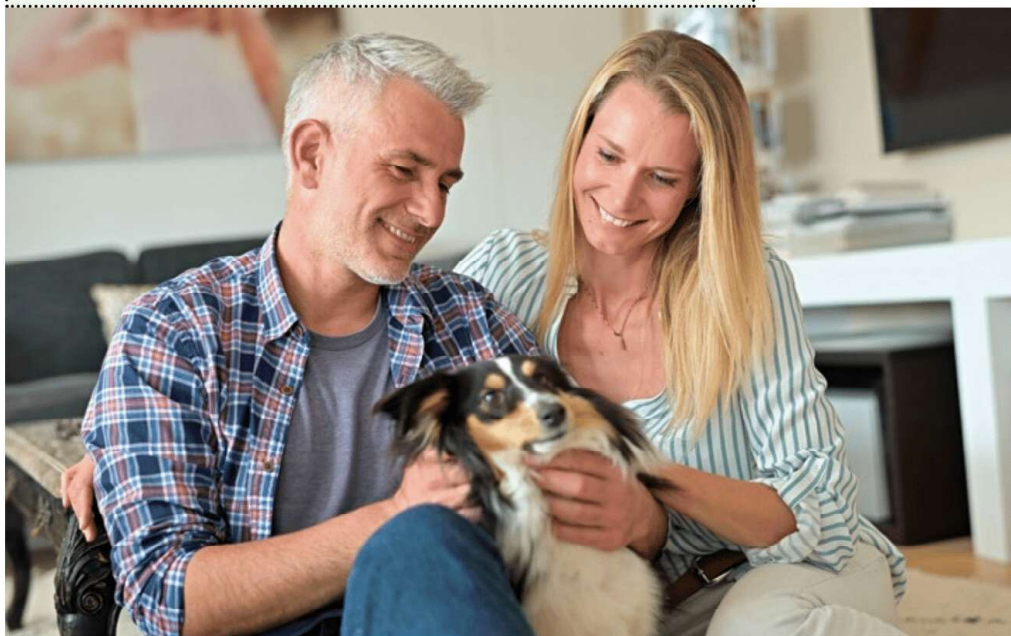
Es aconsejable para todas aquellas mascotas que salen a pasear al bosque o a la montaña y que hacen mucha vida en el exterior, puesto que, durante los paseos, los perros tienen la costumbre de olisquear la orina de otros animales, por lo que quedan expuestos a la bacteria leptospira, que puede afectar también a los humanos si estos entran en contacto con la orina del perro infectado. Si, por el contrario, tu animal de compañía vive en un piso, y no sale de la ciudad, vacunarlo o no contra la leptospirosis depende de la decisión de su amo.

TRAQUEÍTIS O TRAQUEOBRONQUITIS INFECCIOSA

Esta es más específica, ya que los veterinarios sólo la recomiendan

CALENDARIO BÁSICO

- **A las 6 semanas:** La primera vacuna.
- **A las 8 semanas:** Polivalente.
- **A las 12 semanas:** Recordatorio de la Polivalente.
- **A las 16 semanas:** Rabia (salvo en las comunidades que no son obligatorias).
- **Anualmente:** Recordatorio de la Polivalente y de la Rabia.



HAY TRES VACUNAS BÁSICAS QUE DEBEMOS PONER A NUESTRAS MASCOTAS CUANDO SON CACHORROS

en el caso de que el animal tenga que acudir a un centro de acogida, donde va a estar en contacto con otros perros, puesto que su modo de transmisión es cuando se produce una gran concentración de otros animales. Esta enfermedad afecta al aparato respiratorio, provocando una inflamación en los bronquios. Entre los síntomas que presenta destaca una tos seca, similar al ruido que haría el animal si estuviera atragantándose.

LEISHMANIA

Esta enfermedad es transmitida por el parásito *Leishmania infantum*, de modo que ponérsela depende de si el animal reside en una zona donde pueda contagiarse,

como es el caso de la cuenca del Mediterráneo, donde anidan estos bichos. Para maximizar la prevención, se recomienda combinar la vacuna con el uso de algunos repelentes del mosquito, que pueden ser administrados en forma de pipetas o de collares. Los síntomas más comunes de esta enfermedad es la diarrea, vómitos, sangrado por la nariz o pérdida de apetito.

