

TEJIA

EN PORTADA:
DRAKE BURNETTE

**RIGOBERTA
BANDINI**
CONTADA POR
SU ALTER EGO,
PAULA RIBÓ

FILIPINAS
DE LA MANO DE
LA ESPLÉNDIDA
FAMILIA ZÓBEL

HABLAMOS (SÓLO)
DE MODA
CON AMPARO
CORSINI
Y LORENZO
CASTILLO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



UNA ACERTADA
REVISIÓN
GEOPOLÍTICA
con Rafael
Dezcallar
y Guillermo
Pascual

Relatos de autor XIII
"La casa"
Por Carlos Risco

**BELLEZA
CUERPO**

PLAN PARA
COMBATIR
LA TEMIDA
HINCHAZÓN

**Verano
a punto**
COLORES SORBETE
& UN MEDIDO
LOOK PILATES

Nº 1034 • JUNIO 2025 • 5,95€





louisvuitton.com

LOUIS VUITTON





REACH FOR THE CROWN

EL SUBMARINER DATE

TOUS

PASEO DE GRACIA 75
AV. DE PAU CASALS 18
BARCELONA

ROLEX BOUTIQUE



ROLEX





DIOR

HardWear by Tiffany



HardWear by Tiffany

Un diseño de 1962 inspirado en Nueva York, una ciudad en constante movimiento.

Una expresión de la fuerza transformadora del amor.

With love, Since 1837 **TIFFANY & CO.**





ART DIR: PAUL MARCIANO PH: IRYNA SOKOLOVSKA © GUESS, INC. 2025



GUESS

GUESS.EU





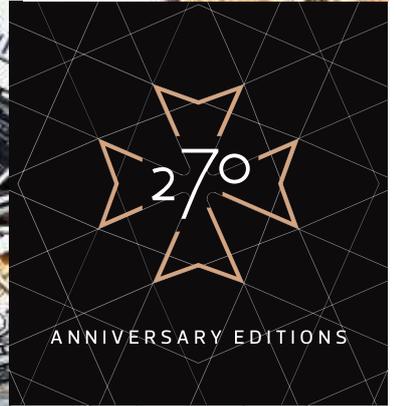
MANGO

CRAFT YOUR OWN STORY
FEATURING KAIA GERBER



270 YEARS
OF DOING BETTER
IF POSSIBLE

*And That is
always
Possible*



ANNIVERSARY EDITIONS

VACHERON CONSTANTIN CELEBRA 270 AÑOS
DEDICADOS A LA BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA CON UNA SERIE DE EDICIONES LIMITADAS.

CADA RELOJ INDIVIDUALMENTE NUMERADO PONE EN VALOR
EL 270º ANIVERSARIO, CON UN SUTIL DECORADO EN LA ESFERA INSPIRADO
EN LA CRUZ DE MALTA Y UNA FIRMA ESPECÍFICA EN EL CALIBRE.

The Quest



VACHERON CONSTANTIN
GENÈVE

BOUTIQUE MADRID | CALLE SERRANO 68

VACHERON-CONSTANTIN.COM

JUNIO

2025
nº 1034

Off the record

21 Bea Gimeno y Nacho Aragón nos cuentan su escapada a Lanzarote.

Tendencias

26 Nueva York brilla y recupera músculo con una nueva generación de diseñadores.

40 Chanel y Hangzhou, un desfile espectacular que recuerda la pasión por China de la diseñadora.

46 Louis Vuitton: tres bolsos llamados a ser iconos.

50 Inspiración White Lotus para tu armario de verano.

54 Didier Ludot: el ideólogo de lo vintage echa el cierre.

Cultura

Pasión por lo bueno: libros, arte, música, cine...

81 Manu Carrasco arranca su gira *Salvaje* donde reivindica las raíces.

92 Nazareth Castellanos, la neurocientífica publica un apasionante ensayo sobre el nexo entre ciencia y humanidades.

Telva

Moda y personajes consiguen un cóctel de éxito.

96 De cine: En Villa Miani, donde rueda Sorrentino, lo sport se sofisticó con Polychroma, la alta joyería de Bulgari.



ENLACE AL CANAL

Escanea el código QR:

Recarlo



BOUTIQUE MILANO - via San Pietro all'Orto, 26

“Quiero llegar a abuelita, una abuelita que sería bastante punky. Les enseñaría a mis nietos que en la transgresión y en la búsqueda de los límites también está la belleza” (Rigoberta Bandini)

110 Tonos sorbete. Los colores que sobrevuelan tu ropa de verano.

124 Rigoberta Bandini: la faceta más reflexiva de esta Superstar.

131 Carlos Risco nos emociona con su relato *La Casa*.

138 Filipinas: viaje por el archipiélago de las maravillas.

154 Guillermo Pascual y Rafael Dezcallar analizan el nuevo orden mundial.

162 Amparo Corsini y Lorenzo Castillo hablan de moda.

Belleza

171 Especial cuerpo:

Deshincharse, solares todo el año y combatir las manchas, objetivos non stop.

190 Adrián Carrera el sabio que lo sabe todo sobre perfumes.



Decoración

198 Marta Ferri y Carlo Borromeo, su envidiable casa en la orilla del lago Varese.

Cocina

206 Sándwiches y bocadillos de alta cocina.

Premios TELVA Solidaridad

221 Los Premios nacionales e internacionales que emocionan, ayudan e iluminan la generosidad de los que se preocupan por los demás.



📺 Videos exclusivos en Orbyt y Telva.com

📷 Síguenos en Instagram

La portada

La modelo **DRAKE BURNETTE** (UNO Models) con body asimétrico, DIOR y sandalias, SANDRO. Todas las joyas pertenecen a la colección de ALTA JOYERÍA de BVLGARI. Realiza: RAQUEL MEJÍAS. Foto: JESÚS ISNARD. Maquillaje y peluquería: JORDI FONTANALS (Ana Prado) para NARS, AVEDA y GLID.

SUSCRÍBETE A **TELVA**

En la pág. 255 todos los detalles y, de regalo, llévate un lote de productos Perricone MD valorado en 134 €.



 **ROBERTO COIN**
VENETIAN PRINCESS

ACORUÑA CALVO ALICANTE QUERA ALTEA ELITE JEWELRY CADIZ GORDILLO JOYEROS BARCELONA GRAU GERONA QUERA
MADRID DURÁN JOYEROS MALAGA QUERA MARBELLA EL CORTE INGLÉS CC COSTA MARBELLA PALMA DE MALLORCA
RELOJERÍA ALEMANA SAN SEBASTIAN QUERA SEVILLA EL CRONÓMETRO CANARIAS: GRAN CANARIA ALBERT JOYEROS, GENEVE
TENERIFE PAGODA FUERTEVENTURA GOLD TOUCH ANDORRA: ANDORRA LA VELLA EMBASSY GIBRALTAR COHEN & MASSIAS
PORTUGAL: LISBOA DAVID ROSAS, DAVID ROSAS EL CORTE INGLÉS SINTRA OURIVESARIA ARNEIRO

TELVA

ES UNA REVISTA DEL GRUPO UNIDAD EDITORIAL (EDITA EDICIONES CONICA S.A.)

Directora OLGA RUIZ

Subdirectora LUCÍA FRANCESCO

Directora de Telva.com
NATALIA BAJO

Directora de Moda
ALICIA CHAPA

Directora de Belleza
PALOMA SANCHO

Directora de Arte
CAROLINA CARRASCAL

REDACTORES JEFE

Cocina, Decoración y Viajes ISABELA MUÑOZ
Sociedad CRISTINA LARRAONDO
Moda MARTA DE LA CALZADA
Cultura CÉSAR SUÁREZ
Edición y Cierre ELENA FLOR
TELVA.com ELENA LÓPEZ

MODA

Estilistas
CRISTINA GARCÍA
VIVANCO, RAQUEL MEJÍAS
Responsable de Producción Moda
OTILIA RODRÍGUEZ
DELCLAUX

REDACTORAS

MARÍA FERNÁNDEZ DE CÓRDOVA,
CLARA SÁNCHEZ DE RON, MIRIAM
MASCAREÑAS, LAURA RODRIGÁNEZ,
ELISA ÁLVAREZ, LAURA CADENAS,
LORETO RUIZ-OCAÑA

Editor de vídeos

EDUARDO GARRIDO

DISEÑO

Jefa de maquetación EMILIA PEÑALBA
Maquetadora ELENA ARANGÜENA
Diseño digital LETICIA PÉREZ CASTELL

Archivo y Documentación
ISABEL RAMOS DE MOLINS

Coordinadora de Acciones Especiales
VERÓNICA GONZÁLEZ

Colaboradores Redacción: VIS MOLINA, ANI VALLHONRAT, LUCÍA HEREDERO, MAMEN RUIZ PUERTAS, MAMEN INFANTE, BEGOÑA DONAT, CRISTINA M. FRUTOS, TONI TORRECILLAS, RAQUEL CARMONA. **Fotógrafos:** TONI MATEU, TOMÁS DE LA FUENTE, JONATHAN SEGADÉ, JESÚS ISNARD, JAVIER BIOSCA, JOSEFINA ANDRÉS, CHANTELE DOSSER, ANTONIO TERRÓN, ANTÓN GOIRI, UXÍO DA VILA, SANTIAGO BELIZÓN, LUPE DE LA VALLINA, FLAMINIA PELAZZI, EREA AZURMENDI, ANTOINE DOYEN, WESTON WELLS, CHARLY CALDERÓN.

Directora de Negocio
ADELINA GIMÉNEZ



Editora
EDICIONES CONICA S.A.
Avenida de San Luis, 25.
Madrid 28033. Tel. 91443 50 00

Administradores
MARCO POMPIGNOLI
LAURA MÚGICA

**Comercialización
de Publicidad**
UNIDAD EDITORIAL S.A

**Director
de Publicidad**
RAFAEL SERRAHIMA

REDACCIÓN

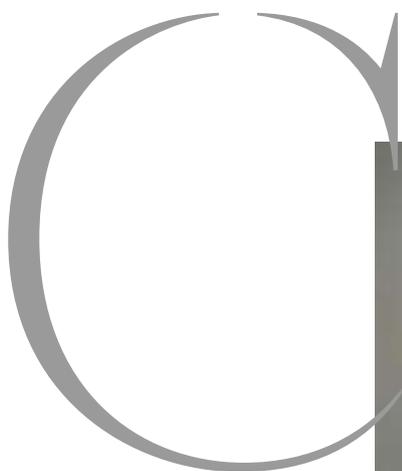
Madrid. Avda. de San Luis, 25. 28033 Madrid. Tel. 91 443 50 00
Barcelona. Avda. Diagonal, 431 bis 6º 08036 Barcelona. Tel. 93 496 24 00.
Administración Avda. de San Luis, 25. 28033 Madrid

EDICIONES CONICA S.A

Suscripciones y ejemplares atrasados Tel. 91 050 1629
clientes@elclub.es **Imprime** Einsa Print. S.A. Calle Teide, 3. Parque
Empresarial La Marina. San Sebastián de los Reyes. 28703. Madrid.

EDICIONES CONICA S.A Madrid 2025. © Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede, ni en todo ni en parte, ser distribuida, reproducida, comunicada públicamente, tratada o en general utilizada, por cualquier sistema, forma o medio, sin autorización previa y por escrito del editor. Miembro de la Asociación de Revistas de Información ARI, Asociada a la Federación Internacional of Periodical Press FIPP. **Publicación mensual.** Depósito legal: M. 13.241-1963. ISSN 0212-2375. Impreso en España **PRECIO PARA CANARIAS: Igual al precio de cubierta, incluida sobretasa.**





coincidieron en el mismo vuelo procedente de Dakar. La turista A, belga, y sus dos hijas de 18 años, habían sido invitadas en la casa de una familia senegalesa. Eran los últimos días del Ramadán y, aunque no son musulmanas, decidieron cumplir el ritual del ayuno igual que sus anfitriones. “Como Senegal fue colonia francesa, aquí se rompe el ayuno comenzando con pan y no con dátiles, como en otros países. Fue duro, sobre todo para mis hijas, pero ha sido emocionante vivirlo, y también la fiesta con esa cena familiar abundante cuando se pone el sol”.

La turista B, española, había pasado cuatro días con su hija en la capital del país africano. Hablaba de la pobreza del país, pero también de su costa infinita, su

mar maravilloso, el ferri que cogieron, los mercados que patearon, de un turismo incipiente que diferencia Dakar de países colindantes, de calles que empiezan a ser asfaltadas, buenos restaurantes franceses...

La turista C, también española, viajaba con su marido. Empresarios propios, se presentó. A nosotros lo que nos gusta es la experiencia, apostilló. No habían pisado Dakar más que para sortearla y encaminarse a un resort todo incluido a 30 kilómetros de la ciudad. Compramos muchas artesanía en su tienda, informó. Y por supuesto, fuimos al paseo con los leones. -¿Al paseo con los leones? -inquirió B, sorprendida. -¡Cómo! ¿Que



FOTO: JONATHAN SEGARDE

ESTE ASOMBROSO ENCUENTRO DE TRES MUJERES EN UN VUELO PROVENIENTE DE DAKAR VIENE A CUENTO PARA HABLAR DE LA LATOSA FIEBRE POR LO EXPERIENCIAL

acción a la portentosa María Galán o embarcarte en la nave New Shepard fletada por Jeff Bezos para su prometida y sus cinco influyentes amigos.

Experiencias todas que producen asombro porque son algo inmenso, más grandes que nosotros y nos sobrecogen. Dicen los expertos que el asombro está en la vanguardia de las investigaciones sobre las emociones. Será por eso que todos se han propuesto impactarnos a base de experiencias. Qué chapa.

no has hecho el paseo con los leones? -exclamó C mirándola con displicencia. Y sin dar respiro a B, sacó su teléfono y le mostró una foto de ella y su marido dándose un piquito y sujetando con una correa, como si fueran perrillos, a dos leones adultos, macho y hembra.

-Pero ¿cómo es posible? -inquirió B alarmada.

-Pues nada, los drogan -contestó muy ufana ella.

Podría alargarme relatando la segunda parte de la experiencia, que consistía en visitar un orfanato, pero no lo haré por decoro. Y también por respeto al impresionante trabajo con niños que María Galán está haciendo en Babes Uganda, primer premio TELVA Solidaridad en la categoría Internacional que puedes leer en este número (pág. 224).

Este asombroso encuentro de tres viajeras con diferente manera de afrontar un viaje viene a cuento para hablar de la latosa fiebre por la experiencia y lo experiencial. Experiencias inolvidables las hay de todo rango: desde contemplar una puesta de sol o escuchar la risa de tus hijos, a viajar a Kampala para ver en

Olga Ruiz, directora.



BE

LOVE

PANDORA

foto datada

1999

Laetitia Casta

Mirando la belleza de Laetitia Casta en esta foto pienso que no sé si he visto alguna película suya. La busco en Letterboxd y me sorprende al encontrar que le pone voz a Barbie en un filme sobre una adolescente en el confinamiento, entre pósters de James Dean, pesadillas y los consejos de una youtuber siniestra. *Coma*, de Bertrand Bonello. Si ha puesto su voz en esto, me cae bien. Si miro la foto con más distancia, me fijo en las flores y en esa pátina perlada de los desfiles de los 90 de las fotos que se acumulan en mis "guardados" de Instagram. Veo a una novia sin marido vestida con flores enseñando la piel. Quizá yo también me haya vestido así alguna vez. Pienso en mi primera película, *La consagración de la primavera*, en el estreno, en los Goya, en la apertura al mundo. En el vestido de novia sin boda. Me pregunto cuándo volveré a sentirme así, pero por suerte las estaciones son cíclicas. Decido volver a ver *Coma*, y una de las primeras frases de la película es "la primavera siempre vuelve". **T**

Final del desfile de alta costura de Yves Saint Laurent.

Valèria, nominada al Goya por *La consagración de la primavera*, acaba de estrenar la obra de teatro *La cadena del fred*.



VALÈRIA
SOROLLA
Actriz



SIMORRA

OFF THE RECORD

Bea con camiseta y cárdigan, American Vintage y jeans, Gimaguas. Nacho con camisa, Uniqlo, pantalón, Mfpen y gafas, Project Lobster.



POR BEA GIMENO Y NACHO ARAGÓN

Hallazgos, obsesiones, caprichos gastro, escapadas... una visión muy personal de una pareja *millennial*. **También en Instagram de TELVA.** No te lo pierdas.

—Coordina: Elisa Álvarez. Realiza: Lucía Bustillo.

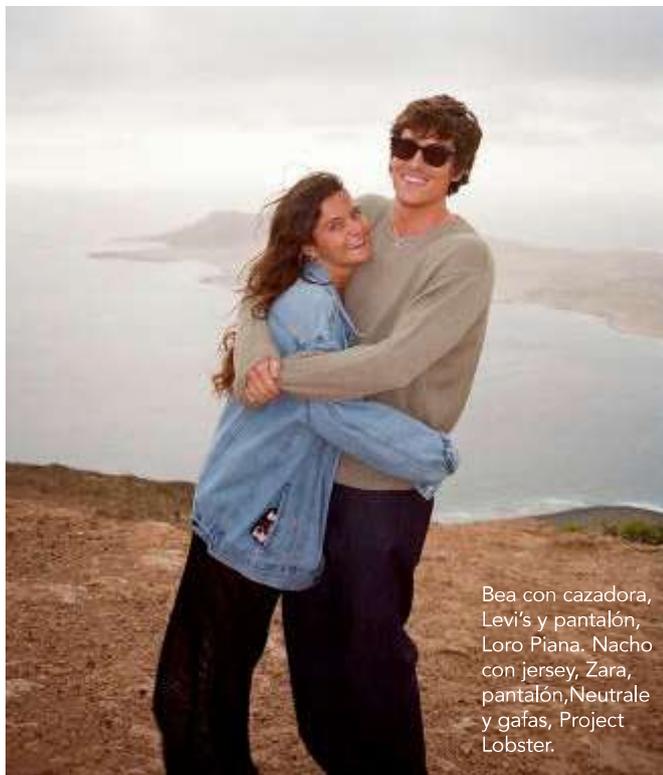


Fundación de César Manrique (Lanzarote)

"Es parada obligatoria. Admiramos a César Manrique por su manera de ver y afrontar la vida. Gracias a él la isla mantiene un orden y una estructura que la hacen única. La Fundación era un lugar de encuentro, fiestas, libertad, imaginación... y donde surgía gran parte de su arte".



Nuestro oasis en Lanzarote. "Siempre nos intentamos alojar en **Villa Tenor**, una casa única y con una energía muy especial. Era propiedad del tenor Alfredo Kraus y está cerca de Puerto del Carmen, literalmente en un acantilado". (@villa_tenor)



Bea con cazadora, Levi's y pantalón, Loro Piana. Nacho con jersey, Zara, pantalón, Neutrale y gafas, Project Lobster.

Cerca del Mirador del Río. "En este acantilado podemos pasarnos horas comiendo pipas y hablando de la vida hasta que se pone el sol. Nos gusta apartarnos un poco del mirador para disfrutar de más intimidad y de La Graciosa, otra isla que tiene que estar en tu ruta".



CERÁMICA EGUZKINE

"La primera vez que vinimos a la isla quisimos parar en **Eguzkine** para llevarnos una de sus piezas de cerámica. Esta vez pasamos por el taller de Eguz y, además de comprar, pudimos hacer, con los hijos de unos amigos, nuestras propias tazas". (@eguzkine__). Bea con camisa, Uniqlo. Nacho con polo, Mfpen.



Playa de Janubio. Siempre nos despedimos de la isla con el atardecer en esta playa. Es muy especial por el contraste de la arena con el color del mar y la luz del sol. Cuando estamos ahí tenernos una sensación de libertad inexplicable.

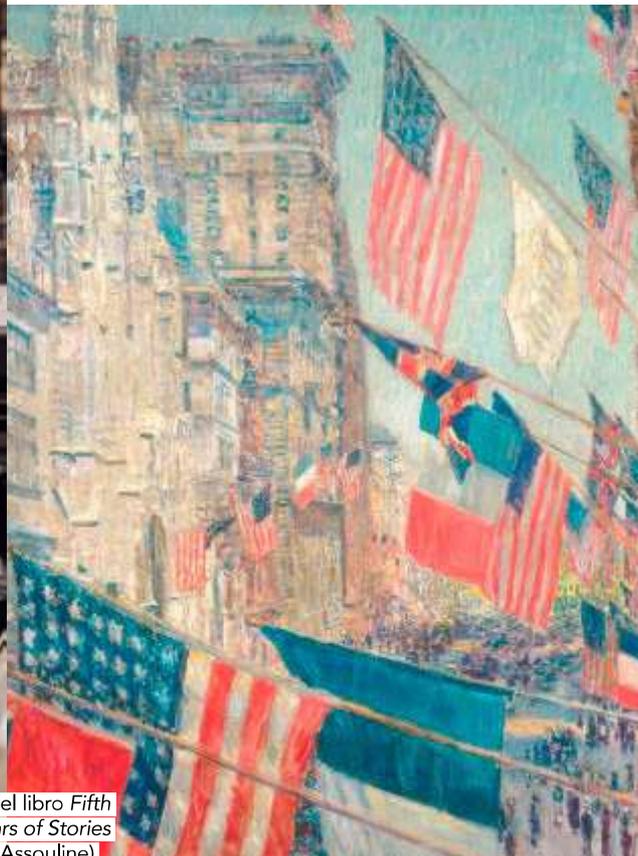


Bea y Nacho con total looks de Loro Piana.

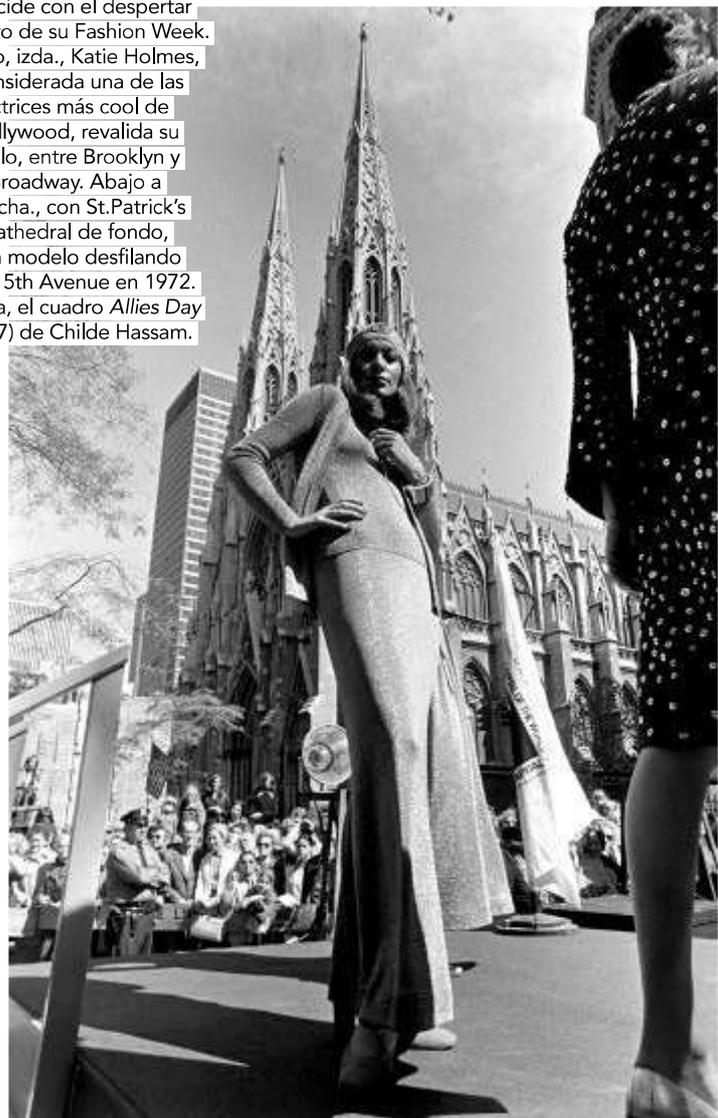


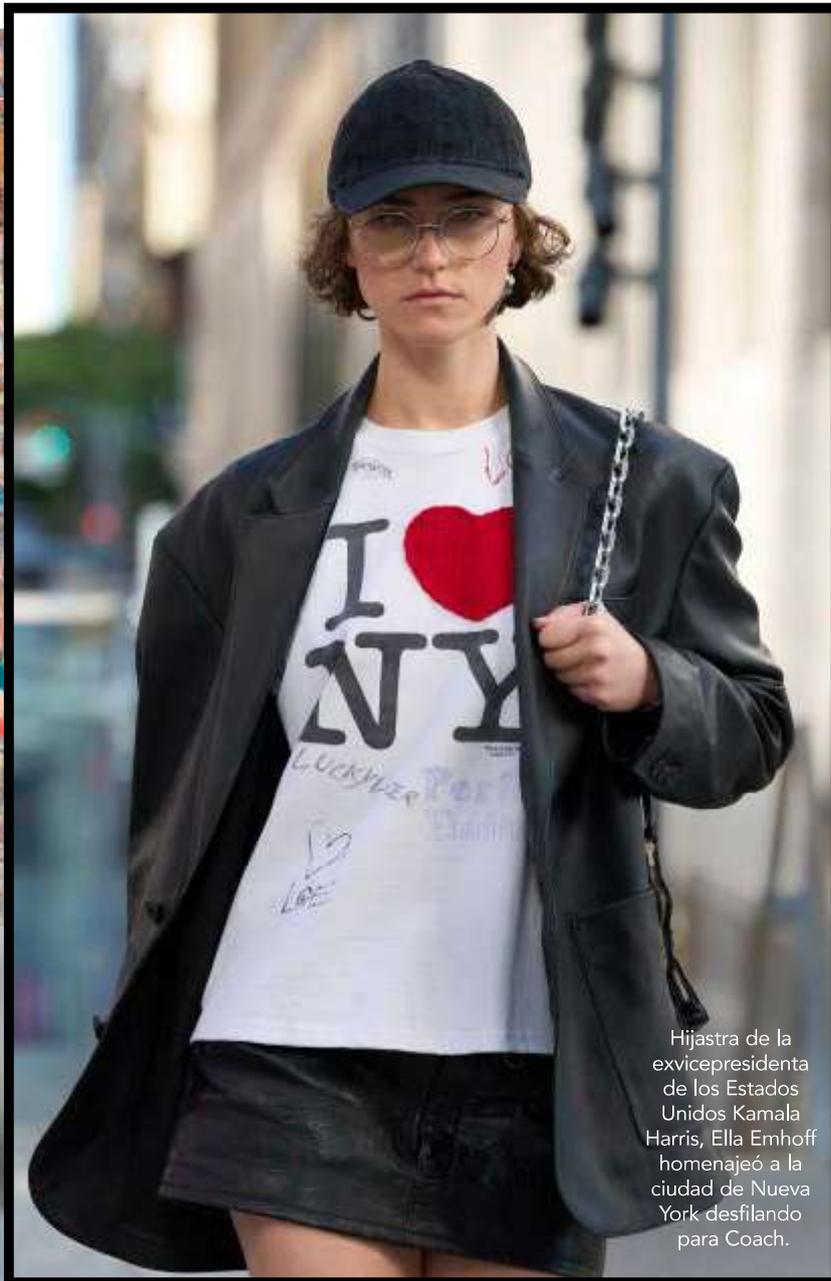
Bea con total look, Gimaguas y chancas, Havaianas. Nacho con camisa, Mfpen y pantalón, Gimaguas.

"Nuestro restaurante favorito de Lanzarote es **Sebe**. Bego y Santi son como de familia para nosotros. Probar sus arroces hace que siempre quieras volver a la isla". (@sebe_restaurant)



El lanzamiento del libro *Fifth Avenue: 200 years of Stories and Legends* (Assouline) coincide con el despertar creativo de su Fashion Week. Abajo, izda., Katie Holmes, considerada una de las actrices más cool de Hollywood, revalida su título, entre Brooklyn y Broadway. Abajo a la dcha., con St. Patrick's Cathedral de fondo, una modelo desfilando en la 5th Avenue en 1972. Arriba, el cuadro *Allies Day* (1917) de Childe Hassam.





Hijastra de la exvicepresidenta de los Estados Unidos Kamala Harris, Ella Emhoff homenajeó a la ciudad de Nueva York desfilando para Coach.



La modelo Dree Hemingway, bisnieta de Ernest Hemingway, con la clásica camiseta de Calvin Klein.

BUENAS Y MALAS NOTICIAS NUEVA YORK

En el punto de mira desde hace unos años por una flagrante pérdida de identidad y pulso creativo, Nueva York recupera músculo apelando a su estiloso legado con una NUEVA GENERACIÓN DE DISEÑADORES de poderoso discurso. Veronica Leoni para Calvin Klein u Olympia Gayot para J. Crew sacan pecho en tiempos socialmente revueltos.

—Rafa Rodríguez.



ICONOS DE LA MODA REAL

El fotógrafo Bill Cunningham fue el verdadero precursor del street style, quien ya fotografiaba la moda real de las calles de Nueva York en la década de los 60. Hoy, sus calles se llenan de prendas que son moda fuera de la pasarela: desde las barras rectangulares del logotipo de Tommy Hilfiger, sudaderas de los Knicks o gorras de New York Yankees.





CLÁSICOS Y NUEVOS

Con sede en Nueva York, la firma Khaïte conquista con su enfoque minimalista a Kaia Gerber o Rihanna; Tory Burch se relanza y ya se habla de la Toryssance; la italiana Veronica Leoni es la nueva directora creativa de Calvin Klein.

Las malas noticias primero: en la ciudad que nunca duerme, el negocio del vestir no despierta de un letargo que ya dura demasiado. Los datos salían a la luz el pasado septiembre, justo el mismo día en que comenzaba la Semana de la Moda de Nueva York, y ratifican que desde hace una década el número de empleados que pierde el sector (un 30 por ciento menos), estudiantes que pasan de matricularse en sus escuelas (un tercio por debajo de la media entre el Fashion Institute of Technology, la Parsons School of Design y el Pratt Institute) y establecimientos que echan el cierre (el llamado *retail apocalypse*, que este año podría llevarse por delante hasta 15.000 tiendas, entre ellas no pocas de grandes almacenes del alcance de Macy's o Nordstrom) van sin frenos y cuesta abajo, según destapaba el estudio elaborado por la consultora McKinsey & Co. a petición de Partnership for New York, la veterana asociación sin ánimo de lucro que vela por impulsar la economía y mantener la posición de la metrópoli como centro global de comercio, cultura e innovación. "Hay mucha gente convencida de que seguimos siendo un foco de creatividad, pero la cuestión es cómo vamos a conseguir que mantengan esa fe con este panorama", lamentaba Kathryn Wylde, presidenta y directora ejecutiva del organismo, al presentar las conclusiones del informe. Pues no se vayan todavía, que hay más. Glorificada en la primera mitad de los 2000 como meca de creadores emergentes capaces de levantar el vuelo comercial con una celeridad inaudita en cualquier otro lugar, Nueva York es hoy la ciudad en la que se estrellan

los sueños de moda, o eso parece. A Jason Wu, que ganó infinidad de honores y clientas por vestir a Michelle Obama en sus días de primera dama, ya nadie le tiene en cuenta (se mantiene gracias a la línea de belleza que lanzó en 2020 y despacha en supermercados tipo Target). Acusado de agresión sexual por una decena de modelos, Alexander Wang lleva un lustro canceladísimo. Joseph Altuzarra capea la irrelevancia asociándose con Victoria's Secret en calidad de primer diseñador residente, mientras Zac Posen, fuera de juego en 2018, hace lo propio al servicio de Gap. Haber sido el protegido de Anna Wintour tampoco ayudó a Thakoon Panichgul cuando le tocó cesar las operaciones de su firma, Thakoon, en 2017. Mara Hoffman tuvo que liquidar la suya en 2024, apenas unos meses después de que el Council of Fashion Designers of America la premiara por sus esfuerzos sostenibles. Y este enero, Jack McCollough y Lázaro Hernández se apeaban de Proenza Schouler, la firma que fundaron hace 23 años, abandonándola a su suerte para buscar nuevos horizontes en Europa (en Loewe, concretamente). El problema es que a la siguiente generación de talentos se le está acabando la mecha aún más rápido: Public School se despidieron en 2018, siete años después de irrumpir como adalides del *urbanwear* sartorial y fluido; Puppets And Puppets se mudó a Londres el año pasado y subsiste como marca de accesorios, y a Dion Lee, que llegó de Australia para conquistar la Gran Manzana en 2013, no lo ha podido salvar de la reciente bancarrota ni su clienta estrella, Taylor Swift. Sin programas de incubación/aceleración empresarial (incapaces de atraer inversores privados, tanto el establecido

por el CFDA en 2009 como el del Pratt Institute en Brooklyn son ya historia), la pasarela recortando presupuestos y el coste de los desfiles disparado, la situación se agrava aún más para los creadores racionalizados. Véase a Shayne Oliver, actualmente refugiado en Berlín, donde ha transformado su otrora aclamado proyecto Hood By Air en una escudería de música experimental. O a Telfar Clemens, artífice del fenomenal Bushwick Birkin, el bolso que empoderó a la comunidad afroamericana, que lleva dos años sin presentar colección en la ciudad. O, peor, a Kirby Jean-Raymond, retirado en Florida después de que un demolidor y no poco interesado artículo en el digital *The Cut* –que lo señalaba por no pagar a empleados y proveedores– le obligara a finiquitar Pyer Moss. Por supuesto, la situación de los trabajadores migrantes, la fuerza laboral que sostiene el denominado Garment District neoyorquino (origen de una tercera parte del producto textil

tras el desencuentro de sus ejecutivos con Raf Simons, último director artístico postinero, con una visión demasiado autoral/conceptual para un producto que siempre se ha querido masivo. Centrada en marcar paquete comercial con la popular línea de ropa interior anunciada por celebridades (el reguetonero Bad Bunny, ahora mismo), la firma regresaba, además, revitalizada creativamente por una mujer, la italiana Veronica Leoni, cuyas credenciales no podían despertar mayor interés: finalista del Premio LVMH 2023, se fogueó en Céline a las órdenes de Phoebe Philo, pasó por Jil Sander y venía directa de dirigir los equipos femenino y masculino de The Row, al tiempo que sacaba adelante su propia etiqueta, Quira. “El regreso de Calvin Klein Collection a la semana de la moda supone un hito para Nueva York y la industria del vestir mundial. La marca ha sido fundamental en la transformación del estilo estadounidense,

I ♥ NY. La “costalcore grandma” que ensalza el estilo de las “señoras bien” de los Hamptons y la estética del llamado Old money se encuentran detrás del renovado fenómeno J. Crew

ENLACE AL CANAL
O escanea el código QR:



estadounidense) desde principios del siglo XX, y de esos estudiantes de diseño que dependen de visado se ha agravado con la segunda vuelta presidencial de Donald Trump. Sus simpatizantes, además, tienen en el punto de mira la Fashion Week oficial del país: la acusan de ser cada vez más “políticamente hostil” para los diseñadores que no comulgan con la que se le supone su ideología dominante, a decir de Cindy Grosz, aspirante a congresista por el estado de Nueva York e ideóloga de The America First Patriotic Designer Showcase, la primera pasarela de creadores patrióticos –también conocida como The MAGA Show– escenificada en Long Island en septiembre de 2024 como respuesta republicana a la proverbial tiranía demócrata de la escena neoyorquina.

A pesar de todo, tenemos que seguir hablando de Nueva York, también para bien. Aquí llegan las buenas noticias: no, no todo está perdido para la ciudad que ha alumbrado a algunas de las luminarias de la moda del último medio siglo, de Bill Blas y Halston a Donna Karan, Norma Kamali y Anna Sui, pasando por Ralph Lauren, Carolina Herrera o Marc Jacobs. Lo prueba la última semana del prêt-à-porter, celebrada a principios de febrero para presentar las colecciones otoño/invierno 2025-2026, que ha concitado de nuevo la atención global con un solo desfile, el del retorno a la arena premium de Calvin Klein. Retirado del foco por voluntad expresa de PVH Corp., el conglomerado estadounidense al que pertenece, hacia casi siete años que no enfilaba la pasarela,

traspasando fronteras con su audaz visión del minimalismo”, proclamaba tras el desfile un entusiasmado Steven Kolb, director ejecutivo del CFDA.

Con la apertura de una nueva tienda insignia en pleno Soho a la vista, la jugada, aprobada por el mismísimo Calvin Klein (testigo en primera fila), está resultando lucida precisamente por apelar al legado utilitario-minimalista de la casa y hacer bandera de iconos generacionales como el frasco de la fragancia Ck One, hito de la perfumería unisex en los noventa, transformado en bolso para la ocasión. Idéntico reclamo emocional que el de esa camiseta con el eslogan I love NY recuperada por Stuart Vevers en versión jersey de punto deconstruido para la próxima temporada invernal en Coach. “Necesitamos seguir celebrando quiénes somos, nuestra identidad, abrazando nuestras diferencias y lo que nos distingue de Europa. La presión es mucha, sobre todo en un momento tan complejo como el actual que tratamos de entender y navegar, pero creo que lo hemos conseguido”, concedía al respecto el director creativo de la firma que lidera el segmento de medio-lujo –o lujo accesible– norteamericano, por delante incluso de Tory Burch, Michael Kors o el ubicuo Thom Browne: el año pasado logró escalar diez posiciones para terminar quinta en el ranking de las más deseadas que elabora Lyst, la plataforma global de compras y búsquedas online, merced al bolso Brooklyn y el Cherry Charm, el llavero de las cerezas que lo personaliza, disparando la demanda de Coach hasta el 332 por ciento.

Respira™



ERAKLIA

PENÉLOPE CRUZ
FOR
GEOX



DÍAS DE GLORIA

Acompañada por la música de Henry Mancini, Audrey Hepburn en la escena inicial de *Desayuno con diamantes*, adaptación de la obra de Truman Capote. Marilyn Monroe en la Quinta Avenida fotografiada en 1957 por Sam Shaw.

La nostalgia exhibida sin pudor por las *aesthetics* que alimentan la identidad indumentaria de la muchachada zeta, como la *costalcore grandma* que ensalza el estilo de las señoras *bien*, señoras fetén de los Hamptons y la estética del llamado “Old money”, se encuentra asimismo detrás del renovado fenómeno J. Crew. El estandarte del *preppy* de Nueva Inglaterra noventero encontró la horma de sus mocasines en Olympia Gayot, en 2020, y su inteligente alianza el año pasado con Maryam Nassir Zadeh, creadora de MNZ y el espacio multimarca del mismo nombre en el Lower East Side de Manhattan, frecuentado por cualquier influencer que se precie, la ha puesto en el camino de la contemporaneidad de nuevos nombres de culto como Khaite, con el que la diseñadora Catherine Holstein se ha propuesto recuperar el *chic* funcional neoyorquino, identificado con aquello del lujo silencioso y emparentado con el clasicismo imbatible de Ralph Lauren, de reciente actualidad por cierto gracias a la colaboración con la etiqueta de *streetwear* New Era: menuda fiebre la de las gorras de beisbol con el logo de los New York Yankees.

Para el caso, es ese underground en el que la ciudad siempre ha respirado el signo de los tiempos donde hay que ir a buscar la genuina acción que consigue que el mundo siga dirigiendo la mirada a Nueva York, aunque sea de reojo. Un caldo de cultivo excepcional que atrajo a Helmut Lang (por él, su semana de la moda es la primera del calendario en celebrarse), vio alzarse a Miguel Adrover, cimentó la carrera de Jeremy Scott, nutrió a Opening Ceremony y ahora mismo da alas a los discursos disidentes, diversos e inclusivos de Vaquera, Eckhaus Latta, Area, Collina Strada, Diotima, Henry Zankov, Theophilio o The Pack, la firma del mexicano Patricio Campillo (con la que llegó a la final del LVMH Prize el año pasado). Que además sean creadores como el afrodescendiente Christopher John Rogers o los de raíces latinas Elena Velez, Raúl Luar y Willy Chavarria quienes abanderan la vanguardia de la creación neoyorquina en un momento tan social y culturalmente complicado ayuda a conservar las esperanzas. Y, si no, siempre nos quedará Marc Jacobs. **T**

A woman with long dark hair is posing on a beach. She is wearing a black and white bikini. She is kneeling on the sand, with her hands on her hips. The background is the ocean and sky.

CALZEDONIA

CALZEDONIA.COM



Vestido de georgette calado y mono, Valentino. *Earcuff*, pendientes, anillos de metal y cristal y zapatos. Todo, Valentino Garavani. En la otra página, polo de punto calado, Falconeri.



NEO ROMÁNTICO

Los cortes fluidos y los tonos pastel favorecen un look ultrafemenino, pero para no pecar de languidez el truco de estilismo es introducir un toque de negro en maquillaje y accesorios.

—Realiza: Ulrike Lang. Fotos: Nicola De Rosa.
©Iodonna RCS



Camisa blanca
de popelín con
paillettes, Marina Rinaldi;
vestido de algodón,
Carven; falda, Annakiki
y bailarinas de piel,
Roger Vivier.

ORÍGENES MUSICALES

New Romantics puede sonar a canción, un hit de 2014 de Taylor Swift así titulado. En realidad es un subgénero musical de la década de los 80, de ahí la presencia de faldas de tul y medias de rejilla





Vestido de crêpe,
Balenciaga. Set de
earcuffs y
pulsera, colección
Matrix con Swarovski
y perlas de cristal,
Swarovski.



Blusa con volantes
y pantalones con motivos
florales, Mollybracken
y top bordado, Rokh.
Set de earcuffs, Swarovski
y sandalias de
plataforma, Ugg.

Modelo: Agata Buresova
(D' Management Group).

TONO: EL AZÚCAR GLASÉ

Los famosos bailes de promoción,
los *proms*, que tantas tramas
de musicales y series han iniciado,
se cuelan en forma de tejidos
de tafetán, sedas glasé
o párpados nacarados



My Signature Collection.



EMMA ROBERTS
X
KIKO MILANO

KIKO
MILANO

Descubre el maquillaje según Emma Roberts en una colección exclusiva.



Presentado al atardecer en el Lago del Oeste de Hangzhou, el desfile atrajo a 1.100 invitados entre clientes y editores de moda.

EL EMBRUJO DE HANGZHOU

En el s. XIII Marco Polo dijo que la ciudad más bella y elegante que había visto era ésta, donde Chanel celebró su desfile MÉTIERS D'ART 2024/25 y con la que recordó una de las obsesiones de Gabrielle: los biombos de Coromandel.

—Marta de la Calzada.





FOTO: ANTONI BERNAD



BIOMBOS COROMANDEL. Hasta treinta biombos chinos de Coromandel llegó a coleccionar Coco Chanel. La modelo Laura Ponte posa para TELVA EN 1999 emulando a la diseñadora en un sillón de terciopelo verde, delante de una valiosísima pieza del siglo XVII, con chaqueta tweed. Al lado, look de la colección Métiers d'Art 2024/25 con chaqueta bordada, clara inspiración en las pantallas lacadas de Gabrielle Chanel.

S

i Tilda Swinton pudo interpretar al Orlando de Virginia Woolf, atravesando siglos y vidas, puede perfectamente encarnar a Gabrielle Chanel. Algo le pasa a esta mujer independiente, alta y delgada a la que captura la cámara del cineasta Wenders (París, Texas) subiendo acelerada las escaleras de estilo Art Decó de espejos por las que se accede al que fue el apartamento de Coco, en el número 31 de la rue Cambon. Tilda/Coco admira hechizada el gran biombo de Coromandel que preside el despacho: originario de China, estos paneles lacados están decorados con una vista panorámica del Lago del Oeste de Hangzhou (el más grande y su favorito). Chanel mira a China, desvela así el destino e inspiración de su última colección Métiers d'Art (la más exclusiva, la que reúne a centenares de bordadores, fabricantes de plumas, orfebres, plisadores) y da continuidad a la historia de una fascinación. “Me desmayaba de felicidad cuando entraba en una tienda de arte china y veía un Coromandel”, dijo

Gabrielle Chanel, que llegó a atesorar más de treinta de los siglos XVII y XVIII, símbolo para ella de exotismo y sofisticación, con los que no solo separaba ambientes sino que actuaban como elementos decorativos sobre las paredes de su salón y estudio. Eran pinturas a la altura de los cuadros de sus amigos, Picasso y Cocteau. “Las relaciones comerciales de Europa con China fueron muy importantes desde el siglo XVI. Las piezas chinas aportaban exotismo y refinamiento a las colecciones europeas y por ello fueron piezas de lujo muy valoradas a mediados del siglo XX. Las antigüedades forman parte de las casas más refinadas donde se conjugan piezas modernas y antiguas. En el propio apartamento parisino de Coco Chanel se pueden apreciar espejos y fragmentos de retablo del siglo XVIII con mesas de la Maison Jansen de los mismos años 50. Otro ejemplo coetáneo a Chanel y en el que tuvieron muchísima influencia las piezas de laca Coromandel fue el decorador americano Billy Baldwin, hasta tal punto de que, en muchos de sus interiores, las paredes se lacan en tonos oscuros siguiendo el cromatismo de estas piezas chinas



ORFEBRERÍA

Se encarga a La Maison Goossens, que perpetúa la herencia de su fundador, Robert Goossens, quien desde 1954 recreaba joyas bizantinas con Gabrielle Chanel.

LAS ARTES Y LOS OFICIOS

A través de sus colecciones Métiers d'Art, Chanel rinde homenaje desde 2002 a las Maisons d'art y a los artesanos, al *savoir-faire* de cada uno de esos ateliers que bajo el paraguas Le 19 M (un edificio al noreste de París que agrupa a expertos del bordado, los tejidos plisados, perlas o plumas) dan forma a las colecciones. Entre ellos, el bordado de Lesage, el zapatero Massaro y el sombrero Maison Michel.



PÉTALO A PÉTALO

Desde los años 60, sus emblemáticas camelias y todos los adornos florales son de Lemarie y se ensamblan a mano.



PLISADOR

Los tejidos se doblan en Les Ateliers Lognon. Desde 1853 cuenta con 3.000 moldes de pliegues de cartón Kraft con aspecto de origami, y algunos tienen más de cien años.





durante siglos “No es de extrañar encontrar un biombo de Coromandel en el apartamento de Coco Chanel quien se rodeó de piezas antiguas, lujosas y de gran belleza”, explica Carmen Galbis, experta en Artes Decorativas de la casa de subastas Ansorena. Reclinada, vestida de negro, sosteniendo un cigarrillo, con un lazo en el pelo y llena de medallones, la creadora mira a la cámara de Horst P. Horst desde su *chaise longue* de seda salvaje. París, 1937. Nunca visitaría China.

Tilda Swinton y Wim Wenders viajan juntos días más tarde a 170 km. de Shanghái, al Lago del Oeste de Hangzhou (se traduce como “ciudad sólo accesible por barco”). Continúan con “su película”, entre una invitación visual y un cortometraje que asienta las relaciones diplomáticas entre Francia y China. Inspirada en la conexión que existía entre la fundadora de la marca y el Lago, parecen dos astronautas que hubieran cambiado el traje espacial por el tweed, cumpliendo una misión, el sueño de alguien.

Considerado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco,

desde el siglo IX este lugar ha sido una fuente de inspiración para poetas y artistas, y hasta Marco Polo dijo a finales del s. XIII que era la ciudad más bella y elegante que había visto. Entre cielos nublados, cineastas oscarizados, jardines y pabellones, supermodelos que llegan en vaqueros de París para dar vida a chaquetas con cuello Mao, abrigos de satén, bolsillos forrados de seda y vestidos con mangas pagoda, las conversaciones se atreven con nombres, apostando con seguridad por el próximo director creativo.

Cada detalle parece extraído de los biombos chinos lacados que aún adornan las paredes de su apartamento en la rue Cambon. El de su despacho representa Hangzhou y su lago

Desde la marcha de Virginie Viard en junio del pasado año, ha sido el equipo de diseño interno quien ha firmado las colecciones. Si la banda que cerrará la fiesta posterior son los Phoenix, todo apunta a Hedi Slimane. Su vocalista, el marido de Sofia Coppola, con sus pantalones pitillo gritan *indie rock*; dicen haber visto a Pierpaolo Piccioli merodeando por los alrededores del Faubourg Saint-Honoré, y ¿quién va a hacer justicia a Galliano? Es pleno diciembre, apenas diez días después, un comunicado oficial confirma al *ex* Bottega Veneta, Matthieu Blazy, nuevo director artístico de la *Maison*. Las intrigas acompañan a la industria, es inevitable, pero en este desfile ante todo estaba Gabrielle. Un recordatorio de cómo ya incorporó elementos de la cultura asiática en sus diseños de los años 50 y 60 o cómo le hablaba de sus preferencias en decoración, en el invierno del 46, al escritor Paul Morand para su libro *El aire de Chanel*. “La laca, azules y blancos de China, papel de arroz con grandes dibujos, vajillas inglesas, flores blancas en los jarrones...”, se lee. Han transcurrido 110 años desde que Chanel inauguraba su boutique en una villa frente al casino de Biarritz, en 1915. Es 2025. Chanel, por fin, visita China. **T**

NUXE

PARIS



INNOVACIÓN ROLL-ON

ACEITES SECOS
MULTIFUNCIÓN
ROSTRO, CUERPO
& CABELLO



NUXE N°1 EN ACEITES EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS EN ESPAÑA⁽¹⁾

(1) IQVIA, España, datos Sell Out, OTC 82F1E - HID/EMOL CORP MUJER-ACEIT, MAT Enero 2025.



EL VIAJE DE TU VIDA

Llámalo cofre del tesoro, llámalo baúl. Este formato de maleta que evoca como ninguno la aventura y la desconexión, se transforma en bolso. Con detalles que protegen sus esquinas y cierres vintage. Sigue su ruta.