RABIA

En cuanto a la vacuna contra la rabia, su situación en España es bastante peculiar, porque es obligatoria en muchas comunidades autónomas, aunque en otras como en Cataluña, Galicia o el País Vasco no existe una ley al respecto, y, por tanto, no es una medicación rutinaria. No obstante, si es recomendable en el caso de que los dueños viajen con su mascota a otras comunidades. Es una manera de evitar cualquier tipo de riesgo.

CON SIGLOS de historia y un encanto que no pasa de moda, la Plaza Mayor es el punto de partida ideal para descubrir el Madrid más auténtico.

UN PASEO REAL POR MADRID

En la capital, la historia se respira en cada esquina, pero también se disfruta con todos los sentidos. Desde estancias palaciegas abiertas recientemente al público hasta museos emblemáticos y zonas de compras exclusivas, **esta ruta invita a redescubrir el lado más sofisticado y señorial de la ciudad.** Un recorrido que mezcla arte, patrimonio y detalles de lujo para sentirse como una auténtica reina.

POR INMA COCA

Siempre hay una buena excusa para dejarse caer por Madrid. Puede ser una exposición, un estreno teatral, una novedad gastronómica, una nueva tienda... o simplemente las ganas de volver a caminar por sus calles llenas de historia. La ciudad ha sido escenario de conquistas, romances, intrigas y grandes gestas. Hoy puede ser el plató de tu propia experiencia con un itinerario pensado para

saborear el lado más elegante y conservado de esta gran capital. Porque, aunque sea solo por un día, también tú puedes sentirte como toda una reina.

De ayer y hoy

Una ruta marcada por la historia y ese aire real debe comenzar por el barrio de los Austrias, o lo que es lo mismo, adentrarse en el corazón más noble y castizo de la ciudad. Calles empedradas,

plazas con historia y edificios centenarios te acompañan en este viaje al pasado. Desde la imponente Plaza Mayor hasta el recién renovado Palacio Real, todo invita a caminar sin prisas, admirar los detalles y dejarse llevar. Muy cerca, la catedral de la Almudena, el Teatro Real y los jardines de Sabatini completan un paseo con aroma regio. Si el plan es vivir Madrid con estilo, no hay mejor punto de partida.



CÓMO LLEGAR

Gracias a las nuevas líneas de tren *low cost* hoy cuesta poco tiempo y dinero llegar a la capital.



DÓNDE COMER

La Bola. Fundado en el siglo XIX, su cocido está considerado como uno de los mejores de Madrid. C/ La Bola, nº5. **Casa Cirilaco.** Un clásico para degustar sus platos más tradicionales. C/Mayor, nº 84.



DE MADRID AL CIELO O a uno de los mejores recintos del mundo, el Museo del Prado (arriba). Y es que la cultura está muy presente en la agenda de la capital. Abajo, las recientes Galería de las Colecciones Reales. A la derecha, el Retiro.



Una ración de arte

La realeza no solo dejó su huella en los palacios y las tradiciones, también lo hizo en la pintura, escultura y arquitectura. En Madrid, basta con cruzar las puertas del Museo del Prado para entender hasta qué punto la monarquía fue mecenas del arte. Obras maestras de Velázquez, Goya o Rubens, muchos de ellos pintores de cámara, siguen contando la historia del poder y el lujo en cada pincelada.

Muy cerca de allí, otro museo que merece la visita es la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, donde Goya fue director y cuyas salas guardan auténticas joyas del arte español y europeo.

Caprichos varios

Para completar el día, nada mejor que una buena sesión de compras. El Barrio de Salamanca sigue siendo un referente, sobre todo para quienes buscan primeras marcas y nombres internacionales.

La zona de las Salesas, por su parte, es perfecta para descubrir nuevas propuestas, pequeñas tiendas con mucha personalidad y detalles únicos. Imposible volver a casa con las manos vacías.



UN DESCANSO DE ALTURA

Una escapada como esta merece un alojamiento especial. Y el Wellington Hotel & Spa Madrid es una apuesta segura para quienes buscan disfrutar del lujo en pleno corazón de la capital. Inaugurado en 1952 y ubicado en un edificio catalogado como parte del patrimonio arquitectónico de la ciudad, este emblemático hotel combina tradición y sofisticación con todos los detalles de un cinco estrellas.