—Marta de la Calzada. Realiza: Raquel Mejías. Fotos: Mirta Rojo.

Bolso edición de la línea *Monogram Bold*, confeccionada en piel de becerro lisa con motivo Monogram en bajorrelieve, incorpora esquinas metálicas distintivas en dorado y un cierre S-lock a juego. Louis Vuitton. Patines, Impala Skate.

En la otra página, bolso *Noé Trunk* en lona con el icónico motivo Monogram. Incorpora una cadena trenzada de color dorado y bandolera extraíble para llevarlo cruzado, además de en mano. Louis Vuitton. Ramo, Sally Hambleton.



Bolso *Side Trunk* en lona Monogram, con ribetes a contraste. Se completa con detalles como un cierre S-lock y esquinas tipo baúl. Guía de Roma, anillo *Le Damier* de oro amarillo y diamantes, y anillo *Color Blossom Sun*. Todo, Louis Vuitton.



Si hay una marca que de viajes sabe más que el novelista inglés Bruce Chatwin esa es Louis Vuitton, cuya historia es una guía para recorrer el mundo en términos muy distintos a cómo lo haría todo el mundo. Recubrir las maletas con una lona impermeable que las hacía resistentes a las inclemencias meteorológicas, que permitía aplanar los baúles y facilitaba su transporte fue la gran conquista de la *maison* francesa. Sin embargo, Louis Vuitton idearía también el histórico *wardrobe*, un baúl que se abría en vertical, con múltiples cajones, para evitar que cada vez que se llegaba a un destino hubiera que deshacer todo el equipaje. Inspirándose en su origen, en sus primeros baúles, en las crónicas de viaje, las aventuras, los tesoros familiares o el poder reparador de una escapada, la firma diseña “pequeños baúles” para todos los días. “Tengo la compulsión de vagabundear y la de volver, como un ave migratoria”, escribió Chatwin, y el lujo lo rubrica.

INNOVACIÓN

ANTHELIOS UVAIR™ spf 50+

MUCHO MÁS QUE FOTOPROTECCIÓN DIARIA.
AHORA TAN LIGERA COMO EL AIRE.



HIDRATACIÓN 24H¹
ANTIOXIDANTE 16H²
ÁCIDO HIALURÓNICO
+ NIACINAMIDA

UN ARMARIO POR CAPÍTULOS

(THE WHITE LOTUS)

Un resort de lujo en la isla tailandesa de Koh Samui es el espectacular escenario en el que se desarrolla la tercera temporada de esta serie de culto. Cuenta Alex Bovaird, su creadora de vestuario, que las redes le han inspirado acerca de cómo viste la gente que frecuenta los resorts más VIP del planeta.

—Realiza: Raquel Mejías.



el bikini de Chelsea
INSPIRADO EN IPANEMA

Este bikini rojo de volantes es de la diseñadora Tara Matthews, nacida en Nueva Delhi, que creó la firma en 2003.



1



2



3



4



5



9

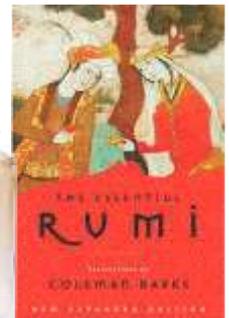
10

11



6

7



8



12

13

1. Sombrero *Tiger Orchid* (130 €) Romualda. 2. Bálsamo labial (23 €) Rhode. 3. Gafas de sol, Oliver Peoples.

4. Reloj *Malte* en oro rosa, Vacheron Constantin. 5. Camisa (59,99 €) Tintoretto. 6. Libro *The Essential Rumi* (17,25 €)

Harper Collins. 7. Perfume *Boemia* (120 €) Granado. 8. Bolso de rafia (145 €) Rouje Paris. 9. Collar *Protect your energy*, Mais x Frida.

10. Top de bikini *Me sabe a mango* (45 €) y braguita (35 €) Sunclub. 11. Falda pareo con flecos (80 €) Guess Swimwear.

12. Sandalia de cuña (99,90 €) Scalpers. 13. Coletero *Burbuja* en satén (9,95 €) Withlum.



**el sombrero de Jaclyn
¡EXISTENCIAS AGOTADAS!**

El sombrero de playa de Gucci que lleva Jaclyn ya no está disponible en la marca. El bikini Rose 90s Bottom Pink Stripe es de la marca californiana Same.

HBO Y O MAX

1. Colonia *Beach Blossom* (100 €) Jo Malone. 2. Pendientes de oro de 18 quilates (269 €) Jose Luis Joyeros. 3. Gafas de sol *cat eye* (219 €) Marc Jacobs. 4. Cinturón tubular con borlas (269 €) Max Mara. 5. Reloj modelo 1908 en oro amarillo (36.200 €) Rolex. 6. Sombrero *Tamsin* de rafia a rayas (370 €) Alémais. 7. Falda *Alma* de nido de abeja y flores bordadas (169 €) Par & Escala. 8. Toalla de playa (70 €) Guess Swimwear. 9. Biquini, Etam. 10. Aceite de jabón rosa damasco (45,38 €) Officine Universelle Buly. 11. Libro *Mesa para dos* de Amor Towles (20 €) Ed. Salamandra. 12. Collar, Bottega Veneta. 13. Bolso *New York* de rafia y piel (595 €) Demelier. 14. Sandalia *Infinity* (750 €) Aquazzura. 15. Blusa *Inés* (119,95 €) Maison Hotel.



la falda de Chloé
EL ROSA TENDENCIA

El traje de baño y la falda de tul que lleva Chloé a bordo de un barco están firmados por Jacquemus.

HBO Y/O MAX

1. Pendientes dorados con formas orgánicas (139 €) Thomas Sabo.
2. Bañador con strass (140 €) Guess Swimwear.
3. Sombrero de paja (520 €) Eugenia Kim.
4. Corrector *Idyle* (35 €) Rouje Paris.
5. Gafas de sol, Dolce & Gabbana Eyewear.
6. Perfume *Saharienne* (260 €) Yves Saint Laurent.
7. Bolso de cuero con cadena (3.500 €) Chloé.
8. Falda *La Falda Paréo* (450 €) Jacquemus.
9. Colorete *Dior Forever Glow Luminizer* (62 €) Dior.
10. Anillo *Perlée* en oro rosa, Van Cleef & Arpels.
11. Collar *Ivory* (35 €) Robin Collection.
12. Reloj *Constellation* en oro Sedna (10.600 €) Omega.
13. Libro *Sagittarius* de Natalia Ginzburg, Daunt Books Publishing.
14. Zapato mule *Ester* (939 €) The Attico.

La serie está ya disponible completa en Max.

Premio A

5ª edición

Autónoma, llega A donde te propongas

En CaixaBank te damos el impulso que necesitas para conseguirlo. Apúntate al Premio A y gana 6.000 € en formación para llevar tu proyecto al siguiente nivel.

Inscríbete en www.CaixaBank.es/premioA antes del 13 de junio.



6.000 €
en formación

PREMIO A

Profesional
Autónoma

Tú y yo.

Nosotros.



SE ACABÓ LA FIESTA

50 años después de abrir la boutique que le quitó el polvo y el olor a naftalina a la moda vintage, DIDIER LUDOT, conocido como el “padre” del vintage, echa el cierre. “Me niego a vender sudaderas con logos. Ya no hay cultura de moda”, dice.

—Laura García del Río.

Ver a Hamish Bowles fisgar entre las perchas de la tienda de Didier Ludot en el 24 de la Gal de Montpensier (París), pasando de un Oscar de la Renta de 1980 al vestido de flores de 1968 que Balenciaga le hizo a la Princesa de Réthy –y se expuso en *The Anatomy of a Collection* en el Palais Galliera–; deslizado los dedos por el encaje de un Lázaro, escudriñando las costuras de un Courrèges de 1965 que deja ver la influencia de Cristóbal –su maestro durante una década–, y suspirando delante de un vestido Salade de la colección de p/v 1960 de Yves Saint Laurent para Dior –como el que llevó María Félix, es la expresión más gráfica de lo que este rincón de París, y de la historia del vestir, ha significado para el mundo de la moda. Durante cinco décadas Didier Ludot ha sido la Meca del vintage. La dirección donde las celebridades iban en busca de ese vestido único y las empresarias conseguían el traje de Chanel con el que barrer a la competencia en la sala de juntas, donde los turistas pudientes encontraban algo más que un souvenir, los coleccionistas descubrían una nueva obsesión y los archiveros de los museos esa pieza huidiza, donde los diseñadores daban con una bocanada de inspiración y varias lecciones de patronaje. Hasta el pasado enero, cuando el coleccionista cerró las puertas de su particular *kunstkammer* sartorial. No porque las ventas fueran mal. Si a alguien le salen las cuentas en esta crisis de la moda en general y el lujo en particular, es a la segunda mano de firma: hablamos, según las cuentas de Bain&Co., de un negocio de 48.000 millones de euros. Y los 695.000 euros con los que terminó, en apenas diez horas, la subasta de las últimas 384 piezas de Ludot en Bonham –apropiadamente titulada *Le Dernier passage*–, dan fe. Si Ludot ha echado la persiana es porque, citamos, “ya no hay cultura en la moda”. Antes la clientela venía en busca



FOTO: ELLIOTT VERDIER / NEW YORK TIMES / CONTACTOPHOTO

Didier Ludot entre las 380 piezas del inventario de su subasta celebrada en París el pasado enero.



Su particular cueva de Ali Babá atesoraba diseños que lucieron Francine Weisseiller, Romy Schneider y Catherine Deneuve. "Procedencia: la mejor actriz francesa", se lee en la etiqueta de sus prendas, a petición de la Belle de jour de no revelar sus fuentes



Traje de costura de Chanel de p/v 1971 (arriba) y uno de los rincones de la exposición-subasta *Le Dernier Passage*, con más de 380 modelos de Dior, Yves Saint Laurent, Jeanne Lanvin o Madame Grès. Dcha., bolso en el escaparate de su boutique del Palais Royal de París.

de un retal de historia y mayéutica. Ahora entran y piden Balenciaga. ¿Cristóbal? “No, la sudadera de Demna con el Balenciaga en letras bien grandes”, se lamentaba el empresario en *The New York Times*. Empezó en los 70, marcado por la colección *Libération* de Saint Laurent –la del escándalo, la llamaron– y su inspiración de postguerra, haciendo acopio de joyas de baquelita de los años 30 y 40 que luego vendía a sus amigas. Después llegó la ropa. En 1974 abrió en el Palais Royal –mucho antes de que Vestiaire Collective y The RealReal digitalizaran (y despersonalizaran) un *métier* que más que de vender trata de preservar belleza, y no tardó en convertirse en el referente de una profesión que prácticamente inventó: marchante de moda vintage. En su particular cueva de Ali Babá custodiaba los armarios de Loulou de la Falaise, Bettina, Mona Bismarck. Prototipos salidos directamente de los ateliers de Yves y Cristóbal. Tesoros de familia que le traían en bolsas de Ikea. Hoy no hay alfombra roja que se precie sin un vintage o dos, las subastas de costura añeja son eventos multitudinarios –38.000 pujas, y más de un millón de caja, tuvo la del mes pasado en Bonham–, y hasta las firmas venden sus propios archivos, cuando no los están reeditando. Pero en-



tonces la de Ludot era la única boutique donde un vestido con varias décadas no se trataba como un trapo viejo, sino como una obra de arte. En 1990 hizo el primer desfile vintage con ayuda de su marido, Felix Farrington, que trabajó con Marc Bohan en Dior, Jacques Esterel y Morabito. En 1999 ya tenía, junto a la original, una segunda boutique dedicada a costura y una tercera, *La Petite Robe Noire*, consagrada al vestido negro. En el escaparate nunca faltaba un Saint Laurent, su favorito. Entonces el vintage era polvo y olor a naftalina. Ludot le dio la vuelta. Hoy, conciencia sostenible, morriña nostálgica y un deseo inconsolable de individualidad en un mercado homogeneizado a base de microtendencias, la segunda mano es el recurso natural a explotar, y la industria toma nota. “En los últimos diez años, se ha convertido en un fenómeno de masas, y cualquier excusa es válida para colar la etiqueta vintage. Hay que liquidar los stocks, darle salida a los famosos objetos no vendidos que ya no se destruyen, y con un poco de marketing ¡todo vale!”, exclama Arnaud Maillard (cofundador de la firma Alvarno). Penúltima gallina de los huevos de oro, la moda, como tiende a hacer con todo lo que toca, se ha apropiado de la idea hasta desvirtuarla y hoy vintage es un Levi’s ajado o un vestido que, si por edad fuese, no podría ni pedir una copa de champagne en una fiesta. **T**

HISTORIAS ADQUIRIDAS

Oscar incluido. Acababa de colocarlo en el escaparate cuando un grupo de americanos entró preguntando por él: un vestido de Christian Dior de 1956 de tul. Querían saber el precio. No estaba a la venta. Insistieron. Dijeron que representaban a una actriz de Hollywood. 35.000 euros, cifró el francés. Un acuerdo de confidencialidad y un *fitting* después, Reese Witherspoon recogió la estatuilla a mejor actriz por *En la cuerda floja* enfundada en él.

Golpe de inspiración. Alaïa, Marc Jacobs, Calvin Klein, Lagerfeld. Larga es la lista de diseñadores que acudían a sus perchas. También Miuccia Prada. A menudo con Manuela Pavesi. Uno de esos días, la mano derecha de la italiana llegó y compró varias piezas de vinilo con efecto cocodrilo de Courrèges. El siguiente desfile de Prada, ahí estaban el cocodrilo y el vinilo.

La venta que no fue.

Descubrió la tienda por boca de una amiga, y durante dos décadas Gaia Repossi ha sido cliente asidua de Ludot. El vestido negro de Chloé de 1969 que se llevó por 800 euros y el abrigo camel de Philippe Venet, un bolso de Hermès de canvas beige. La pieza que se le resistió fue un LBD de los años 60 de Saint Laurent que Dudot se negó a vender, incluso a Pierre Bergé, a cualquier precio.

Oda al LBD. En 2017, Ludot organizó con Sotheby’s unas subasta de vestidos negros. Un lote de 140 piezas que iban de 1920 a 2010 y celebraban la prenda favorita del francés. Incluido un diseño de la primera costura de McQueen en Givenchy, el Patou de 1925 que se expuso en la exposición *China: Through the Looking Glass* del MET, un Chanel de los 60 como el que llevó Delphine Seyrig en *Last year in Marienbad* y, la joya de la corona, un Saint Laurent del otoño-invierno de 1976 por el que Krystyna Campbell-Pretty –miembro de la junta directiva de la Fundación de la National Gallery of Victoria– pagó 61.000 dólares, diez veces más de lo estimado, para donarlo al museo australiano.

FusionWater MAGiC

Fotoprotección diaria
fresca y ligera como
el agua

**FULL SPECTRUM
SPF 50**

Protege frente a
UVB **UVA** LUZ AZUL IR-A POLUCIÓN

Nº1

RECOMENDADO POR
DERMATÓLOGOS*



ISDIN
LOVE YOUR SKIN



De cuero y seda
A la izda., modelos de la última colección de Hermès, con su clásico trabajo en piel. A la dcha., algunos de sus afamados carrés de seda.



LA TRIBU MÁS COOL DEL FAUBOURG

Reinviene su nombre de Maison y se enorgullece de su historia y de sus artesanos. Una BIOGRAFÍA DE HERMÈS desvela por qué propietarios y empleados se autodenominan 'la tribu'.

—Elena Flor.

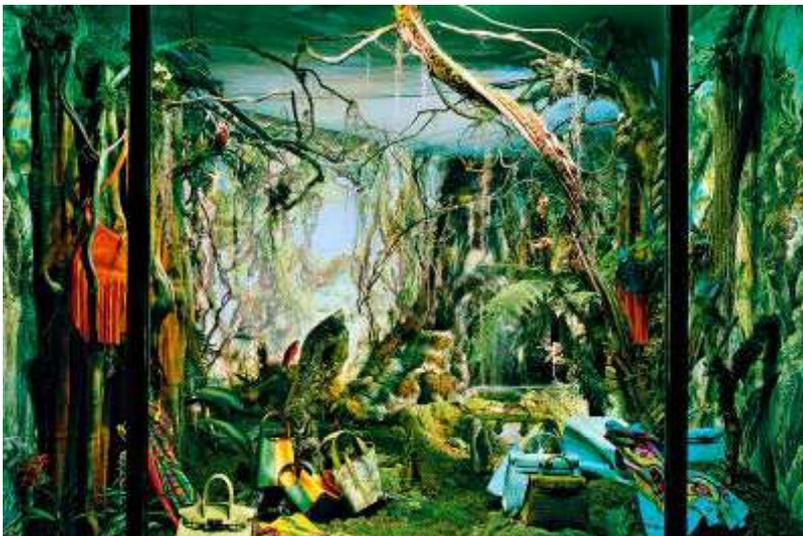


Del caballo a Hollywood.

Arriba, el príncipe Rainier de Mónaco y Grace Kelly con el bolso al que dió nombre. Abajo a la dcha., Jean-Louis Dumas, artífice de la expansión internacional de la firma.



Un escaparate que cambia 5 veces al año. La ceremonia se repite en el 24 Faubourg Saint Honoré, la tienda insignia de la marca en París, en cada temporada y para Navidad. Toda locura es aceptada si tiene un sentido. Annie Beumel, Leïla Menchari, Antoine Platteau... sus grandes escaparatistas del último siglo son artistas que crean una especie de teatro extravagante y audaz cada trimestre.



No se puede entrar aquí como en un banco", solía decir Philippe Dumas, 5ª generación de Hermès. Se refería a su lugar sagrado, el origen de todo desde que en 1880 Charles-Emile Hermès abre la primera tienda (su padre, Thierry creó el taller con su nombre en 1837). El local del 24 Faubourg Saint Honoré ha ido anexionando sin demasiado orden los edificios vecinos. Creció por los cimientos y añadió pisos, y aún así tuvo que trasladar a un magnífico edificio fuera de París a la mayor parte de sus oficios artesanos en 1992. Menehould, la directora del patrimonio cultural, antes profesora de latín y griego clásico en Nueva York, reconoce que a

pesar de las reformas "todo el mundo se ha perdido, se pierde o se perderá algún día en el 24 Faubourg. No hay plano ni señalizaciones. No hay números ni nombres en las puertas". Una casa que obsequia a sus mejores clientes con la mermelada casera hecha del naranjo que crece en la terraza. Estas y otras anécdotas las recoge Frederic Laffont, biógrafo de la Maison, en su libro *La casa de los artesanos*, que acaba de publicar en español Lumen. Philippe Dumas se refería, explica Laffont, "a que hoy todas las empresas francesas del lujo se llaman a sí mismas *Maison* y reivindican su carácter artesano. Y esto hasta antes de 1980 no se hacía. Sus empleados eran trabajadores; hoy en día hasta el panadero de mi barrio, bastante malo por cierto, considera que es

Pierre-Alexis Dumas, que fue CEO 30 años, bajaba de niño un día por semana al taller para aprender a coser con el ‘punto del guarnicionero’, así durante 7 años, hasta que uno de sus bolsos se consideró apto para venderlo en la tienda

un artesano del pan. Pero es importante entender que esta casa era muy especial porque tenía a parte de la familia viviendo ahí, en el tercer piso, conviviendo cada día con los oficios, cuidándolos, aprendiendo”.

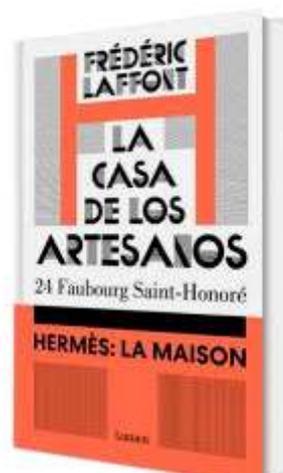
“Somos herederos de una tradición, la de la transformación del cuero por la mano del hombre” decía Emile Hermès, 3ª generación. Pierre Alexis Dumas, sexta generación y CEO durante 30 años, bajaba de niño un día a la semana al taller y cosía con el ‘punto del guarnicionero’ una puntada exclusiva de dichos artesanos que explica Laffont: “Sobre un hilo de lino recubierto de cera de abeja, dos agujas danzan en cada extremo. De puntada en puntada, se cruzan en el cuero previamente perforado con un punzón”. Así durante 7 años. Hasta que los artesanos con los que trabajaba consideraron un bolso lo bastante bueno para venderlo en la tienda. El oficio ha marcado a los Hermès y Dumas, “pero si se hubieran limitado a engalanar a los caballos, Hermès habría desaparecido hace cien años”, apunta Laffont. El hecho es que supieron evolucionar. También las guerras mundiales, que se llevaron a muchos de los suyos. Las dificultades les impulsaron. Emile descubrió la cremallera en uno de sus viajes por EEUU tras la Primera Guerra Mundial. Cuando 80.000 caballos son expulsados de París en los años 20 y son sustituidos por los nuevos automóviles, Hermès se pone a hacer baúles de viaje. “Qué es la belleza en la técnica: eficacia”, apunta Emile. En 1937, el año en que Picasso pintó el Guernica, cuando el mundo parece derrumbarse, Hermès hace su primer carré de seda. Y su primera corbata en 1949; en 1967 la primera colección prêt-à-porter para mujer, en 1984 el bolso Birkin... Durante el Covid, cuando el mundo echó la persiana, sus ventas se duplicaron. Ahora alberga 14 oficios artesanos, 25.000 empleados, 300 tiendas en todo el mundo y unos ingresos, en 2024, de 15.170 millones de euros que crecen cada año. ¿Un secreto? Limitar la producción aumenta el deseo de sus más fieles clientes.

¿Por qué una casa con este éxito acepta que se escriba su historia? Cuenta Frédéric en *La casa de los artesanos*: “Una vez, solo una, Jean-Louis (jefe, 5.ª generación) aceptó la presencia de una escritora americana en 24 Faubourg. Fue la biografía de Groucho Marx, y parecía reunir las cualidades necesarias. Después de tres años de interminable exploración del territorio, la americana desapareció sin dejar el menor rastro. Ni una línea, ni una palabra. Meneshould supone que debió de perderse por los pasillos”. Laffont no es un desconocido para los Dumas. En 2024 estrenó el documental *Les Mains d’Hermès*. “Este libro viene después de trabajar con Hermès grabando el documental con total libertad, conectamos bastante y era algo muy distinto a mi anterior trabajo, en zonas de guerra. Pensé en hacer un libro que recogiera las palabras de los trabajadores, porque en Hermès hay una importante tradición oral, historias de la gente que se van contando de generación en genera-

ción. Pierre-Alexis dijo que no al principio, aunque le interesó la idea de hacerlo sobre el 24 Faubourg y me dijo que por primera vez abrirían los archivos de la tienda”. No es poca cosa. Aquí se guardan, desde sus *libros de monturas*, donde se apuntan a pluma las características de cada una de ellas, el nombre del guarnicionero y de la persona que la encargó; o el *registro de chaquetillas y mantas*, con los colores y el motivo propios de cada cuadra de carreras de caballos, una muestra de seda de las chaquetillas y de las gorras de jockey con el nombre del propietario. O la colección privada de la casa -el llamado *museo no museo*- que se enriquece constantemente con antigüedades o simplemente curiosidades y ninguna de ellas ha sido producida bajo los tejados del Faubourg. Han sido dos años de trabajo, con idas y venidas para filmar un documental en Ucrania, recogiendo “las pistas invisibles de las personas que han pasado por aquí y que conforman la tribu Hermès”, relata. Un capítulo clave de la tribu ha sido el intento constante del gigante de lujo LVMH por hacerse con la *Maison* desde 2010. Para “defenderse”, Hermès creó un holding, H51, que posee el 51 por ciento de la compañía, en el que gran parte de los cientos de descendientes de las tres ramas familiares se comprometían a no vender sus acciones durante 20 años. La decisión caduca en 2031 y el plan es renovarla por otros 20 años. De momento ha dado buenos resultados. En abril, con la crisis desatada por Trump, Hermès superó por primera vez a LVMH en capitalización bursátil, convirtiéndose en la empresa de lujo europea más valiosa. De nuevo la *Maison* saca rédito en otra guerra, esta vez comercial. **1**



La casa de los artesanos. 24 Faubourg Saint-Honoré (Ed. Lumen). El periodista y escritor francés Frédéric Laffont ha dedicado dos años a documentar la historia de la casa Hermès y en concreto de todo lo ocurrido en su sede central de París.



sensilis

Sensitive
Skin Lab

Hasta
-29%
Arrugas
al instante¹



Efecto lifting inmediato¹
**Detén el tiempo
de tu piel sensible**

Con péptidos biotecnológicos de alta definición

1. Resultado máximo obtenido en el estudio clínico realizado en mujeres de 35 a 65 años con piel normal a seca y sensible.