Su última novedad, las Skyline Suites, promete elevar la experiencia al siguiente nivel. Situidas en las plantas superiores, ofrecen una estancia elegante y relajante con vistas únicas sobre los tejados madrileños. Algunas disponen de terraza privada, además de servicios personalizados y acceso a las instalaciones del hotel, como su piscina exterior, perfecta



para desconectarse en el verano. El spa Le Max Wellness Club, con tratamientos de belleza y bienestar a la medida, y su cuidada oferta gastronómica —incluido el restaurante Ricardo Sanz Wellington, con estrella Michelin— completan una propuesta diseñada para quienes no quieren renunciar a nada.



MÁS INFO:

www.esmadrid.com/
www.hotel-wellington.com/es

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Bascoat: Alma vasca en el centro de Madrid

Un lugar casi sagrado de la gastronomía española, recomendado por la Guía Michelin, **donde la cocina tradicional del País Vasco se mezcla con la innovación culinaria.** Una experiencia única, en la que todos los detalles cuentan, desde sus platos, su servicio... hasta su decoración.



➔ Ubicado en la capital madrileña (Paseo de la Habana, 33), este restaurante que nace de la mano de la pareja de chefs, Nagore Irazuegui y Rodrigo García, con la intención de ensalzar los orígenes de la cocina vasca, mediante una reinterpretación de sus sabores. Bascoat ha sido galardonado con la distinción *People's Choice*, gracias a las votaciones de los usuarios de la aplicación *The Fork*, consagrándose como la mejor apertura gas-

trónomica del año 2023. Cuentan con un menú-degustación con 13 pases. También está la opción de comer a la carta, para una experiencia más personalizada, donde no falta la tradicional Gilda, la tartaleta de Kiskilla o el buñuelo de morcilla de Beasain, como aperitivos. La *txuleta* o el ravioli de *txangurro* a la donostiarra son dos de los platos estrella. Y de postre una tabla de quesos. Aunque los más chocolateros no se quedarán sin su famosa tarta.



Chipi Chipi

Uno de los restaurantes más populares de la isla de La Palma. Comenzó en los años 50 como una tiendita de víveres y ahora, continuando con su esencia de entonces, se ha convertido en un lugar no solo donde poder degustar los platos típicos de la isla, como el gofio escaldado, los chicharrones, bacalao encebollado, el queso de cabra o el puchero canario, sino un increíble lugar donde celebrar cualquier tipo de evento (bodas, bautizos, comuniones, cenas de empresa...) en torno a una mesa.



Picheta

La cocina mexicana de autor en Mérida. Este restaurante tiene un equipo de chefs que se ha propuesto hacer las cosas mejor que bien, excelentes. El local cuenta con una terraza, con unas impresionantes vistas al corazón de esta ciudad de vestigios romanos que subrayará las delicias de sus platos, como los salbutes de plátano macho, *yucasotto* con carne ahumada, tartar de jitomate o una hamburguesa de venado y res.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



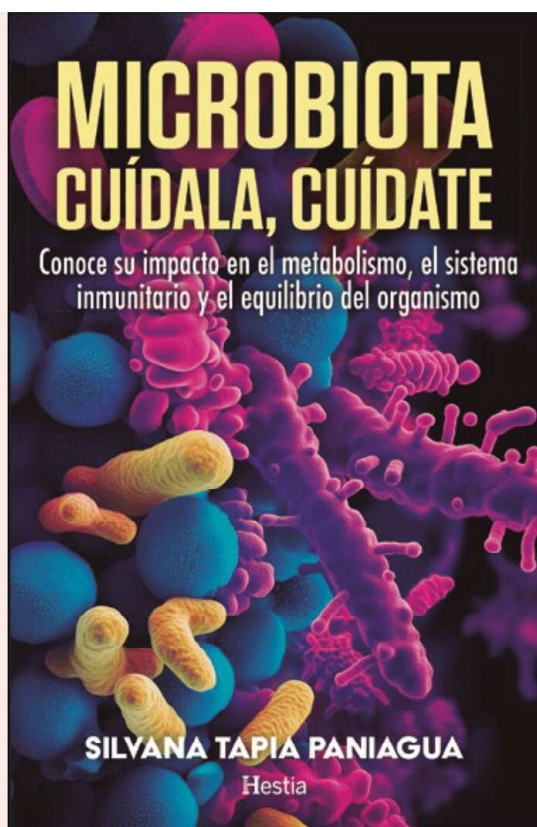
Microbiota Cuídala, cuídate

SILVANA TAPIA

Este libro te explica de forma clara **el impacto de la microbiota en el sistema inmunitario y la salud.**

→ Si te interesa el bienestar y cómo mantenerte bien el mayor tiempo posible, este es tu libro. Con un enfoque accesible y científico, la microbióloga Silvana Tapia nos adentra en el fascinante universo de los microorganismos que habitan nuestro cuerpo, y nos desvela cómo estos diminutos seres no son simples acompañantes, sino aliados fundamentales para nuestra salud. Su lectura te ayudará a entender las diferentes comunidades microbianas

que colonizan nuestro intestino, boca, piel y sistema reproductor, y su papel crucial durante el embarazo y la lactancia. Y es que la doctora Tapia establece conexiones sorprendentes y rotundas entre la microbiota y enfermedades tan comunes como la obesidad, la diabetes, el cáncer y los trastornos del sistema nervioso, revelando cómo estos microorganismos influyen silenciosamente en nuestra inmunidad y salud cardiovascular. **Hestia, 25,95€.**



Recuérdame bailando MARA TORRES

La periodista madrileña regresa al mundo de las letras con este libro íntimo, delicado, tierno y conmovedor, escrito en primera persona, en el que ha querido rendir un amoroso homenaje a su hermana, Alicia, tratando de entender las razones que le llevaron a quitarse la vida. **Editorial Planeta. Edición impresa: 19,90€.**



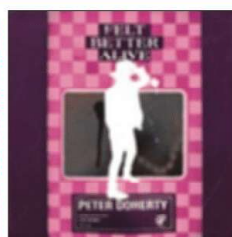
La novia equivocada CATHARINA MAURA

Cuando su hermana no aparece en el altar el día de su boda, Raven, ocupará su lugar y se casará con Ares Windsor, el hombre del que siempre ha estado enamorada. Compartir su vida con él, sabiendo que no corresponde a sus sentimientos, podría ser su peor pesadilla... o la oportunidad para conquistar su corazón. **Editorial Matchstories. Edición impresa: 18,90€.**

MÚSICA

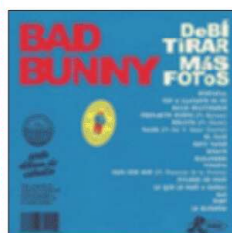
The human fear FRANZ FERDINAND

Después de siete años en silencio, Franz Ferdinand regresa con este disco, que en boca del artista "el miedo te recueda que estás vivo". De modo que, a través de estas 11 canciones, indaga en este sentimiento que en muchas ocasiones nos atrapa más tarde o más temprano, con más o menos intensidad, a todos los seres humanos de todas las edades y condición. **Precio: 13,99€.**



Felt better alive PETE DOHERTY

El artista británico está oficialmente de vuelta con este disco en solitario después de nueve años, con 11 canciones nuevas, que ven la luz este mes de mayo. **Precio: 21,99€.**



Debi tirar más fotos BAD BUNNY

Una producción que cuenta con 17 nuevas canciones de este artista, se ha convertido en uno de los más relevantes de 2025. **Precio 10,37€.**

EN PANTALLA

SERIES



8 meses

Doktrinen es el título original de esta serie que recuerda a *Borgen*, ya que cuenta la vida de la periodista Nina Wedén, que tras conseguir la primicia política del siglo, se ve abocada a convertirse en la secretaria de Prensa del recién nombrado Ministro de Asuntos Exteriores de Suecia, Jacob Weiss. **Estreno en Movistar+.**



Vigdís

Esta serie islandesa narra la increíble historia, basada en hechos reales, de Vigdís Finnbogadóttir, la primera mujer presidenta de Islandia. Y, algo muy importante, fue la primera jefa de Estado elegida democráticamente en todo el mundo. Una serie que ha sido todo un éxito en los países en los que ya se está emitiendo. Las actrices Nína Dögg Filippusdóttir y Elín Hall interpretan a Vigdís en diferentes etapas de su vida. Ambas han recibido los elogios de la crítica. **Estreno en Filmin.**