Pruébala + en tu farmacia o parafarmacia

Dermatológicamente testado en pieles sensibles

SON AQUELLAS PEQUEÑAS COSAS...

Querer emprender un camino común entre hermanos, diseñar las prendas atemporales que echas de menos en tu armario o plasmar la pasión viajera. Así nacieron los hits del verano.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



FOTO: TOMÁS DE LA FUENTE.

—Realiza: Raquel Mejías.

Himba: VERDAD EN LAS REDES

No hay éxito sin esfuerzo”, dicen al unísono la pareja de creadores de contenido María García de Jaime y Tomás Páramo. Una frase rotunda que echa por tierra la percepción que muchos tienen todavía del trabajo en redes sociales. Que razón no les falta lo demuestra su marca de moda, un proyecto con el que pretenden “recuperar patrones antiguos que han caído un poco en el olvido”. Himba es, con su propio nombre, otra declaración de intenciones. “Una de las únicas tribus africanas que está liderada por mujeres y, literal, Himba somos todas mujeres y Tomás”, explica María. Y como por propia coherencia cabía esperar, Himba es sostenible y *made in Spain*. Su bolsa de tejido jacquard Mooi ya está agotada en su web, pero entre detalles como coleteros y bolsos, encontramos los perfectos vestidos de invitada. Las “tribu” Himba se reconocerá, este verano, por estampados geométricos en tonos cálidos. (himbacollection.com)

María García de Jaime, al frente de Himba, es la encargada de diseñar uno de los *bestsellers* de temporada, la bolsa de verano de TELVA.

PASOS + FALDA PAREO



Pareo, Pucci y bailarinas (750 €) Chloe.



Falda tiro alto con cinturilla ancha (160 €) Himba y sandalia de piel (94,90 €) Scalpers.



Pareo de algodón (99 €) Marina Rinaldi y bailarina con base de napa (155 €) De Flores y Floreros.

Camila etg: VERANO A LÁPIZ

Celebra la belleza, la creatividad y la sostenibilidad.” Una visión de marca resumida así por su fundadora: Camila Carles Tolrá (1991), artista formada en Bellas Artes, quien sintió la necesidad de “ plasmar mi creatividad en el mundo textil. Así nació la marca y mi primer modelo, el icónico biquini *Camila*, una pieza con la que traté de fusionar arte y artesanía”. Cada diseño es una pequeña obra de arte en sí misma ya que sus estampados están creados en exclusiva por su diseñadora. “Su confección se realiza en pequeños talleres cerca de Barcelona. Una producción a pequeña escala que permite crear ediciones limitadas, asegurando la exclusividad de cada prenda. Más que seguir tendencias, apuesto por piezas atemporales que celebran la diversidad. Nos inspiramos en la belleza de los cuerpos en todas sus formas”, detalla. Los modelos de la marca, que también cuenta con colección de lencería y casa, pueden descubrirse en su tienda de Barcelona (c/ Calaf, 14) donde además podrás customizar tus biquinis. (*camilactg.com*)



Dcha., Camila Carles-Tolrá, su fundadora. Arriba, look de la colección Mythos.



GORRAS + BIQUINI



Gorra de béisbol, The Frankie Shop (36 €) y biquini Gaia, Camilla.



Gorra con mensaje (10 €) Stradivarius y biquini White waves, Calzedonia.



Gorra bordada *Life is Pain Au Chocolat* (32, 95 €) Polychrome Goods y biquini ikini multicolor, Énfasis.

Amalgamia: MODO LIBRE

Llamó la atención más de lo que esperaba y ahí comenzó la nueva historia de Rocío Pintó (exdirectora de todos los suplementos de Vogue), fundadora de la marca de joyas Amalgamia. “Hace unos meses, para un evento, se me ocurrió ponerme un collar que diseñé en un viaje a Asia. Viajar es una de mis pasiones. Piedras de aguamarina en bruto enfiladas nudo a nudo con un cordón a contraste con varias vueltas. Recibí pedidos al momento. “Amalgamia está basada en el estilismo, no en la joyería, que es un mundo al que respeto y admiro profundamente desde mi experiencia en Vogue Joyas. Pretendo hacer accesorios artesanales, huyendo del estilo étnico que tienen en general las marcas que trabajan con piedras semi-preciosas. Llevan en cada una de ellas mi alma de estilista. Son “muy tú”, como diría mi entorno”.

Maquillaje y Peluquería:
Piti Pastor (Ana Prado)
para NARS y GHD.



FOTO: XXXX XXXX



Distintas piezas de Amalgamia (“unión o mezcla de cosas de naturaleza contraria” según la RAE) y, a la izquierda, su fundadora. Pueden adquirirse en @amalgamia.concept. Rocío lleva sus propias joyas y traje de Max Mara.

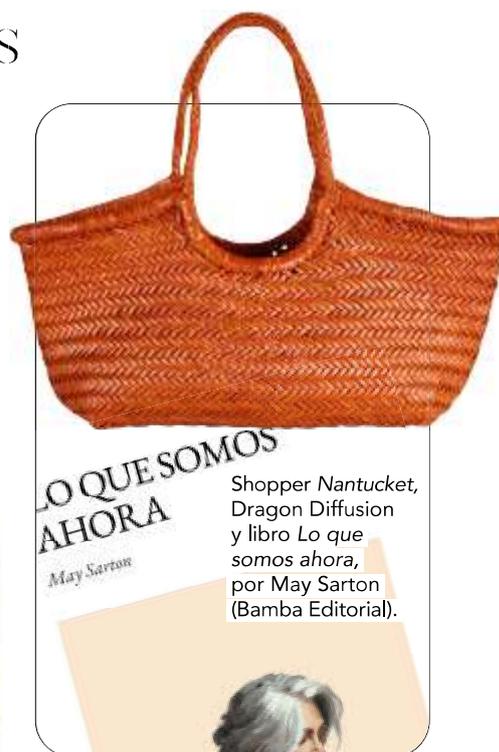
CAPAZOS + LECTURAS



Cesta trenzada
(130 €) Parfois y
Orbital, por
Samantha Harvey
(Anagrama).



Cesta de rafia
Sebastien (145 €)
Rouje Paris y Hasta
que empieza a brillar
escrito por Andrés
Neuman (Alfaguara).



LO QUE SOMOS
AHORA
May Sarton

Shopper Nantucket,
Dragon Diffusion
y libro Lo que
somos ahora,
por May Sarton
(Bamba Editorial).



cantabria labs

HELIOCARE

Protégete del sol con la
nueva tecnología revolucionaria
que lo cambia todo

TODO
NUEVO
BAJO
EL  SOL



HELIOCARE
CON ASPA-FERNBLOCK®

Optimiza la funcionalidad de la **vitamina D**
para que tu piel reciba solo lo mejor del sol



www.cantabrialabs.es

Visita a tu dermatólogo y consulta a tu farmacéutico

Esther Cañadas
con vestido de
lentejuelas bordadas
sobre flores y capa
abullonada de
tafetán, Maite by
Lola Casademunt.



DE LA MUSA Y LA DISEÑADORA

Maite Casademunt trae de regreso a las pasarelas españolas a la supermodelo de los 90 Esther Cañadas, un hito que ha marcado su desfile Otoño-Invierno 2025-26. Aquí una entrevista a dos bandas.

—Cristina Larraondo.

La modelo española que triunfó en las pasarelas de todo el mundo a finales de los 90, ha vuelto por la puerta grande a las pasarelas españolas en la 80ª edición de la Mercedes-Benz Fashion Week de Madrid con la colección *Deauville* de Lola Casademunt by Maite. Inspirada en el chie relajado y romántico de la Normandía francesa, Maite Casademunt la presentó en un emocionante desfile, el primero tras el fallecimiento de su madre y fundadora de la marca: “Sentí su presencia y su apoyo, como si estuviera conmigo, guiándome. Compartir ese momento con Esther significó mucho para mí”, reconoce la diseñadora.

Lo que elige Esther

Desfilas de nuevo en España de la mano de Lola Casademunt ha sido mágico, increíble volver a conectar con la energía única que se vive en una pasarela en tu país”, reconoce Esther.

¿Qué es lo que más valoras de la marca?

La originalidad de las prendas que crea Maite: la nueva colección es muy versátil, puede servir tanto para día como para una ocasión más especial. LC tiene una esencia vibrante y sofisticada que me encanta.

¿Qué sí y qué no de la moda actual?

Lo que más me gusta es la diversidad, tanto a nivel de cuerpos como de diseños, estructuras, colores... Y lo que menos la rapidez con la que se mueve.

¿Qué pieza vintage atesoras en tu armario?

Las primeras piezas que pude comprar con aquellos primeros sueldos como modelo, de diseñadores a los que siempre había admirado y con los que finalmente trabajé.

¿El trabajo de qué fotógrafos te inspira?

De entre los consagrados, Lindbergh, con quien fue un sueño trabajar tantas veces, así como a Ellen von Unwerth, que aporta una energía única y una estética muy reconocible. También sigo muy de cerca a Txema Yeste o a Nico Bustos.

¿Qué consejo darías a una aspirante a modelo?

En una industria donde constantemente te dicen cómo debes verte, actuar o encajar en ciertos estándares, lo más valioso que puedes ofrecer es tu autenticidad. Tu esencia es lo que te hará destacar y conectar con el público.



Maite Casademunt con Esther Cañadas y una modelo de su desfile *Deauville* O-I 25-26.

Lo que opina Maite

Trabajar con Esther Cañadas es inspirador”, asegura Maite Casademunt, presidenta y directora creativa de Lola Casademunt y artífice de que la supermodelo haya vuelto a desfilas en una pasarela española 10 años después.

¿Por qué fichaste a Esther?

Nos gusta sorprender con algún perfil conocido que abra y cierre nuestros desfiles. Enseguida pensamos en ella por su gran trayectoria internacional y porque es una profesional a la que admiro desde siempre.

Reapareció en el emotivo desfile celebrado tras el fallecimiento de la fundadora de la marca. ¿Qué aporta ella a LC?

Fue un desfile muy especial, el primero después del fallecimiento de mi madre. Esther

encarna perfectamente lo que representamos: una mujer fuerte, real e inspiradora. Ella está muy segura de sí misma, cuando camina por la pasarela con nuestros diseños. Y esa seguridad se transmite de inmediato.

¿Qué sí y qué no de la moda actual?

No me gusta el momento “todo vale” en las alfombras rojas con tal de llamar la atención. Y algo que me encanta son las prendas con un punto masculino y el *animal print*, el estampado que ya es ADN de Lola Casademunt.

¿A quién consideras un icono de estilo hoy en día?

Me encanta Zendaya. Tiene esa dualidad de mujer dulce con actitud. Sus looks de *red carpet* son para aplaudir.

¿Qué pieza vintage atesoras en tu armario?

Un *total look* de Blumarine: bomber con cuello de piel y pedrería, falda hecha a tiras y cuerpo a juego. **T**



1

Top de tirantes calado,
Tintoretto
El Corte Inglés (35,99€).

Falda larga calada,
Tintoretto
El Corte Inglés (59,99
€).

Capazo mediano,
Tintoretto
El Corte Inglés
(49,99€).

Sandalias planas con
pespunte,
Tintoretto El Corte
Inglés (49,99 €).



2

Top troquelado, Tintoretto
El Corte Inglés (49,99€).

Falda midi troquelada,
Tintoretto
El Corte Inglés (69,99€).

Sandalias planas,
Tintoretto
El Corte Inglés (49,99€).



8 LOOKS QUE SON VERANO



5

Vestido largo de
manga corta con
bordados, Tintoretto
El Corte Inglés
(99,99€).

Sandalia plana de piel,
Tintoretto El Corte
Inglés (49,99€).



6

Vestido sin mangas
midi, Tintoretto
El Corte Inglés
(79,99€).

Sandalias de cordones,
Green Coast
El Corte Inglés
(35,99€).



3

Vestido con estampado de rayas, Lloyd's El Corte Inglés (140 €).

Sandalias planas con adorno metálico, Latouche El Corte Inglés (69€).



4

Blusa sin mangas con volantes, Tintoretto El Corte Inglés (49,99€).

Pantalón de mujer ancho de tiro alto, Tintoretto El Corte Inglés (59,99€).

Sandalia plana, Latouche El Corte Inglés (79€).

Capazo efecto rafia con saco interior, Tintoretto El Corte Inglés (49,99€).



Aquí, una selección de prendas perfectas para el calor que destacan los tejidos propios de los meses cálidos -lino, algodón o crochet-, y todos los accesorios con los que combinarlos.

7

Blazer de mujer de raya diplomática, Lloyd's El Corte Inglés (160 €).

Pantalón ancho estampado, Lloyd's El Corte Inglés (79,99€).

Sandalia plana con tachas, Latouche El Corte Inglés (69€).



8

Vestido liso midi, Tintoretto El Corte Inglés (79,99€).

Sandalia plana, Latouche El Corte Inglés (79€).



Diseño de
Phillippe Starck

El nuevo hotel Brach
Madrid. Un 5 estrellas de
Evok Collection que quiere
rendir homenaje
actualizado a los grandes
cafés culturales de Madrid.
Gran Vía 20, Madrid.

PARA LOS MUY CAFETEROS

La tecnología ha hecho que se puedan encontrar almas afines y tener una buena conversación a golpe de clic. Pero nada conseguirá igualar la experiencia de hacerlo en un espacio cálido y con un buen café de especialidad.

—Loreto Ruiz-Ocaña.

Olvídate de quedar solamente a tomar un café, lo tuyo ahora es proponer “¿vamos a probar el café de...”? Al menos si tienes en tu círculo de amigos alguien tan cafetero como tú. Hay algo mágico en estos espacios, en ocasiones porque recuperan el espíritu de

los antiguos enclaves culturales, donde pasar horas arreglando el mundo; o bien porque el café que estás tomando tiene una historia que merece ser contada. La primera situación la vivirás en el espacio de restauración del nuevo hotel Brach Madrid, diseñado por Philippe Starck. Según cuenta el creador francés “es un homenaje a los grandes cafés de Madrid, utilizando la madera, los espejos, el cuero y la cerámica”, actualizados por su mirada.

Si prefieres que el tema de conversación sea el café en sí mismo, tu sitio es 1000 Cups. Su carta es un paseo por el mundo porque incluye distintos granos y variedades traídas de Burundi, Etiopía, El Salvador, Guatemala, México, Brasil... entre otros y, cómo no, Colombia. Todos cuentan con su puntuación de café de especialidad, que es aquel que tras una evaluación por un catador certificado sobrepasa 80 puntos sobre 100, cumpliendo con altos estándares de calidad en cada etapa de su producción, desde la planta hasta la taza. Con cualquiera de las especialidades de su carta, te explicarán la variedad, la finca de cultivo, la altitud, el proceso al que ha sido sometido en origen, las notas de cata y lo que ellos conocen como nadie: la forma en que ha sido tostado y molido. Y es que es Agustín Fernández, CEO de la marca, barista y catador profesional, tuesta desde el año 2000, para su local y para otros muchos que se proveen de su tueste y molienda. También deberás elegir, ayudado por su personal, cómo deseas que te lo preparen. Laura García, propietaria y socia de Agustín, conoce casi todas las formas, pero no duda en afirmar que el filtrado es el procedimiento que permite degustar el café con todos sus matices. “Dentro de la preparación en filtro, hay también varios

métodos, pero nuestro preferido es el V60: se trata de una pieza de cerámica que tiene un ángulo de 60 grados, donde se vierte el café y después va pasando agua caliente. Pero para un café perfecto hay que calcular la ratio café molido/agua, temperatura y tiempo de vertido”. Todo un arte que esta pareja domina como pocos. Cuando Agustín me habla de sus referentes, nombra a uno de los baristas más premiados de España: Jordi Mestre, fundador de Nomad Coffee, formado en Londres, y que después de distintos destinos (de ahí el nombre de su marca) se estableció en Barcelona en 2014 con Nomad Coffee Lab, en el barrio del Born; luego abrió otro local más y su propia rostería (lugar donde se tuesta el café) en Poblenuu. Pero es que además distribuyen sus sacos a más de 100 cafeterías en toda España; y otras tantas repartidas por Europa, Asia y Estados Unidos.

En Madrid, los cafés literarios fueron todo un referente en el siglo XIX, y algunos como el Café Gijón siguen conservando ese aroma a cultura, aunque ya no sean punto de reunión de periodistas, poetas y otros bohemios que llenaron sus servilletas de apuntes, y sus paredes de dibujos y garabatos regalados a sus *maitres* y camareros. Pero la cultura sigue encajando en estos espejos, mesas de madera y sillones de terciopelo como guante a medida, y eso es lo que ha querido retomar Paul Torriglia, actual propietario del mítico Café Barbieri, con tres noches a la semana de música calmada en directo. Fundado en 1902, en el castizo barrio madrileño de Lavapiés, hoy zona de efervescencia multicultural, el café que sirven viene de una cooperativa de mujeres del Valle del Cauca, en Colombia, cuyos representantes vinieron a la barra del Barbieri a explicar su cultivo, su trazabilidad y la mejor forma de prepararlo. Por su parte, James Tweed Coffee, en el barrio de Salesas, nos ofrece una gran variedad de cafés especialidad, entre antigüedades y objetos curiosos que también podrás adquirir. Porque el café se lleva muy bien con la cultura, y si además tienes buena compañía, es el *blended* ideal. **T**

DE ESPECIALIDAD PERO CON UN PLUS



JAMES TWEED

Café con antigüedades

Murray Lemmon, el emprendedor que triunfa en Salesas, tiene nuevo local donde combina antigüedades y café de especialidad.

Piamonte 10, Madrid.



1000 CUPS

Un paseo por el mundo

Cafés de hasta 93 puntos, rostería propia y varios métodos de filtrado: V60, AeroPress o Chemex.

Capitán Blanco Argibay, 50. Madrid.



NOMAD COFFEE LAB

La escuela barista

Lugar de referencia del café de especialidad en Barcelona, pero es que además en su academia han formado a muchos grandes baristas.

Passatge Sert, 12. Barcelona.



CAFÉ BARBIERI

Nostalgia y música

Fundado en 1902, se sigue saboreando la magia de gente muy variopinta que acude a comer, escuchar música y tomarse un buen café.

Ave María, 45. Madrid.

la vida misma



“El cariño también cura”

La DRA. TRASMONTE, intensivista premiada tras la pandemia por poner en contacto en los peores momentos a familiares y enfermos vía móvil, cambió las interminables guardias por la Medicina Estética para poder criar a sus hijos. “Fueron horas de trabajo intenso, pero no me pesaron porque ayudamos a mucha gente”, dice. Este es su relato.

—Elena Flor.

Estudié Medicina en Badajoz, inspirada por mis padres, que eran telefonista y auxiliar en el Hospital de Mérida. En casa siempre se hablaba de ayudar a tal o cual paciente. Acabé en Madrid, en el Gregorio Marañón, con una beca Séneca y un plan Cajal, y volví a Badajoz para hacer la residencia de Medicina Intensiva”. Ya entonces la doctora Victoria Trasmonte (Almendralejo, Extremadura), jefe de la unidad de medicina estética de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid (FJD), había mostrado su interés por “humanizar” la medicina. “Colaba a las familias que solamente podían entrar por la tarde en la UCI. Imaginate la situación: una madre con un hijo al borde de la muerte tras un acci-

dente de tráfico y ¿cómo le iba a prohibir la entrada? Me gané más de una regañina, pero no me importaba. Con mis padres había aprendido que en un hospital el cariño cura. Hacer esa excepción con un paciente en momentos críticos se agradece de por vida”, señala.

“Mi marido, que es psiquiatra, y yo teníamos muchas ganas de volver a Madrid, así que empapelé la ciudad con mi CV y conseguí trabajo en la UCI del Hospital de Torrejón, luego en la UCI de la FJD y en 2013 en la Unidad de Cuidados Cardiológicos postquirúrgicos del 12 de Octubre, que fue donde roté en mi último año de residencia y al parecer había dejado un buen recuerdo. Para mí aquello fue un orgullo tremendo: formar parte de un equipo de élite que se dedica al cuidado crítico del corazón me apasionaba”.

BIOTECNOLOGÍA PARA UNA PIEL MÁS NATURAL

Estimular el colágeno de forma natural y sin alterar la expresión facial es uno de los grandes logros de la medicina estética actual. Bioestimuladores como el PLLA de Nordberg Medical lo hacen posible gracias a su tecnología con microesferas altamente uniformes y homogéneas.

La medicina regenerativa ha favorecido la demanda de tratamientos que estimulan procesos naturales sin alterar la estructura original del rostro. En Nordberg Medical llevan más de 15 años investigando y desarrollando una solución capaz de activar producción de colágeno respetando expresión facial. Gracias a los avances biotecnología, la compañía ha desarrollado producto basado en ácido poliláctico (PLLA), cuya tecnología permite que sus microesferas se integren en la piel y se degraden de forma progresiva durante 24 meses, promoviendo un resultado natural.

“Los pacientes valoran que el tratamiento potencie su propia belleza, no que la transforme. Buscan verse bien, pero sobre todo sentirse bien, con soluciones que respeten su salud cutánea a largo plazo”, explican desde Nordberg Medical Iberia. Se trata de un producto que mejora la textura y la firmeza de la piel. Además, refuerza su estructura desde el interior, devolviéndole elasticidad y un aspecto saludable de manera progresiva y duradera. Esta tecnología desarrollada por la firma sueca forma parte de su estrategia de crecimiento en España, donde colabora con más de 50 clínicas.



“Nuestro objetivo es posicionarnos como referentes en el desarrollo de tratamientos innovadores que potencien las capacidades naturales de la piel para regenerarse. Buscamos ofrecer soluciones eficaces, seguras y duraderas, siempre con un enfoque centrado en el paciente y a través tecnologías que respetan la naturalidad, combinando rigor científico e innovación para marcar una diferencia real en la práctica clínica”, afirma Virginia Moreno, directora de marketing de Nordberg Medical Iberia. **TI**

“Había pacientes tumbados boca abajo para que el pulmón mejorase, sin poder enchufar el móvil, sin poder levantarse de la cama, sin poder decirle a su familia que estaban mejor”

En Torrejón, con otros compañeros, “iniciamos los llamados cuidados humanizados de la UCI y se establecieron las bases. Entonces las familias pasaron de estar media hora al día con su enfermo a tener las puertas abiertas. Tengo la certeza de haber hecho una labor preciosa, porque las unidades de cuidados intensivos han evolucionado, de ser sitios horribles donde nadie podía acercarse, a abrir sus puertas poco a poco”. Como la mayor parte de los intensivistas, la doctora Victoria Trasmonte compaginó durante años contratos de guardias en varios hospitales.

He trabajado muchísimo, para varias vidas, llegando a hacer jornadas de 90 y 100 horas semanales interminables, de un hospital a otro, con guardias tres fines de semana de cada cuatro”, cuenta. Cuando en 2015 nació su hija Carlota, viendo el panorama, aprovechó la baja maternal para cursar el Máster de Medicina Estética en la Universidad Rey Juan Carlos. “Me di cuenta de que no podía tener un bebé y estar 15 noches fuera de casa, era una locura. La Medicina Estética siempre me había gustado, pero no le había dado la oportunidad porque, cuando terminé Medicina, lo que me apasionaba era “empaparme” del paciente agudo, donde todo ocurre muy rápido y aprendes muchísimo de la vida, de la enfermedad y de la muerte. Pero con Carlota ya en la guardería, me puse a trabajar por las mañanas en una clínica de láser alternándolo con guardias de intensivista en hospitales, con menos noches fuera de casa”.

En 2020, cuando su segundo hijo Pablo apenas andaba, llegó la pandemia. La doctora ya había abierto una consulta de Medicina Estética un día por semana en la FJD. “La cerré. Moralmente me parecía que no era ni lugar ni momento -reconoce-, y me centré en mi labor como intensivista. Ví cómo los hospitales se quedaban solos y todo lo que habíamos conseguido hasta entonces, se derrumbó. La gente estaba asustadísima, las familias no sa-

bían nada de sus seres queridos, la información que se podía dar era muy poca porque había muchos ingresos a la vez. En una noche de guardia a lo mejor intubaba a 17 personas, me quedaba sin camas”...

Victoria no tuvo miedo al contagio. “Pronto te das cuenta de quién se contagia y de quién no, de los que se ponen muy malitos y de los que salen adelante, y vas aprendiendo poco a poco. Mi madre me decía: “No te acerques tanto a los pacientes”, pero yo llegaba a casa y les daba un abrazo a mis hijos porque ya veía que ese gesto no contagiaba”.



La doctora con la Cruz de Oficial de la Orden del Mérito Civil que le otorgó el rey Felipe VI por su iniciativa *Acor-tando Distancias* durante el Covid-19.

La doctora me enseña orgullosa la Cruz de Oficial de la Orden del Mérito Civil que solicitó para ella el Ayuntamiento de Almendralejo y que le otorgó el rey Felipe VI por su iniciativa *Acor-tando Distancias* que puso en marcha durante el Covid-19. Su proyecto quería conectar al paciente con su familia. Al principio eran llamadas con el móvil o videollamadas en planta, pero la iniciativa se dio a conocer en la televisión y se hizo viral.