CINE

Almudena

Azucena Rodríguez (*Entre rojas*) dirige este documental intimista sobre la figura de la escritora madrileña Almudena Grandes, de la que hace un retrato poliédrico. **Estreno, 16 de mayo.**

➔ Almudena Grandes cuenta su manera de ver el mundo, de entender la vida y la escritura. Pero Almudena ya no está. El anhelo de esta película, según la directora, es mantener viva su memoria, celebrar su vida y obra, sin olvidar el doloroso vacío que ha dejado tras su muerte. Luis García Montero, su marido, amigos, compañeros y familiares, que la conocían bien, se adentran en ese vacío y, al hacerlo, completa, el retrato íntimo de una escritora, que ha sabido como pocas, contarnos nuestra vida.



MÁS CINE



Lo que queda de ti

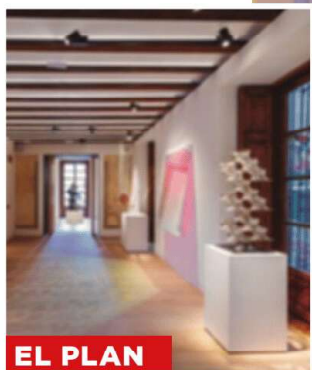
A sus 25 años, Sara está a punto de grabar un disco de jazz en Nueva York, pero, tras la muerte de su padre, regresa a su pueblo natal en el Pirineo oscense. Allí hereda, junto a su hermana, una granja y un rebaño de ovejas. Invadida por la culpa de no haber estado con su padre en sus últimos años, decide preservar su legado, aunque eso implique renunciar a su soñada carrera musical. **Estreno 16 de mayo.**

Jane Austen arruinó mi vida

El sueño de Agathe, una librera aspirante a escritora, es vivir un amor digno de una novela de Jane Austen. Sin embargo, se verá envuelta en un caótico triángulo amoroso que le hará replantearse su vida sentimental. **Estreno 16 de mayo.**



OCIO



EL PLAN



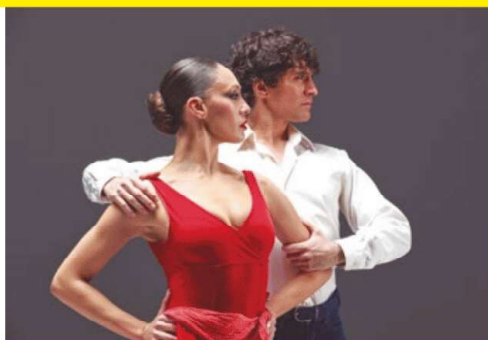
Festín València

Ya está aquí la quinta edición del Festival de Arte & Gastronomía de València. Un evento gastro cultural, donde poder disfrutar a un tiempo del arte y la gastronomía. Hasta el 18 de mayo en 18 espacios diferentes de València, Gandía y Riba-roja del Turia. Cada sede ofrecerá una propuesta diferente, con experiencias únicas e irrepetibles que ya están disponibles en la *web* del certamen www.festINVALencia.com.

EN ESCENA

Carmen

La compañía de Antonio Gades celebra el 150 aniversario de la ópera de Bizet, con una gira por España de la obra *Carmen*, del propio Gades y Carlos Saura. Estará en el teatro Albéniz de Madrid del 8 al 18 de mayo. Las entradas se encuentran ya a la venta en El Corte Inglés.



CONCIERTO

Chayanne

Tras una década echando de menos sus pasos de baile, el artista puertorriqueño regresa a España dispuesto a bailar otra vez, y hacerlo como él solo sabe, a golpe de cadera. Estará dándolo todo, entregado a sus fans, el 29 de mayo, en el Movistar Arena de Madrid. Después visitará Sevilla, Barcelona y Zaragoza.



TEATRO

La colección

José Sacristán, Ana Marzoa, Ignacio Jiménez y Zaira Montes protagonizan esta obra que cuenta la historia de Héctor y Berna, un matrimonio sin hijos, pero con una gran colección artística. Ahora, ancianos, quieren asegurarse de que su legado les sobreviva, y buscarán un heredero. Una obra que habla del matrimonio, sobre el paso del tiempo y de la misteriosa relación entre las personas y los objetos. Embarcados en una gira por España, **recalarán el próximo 28 de mayo en el Teatro Falla de Cádiz.**

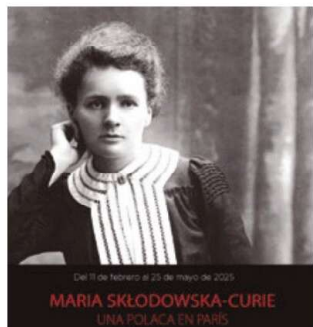


MÁS ARTE



El Greco

Madrid. Hasta el 15 de junio, El Prado alberga una exposición que reúne la mayor parte de las obras que El Greco pintó para el monasterio de Santo Domingo el Antiguo de Toledo.