“Lo sacaron en todos los telediarrios porque en aquellos momentos era la única noticia bonita y esperanzadora que había. Me llamaron hasta de mi pueblo, Almendralejo, salió en Uru-

guay, en Panamá, en el noticiero de madrugada..., y tuvo un efecto contagio”. Llegaron a conseguir 450 tablets donadas por compañías de telefonía que se distribuyeron en otros hospitales y residencias de ancianos.

“Fueron muchas horas de trabajo, pero a mí no me pesaban porque realmente sentía que estaba ayudando a mucha gente. Había pacientes tumbados boca abajo para que el pulmón mejorase, sin poder enchufar el móvil, sin poder levantarse de la cama, sin poder decirle a su familia que estaba mejor.”

No siempre sintió el apoyo de sus compañeros. “Algunos mostraron recelos y llegaron a quejarse a Recursos Humanos de que malacostumbraba a las familias y hacía perder el tiempo a los profesionales. Pero la realidad es

“Dejé la UCI, no por cansancio, sino porque aprendí que cuando llega el momento final uno debe tener la sensación de haber vivido con intensidad a los tuyos, y yo me había perdido demasiadas cosas”

que la videollamada apenas duraba dos minutos. Si buscas tiempo siempre lo tienes y al final realmente repercutía en favor de todos: pacientes y familias más tranquilos y profesionales satisfechos de haber ayudado. Y mi jefe siempre me apoyó. Recuerdo por ejemplo el caso de una mujer que ingresó con Covid grave, embarazada casi a término. Se le hizo una cesárea urgente y la entubamos. Al despertarla estaba ingobernable, aterrorizada, no sabía si su hijo estaba vivo, se sentía culpable... Todo mi afán era decirles a mis compañeros: “Cuando despierte enseñadle al bebé, para que se quede tranquila”. A la hora del pase de guardia llamé a los pediatras, le conecté con el bebé y se calmó. Esa tarde ya la pudimos desentubar y al día siguiente llevarla a planta con su hijo. La repercusión de estas medidas en el paciente era muy importante. Tampoco he olvidado una videollamada con un paciente que hicimos a las 11 de la noche para que le pudieran ver sus hijos, que llegaban tarde de trabajar. Al día siguiente se deterioró y acabó falleciendo. La familia se quedó con haberle podido ver, decirle lo que sentían por él, el cariño que le tenían. Les dimos esta oportunidad y si no hubiera sido por esa videollamada, la familia no se habría podido despedir, fue muy importante”. Cuenta otros casos, como el de una niña a la que hicieron un pasillo blanco en la UCI con biombos para que pudiera despedirse de su madre, en muerte cerebral tras un infarto y sostenida para el trasplante de sus órganos, y así facilitar su duelo. Y tantos otros.

Al final dejé la UCI, no tanto por cansancio, sino porque una de las sensaciones que me dejó el paciente crítico es que cuando llegue el momento final debes tener la sensación de haber vivido con intensidad a los tuyos, familia y amigos, y yo, entre el estudio y las guardias, me había perdido muchísimas cosas: cumpleaños, viajes

de fin de semana a mi pueblo, noches tranquilas, horas con mis hijos.... Era el momento de dar el salto. Y entonces un día, caminando con Carlota y Pablo, les dije: ¿sabéis una cosa, chicos? que mamá ya no va a faltar más de casa por las noches. Fui a hablar con el gerente de la FJD con la idea de ofrecerle abrir un servicio de Medicina Estética y al abrir la puerta me dijo, “doctora Trasmonte. Qué ganas tenía de conocerle”.



La doctora en la UCI con uno de sus pacientes en videollamada con sus familiares.

¡Me había seguido durante toda la pandemia! En dos semanas lo pusimos en marcha. Ahora tenemos 10 unidades, de suelo pélvico, varices, cirugía facial... ¿Cómo una doctora vocacional hace este viaje de la medicina intensiva a la estética, donde los tratamientos no son realmente necesarios? “La medicina estética es también una rama apasionante por la capacidad que tiene de proporcionar bienestar y repercutir positivamente en la salud. Como intensivista puedo, a partir de la historia clínica, ayudar a que el paciente envejezca mejor y a la prevención de patologías. Por ejemplo, con el uso de tratamientos antioxidantes que disminuyen la inflamación crónica que puede finalizar en un síndrome metabólico. Controlamos todas esas enfermedades que no duelen, que son la hipertensión, el azúcar o el colesterol que aparecen a partir de los 50 años. También podemos retrasar el acorta-

miento de los telómeros, porque se ha visto que tu edad real no tiene a lo mejor nada que ver con tu edad cronológica. Ahora bien, la Medicina Estética hay que hacerla con ética. Y aquí estamos en el entorno de un hospital, como es la Fundación Jiménez Díaz, donde si yo detecto una patología de base o cometo un error que provoca efectos secundarios, tengo a mi disposición a todos los especialistas que pueden actuar con rapidez las 24 horas del día. Nuestra medicina busca el cuidado progresivo, sin grandes cambios, conservando la esencia. Porque el paciente no es un cliente”. Sigue apostando por su lema, ‘la medicina del cariño’, bordada en su bata blanca, y confía en que en algún momento las autoridades sanitarias lo consideren una prioridad. **T**



**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
Crianzas y
Reservas, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.





**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
productos y
servicios, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



DE REGALO CON TELVA JULIO



TU ABANICO
HIMBA

A juego con los bolsos de agosto

6 abanicos diseñados en exclusiva por **María García de Jaime** para **@himbacollection**. Elige entre 6 estampados diferentes.

EN TU QUIOSCO EL 19 DE JUNIO



cultura



“Mi formación musical fue la pillería de la calle y una guitarra. Hasta los 20 años, no escuché a los Beatles”

música

El artista español que más público reúne en sus conciertos se ha propuesto romper nuevos récords con su nueva gira, *Salvaje*, que comienza en Sevilla y le llevará por toda la Península e islas a lo largo de este año. En la portada de su reciente álbum, *Pueblo salvaje*, **Manuel Carrasco** asoma de entre una naturaleza selvática con la mirada fija en el horizonte. “Quiero reivindicar el regreso al origen, a las raíces de cada uno, a las connotaciones más positivas de la palabra pueblo. Desde que le doy menos importancia a lo de fuera, me siento más poderoso por dentro”, dice.

E

l estudio de grabación donde a Manuel Carrasco se le esfuman las horas está en la parte de abajo de su casa, junto a un enorme salón con una barra de bar, una antigua máquina Pacman, mesa de billar y

fútbol. Da a una terraza de ambiente tropical con sillones de ratán. Las paredes de su santuario están decoradas con portadas de sus álbumes, discos de oro y platino, y demás trofeos que ha logrado a lo largo de más de veinte años de carrera musical.

Hay varias guitarras acústicas y españolas, un bajo eléctrico color calabaza y otro color limón, batería completa, piano de pared, cajón flamenco y hasta un gong. Instrumentos suficientes para formar una orquesta o, en cualquier caso, una jarana. Dice Manuel que aquí ha grabado de todo, hasta un cuarteto de violines para su nuevo disco, *Pueblo salvaje*.

Muestra con orgullo el exquisito micrófono Telefunken que preside la estancia como un tótem. En su escritorio, frente a una mesa de mezclas de audio, hay una pantalla de ordenador y varios cuadernos, uno de ellos abierto con letras de canciones escritas a mano, unos auriculares y un folio con el esquema de trabajo de sus próximas semanas: una flecha garabateada con tinta azul señala el inicio de su gira "Salvaje", el 17 de mayo en el estadio La Cartuja de Sevilla. En otro papel se lee con letras mayúsculas el himno de Andalucía que escribió Blas Infante: "¡Andaluces, levantaos, pedid tierra y libertad!". Manipula el teclado y comienza a sonar una playlist de Bon Iver. Dicen que el cantautor líder de la banda, Justin Vernon, pasó tres meses solo en una cabaña en los bosques de Wisconsin componiendo su primer álbum.

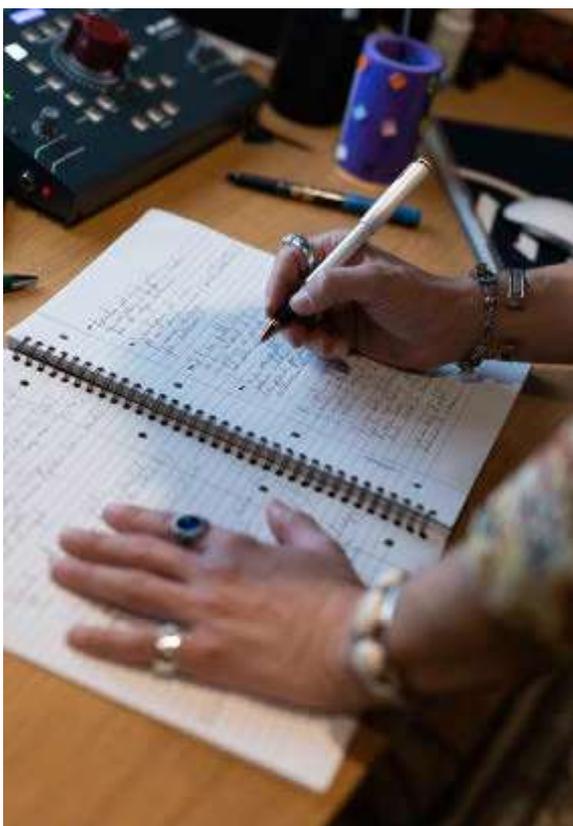
Manuel asegura que no echa cuentas del tiempo que pasa aquí, porque aquí el tiempo se mide en función de las canciones que salen. Le gusta hacer el símil de un pescador que echa la red y da el día por bien o mal empleado según los peces que recoge. "Componer me estimula y me relaja. No me da pereza entrar al estudio. Si me ves desde fuera, parezco un niño saltando en una cama elástica. A veces empiezo una canción y voy a lugares que no imaginaba. Me gusta que la música me siga sorprendiendo", dice. Sube el volumen y nos muestra un capricho de guitarra, una Ovation con la que improvisa sobre el *indiefolk* de fondo. "¿Dónde quieres que me ponga, compadre?", pregunta al fotógrafo.

Aunque ahora sus canciones las corean cientos de miles de personas, Manuel no olvida que tuvo que inventar su propio camino a base de remar y remar, "bajada a los infiernos incluida", matiza. Ni siquiera uno de sus temas más conocidos, "Qué bonito es querer", fue programado en las radios

"Yo sé que me equivoco, que no me entero, que tropiezo y me pierdo, pero me levanto dispuesto a corregirme y no me importa decir que no tengo ni idea..."

Manuel Carrasco, en su estudio de grabación, lleva: camisa, Antik Batik; pantalón, Emporio Armani y sortijas, Thomas Sabo.





En el estudio de Manuel Carrasco. A la izquierda, retocando unas letras de canciones en su cuaderno de composición. Arriba, algunos de las guitarras y demás instrumentos que tiene en el estudio.

hasta que se convirtió en un éxito incontestable gracias al boca a boca. "Tuve que llenar el Estadio Metropolitano de Madrid, en 2019, para que mis canciones sonaran en las radio fórmulas. Mi éxito vino de la conexión con la gente. Me gusta esa parte romántica. Tiene que ver con lo que reivindicó, que es que si crees en algo hay que ir a por ello, y que más tarde o más temprano recoges lo sembrado", dice.

Es posible que si Manuel Carrasco no transmitiera tanta veracidad, sus canciones estallarían en algún momento por exceso de sentimentalidad autoterapéutica. Pero resulta que él es el primero que confiesa que a veces no sabe cómo hacer las cosas; que si se equivoca, pide perdón y trata de corregirse; que aunque la inseguridad siempre esté ahí, no le impide seguir adelante. Es sencillo congeniar con sus emociones, porque son comunes. Sus letras son un mantra que se repite a sí mismo, en la confianza de que lo que le ayuda a él, puede ayudar a quien le escucha. "Me interpelo todo el rato. No intento ser un predicador de sentimientos, Dios me libre. Sé que puede sonar contradictorio, pero también sé que estoy en el camino correcto. A veces pienso que no paro de dar vueltas alrededor de lo mismo, pero esa es la histo-

ria: escúchate, hazte fuerte, no dudes de tu verdad, porque eso es lo que hará que no te doblegues. Yo sé que me equivoco, que no me entero, que tropiezo y me pierdo, pero me levanto dispuesto a corregirme y no me importa decir que no tengo ni idea... Creo que en esto también hay mucha nobleza, ¿no? Quiero que mis canciones sirvan para bailar y emocionarse, para entretener, pero también busco un poquito de profundidad", dice. Así lo resume en uno de los temas de su álbum *Pueblo Salvaje*: "Sigo en mi pelea conmigo. No estoy solo. Simplemente es que no atino".

Esa confianza ciega de la que habla Carrasco proviene de la intuición y del oficio. No tuvo una formación musical académica, ni un acceso temprano a la música pop. Hasta los veinte años no escuchó a los Beatles, por ejemplo. "Compen-saba mi inseguridades con mucha pille-ría. Con lo poco que sabía y una guitarra, podía partirme el corazón cara a cara", dice. Antes que los raperos, los flamencos se batían en duelos de cante, como los pistoleros. Carrasco escuchaba a Paco Toronjo, a Camarón, a Morente, a Caracol... Cantando fandangos en la calle, no le ganaba nadie. Salía de botellón y, cuando los demás se iban a la discoteca,

él seguía en el aparcamiento con la guitarra hasta el amanecer con quien quisiera acompañarle. Su gran escuela fue el carnaval y las chirigotas, que en Huelva se celebran casi tanto como en Cádiz. "No he sido fan de ningún género. Cuando empecé a escuchar pop, rock y música *indie*, me convertí en una esponja. Normalmente los músicos escuchan el estilo que más tiene que ver con ellos, pero yo absorbo todo. Me gusta enterarme de lo que hay", dice. Entre sus canciones favoritas cita "The long and winding road", de los Beatles, "Born to run", de Bruce Springsteen, "La canción más hermosa del mundo", de Sabina, "Viva la vida", de Coldplay, cualquiera de Serrat, Silvio Rodríguez, Pablo Milanés, Robe Iniesta... Afirma que quien controla de música en su casa es su mujer, Almudena Navalón. Ella le descubrió en su día a los históricos, desde Elvis Presley a David Bowie, Pink Floyd, U2 o Muse. "Tengo la suerte de que Almudena sigue sorprendiéndome cuando le da al play", dice. **T**

—César Suárez.
Fotos: Antón Goiri.
Realiza: Almudena Carnicero.

Maquillaje y peluquería: Pedro Cedeño (NS Management) para Dior Make Up y L'Oréal. Professionnel.

Flavia

Sigue siendo tú.

Sigue siendo tú,
sin límites.



PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA

 **Sofocos
y sudoraciones¹**
Lúpulo

 **Conciliación
del sueño²**
Melatonina

 **Cansancio
y fatiga³**
Vitaminas B6, B12
y folatos

 **Mantenimiento
de los huesos⁴**
Vitaminas D, K y calcio

1 Lúpulo Conciliación del sueño² Melatonina Cansancio y fatiga³ Vitaminas B6, B12 y folatos Mantenimiento de los huesos⁴ Vitaminas D, K y calcio 1. El lúpulo (*Humulus Lupulus* L.) contribuye a mantener una menopausia tranquila y confortable, ayudando a aliviar molestias relacionadas como sofocos, sudoración, inquietud e irritabilidad. 2. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1mg de melatonina poco antes de irse a dormir. 3. La vitamina B12, B6 y folatos ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. 4. La vitamina D y el calcio contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. * IQVIA mercado de productos Menopausia, ventas en Farmacia a TAM Enero 2025.

música



Olivia Rodrigo llega al Mad Cool (12 julio), en Madrid, consolidada como la gran narradora del desencanto juvenil. Su segundo álbum, *Guts*, le ha dado madurez escénica. Le acompañan artistas como Alanis Morissette o Kings of Leon, en una jornada que será un acto de catarsis colectiva.

La Tania es una brillante anomalía en un verano saturado de algoritmos. Entre otras citas, el 19 de julio estará en La Mar de Músicas (Cartagena), con su canción flamenca rupturista. Comparte cartel con Seun Kuti & Egypt 80, Ezra Collective o Hypnosis Therapy.

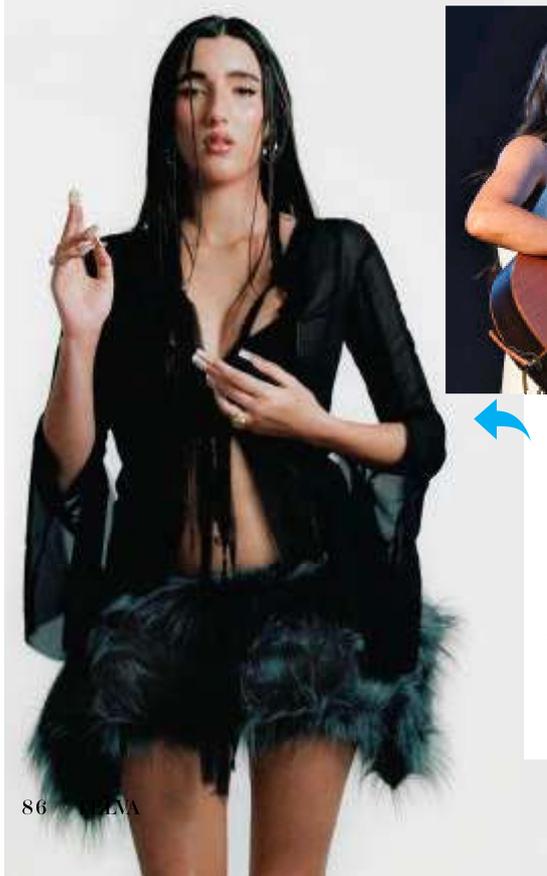
Gracie Abrams será una de las presencias más delicadas del Cruïlla Festival de Barcelona (9 julio) y del Mad Cool (10 julio). Su folk-pop confesional se desliza entre la melancolía y el desasosiego generacional, recordando a veces a una Phoebe Bridgers más contenida.



descúbrelas en festivales

Este es el verano de la revelación de las nuevas estrellas de la música en femenino. Síguelas en los festivales donde participarán.

—Abraham Rivera.



Valeria Castro llenará el escenario del Pirineos Sur, de Huesca, con su voz límpida y frágil, capaz de desarmar sin artificios (19 julio). Le acompañará ese día en el cartel Amaia, y veremos también a Yerai Cortés, Natalia Lafourcade y Julieta Venegas.

Judeline es inclasificable y se ha convertido en poco tiempo (tiene 22 años) en una artista indispensable en cualquier festival. Su mezcla musical y estética va desde la electrónica a la tradición andaluza. Acaba de presentar su primer álbum, *Bodhira*, en Coachella, y la veremos en el Tomavistas (29 mayo), Primavera Sound (7 junio), Bilbao BBK Live (10 julio) y Atlantic Pride La Coruña (11 julio), entre otros macroeventos.



Sabrina Carpenter ha construido un estilo propio en el bullicioso ecosistema del pop *millennial*. Su paso por el Primavera Sound (6 junio) promete momentos de genuino pop, entrelazados con una teatralidad que, en vivo, la acerca más a una narradora de emociones que a una simple estrella.



ICÓNICA SANTALUCÍA SEVILLA FEST: UNA EXPERIENCIA PREMIUM EN SEVILLA

Hay festivales que se escuchan y otros que se viven. Y luego está Icónica Santalucía Sevilla Fest, que se saborea, se viste y se recuerda. En su quinta edición, tras haber sido el festival de ciclo con más entradas vendidas en 2024, vuelve a convertir la Plaza de España de Sevilla en un escenario patrimonial único para disfrutar de la música como arte de vivir. Cada noche, este espacio se transforma en un templo sonoro donde grandes leyendas y voces actuales actúan bajo el cielo del sur. Todo está diseñado para el disfrute: iluminación artística, experiencias visuales y una propuesta gastronómica de primer nivel.

SEVILLA, CIUDAD CON ALMA

Icónica Santalucía Sevilla Fest también es una oportunidad para redescubrir Sevilla. La ciudad se engalana para recibir visitantes que, gracias a la alta velocidad de Iryo, llegan de forma cómoda y sostenible. Alojamientos como CoolRooms Palacio de Villapanés o Only YOU Hotel Sevilla completan una escapada perfecta.

Música de primer nivel, gastronomía gourmet y un entorno monumental: el festival sevillano se consolida como uno de los destinos culturales imprescindibles del verano en España

GASTRONOMÍA Y MÚSICA BAJO LAS ESTRELLAS

En el recinto, la cocina tiene un papel protagonista. El restaurante Cambados acercará el mar a la Plaza de España; Masakali y Croccante ofrecen pizzas artesanas; Freiduría El Salvador, el tradicional "pescaito" frito; La Argentina,

empanadas; Djanco, Pinks y Fanatiko, sabrosas hamburguesas; y Perri's deliciosos hot dogs. Para los más golosos, Heladería Bolas y Brioch by Takito Gourmet ofrecen dulces y bocatas irresistibles.

ELLAS MARCAN EL RITMO

El cartel de 2025 brilla con nombres como Justin Timberlake, Pet Shop Boys, Jean-Michel Jarre o Chayanne, pero también por su programación femenina. Estarán Zahara y Rigoberta Bandini (31 mayo), Emilia (6 junio), Mëstiza (21 junio), Mafalda Cardenal y Gynebra (29 junio) y Kylie Minogue (14 julio), todas ellas referentes de estilo, talento y personalidad. Icónica Santalucía Sevilla Fest no es solo música. Es cultura, emoción y estilo. **11**

Entradas en: www.iconicafest.com

eine



De madres a hijas



En contra de los deseos iniciales de su madre, Kate Winslet, a sus 25 años **Mia Threapleton** va camino de convertirse en una estrella. Le gusta leer novelas clásicas y debutó de la mano de su madre en la serie *I am*.

Cuando en 2023, Kate Winslet recogió su premio BAFTA por la serie antológica *I am*, le dedicó el galardón a su compañera de reparto, que era su hija, Mia Threapleton: “Si pudiera cortar este premio por la mitad, te lo daría. Hemos conseguido esto juntas, pequeña”, dijo emocionada. Desde aquel discurso, su heredera vuela sola. El último logro de Mia ha sido coprotagonizar, junto a Benicio del Toro, la última comedia de Wes Anderson, *La trama fenicia*. El director texano reincide en su fijación por las familias disfuncionales, la fotografía en tonos pastel, las simetrías en los encuadres y los personajes excéntricos. Threapleton interpreta a una supuesta monja que tiene entre manos un proyecto secreto con su padre, un extraño millonario del Este de Europa. Para seguir con sagas familiares cinematográficas, el guion lo firma Roman Coppola, hijo de Francis Ford, junto al propio Anderson. Por la pantalla desfilan además estrellas como Scarlett Johansson, Rupert Friend o Tom Hanks.

—Begoña Donat.

series



Mujeres protagonistas



Los Tortuga

Drama social que ganó en Málaga los premios de dirección y guión, dirigido por **Belén Funes**, sobre una taxista chilena emigrada en Barcelona.



La buena suerte

Gracia Querejeta (*Invisibles*) vuelve al largometraje con este thriller policíaco rural, protagonizado por Megan Montaner y Hugo Silva.



El Jockey

Úrsula Corberó es la novia de un jockey tan legendario como autodestructivo, en esta comedia argentina con suspense, premiada en San Sebastián.

Elsa Pataky está de vuelta al audiovisual con la serie *Matices* (estreno en SkyShowtime), y viene acompañada por Luis Tosar, Juana Acosta, Miriam Giovanelli, Maxi Iglesias y Hovik Keuchkerian, entre otros. Se trata de un thriller psicológico sobre el misterio en torno a seis pacientes que acuden a una bodega a completar el tratamiento de sus traumas con un reputado psiquiatra.

III GALA FIGHT WITH CARE

by TELVA

12 JUNIO Casino de Madrid
Calle Alcalá, 15

La Roche Posay, marca dermocosmética más recomendada por dermatólogos en todo el mundo, tiene como misión desarrollar los cuidados más efectivos y de más alta tolerancia para las pieles más sensibles. Dentro de esta misión está también el compromiso de acompañar a los pacientes con cáncer con productos para tratar los efectos adversos que se producen en la piel por los tratamientos oncológicos, mejorando su confort diario y su calidad de vida.

Para dar a conocer todas estas iniciativas, La Roche Posay junto a TELVA celebra la III edición de la Gala benéfica donde se donarán fondos para la Fundación Piel Sana, con el fin de que juntos podamos seguir luchando en la investigación contra el cáncer.

#fightwithcare

TELVA

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



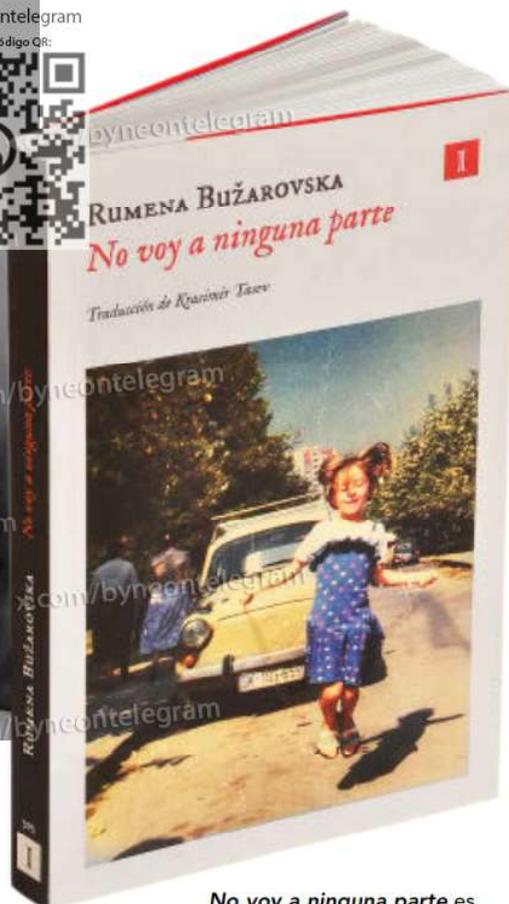
Estos relatos son adictivos

Tras el éxito de su primer libro de cuentos, *Mi marido*, la escritora **Rumena Buzarovska** vuelve a engancharnos con *No voy a ninguna parte*.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



No voy a ninguna parte es el segundo libro de relatos de Rumena Buzarovska, publicado por Impedimenta.

asegura Rumena Buzarovska (Macedonia, 44 años), que sus sorprendetes y ácidos relatos están basados en situaciones que ha presenciado, leído, o que le han contado otras personas. Así que sí, son historias, basadas en la realidad. "Me gusta pensar en mis narrativas como comentarios sobre la sociedad en la que vivimos. Creo que la literatura es un archivo de nuestros tiempos. Por ejemplo, la historia "8 de marzo", sobre cómo la esposa del embajador estadounidense organizó un evento del Día Internacional de la Mujer en la Embajada, invitando a mujeres activistas locales para actuar y cantar en una obra que ella misma dirigió, es algo que realmente sucedió en Macedonia durante el tiempo en que estábamos protestando contra el gobierno autoritario", dice. Rumena está considerada una de las voces más destacadas de la literatura europea. Es profesora de Literatura Americana en la Universidad Estatal de Skopje, su ciudad natal en Macedonia, y codirige

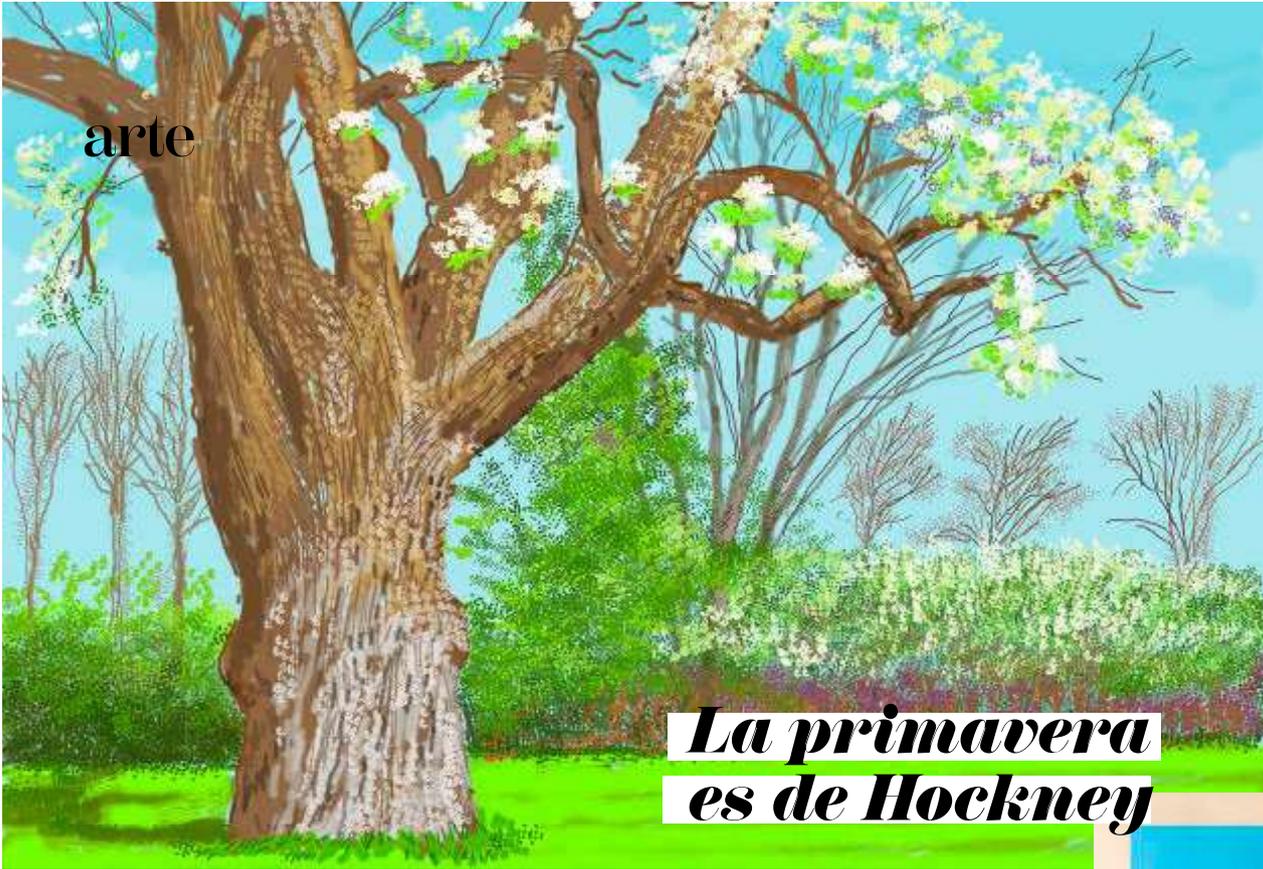
el proyecto literario *PeachPreach* para dar voz a las mujeres.

Para Rumena, poder escribir es una bendición, considerando que hay un montón de personas en el mundo que hacen trabajos agotadores durante 12 horas al día por un salario mínimo. Sus relatos están hilados por un humor sarcástico, en el que la ironía acerca de graves situaciones cotidianas se tensa hasta lo cáustico. "Creo que la ironía, la sátira, la parodia y, en general, el humor se centran en dos niveles: lo que se dice y lo que eso implica. En ese sentido, se necesita inteligencia para pensar en dos planos diferentes, y también para descifrar estos planos y hacer la conexión entre ellos. Por eso el humor se ha vinculado tan a menudo con la agudeza y lo ingenioso y, como resultado, con una cierta superioridad. Esto, a su vez, es por lo que las mujeres han sido excluidas por el patriarcado del ámbito del humor. Los hombres tienen miedo de las muje-

res graciosas o de las mujeres que se ríen de ellos. Para citar a Margaret Atwood: "Los hombres temen que las mujeres se rían de ellos. Las mujeres temen que los hombres las maten", dice. Los cuentos de Rumena son afilados, perspicaces, llenos de una psicología tan mordaz como a veces devastadora sobre la relación entre hombres y mujeres. "Cuando era más joven, algunos escritores decían de mí cosas como 'no solo es joven y bonita, sino que también tiene talento'. Pronto espero que me llamen "una mujer difícil", como lo decían de la increíble Dubravka Ugresic. Yo consideraría eso un cumplido", dice.

—Elena López Ávila.

arte



27th March
2020, No.1
2020.
iPad painting
printed on
paper.

La primavera es de Hockney

El impresionante edificio diseñado por Frank Gehry para la Fundación Louis Vuitton en París se dedica en la totalidad de sus once salas a uno de los artistas más influyentes de los últimos setenta años, **David Hockney**. Se trata de la mayor retrospectiva dedicada nunca al genial pintor, fotógrafo y escenógrafo británico, que empezó a destacar en los años 60 dentro del movimiento del arte pop. El propio Hockney, que sigue muy activo a sus 87 años, se ha involucrado personalmente en la selección y montaje de esta exposición que repasa su trayectoria y se centra en los últimos 25 años, a través de 400 obras que incluyen pintura al óleo y acrílico, tinta, lápiz y carbón vegetal, arte digital (obras en iPad y dibujos fotográficos) e instalaciones de vídeo inmersivas. Por supuesto, están sus trabajos más conocidos, desde *Portrait of My Father*, 1955 a *A Bigger Splash*, 1967, sus series de retratos dobles o sus escenas de naturaleza. Completan esta reunión única algunas piezas musicales y visuales (Hockney es un apasionado de la ópera) y sus pinturas más recientes inspiradas en Edvard Munch y William Blake.



A bigger splash, 1967.

—En Fondation Louis Vuitton, París, hasta el 1 de septiembre.



Bienal de Venecia

Dentro del espectacular programa de la Bienal de Arquitectura de Venecia, la fundación TBA21 Thyssen-Bornemisza Art Contemporary, presenta la exposición *Otras montañas, las que andan sueltas bajo el agua*, comisariada por Yina Jiménez Suriel. La muestra está incluida en The Current, un proyecto que fomenta las colaboraciones transdisciplinarias y las investigaciones artísticas sobre las ecologías oceánicas. En la imagen: *A Call to the ocean*, de Tessa Mars, en Ocean Space, Venecia, TBA21-Academy, expuesta en la antigua iglesia de San Lorenzo.

—TBA21 en Ocean Space.
Bienal de Arquitectura de
Venecia, hasta el 25 de
noviembre.

Dice la neurocientífica NAZARETH CASTELLANOS que el ser humano es un arte y no una ciencia, porque si lo fuera tendríamos manuales para la vida. En su ensayo *El puente donde habitan las mariposas* sostiene, con mimbres filosóficos y literarios, que para lidiar con las tormentas emocionales es clave aprender a leer la valiosa información que nuestro cerebro nos envía sobre nosotros mismos. “Como dijo Ramón y Cajal, podemos esculpir nuestro cerebro si nos lo proponemos”.

En el epicentro

—César Suárez. Foto: Flaminia Pelazzi.

El día del bautizo de Nazareth Castellanos, al párroco no le pareció conveniente que la niña se llamara como el lugar donde nació Jesucrito. Ante este dilema, no poco común en España hasta hace unas décadas, la madre zanjó el asunto proponiendo que en primer lugar figurase el nombre de Pilar. Total, la nomenclatura iba a dar lo mismo, si a la niña le llamarían familiarmente “Naza”, o con su diminutivo “Nazita”, o en caso de llamada al orden, por su nombre completo. Algunos amigos empezaron a llamarla también “Nazi”, pero un compañero alemán de su etapa universitaria le hizo ver la inconveniencia de la contracción. La neurocientífica Nazareth Castellanos ejemplifica de esta manera cómo nuestra biografía está modelada, incluso antes de nuestro nacimiento, antes de que tengamos conciencia de nosotros mismos, por el impacto de las circunstancias que nos rodean. En su nuevo libro, *El puente donde habitan las mariposas*, Nazareth habla de cómo nuestro cerebro está preparado para aprender y amoldarse a cualquier situación, si nos lo proponemos, y de cómo la atención que prestemos a la interacción entre el cerebro y el resto de órganos es clave para nuestro bienestar emocional. Este entretenidísimo ensayo es, ade-

más, un viaje filosófico y literario en el que la autora demuestra la fascinante conexión entre ciencias y humanidades e invita a huir de la unificación del pensamiento.

Abre el libro con una cita del padre de la neurociencia, Santiago Ramón y Cajal: “Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro, si nos los proponemos”. Esto, ¿cómo se hace?

Antes de empezar a definir el cómo, lo que propongo es que reflexionemos sobre ello, porque hacer las cosas para acatar las normas, o porque está de moda, no nos lleva a nada. Una de las cuestiones que más me ha sorprendido de los estudios que hacemos es precisamente lo poco extendida que está la opinión de que podemos ser responsables de nuestra conducta, aunque no todo dependa de nosotros. Quizá no soy capaz de llegar a todo lo que me propongo, o no necesito hacer muchas de las cosas que hago. Tenemos muchas cosas en la cabeza, de acuerdo, pero a lo mejor no todas ellas son merecedoras de ser pensadas, y aquellas en las que nos convendría pensar, no las pensamos. Para mí, lo más importante de esa frase de Ramón y Cajal es la apostilla final “si te lo propones”. Necesitamos un foco, una intención, una meta donde llegar, un objetivo, aunque sea más o menos abstracto como lo es nuestro bienestar.

La neurocientífica
Nazareth Castellanos,
autora de
*El puente donde habitan
las mariposas.*



Los estudios dicen que dejamos nuestra psicología a la deriva, y esto genera una inevitable fuente de problemas. También dijo don Santiago que si hay algo en nosotros verdaderamente divino es la voluntad. Gran parte de nuestros problemas de salud mental provienen de una idea ingenua: podemos estar bien solo por el hecho de querer estar bien. Y no es así. Estar bien requiere mucho esfuerzo y mucho cuidado de uno mismo.

¿Qué es la biosofía?

Es un encuentro de miradas entre las ciencias y las humanidades. Desde mi punto de vista, un investigador no debe detenerse cuando publica su estudio científico, sino que tiene que hacerlo comprensible a todo el mundo, divulgarlo, compartirlo a través del lenguaje. Einstein decía que un gran maestro es quien sabe explicar cómo se fríe un huevo a alguien que nunca ha visto una sartén ni sabe lo que es el aceite.

*“Hay que conocer hasta dónde
somos capaces de llegar sin
sufrir. A mí me costaba poner
límites y eso me trajo problemas.
Asumir que llegamos a todo
no es un orgullo, sino una falta
de respeto con uno mismo”*

¿Cómo podemos descifrar lo que quieren decirnos nuestro corazón, nuestro estómago, nuestras cervicales...?

Si te das cuenta, prestamos toda nuestra atención al exterior, y cada vez hay más y más cosas que captan nuestra atención desde fuera, desviándonos de lo que importa. Dirigir la mirada hacia uno mismo da vértigo al principio, pero poco a poco compruebas que hay un refugio al mal estar en la contemplación de uno mismo. En esta observación es un factor clave la respiración consciente. Hemos investigado cómo la respiración influye en la dinámica cerebral, de tal manera que a través de mi patrón de respiración puedo obtener información sobre mi salud mental. El cuerpo nos da muchos datos sobre lo que le ocurre a través de la respiración, lo que pasa es que no le hacemos caso, no nos paramos a leer sus mensajes. O sea, que tenemos un recurso valiosísimo, que si aprendes

a aplicarlo te ayuda mucho, ¿y me entero ahora, a mis cuarentaytantos años? ¿Por qué nadie me ha enseñado antes a gestionar el miedo, el enfado o un ataque de ansiedad? Necesitamos una pedagogía que nos enseñe a reconocer nuestras propias emociones.

¿Se puede aprender a pensar mejor?

Por supuesto, y todos deberíamos esforzarnos en esa tarea. Pensar el día es también una forma de meditar. Lo que ocurre con frecuencia es que no pensamos, sino que rumiamos, recreamos una y otra vez situaciones, imaginamos lo que podríamos haber dicho o hecho... Que el ser humano tenga la capacidad de pensar no significa que lo haga. Por lo que vemos en los estudios desde la parte de la neuropsicología, si dedicásemos unos minutos a pensar realmente en el problema que nos preocupa, podríamos acallar ese monólogo obsesivo que a veces tanto daño nos hace. De nuevo, podemos hacer-

lo si nos lo proponemos, porque pensar es un proceso cognitivo que guiamos conscientemente, y que requiere un esfuerzo. Todos los actos que realizas cada día influyen en que puedas pensar mejor. Según Heidegger, pensar es estar agradecido.

Para guiarnos, necesitamos referencias...

Cada uno de nosotros es una referencia constante, hay que tener conciencia de esto. Somos como la luz que se refleja de una manera u otra en el universo según el elemento con el que choque. Aprendemos por absorción. Saber cuáles son mis referencias nos ayuda a esculpir mejor nuestro cerebro: ¿las personas o las cuestiones en las que pongo mi atención, son buenas referencias para mí? En este ejercicio también tenemos que hacer un esfuerzo, igual que cuando rechazamos una tarta

porque sabemos que no es bueno para nuestra dieta. Tenemos fuerza de voluntad para ir al gimnasio, pero ejercitar nuestra salud mental nos cuesta.

Bueno, ahora se habla de salud mental más que nunca.

Hasta no hace mucho, si alguien te decía que iba al gimnasio pensabas que tenía que hacer rehabilitación. No era muy común. Ahora se da por hecho que debemos dedicar tiempo a nuestra salud física para estar mejor. Poco a poco, ocurrirá lo mismo con nuestra salud mental. Es un error separar una de la otra y el precio a pagar puede ser altísimo. Antes acudían a alguna forma de terapia solo quienes se sentían al borde del precipicio. Una persona que acudía al psicólogo o al psiquiatra era sinónimo de problemática. Es curioso, porque todos llevamos una mochila cargada de problemas y pocos tienen el coraje de vaciarla, de limpiar y cuidar la

psique. El 8 por ciento de la población de Europa acude a alguna forma de terapia, lo que quiere decir, si le damos la vuelta, que más del 90 por ciento no lo hace, cuando se estima que un 70 por ciento de la población mundial ha padecido algún suceso potencialmente traumático a lo largo de su vida, ya sea algo grave o violento o algo menor pero que a ti te cambió la percepción del mundo. Es decir, todos vamos a sufrir por hábitos que se podrían haber evitado si nos lo hubiésemos propuesto o hubiésemos sabido cómo gestionarlos.

¿Quién ha sido su referencia personal más importante?

La principal, mi tío. Mis padres se separaron cuando yo era muy pequeña, y entonces mi tío, el hermano de mi madre, se puso en primera fila y se convirtió en un padre para nosotros. Es una persona de una erudición grandísima, arquitecto, con una biblioteca donde hay astronomía, poesía y filosofía. Tiene 80 años y medita desde los 20. Él me hizo ver como algo natural que una persona puede compaginar diversos saberes, como dice la biosofía. Siempre digo que tuve suerte de que mi padre huyese, porque su lugar lo ocupó una referencia inmejorable, y sin duda mucho mejor que la que él me hubiera dado. Todo nos lo transmitió con su ejemplo. Jamás me dijo “lee a Sócrates”. Todas las tardes venía a casa para hacer los deberes con mis hermanas y conmigo. Yo he tenido esa suerte de tener su referencia, pero quien no la tiene, debe buscarlas. Mi padre y mi tío eran los dos extremos del ser humano: la cobardía de mi padre y la grandeza de mi tío. Por eso lo que siempre me ha intrigado es qué hacer con lo que uno es y con lo que nos ha ocurrido.

De todas las cuestiones que aparecen en su libro, ¿cuál es la que más le cuesta aplicarse a sí misma?

Quizá lo que más me cuesta es mantener la prudencia, planificar algo más antes de pasar a la acción. Soy impulsiva y por eso a veces he sufrido o hecho daño por ello. Yo defiendo la reflexión antes de reaccionar, esperar a responder hasta considerarte en un estado más calmado en el que puedas pensar con claridad, pero este paso a veces lo acelero. Así que tiendo a la precipitación, lo hago mal.

Tampoco me parece bien esculpirnos tanto que se borren nuestros rasgos, aunque no sean tan perfectos.

Claro, claro. Podría decir que quizá sin ese impulso, sin esa determinación, sin la ambición, no habría conseguido muchas cosas. Muchos éxitos son el resultado de algún trauma que nos lleva a demostrarle algo al mundo. Pero debemos conocer hasta dónde somos capaces de llegar sin sufrir. A mí también me cuesta poner límites. Me costaba decir no y esto me ha traído muchos problemas. Parece que asumir que podemos llegar a todo es un motivo de orgullo, pero a mí me parece una falta de respeto con uno mismo. Durante una etapa de mi vida, me he valorado más que querido, y fue gracias a una tormenta personal que me di cuenta y pensé: “¿cómo he podido permitir esto?”. Yo hablaba mucho de lo importante que es ser amable con uno mismo, hacía estudios sobre ello, pero luego no me aplicaba el cuento. Por eso es tan importante reconocer tus límites y marcarlos, para saber decir no a ciertas personas. Te-

“Mis padres se separaron cuando yo era muy pequeña, y entonces mi tío se puso en primera fila. Es una persona de una erudición grandísima, arquitecto, con una biblioteca donde hay astronomía, poesía y filosofía. Tiene 80 años y medita desde los 20. (...) Jamás me dijo “lee a Sócrates”

nemos la responsabilidad de cuidarnos y cuidar al otro, en el sentido que Heidegger le daba a la palabra cuidar, que es prestar atención, proteger, amar respetando la esencia, valorar sin atributos, refinar las formas. Y se nos suele olvidar. ¡Se nos olvidan tantas cosas!

Anoté su cita del filósofo Rob Riemen, que dice: “Ser humano es un arte que comienza con la bendición del recuerdo del amor que te dieron”.

Es maravillosa. Riemen es el fundador del Instituto Nexus. Su madre y sus tías estuvieron en un campo de concentración japonés en la guerra. Cuenta que se mostraban alegres dentro de la atrocidad en la que vivían. Estas mujeres se reunían cada mañana y planificaban el día en torno a esta frase: “Cómo podemos ayudar hoy a Dios a hacer el bien”. Esto, si queremos quitarle el contexto religioso, sería: “¿Qué puedo aportar yo hoy?”. Y funciona. Hay estudios que demuestran que la falta de amor es una causa principal de los problemas psicológicos. Pero más importante que sentirse amado es sentir que amas. El narcisista sufre muchísimo. Me parece una maldición no amar. **T**

moda

Body asimétrico, Dior y sandalias,
Sandro. Collar y pendientes
de Alta Joyería *Le Magnifique*,
de la colección Polychroma de Bvlgari
en platino con zafiros, diamantes
y pavé de diamantes. Anillo de Alta
Joyería *Le Magnifique*, de la colección
Polychroma de Bvlgari en platino
con diamantes y pavé de diamantes.

A woman with long brown hair is standing in front of a large white backdrop. She is wearing a pink Balenciaga two-piece outfit consisting of a strapless tube top and high-waisted leggings. She is also wearing a necklace, a bracelet, and a ring. The background shows a clear blue sky and some greenery on the left side.

pilates core

En Villa Miani, donde
rueda Sorrentino, la
tendencia más sport se
eleva con *Polychroma*,
la alta joyería de Bulgari.

—Realiza: Raquel Mejías.
Fotos: Jesús Isnard.

Total look, Balenciaga.
Collar de Alta Joyería
Color Treasures, en oro
rosa separable en un
par de pendientes con
morganitas, turmalinas
verdes, cuarzos citrinos,
amatista, rubelitas
y pavé de diamantes

Brazalete de Alta
Joyería *Color Treasures*,
en oro rosa con
madreperla, ónix
y cuarzo rosa, topacio
rosa, rubelitas,
diamantes y pavé
de diamantes.

Anillo de Alta Joyería
Color Treasures, de
la colección Aeterna de
Bulgari en platino con
zafiros rosas, diamantes
y pavé de diamantes.





Total look, Ferragamo.
Reloj secreto de Alta
Joyería *Fuochi d'Artificio*,
de la colección Aeterna
de Bvlgari en oro rosa
y blanco engastado con
un rubí, zafiros amarillos,
rubelitas, turmalinas
rosas, perídotos,
amatistas, tanzanitas,
topacios, turmalinas
verdes, zafiro azul,
granate mandarín, rubíes,
zafiros, diamantes y pavé
de diamantes,
movimiento mecánico
manual Piccolissimo.

SI ALGO RESALTA EN ESTA COLECCIÓN ES EL USO DEL COLOR A TRAVÉS DE LAS TALLAS



Top, Desigual; pantalón de tiro alto, Dolce & Gabbana; medias, Calzedonia, y zapatos, Ferragamo. Anillo y pendientes de Alta Joyería *Le Magnifique*, de la colección Polychroma de Bvlgari en platino con esmeralda, diamantes y pavé de diamantes.

LA MAESTRÍA DE LOS ARTESANOS EN
DE LAS DIFERENTES GEMAS Y PIEDRAS OPACAS





Total look, Prada.
Brazaletes y collar de Alta Joyería *Le Magnifique*, de la colección Polychroma de Bvlgari en oro amarillo con madreperla, zafiro, diamantes y pavé de diamantes.

Anillo de Alta Joyería *Le Magnifique*, de la colección Polychroma de Bvlgari en oro rosa con zafiros, diamantes y pavé de diamantes.

Top y pantalón, Sportmax.
Collar y pendientes de
Alta Joyería Color
Treasures, de la colección
Polychroma de Bvlgari en
oro rosa con calcedonias
azules, rubelitas calcedonias
y pavé de diamantes.