María Skłodowska

Logroño. Una muestra que da a conocer a la joven polaca que fue a París a cumplir su sueño, y se convirtió en Marie Curie. Está en la Casa de Ciencias hasta el 25 de mayo.



La ruta canaria

Tenerife. Con el subtítulo de '30 años de migración y muerte' esta exposición en la que 12 fotoperiodistas dan testimonio del fenómeno migratorio en el archipiélago se puede ver en el Museo de Naturaleza y Arqueología hasta el 18 de mayo.

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ACTIVIDADES INDUSTRIALES

- ENERGÍA
- METAL
- QUÍMICA
- RESIDUOS
- PAPEL
- MADERA
- GANADERÍA
- AGRÍCOLA
- TEXTIL
- CALZADO
- MINERÍA

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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS



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

REDACCIÓN

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

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

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

Brand manager: **Marta Espresate** (mespresate@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 14 AL 20 DE MAYO

La semana de GÉMINIS

Curiosa, versátil y con una mente que nunca descansa, Géminis destaca por su agilidad para adaptarse y su chispa social. Esta semana, con el Sol acercándose a tu signo, y Marte activando tu zona de la comunicación, notarás un creativo impulso extra para expresarte, negociar, proponer o escribir eso que venías postergando.

Tendrás las palabras justas en el momento preciso, y más de una persona agradecerá escucharte. Aprovecha este aire fresco para reconectar con tu voz y con quienes suelen vibrar contigo. Lo que comuniques ahora puede abrir nuevas puertas... incluso aquellas que creías cerradas.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Tendrás una conversación sincera e importante que servirá de punto de partida, aunque no de final.

Salud: Notarás mucho mayor equilibrio si respetas tus momentos de silencio, aunque sean breves.

Trabajo: Te confiarán una tarea muy relevante y tu forma para llevarla a buen término no pasará inadvertida.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Un encuentro casual despertará algo que ya dabas por cerrado. Déjate sorprender con la sorpresa.

Salud: Volverás a una costumbre saludable que parecía olvidada, y tu cuerpo lo agradecerá con creces.

Trabajo: Se abrirá una puerta inesperada que te pondrá a prueba... y saldrás muy bien parada de esta.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Te sentirás más libre emocionalmente tras soltar una preocupación que arrastrabas desde hace tiempo.

Salud: Un pequeño cambio en tu rutina te devolverá ese control que creías haber perdido.

Trabajo: Una idea antigua ahora cobrará mayor fuerza y alguien querrá apoyarte para llevarla a cabo.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Disfrutarás de una complicidad muy especial con alguien que sabrá leerle sin mediar palabras.

Salud: Te sentirás en pleno equilibrio, con la intuición afinada y el cuerpo en sintonía con todo el entorno.

Trabajo: Una propuesta creativa se alinearán perfectamente con lo que mejor sabes hacer. Te lucirás.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Un gesto espontáneo y amable renovará la confianza en tu relación o te abrirá a una nueva conexión.

Salud: Estarás más vital si dejas de postergar ese chequeo o cambio que sabes de sobra es necesario.

Trabajo: Asumirás un reto con soltura y hasta te divertirás a lo largo del proceso. Pero no te acostumbres.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Un detalle cotidiano hará que sientas una ternura inesperada sin que lo hayas notado con anterioridad.

Salud: Organizar un espacio que tenías pendiente te traerá calma interna y solo por eso compensará el esfuerzo.

Trabajo: Te consultarán sobre algo fuera de tu área... y te encantará demostrar que puedes con eso y más.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Retomarás una conversación pendiente que, esta vez, terminará con una sonrisa y beneplácito.

Salud: Te sentirás mucho más liviana si reduces ciertas obligaciones innecesarias que tú sola te impones.