Anillo de Alta Joyería
Color Treasures, de la
colección Polychroma de
Bvlgari en oro rosa con
espinela, diamantes y pavé
de diamantes.



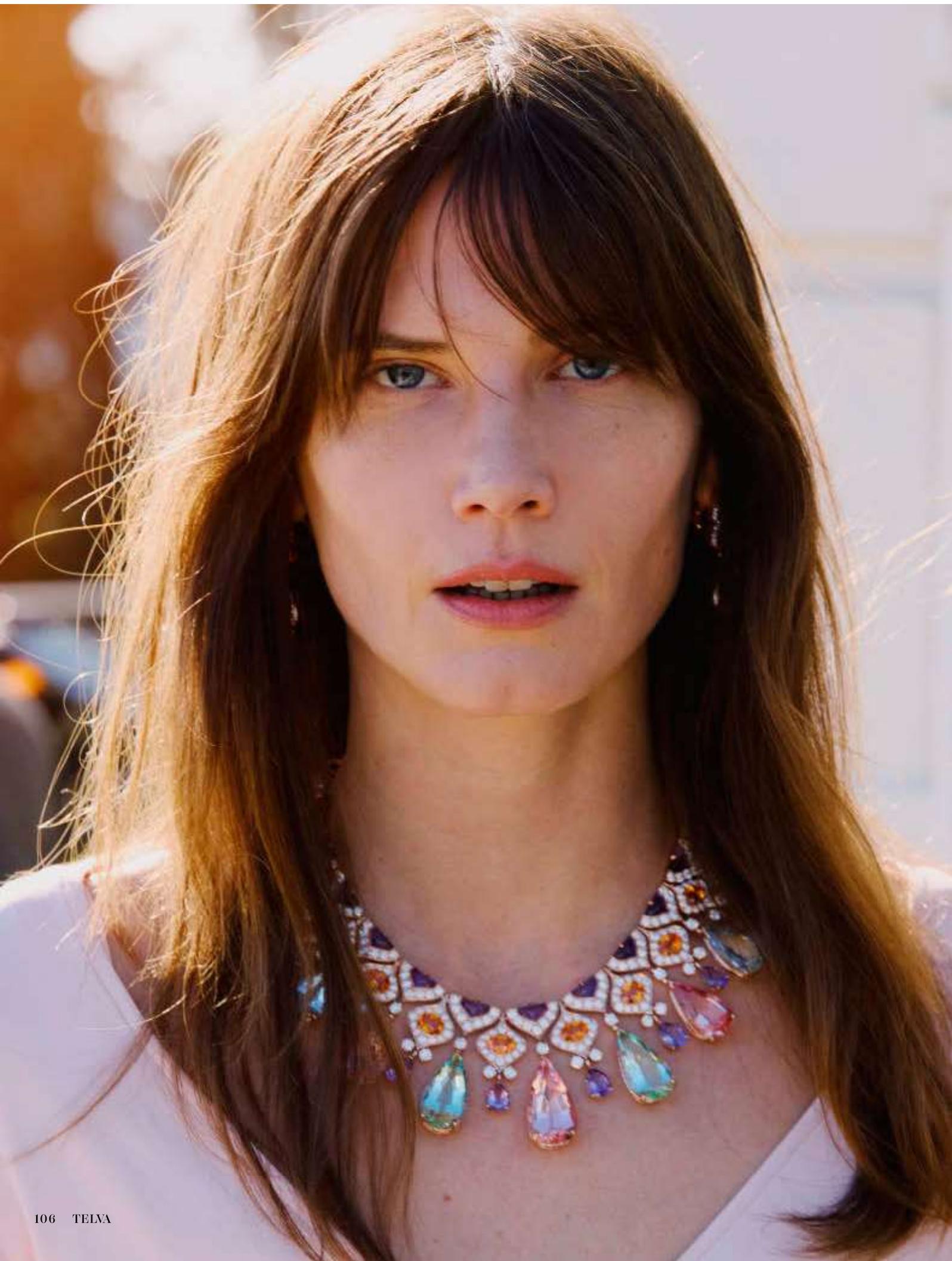
Vestido estampado,
Emporio Armani.
Anillo de Alta Joyería
Color Treasures, de
la colección Polychroma
de Bvlgari en oro rosa
con rubelitas, diamantes
y pavé de diamantes.
Collar de Alta Joyería
Color Treasures, de
la colección Polychroma
de Bvlgari en oro rosa
con rubelitas, tanzanitas,
aguamarinas,
amatistas, citrino y pavé
de diamantes.

Look, Issey Miyake. Collar de Alta Joyería Monete, de la colección Aeterna de Bvlgari en oro amarillo con tres monedas de bronce y pavé de diamantes

Brazalete de Alta Joyería Monete, de la colección Aeterna de Bvlgari en oro amarillo con una moneda de bronce y pavé de diamantes.

Pendientes de Alta Joyería Le Magnifique, de la colección Polychroma de Bvlgari en oro amarillo con esmeraldas, diamantes y pavé de diamantes.





Top, Goddaware y falda,
Zimmermann. Collar
de Alta Joyería *Color
Treasures*, de la colección
Polychroma de Bvlgari
en oro rosa con
aguamarinas verdes,
morganitas, granates
mandarín, amatistas
y pavé de diamantes.

Pendientes de Alta Joyería
Color Treasures de
la colección Polychroma
de Bvlgari en oro rosa con
amatistas, turmalinas
verdes, espinelas rosas,
turmalinas rosas y pavé
de diamantes.





Total look, Ermanno Scervino. Collar de Alta Joyería *Tubogas*, de la colección Polychroma de Bvlgari en oro amarillo con lapislázuli, tanzanitas, zafiros y pavé de diamantes.

Anillo de Alta Joyería *Color Treasure*, de la colección Aeterna de Bvlgari en oro rosa con turquesas, tanzanita, zafiros y pavé de diamantes.

Anillo de Alta Joyería *Le Magnifique*, de la colección Polychroma de Bvlgari en oro rosa con zafiros, diamantes y pavé de diamantes.

Maquillaje y peluquería: Jordi Fontanals (Ana Prado) para Nars, Aveda y GHD. Modelo: Drake Burnette (UNO Models).

Camiseta y shorts,
Celine by Hedi Slimane,
y bomber, The Frankie
Shop. Collar y pendientes
de Alta Joyería *Color
Treasures*, de la colección
Polychroma de Bvlgari en
oro rosa con peridotos,
granates Malaya, diamantes
y pavé de diamantes.



moda

Entre el amarillo mantequilla -la apuesta para los accesorios- y el Mocha Mousse -el color del año según Pantone-, sobrevolamos todos los TONOS SORBETE, como el magenta, el lima o el chocolate, genuinos sinónimos de verano.

—Realiza: Cristina G. Vivanco.
Fotos: Jonathan Segade.

BAJO EL EFECTO DEL SOL

Vestido estampado
con volumen, Loewe.
Pendientes en oro,
José Luis Joyeros.

En la otra página
traje de punto
tie dye con broche
y pendientes.
Todo, Bottega Veneta.





Conjunto de punto, Max Mara. Collar, anillos y brazaletes de la colección *Anniversary More* en oro blanco y oro sunset de 18 quilates con diamantes talla corazón y redondos, Recarlo. Gafas de sol con cristal amarillo, Ray Ban.

A full-page fashion photograph of a woman with voluminous dark hair, wearing a bright yellow, strapless, floor-length gown with a high slit. She is posing in a studio with a dark background and a light floor. Her hair is blowing, and she has a dramatic expression. She is wearing black flat sandals with gold accents and white gold bracelets.

Vestido, Carolina Herrera New York, sandalias de piel, Tod's y brazaletes de oro blanco, Dinh Van.



Traje pantalón en seda fresa,
Emporio Armani y joyas, Rabat.



Vestido estampado y cinturón, Louis Vuitton. Vestido en tul, Redondo Brand. Zapatos de piel, Jimmy Choo y pendientes largos de bolas, BPCR Studio





Vestido de canalé con top de pedrería, Sportmax, sobre traje de baño, Missoni.



Camisa a juego con pantalón cargo y zapatos con detalles de flecos, Ferragamo.



Vestido estampado, Etro; camisa satinada, Max Mara;
pendiente, BPCR Studio; colgante en oro amarillo y malaquita,
Van Cleef & Arpels; anillo, Perodri, y sandalias, Parfois.



x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

Vestido de tweed abotonado, pendientes y zapatos de ante. Todo, Chanel.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanea el código QR:



byneon
Neon147



Chaqueta brocada y mono de encaje, Dries Van Noten. Pendientes con pluma, Isabel Marant.



Camisa de rayas, camiseta y boxer.
Todo, Paco Rabanne.



Sastre pantalón, Ecoalf,
jersey ligero, Soeur y
collar, Cashfana.

*Maquillaje y peluquería: Helena Liébanas
(COOL) para Dior Beauty y Manu Fernández
(COOL) para Moroccanoil.
Modelo: Amy Sarr (Next Management).
Asistente de estilismo: Cecilia Lozano.*

Rigoberta SUPERSTAR

Con la capacidad de sorprender intacta, menos himnos y más reflexiones y el toque dulce de las metáforas, RIGOBERTA BANDINI se descubre.

—Elena L. Ávila. Realiza: Raquel Mejías. Fotos: Álvaro Gracia.





Rigoberta con túnica de encaje floral con bordado a mano de Michael Kors, medias de Falke, zapatos de salón en charol amarillo de Magrit y anillo de Recarlo.

“Tras haber lanzado mi nuevo trabajo me siento como un fuet en la cocina de mis fans, un poco colgada. Pienso: ‘Ahora haced lo que queráis conmigo, cortadme a trozos, comedme. Ya estoy en vuestras casas’”





Rigoberta posa con body negro de cashmere de Michael Kors, botas en color azul de Magrit y pendientes de BPCR Studio.



La artista con abrigo de N21 by Alessandro Dell'Acqua, collar de metal de la colección *Métiers d'Art* de Chanel, pendientes *Rose des Vents* de Dior Joaillerie y zapatos mary- jane de Dolce & Gabbana.



Rigoberta lleva un vestido denim de la colección otoño-invierno 2025 de Pierre Cardin.

Rigoberta Bandini

Marca el reloj las 2,30 y llevamos casi tres horas de fotos. Paula Ribó (Barcelona, 1990) o quizá sea su *alter ego*, Rigoberta Bandini, que sabe más de marcar sus propios tiempos, pide una pausa. “Si no os importa...” y se refugia en el camerino para abrir una peculiar mochila. De ella saca dos libros, *Esta cosa de tinieblas*, un ensayo de Mar Pérez Puig, -especialmente desgastado- sobre literatura, mujeres, metáforas y el poder que éstas esconden; y *La dulce existencia* de Milena Busquets (a la que le presentará su libro días más tarde en Barcelona). También rescata del fondo de la bolsa un *tupper* de lentejas y una cuchara. Y allí se instala a comer tranquilamente, en un pequeño sofá mientras se sumerge en la lectura. Después, durante la entrevista, confesará que, como Pérez Puig, ella también se enamoró de las metáforas en el colegio y supo que su vida bien podía ir de buscar imágenes con las que establecer asociaciones más o menos sutiles: el arte de poner por escrito la vida en una versión mucho más poética y luminosa. Aunque hubo un momento de sombras: tras el éxito de su primer trabajo, *La emperatriz*, en el que la cantante necesitó una pausa, buscar de nuevo “su rail”. Y lo ha encontrado en un nuevo lanzamiento, *Jesucrista Superestar*, en el que pone voz a lo que muchas pensamos y no decimos. De nuevo con esas metáforas que ha sabido construir desde niña.

Me da la sensación de que Rigoberta es ahora mucho más sabia. ¿Qué cosas crees que te están ayudando a conocerte mejor?

Lo bueno de un trabajo como el mío es que tiene mil facetas. En la de compositora, no paro de aprender cómo el público recibe mis canciones y, en ese sentido, nunca me habría imaginado que existía una relación de amor tan real. También aprendo mucho de los *shootings*. Ahora sé cómo pasármelo bien y sentirme cómoda. En el escenario me doy cuenta de que estoy muchísimo más enfocada, cuidando mucho a este animalito escénico. En cuanto a lo personal, ser madre me ha devuelto una ilusión que yo tenía muy relacionada con la infancia, llegar a casa y vivir ese reencuentro diario. Eso no lo había sentido con ningún ser humano, es una cosa muy loca.

Lo curioso de tu historia es que en toda la vorágine del éxito decidiste, en julio de 2022, dar un paso atrás...

Más que paso atrás, yo lo sentí como una pausa natural y necesaria. Sentía que tenía que volver a vivir cosas, volver a llenarme, volver a saborear... En mi caso, siempre he necesitado que todo sea de verdad, que todo sea cla-

ro. Me pasa con las relaciones humanas, con las parejas que he tenido. No me gusta fingir, me desenfoco, me pongo enferma. Tengo un compromiso muy fuerte con el estar en el lugar que siento que tengo que estar, de la manera más honesta. Reconozco que fue un privilegio parar. Para mí el éxito es poder saborear un instante, pararme en un lugar, observar el paisaje, hacer fotos o comerme unas lentejas... No me quiero poner medallitas de súper honesta, simplemente es una cuestión de supervivencia. Si no estoy ahí, en ese rail que yo siento, creo que todos sabemos cuándo estamos en el rail, tanto en una relación como en un trabajo, me cuesta mucho, me juzgo, soy una versión de mí misma que no me gusta nada.

Hablemos de tus nuevas canciones. En una de ellas tratas el tema de la viralidad en las redes sociales.

Creo haber encontrado el punto medio entre pasarlo bien creando contenido y burlarte de ti misma por estar pensando en crear contenido. En realidad, las redes sociales también son una ventana muy bonita hacia la creatividad. La parte más terrible quizá sea esa dependencia horrosa de la aprobación externa. Es una obsesión por una cosa que al final no es tu trabajo, porque mi trabajo es hacer canciones.

En uno de tus temas hablas de la pregunta que lanza una mujer: “Dime si estoy guapa”. ¿Existe esa necesidad de que refuercen nuestro físico?

Más que de eso, se trata de que a mí me lo dicen mucho e igual no lo quiero saber. En ese sentido, hay que ser un poco más bordes y, sobre todo, aprender a decir no. Me parece que está muy cerca de lo femenino esa dificultad para poner límites. Y el primer límite que deberíamos poner es que igual no me apetece saber si estoy guapa o no porque hoy estoy a lo loco y feliz. Y la última preocupación es mi físico.



Rigoberta lleva un vestido bicolor de Louis Vuitton y pendientes *Rose des Vents* de Dior Joaillerie.



La cantante con pendientes de BPCR Studio y top de plumas de marabú y avestruz y pantalón con flores de lentejuelas de Madridmanso.

“Quiero llegar a abuelita, una abuelita que sería bastante punky. Les enseñaría a mis nietos que en la transgresión y en la búsqueda de los límites también está la belleza. (...) Y que hay que ser un poquito ladrador”

¿En qué consiste para Rigoberta “hacerse mayor”? Es otro de los temas de tu trabajo.

Me siento muy pequeña diciendo que soy mayor. Decir “soy mayor” es algo muy infantil. Y muchas veces me pasa, observo la vida adulta desde la mirada más infantil. A veces me pregunto: “¿En qué momento piensas en lavadoras, en la excursión que tiene mañana tu hijo, en que tienes que llamar porque se ha caído una lámpara?” La conclusión es que ser adulto es súper complicado. Como soy tremendamente melancólica, echo de menos esa sensación de la infancia, de estar en el presente y no tener que pensar en nada. Simplemente dejarse llevar.

¿Dónde encuentras esa inspiración para tocar los temas precisos?

Soy bastante observadora, me gusta investigar sobre las emociones humanas, el por qué la gente toma según qué decisiones. Observo mucho, tanto al mundo como a mí. Y luego, cuando me siento a componer, todo fluye. Me divierte, además, buscar imágenes, metáforas. Mar Puig habla en su libro de las metáforas y me siento plenamente identificada. Cuando en el colegio nos enseñaron las figuras retóricas, me enamoré de la metáfora y supe que lo que yo quería hacer era buscar maneras diferentes de nombrar las emociones.

¿Sabrías hacer una metáfora de tu momento actual?

Lo contaba el otro día en la *newsletter* que escribo. Comenté que me sentía como un fuet en la cocina de todas mis seguidoras. Se queda una sensación muy extraña después de haber lanzado tantas canciones, me siento un poco colgada. Pienso: “Ahora haced lo que queráis conmigo, cortadme a trozos, comedme. Ya estoy en vuestras cocinas.”

Si fueras Rigoberto ¿tendrías esa necesidad de ser igual de reivindicativa?

Sin duda sería una persona mucho más calmada. Cuando escribo cosas reivindicativas tampoco lo busco. Son voces dentro de mí que me susurrarán frases y yo las anoto. Pero si escribiera desde el privilegio de ser hombre, hay temas en los que ni entraría. Y supongo que escribiría también sobre culos, ¡qué pereza!

¿Hay algo de tu trayectoria que no habrías hecho de la misma manera?

No. Me arrepiento más de cosas personales, el hecho de haber gestionado mejor conflictos que he podido tener, conmigo misma o con otras personas. Rigoberta, es mucho más afortunada que Paula, pues ha picado mucha piedra y sigue en su propia búsqueda. En cambio Rigoberta, desde que nació, todo el mundo la ha querido mucho y ha hecho siempre lo que le ha venido en gana.

¿Qué es lo más bonito que te ha pasado con un fan?

Hace poco una actriz conocida me comentó que su madre, en sus últimos días de vida había conectado con la canción *Si muriera mañana*, y que, cuando falleció, este tema lo pusieron en su entierro. Estas cosas me devuelven al origen de por qué hago música, me reconectan.

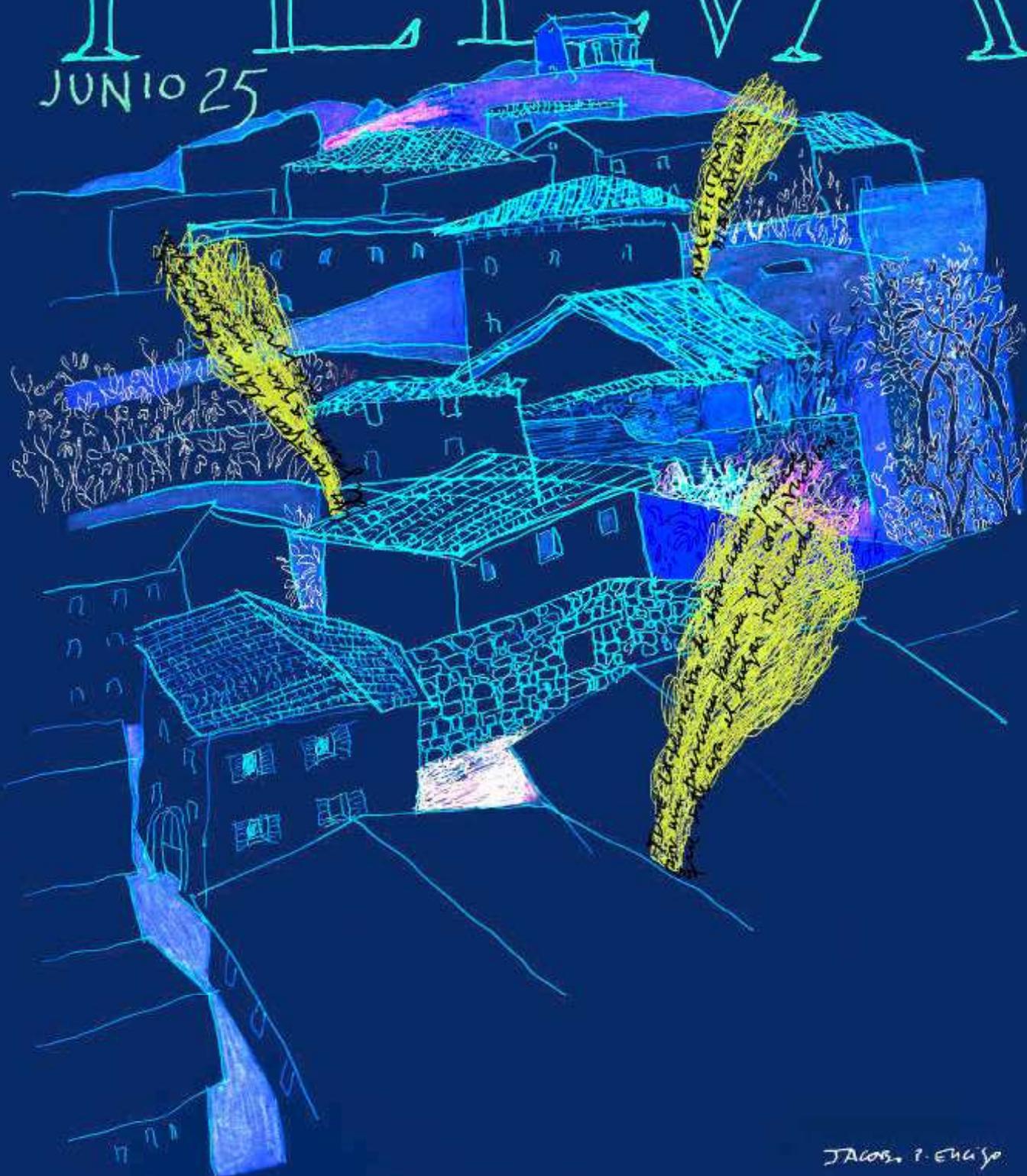
Porque cuando estás en el escaparate hay mucho brillo, mucho color y a veces te olvidas de lo profundo que es. Conectar con las almas humanas es lo que realmente quiero hacer.

Y si tú murieras mañana, ¿cuáles serían tus sentimientos?

Me gustaría poder tener este mensaje tan espiritual y maravilloso de que si me fuera mañana estaría en paz, pero me daría mucha rabia. Quiero vivir aún cosas, todavía estoy muy aferrada a la vida. Y quiero llegar a abuelita, una abuelita que sería bastante punky. Les enseñaría a mis nietos que en la transgresión y en la búsqueda de los límites también hay belleza, y que a mí la vida me ha llevado donde me ha llevado por esa búsqueda. También que hay que ser un poquito ladrador. Me encantaría educarles como estoy haciendo con mi hijo, desde la libertad, desde la aceptación máxima hacia cualquier persona. Era algo que daba por hecho pero, tal y como está el contexto mundial, no sé cómo serán las generaciones posteriores, la verdad.

TELMA

JUNIO 25



JACOB. P. ENCISO

La casa

Por Carlos Risco

Vivo en una aldea abandonada y despoblada en el fondo de un valle. Es un caserío apretado de pequeños edificios en ruinas. Algunas casas conservan el tejado entero, otras están medio desdentadas de ventanas y tejas. Las demás son apenas unos muros atravesados de alguna viga podrida y están colonizadas por enormes hiedras que cubren la piedra como una piel vegetal. Al fondo, donde empieza el bosque, está mi casa. En este lugar ya no vive nadie. Pero tampoco me sé el único vecino. En absoluto. En esta aldea soy uno más. Como le escuché a Leonila, la costurera que venía a casa de mamá, "nunca estamos solos". Nos lo dijo una vez cuando éramos pequeños, mientras cosía en la vieja Singer de pedal algo de ropa con una destreza maravillosa. La entendimos claramente. Escucharla fue la manera de poner palabras a lo que nos gustaba y asustaba pensar. Que alguien más estaba con nosotros cuando salíamos por ahí con las bicicletas, al enredar entre las habitaciones infinitas del caserón de los padres de Jacobo, cuando explorábamos las ruinas de las casas de la aldea donde teníamos la finca en la que pasábamos los veranos, bajo el roble enorme en el que pasábamos las tardes de aire grande y quieto. Leonila nos había recordado lo que ya sabíamos. Que los días suceden junto a una comunidad de fantasmas, que están contigo mientras caminas, cuando duermes, al agarrar la taza del desayuno o al enfrentarte a algún problema periférico. Pero en la vida y sus meandros no se tienen tan claras las cosas. Uno se olvida de lo importante y se cree autónomo y eficiente en el asunto de los días. Nos engañamos a nosotros mismos pensando que este texto lo hemos escrito con la única ayuda de un café o que no hay nadie más en la habitación calentando sus manos en la estufa de ahora mismo.