Trabajo: Un nuevo contacto se interesará por lo que haces mejor y eso abrirá una puerta interesante.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Notarás que alguien te observa con más interés del que aparenta. No te pongas nerviosa, serena.

Salud: Un agradable paseo sin móvil te conectará contigo misma y te dará una idea brillante para la vida.

Trabajo: Resolverás un asunto en silencio y sin mayores dramas. Como una maga discreta, aunque efectiva.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te cruzarás en tu camino con alguien que comparte tu entusiasmo por las cosas inesperadas.

Salud: Estarás más animada si recuperas un viejo pasatiempo que dejas de lado sin motivo aparente.

Trabajo: Una nueva oportunidad será como esa escena de Billy Elliot: puro salto de fe con un final feliz.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te mostrarás mucho más abierta y eso facilitará una conexión que venía tímida de tiempo atrás.

Salud: Ganarás mayor claridad al bajar el ritmo y dejar de exigirte demasiado por un par de días.

Trabajo: Un proyecto que parecía estancado ahora empezará a moverse, gracias a tu constancia.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Surgirá casi de improviso un momento muy divertido que te hará ver a alguien con nuevos ojos.

Salud: Cambiar de ambiente, aunque sea por unas cuantas horas, te aportará un chute de inspiración.

Trabajo: Una propuesta diferente te animará a romper con la aburrida rutina. Justo lo que necesitabas.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Recibirás una gran señal inesperada (o una frase) que te dejará pensando mucho más de la cuenta.

Salud: Tu energía subir a tope si logras dormir mejor, aunque sea con la ayuda de alguna infusión.

Trabajo: Tendrás la oportunidad de improvisar y salir airoso de una tarea gracias a tu estilo único y creativo.



LA COCINA SEGÚN ARCOS EN CASA DECOR

En su primera participación en Casa Decor, Arcos presenta Cut to Share, una instalación conceptual firmada por Culdesac que celebra diseño, la cocina y el acto de compartir. A partir del cuchillo —símbolo de la marca—, el espacio reinterpreta los valores de Arcos a través de materiales, formas y gestos que evocan los momentos cotidianos que hay alrededor de una mesa. Un homenaje al diseño funcional, la artesanía y la emoción de cocinar y compartir. Puede visitarse hasta el 18 de mayo en el espacio nº10 de Casa Decor 2025.

LABIOS PERFECTOS TODO EL AÑO CON LOVELY LIPS DE FLOR DE MAYO

Flor de Mayo lanza Lovely Lips, su nueva línea de cuidado labial con dos sets irresistibles: Cherry Glow, con aceite labial y mascarilla de noche, y Cherry & Vainilla, que incluye exfoliante + bálsamo.

Con ingredientes como manteca de karité, vitamina E y aromas dulces, cuidan e hidratan los labios con un toque de brillo... y mucho mimo.



PERFUMES EN CAPAS: ASÍ ES EL LAYERING DE EQUIVALENZA

Equivalenza lanza su Discovery Set Layering, un estuche con cuatro acordes olfativos para mezclar y crear tu propio perfume. Una forma sencilla de personalizar tu aroma según el momento, estilo o estado de ánimo.



EL RITUAL QUE DEVUELVE EL GLOW A TU PIEL

Tras el invierno, la piel necesita recuperar frescura y vitalidad. Tanit, marca de los Laboratorios Viñas, propone un ritual sencillo, pero efectivo con solo tres productos para lograr ese deseado efecto glow: tono uniforme, luminosidad y líneas de expresión difuminadas.

Formulados con activos como ácido kójico, niacinamida y ácido salicílico, los tratamientos de Tanit actúan sobre manchas y signos de fotoenvejecimiento para que la piel brille por sí sola, sin maquillaje.



ORGULLO MADRILEÑO

Mallorca celebra San Isidro con sus clásicos más castizos: rosquillas tontas, listas, de Santa Clara y de Alcalá, además de sus inconfundibles pestiños. Este año, traen más novedades y presentan un nuevo formato surtido para regalar o compartir.

Bajo el lema "Somos tan madrileños como...", la pastelería rinde homenaje a la ciudad con sabor, tradición y expresiones muy de aquí.

Disponibles en tienda y online.
(pasteleria-mallorca.com)

Annie Leibovitz

Es una de las fotógrafas actuales más influyentes. Hasta hace bien poco pudimos ver el díptico de los monarcas españoles que luce en el Banco de España.

POR ANNIE TOMÀS

Nacida en 1949 en Waterbury, Connecticut, Anna Lou (Annie) Leibovitz inició su carrera en la revista *Rolling Stone* en 1970, donde desarrolló su estilo distintivo de retratos íntimos y conceptuales. Durante su tiempo en la publicación, capturó imágenes icónicas, como la de John Lennon y Yoko Ono tomada horas antes del asesinato del ex miembro de The Beatles en 1980.

En 1983, Leibovitz se unió a *Vanity Fair*, donde consolidó su reputación fotografiando a figuras del cine, la música, la moda y la política. Sus retratos se caracterizan por una iluminación meticulosa, una composición cinematográfica y narrativa visual que aporta profundidad a los sujetos. Entre sus imágenes más célebres se encuentra la de Demi Moore embarazada para la portada de *Vanity Fair* en 1991, imagen que rompió tabúes y redefinió la fotografía de las celebridades. También ha retratado a otras personalidades icónicas, como la reina Isabel II, Leonardo DiCaprio y Michelle Obama, entre muchas otras.

“LA FOTOGRAFÍA ES UN MODO DE SENTIR, DE TOCAR, DE AMAR. LO QUE HAS CAPTURADO EN UNA IMAGEN QUEDA PARA SIEMPRE”



POR QUÉ AHORA

La artista estadounidense, Premio Príncipe de Asturias en 2013, expone su trabajo hasta el 31 de agosto en el Mint Museum de Estados Unidos.

SU CARRERA

A lo largo de su carrera ha recibido numerosos premios, entre ellos la Medalla Centenario de la Royal Photographic Society y el título de “Leyenda Viviente” otorgado por la Biblioteca del Congreso de EE.UU. Leibovitz ha redefinido el retrato convirtiéndolo en una narración visual poderosa e inolvidable. Sus editoriales de moda para *Vogue* son de las más legendarias, como la que realizó del mundo de Alicia en el país de las maravillas en la que los personajes del libro son interpretados por diseñadores como Marc Jacobs, Dolce & Gabbana y Karl Lagerfeld, entre otros famosos.

Además de su trabajo en revistas, Leibovitz ha publicado libros de fotografía y ha realizado campañas publicitarias para marcas de lujo como Louis Vuitton. En 1999, lanzó *Women*, un proyecto en colaboración con la escritora y filósofa

Susan Sontag, su pareja sentimental hasta el fallecimiento de Sontag en 2004. En *Women*, Leibovitz capturó la diversidad y fortaleza de mujeres en distintos ámbitos. Más tarde, en 2016, amplió este proyecto con una nueva serie de retratos, reafirmando su compromiso con la representación visual del poder femenino.

En 2023, Annie Leibovitz tuvo la oportunidad de retratar a los monarcas españoles, el rey Felipe VI y la reina Letizia, para una prestigiosa publicación. La sesión fotográfica, realizada en el Palacio Real de Madrid, reflejó el equilibrio entre la tradición y la modernidad de la monarquía española. Con su característico uso de la luz natural y su meticuloso manejo de la composición, Así, Leibovitz logró capturar la elegancia y la solemnidad de la pareja real. Las imágenes muestran a los reyes en un entorno sobrio y majestuoso, destacando su papel institucional, pero también revelando una cercanía y naturalidad poco comunes en los retratos oficiales de la realeza.

LOS MEJORES CONSEJOS

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



**¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!**

DESCUBRE TODOS LOS SECRETOS DE LOS
EXPERTOS PARA VERTE Y SENTIRTE MÁS JOVEN

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

Kuka&Chic

LA BELLEZA DESDE EL INTERIOR

La gama de complementos de Kuka&Chic cuida tu piel y tu organismo desde el interior.

Colagen Up, un complemento de colágeno hidrolizado bovino, Ácido hialurónico, Vitamina C y Zinc.

Control Fit, Complemento alimenticio que contribuye al control de peso y ayuda a regular el metabolismo de las grasas.

Perfect Sun es un complemento natural que actúa como un fotoprotector biológico cutáneo, acelerador y prolongador del bronceado.

Descubre más sobre la revolución del cuidado desde el interior en @kuka_chic

www.kukachic.com