No estamos nunca solos. Volví a recordar esto cuando llegué aquí, a esta casa, porque en este lugar se está realmente bien. No hay que forzar el encaje en el mundo porque, sencillamente, uno encaja. Aquel día, el día que vine a ver la casa, se me soltaron las espaldas, la cara se volvió blanda y me brotó de ella una sonrisa. Había venido porque me habían avisado que junto a este bosque había una casa que se vendía y que quizá podía ser para mí. La busqué paseando con las manos hacia atrás. Era la última, abajo, apartada, junto a un gran cerezo. En el corredor había un cartel de "SE VENDE". Como en los amores buenos, en cuanto la vi, supe que iba a ser para mí. Que yo era el siguiente. También pensé en Leonila, porque no me sentí solo aquel día. Tuve la sensación de estar acompañado por alguna presencia buena, que confirmaba que este lugar era el indicado. Era el final de verano. La higuera del patio estaba gloriosa y sus ramas rebosaban más allá del muro. Comí unos cuantos higos, que sabían a miel. Me gustó el sitio. Me sentía bien. En el silencio de la tarde, sonaban algunos carboneros y un coro de herrerillos. También algún mirlo. Hasta distinguí una oropéndola, ese pájaro esquivo, amarillo como un lingote de oro, cuyo canto burbujeante pude sentir próximo, en el bosque que se abre en uno de los lados de la casa. Un bosque que en realidad son antiguas huertas que la naturaleza ha ido ganando desde que todos se han ido. Un

bosque resalvajizado, como está de moda decir. Quién sabe, quizá estos pájaros eran los antiguos labradores que dejaron aquí sus energías mejores.

Decidí que esta casa iba a ser para mí en aquel mismo momento. Descifré los apellidos de dinastía que estaban grabados en cal blanca en el dintel de la puerta principal, más allá del patio. Los memoricé un buen rato y subí con ellos en el pensamiento hasta la iglesia, arriba en el monte. Entré en el cementerio, que siempre está abierto, y localicé la lápida. No fue difícil. Los antiguos dueños estaban enterrados frente a la puerta principal, al oeste, en un panteoncito sobreelevado cubierto de piedra de Porriño, ese mármol rosa tan feo del que presumen los gallegos. No sabía bien qué había venido a hacer aquí, a pedir permiso quizá. Así que esperé en el sitio a que pasase algo. Desde allí arriba se veía todo el valle, los muertos estaban en el lugar mejor, junto a la ruina de la casa del cura, que estaba al otro lado de la tapia y a la que daba alguna ventana, con una contraventana preciosa pintada de azul, abierta una hoja, certificando el abandono. Hacía un sol bueno y denso y una brisa suave que lo hacía todo posible. Un petirrojo gordecho estuvo volando entre las zarzas de uno de los muros. Lo llamé con los ojos. Se posó en la lápida y dio unos saltitos confiados. Quise ver en el pajarito a un enviado del más allá, como dice el sabio Ladislao, el catedrático experto en megalitos y piedras prehistóricas con el que voy a caminar de vez en cuando y me recuerda que todas las montañas fueron sagradas un día, antes de romperlas con carreteras y coronarlas de estruendosos molinos de viento. Me quedé viendo al pájaro un instante largo, como la leyenda de San Ero, el monje medieval que escuchó cantar a un pájaro y, cuando regresó al monasterio, no conocía a nadie, porque habían pasado trescientos años. Aquel día fueron unos cinco minutos, que son muchos minutos al lado de un pájaro. Cuando bajé otra vez a la casa, para decirle hasta pronto y comer algún higo más, creí ver al mismo petirrojo hinchado que había visto en el cementerio. ¿Sería él un enviado de los antiguos dueños o quizá alguno de ellos? Llevaba en el bolso uno de esos mazapanes de almendra que me había traído un compañero de un viaje y lo guardé para un momento mejor. Estaba envuelto en su papel encerado con un logo bonito y un nombre que no recuerdo pero que era fantástico. Lo abrí y lo deshice sobre el murete del patio. Igual que había hecho en la lápida, el pajarito volvió a dar saltos sobre sus dos patas a lo largo del muro y, cuando me alejé un poco para darle espacio, empezó a picotear las migas deshechas del bizcocho. ¿Era eso una señal? ¿Me estaban dando la bienvenida? Sentí una alegría doble, la de haber encontrado un lugar aislado de los hombres y la de ser bien recibido por las presencias simbólicas como aquel pájaro, junto a la casa, junto a la higuera de higos que sabían a miel.

Pasaron los meses y me hice con la casa. Llevaba muchos años cerrada pero estaba en bastante buen estado para ser un edificio centenario. Apenas tuve que descubrir la techumbre de madera para regalarme el espectáculo de sus vigas y tirantes de castaño añejo, darle una mano de cal a las paredes y, eso sí, hacer habitación de las cuadras, que hasta entonces habían sido diseñadas solo para hospedar animales, no a humanos. La casa tenía dos cuadras. La grande, donde los antiguos campesinos guardaban el carro y las vacas y otra más pequeña, que era la de los cerdos, que engordaban con nabos hervidos que le tiraban desde arriba a través de un canal de madera que aún estaba de pie, comido por las polillas. Detrás de las viejas puertas de castaño, doblados sobre sí mismos y clavados a dos grandes puntas estaban dos grandes papelotes amarillos con sendas inscripciones en latín: "Maleficium diabólicum", junto a una gran cruz y flanqueadas de angelotes. Los examiné boquiabierto. Eran dos legajos con exorcismos en los que podía leerse, escrito a pluma, el nombre de la antigua dueña, Doña Remedios, y una retahíla de animales, cerdos, vacas, gallinas, burros, que al parecer también habían sido bendecidos en aquel mismo gesto mágico. Con el tiempo, supe que aquellos conjuros pertenecían a los valuros, una especie de magos y curanderos que vagaban por las aldeas remotas vestidos de curas católicos y ataviados de símbolos religiosos. Eran la cara real de viejos ritos de protección ancestral que sincretizaban con lo cristiano en aquellos rituales desconocidos. Se sabe que la iglesia no toleraba sus magias y fueron excomulgados y apartados de tanto entrometimiento. Quizá,

aquellos hombres que sacaron los demonios de la casa trajeron alivio a estos muros levantados directamente sobre la roca madre. Los antiguos sabían que no estamos solos.

Cuando terminó la obra, justo después de reparar, lijar y dar una mano de barniz al suelo, quise avisar a la casa de que iba yo a habitarla. Había oído que hay que habitar la casa nueva estrenando escoba y tirar la vieja para dejar atrás lo malo, así que, un sábado por la mañana, con buena luz, paré en la tiendita y compré una escoba de espigas, una de esas escobas tradicionales para barrer sobre la piedra. Era una manera de presentarme con humildad ante la casa. Pensé que convendría avisarla de que los otros se habían ido definitivamente. La casa, y quien quiera que estuviera allí, debía saber que alguien nuevo había llegado para calentar estos muros. Ese alguien era yo. Barrí con ganas el suelo de losas de piedra de la cocina, donde todavía estaba el gran redondel del fuego abierto que hacían antes de instalar la cocina de hierro. Procuré barrer ese lugar, centro de todo, a escobazos circulares y siguiendo la rotación del sol, como cuando subo a las peñas sagradas y hago las tres vueltas rituales. También di buenas pasadas por los lugares que antes fueron habitación, marcando las líneas rectas en donde habían estado antes las camas. Después de aquella barrida ritual tuve muy presentes las dimensiones del edificio y comprendí que empezaba un momento nuevo y bueno. Nadie me lo dijo, pero lo supe. Desde que vivo aquí tengo más presentes a los que ya no están y sigo las viejas costumbres para llevarse bien con el tras-mundo. Al final del día, en esa hora que aquí llaman de luscofusco, cuando todo puede pasar y los vivos y los muertos están más cerca que nunca, pongo un cuidado extra para no tropezar con ninguna presencia. Por eso dejo las cancillas abiertas detrás de



CARLOS RISCO

Periodista y músico, acaba de publicar una recopilación de pequeños relatos sobre la belleza apreciada en las cosas que nos rodean, *Objetos a los que acompaño*,

Foto: Javier Reta

mí o las arrimo lentamente, por si alguien me siguiese. También al ir al baño, que está afuera, en el corredor, o cuando me arrimo a la estufa sentado en la pequeña banqueta de ordeño. Dicen que los espíritus también tienen frío y hay que dejarles un lugar junto al fuego. Yo les procuro un banco de castaño muy tosco que ya estaba aquí, que es básicamente un tablón unido a unas patas talladas a navaja, en el que nunca me siento, porque es para ellos. Me gusta pensar que alguien se sienta conmigo, quizá alguno de los viejos habitantes de la casa o algún vecino difunto de cuando la aldea era un lugar lleno de gente. Mis gatos también lo saben y a veces se van junto al fuego, aunque no haya nadie allí. Ellos saben distinguir si el banco está ocupado o si no deben acercarse al taburete. Yo también hago como me dejó dicho Leonila, les hablo en voz alta, porque a las presencias hay que hablarles e informarles de todo, para que la dimensión de los muertos no sea extraña, sino abierta a esta que habitamos los vivos. Al fin y al cabo, nuestra cosa a este lado del mundo es algo pequeñísimo comparado con todos los que estaban antes. A ellos nos debemos porque, como dijo Leonila, que también se ha convertido en difunta, "nunca estamos solos" **T**

Ilustración: Jacobo Pérez-Enciso

Relato breve. Un viaje poético hacia la memoria que contiene los lugares que habitamos, y lo que sus antiguos moradores nos cuentan de ellos si nos paramos a escuchar.

viaje



Desde la colina de la isla Corregidor se contemplan vistas extraordinarias del mar que rodea Siargao. En la otra página, las villas/palafitos del Nido Resort Miniloc Island, un paraíso donde practicar snorkel y descubrir lagunas de película.

En busca del tiempo perdido

En FILIPINAS, el archipiélago de las más de 7.000 islas, el lugar donde la naturaleza ha vencido al reloj, el enclave que acoge a naufragos de todo el mundo en busca de su paraíso perdido, puedes despertarte con el canto del gallo, encontrarte con un mono macarra en pleno resort de cinco estrellas o nadar entre peces con nombres tan poéticos como fusilero de cola dorada, mariposa o cirujano.

—Isabela Muñoz Ozores. Fotos: Flaminia Pelazzi.



A golden-hour photograph of a bay with silhouetted mountains in the background and surfers in the foreground. The scene is bathed in warm, orange light, creating a serene and atmospheric setting. The water is calm, and the silhouettes of the surfers and mountains are sharp against the bright sky.

*En la bahía de Bacuit los islotes emergen como
balas entre un agua cristalina. Es el lugar
perfecto para practicar el Island Hopping o saltar
(en barco) de isla en isla sin perderte ninguna*

LA HORA DORADA

En la región de Palawan, El Nido es una de las joyas de Filipinas, meca de buceadores y uno de los destinos favoritos de los adictos al surf. En la kilométrica playa de Lio Beach, muy cerca del aeropuerto, un grupo de surfistas contempla la puesta de sol. En la orilla se respira una energía especial, donde jóvenes llegados de todas partes disfrutan en chiringuitos y locales de copas instalados al borde de la arena.



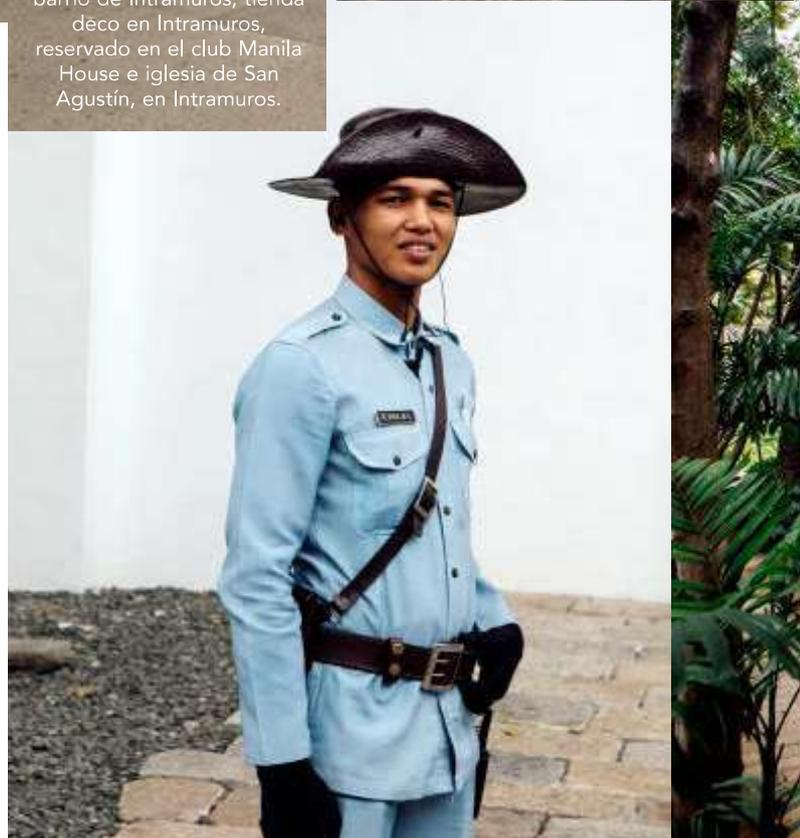


QUISIERA SER NÁUFRAGO

Practicar el *Island Hopping* o ir de isla en isla es uno de los principales atractivos del viaje a Filipinas. En El Nido no te puedes perder las visitas a la gran laguna, la laguna secreta o la playa escondida, auténticos paraísos que conviene visitar al principio o al final del día para no coincidir con muchos turistas. Existen infinidad de tours organizados que establecen un recorrido entre una y otra y te facilitarán un kayak para recorrerlas con la compañía del canto de los pájaros y algunos monos curiosos que, según nos cuentan, no revisten mucho peligro.



De izda., a dcha. y de arriba a abajo: Jeepney en el barrio de Intramuros, tienda deco en Intramuros, reservado en el club Manila House e iglesia de San Agustín, en Intramuros.





De izda., a dcha., y de arriba abajo, Centro de Turismo Intramuros, el club privado Manila House, uno de las mansiones de Calatañang, Bianca Zóbel, ministra de Asuntos Sociales de Filipinas y el museo Casa Manila.



Manila, lo que hay que ver

Enorme, caótica, desordenada, apasionante.., Manila es una ciudad que no termina nunca, llena de contrastes y donde, a pesar de que los españoles nos marchamos en 1898, aún se respira mucho aire patrio. En algunas decoraciones, en el nombre de sus calles, en el origen de sus palacios, en palabras tagalas (en Filipinas conviven oficialmente este idioma con el inglés) como señorita o cuchara... Pasear por el barrio de Intramuros es un viaje en el tiempo.



S

on 7.017 islas. Casi 115 millones de habitantes. 23 idiomas en activo. Filipinas es un país desmesurado que se derrama por el Pacífico como una bendición tropical, como un documental vivido. Un espacio donde el contras-

te se sirve en bandeja, la exuberante naturaleza no ha sucumbido (del todo) al turismo y la hospitalidad sincera es algo tan habitual como tomar mango deshidratado, el delicioso picoteo nacional.

Manila, la capital, es una locura a la que merece la pena conceder, por lo menos, un día de viaje. Como en un desfile de gigantes y cabezudos, los rascacielos dicen que la ciudad tiene potencia y poderío siglo XXI. A su lado, barriadas de chabolas muestran su faceta más triste. Pero ninguno ocupa barrios compactos, sino que unos y otros se suceden en una escaleta que prohíbe la indiferencia. Hablamos de una megaurbe que concentra, desde 1975, la unión de doce municipios de los que nacería la conocida como Metro Manila, donde habitan cerca de 13,5 millones de personas.

Entre el no parar de su tráfico infernal y la madrugadora actividad humana, un español no puede renunciar a descubrir el barrio de Intramuros. Tendrás momentos *carne de gallina* y te harás la reflexión “¿Cómo es posible que a 11.649 km de España me sienta tan en casa?”. Pues porque Filipinas fue colonia española durante 333 años, hasta el fatídico 1898 en que pasó a manos estadounidenses. De hecho, este barrio, germen de la ciudad, lo mandó construir el conquistador Miguel López de Legazpi en 1571 y las calles llevan nombres como Santa Lucía, Postigo o Magallanes. Una de las visitas estrellada es el Fuerte Santiago. La fortaleza se construyó sobre el fuerte de madera del Rajá Solimán que ardió durante el asedio de Lin Feng, señor chino de la guerra, y hubo que reconstruirlo con roca volcánica. En esta ciudadela también escucharás historias sobre José Rizal, héroe de la independencia, ejecutado en 1896 y al que se le dedica una estatua en el patio de armas.

Antes de continuar, conviene puntualizar que Intramuros fue prácticamente aniquilado en marzo de 1945: la llamada *Batalla de Manila*, en la que pelearon estadounidenses, filipinos y japoneses, duró un mes (del 3 de febrero al 3 de marzo), terminó con la ocupación japonesa (llevaban tres años allí) y, lo que es peor, murieron más de 100.000 civiles filipinos. Todo quedó desolado salvo la iglesia de San Agustín, hoy *Museo San Agustín*. El que siga en pie es un auténtico milagro que ejerce como memoria de un pasado perdido: tallas de madera y marfil, mapas, arte, mantones de Manila... bienes que transitaban a bordo del famoso Galeón de Manila, las naves que cruzaban el Pacífico entre Manila y los puertos de Nueva España, en América. Entre sus muros

se redactó la rendición a las tropas estadounidenses y cuenta con un panteón dedicado a los soldados españoles masacrados en la triste batalla de Manila.

Una de las múltiples leyendas que le rodean es la del gobernador general español Gómez Pérez Dasmariñas. En la pared de la portería había una pintura suya representado como caballero de la orden de Santiago. En octubre de 1593, cuando realizaba una expedición a las islas Molucas, los marineros (chinos) le asesinaron cortando su cabeza en dos. Ese mismo día, 15 de octubre, la pared de la portería se agrietó de arriba abajo, atravesando el dibujo de su cabeza.

El Centro de Turismo Intramuros es uno de los últimos museos inaugurados. Está instalado en la que fue iglesia de los Jesuitas y expone el arte eclesiástico que perteneció a la orden de San Ignacio con tallas hasta del siglo XVI y figuras de santos de rasgos filipinos.

El *pellizco* hispánico continúa en el Museo Casa Manila, una vivienda reconstruida al estilo *bahay na bato*, con ladrillo y piedra en vez de bambú y un piso superior de madera. Muebles buenos, suelos recios, ventanas espléndidas para generar una buena ventilación (en Manila hace calor todo el año, con sus picos de marzo a noviembre), oratorio al que se mandaban las visitas de negocios para entretenerse mientras esperaban a ser recibidos por el señor de la casa... Cada una de las puertas está coronada por una tracería de madera que ayuda a que corra el aire y, en el comedor, cuelgan dos abanicos (*punkah*) que refrescaban y espantaban las moscas.

Un dicho filipino sugiere que el país se modeló durante 300 años en un convento, por la labor de los misioneros españoles, tan preocupados por evangelizar que, en vez de imponer el español aprendieron ellos tagalo, y 50 años en Hollywood, en alusión a la colonización americana. Pero si quieres ver quién manda hoy en Filipinas, acércate al complejo de Malacañang con edificios de oficinas, museos y la residencia oficial del presidente.

Louie Esquivel, nuestro guía, nos conduce por Bahay Ugnayan, dedicado al actual presidente Ferdinand Jr (conocido como Bong Bong Marcos, hijo del depuesto Ferdinand y la controvertida Imelda). Su vida, estudios, familia... todo desfila ante tus ojos. Hasta el *Jeepney* que utilizó para hacer campaña electoral, un minibus de uso cotidiano en el país que es un apaño colorista de los Jeeps estadounidenses que abandonaron al fin de la II Guerra Mundial.

Al lado, visitamos la Teus Mansion, construida por el navarro Valentín Teus en 1880, donde se expone la historia, retratos y algunos efectos personales de los diferentes presidentes del país. Aparte de las vicisitudes del archipiélago, nos enteramos de dos cosas: 1) Que la camisa masculina de manga larga y tejido de fibra de piña, transparente y bordado, se llama *barong tagalog*. 2) Que los presidentes de Filipinas, desde Gloria Arroyo, no viven en la residencia oficial; prefieren hacerlo en Bahay Pangulo, antes dedicada a las visitas de alto nivel. Dicen que en palacio hay demasiados fantasmas. Manila es enorme y no, no hemos venido de compras,



Filipinas es el reino del ratán y las fibras vegetales que se transforman en muebles y piezas decorativas como esta bandeja con motivos marinos de una tienda en El Nido.

Es algo mágico: según se va terminando el día, los árboles se encienden a cámara lenta como un árbol de Navidad. Son las luciérnagas

pero si te apetece algún souvenir (que seguro que sí) y te alojas en el barrio Makati, acércate a *Greenbelt*. No es un centro comercial al uso ya que tiene zonas verdes, varios edificios, restaurantes, cines, es uno de los más frecuentados por los filipinos con poder adquisitivo. En este complejo comercial se encuentra la tienda Kultura (2nd Floor, SM Annex Building, Brgy. San Lorenzo, Ayala Center, Makati City), donde encontrar lo más típico del país. Si hablamos de mercadillos, Bangkal, también en el barrio de Makati, cuenta con distintos puestos con muebles, cuadros, cosas de casa. Pero si lo tuyo son las perlas, en el centro comercial *Greenhills* las encontrarás de todos los tipos, precios y calidad.

Dice Rosa Agüera, Cónsul Honorario de Filipinas en Andalucía (y mentora de este viaje) que los filipinos son las personas más hospitalarias y generosas que conoce: "Se pelean por ayudar". ¡Cuánto ha cambiado todo desde que Fernando de Magallanes, primer europeo que pisó el archipiélago, murió a manos del ejército del jefe Lapulapu! (eran 1.500 indígenas frente a medio centenar de hombres). La llegada a El Nido, en particular a El Nido Resort Miniloc Island, está a medio camino entre la película *Comer, rezar, amar* y un anuncio de Nespresso, con la diferencia de que esto es de verdad. Te cuidan con tanto esmero que, a veces, da la sensación de que identifican tu maleta por telepatía.

Antes de llegar aquí tienes que tener claras varias cosas:

1. No vas a perder de vista las aguas turquesas en ningún momento. 2. No busques una bolsa de plástico, no la encontrarás. El plástico es una afrenta al alma eco de esta isla que, a cambio, te proporciona bolsas tejidas con fibra de piña. 3. Sólo puedes moverte por la zona del resort (ni falta que hace), el resto es inaccesible.

Después de los típicos *wows!* que genera el lugar, llega el momento en que Andy, nuestro cuidador jefe entre el ejército que asigna el hotel a sus huéspedes, nos pasea por las bellezas de esta bahía llamada Bacuit. Una maravilla terrenal donde los islotes emergen como balas, el agua es transparente y elegir una excursión puede generar un severo dolor de cabeza. Gracias a Dios, Andy decide por nosotras y nos lleva a paraísos como la Gran Laguna, la Laguna Secreta, la pequeña Laguna, la playa escondida... Este es nuestro bautizo en lo que en el argot local se llama *Island hopping* o saltar de isla en isla para no perderte ninguna. Los paisajes y el agua son insuperables, nada que envidiar al enclave donde se rodó *La Playa*, de Leonardo Di Caprio. Lo malo es que el turismo invasivo ha llegado hasta aquí, así que lo mejor es que hagas las visitas o a primera hora de la mañana o a última de la tarde. La Gran Laguna, hacia las ocho de la mañana, reviste ciertas notas de ciencia ficción. Sin ningún *bangka* a la vista (típicos barcos de pesca filipinos, con cabina estrecha y patines a los lados, para dar estabilidad, que transportan a los turistas de un sitio a otro), los pájaros cantan, el kayak se desliza por el agua turquesa,

reflexionas sobre el hecho de que esta laguna es un santuario de peces y, de repente, un grupo de monos baja casi hasta el agua a saludarte. No te acercas mucho: ya los has visto y ya puedes contarlos. Si se suben a la canoa no hay laguna para correr. Capítulo concluido.

Bucear en los alrededores del resort es un placer. Los arrecifes de coral conforman jardines marinos donde el verde se alterna con el rojo o el pardo, despuntan estrellas de mar de azules intensos, transitan peces felices con nombres tan poéticos como fusilero de cola dorada, mariposa, cirujano, pez payaso, bancos de seriolas, también tortugas, mantas marinas... ¿Qué más se le puede pedir a la vida? Pues dormir arrullada por el sonido del mar. Dicho y hecho.

Pangulasian El Nido es otro resort que está, más o menos, a 20 minutos en

La buena anfitriona

Filipinas se ha convertido en uno de los destinos al alza entre los españoles y la ministra de Turismo, Cristina Frasco, lo confirma. "Además, su influencia es incuestionable. De España hemos heredado costumbres, sabores como el adobo, los callos, turrónes, el lechón de cebú; también la religión católica y muchas palabras como bicicleta o tenedor, inexistentes antes de su llegada". Defensora de un crecimiento turístico sostenible, concluye: "Filipinas es amor, lo percibirás en todos los sitios que visites". Tiene toda la razón.





Excursionistas de lujo

En Pangulasian El Nido Resort tiene todo preparado para hacerte feliz. Arriba, la *tuka* donde puedes ir a ver la puesta de sol o disfrutar de un succulento aperitivo después de bucear entre peces de colores. Abajo a la izquierda, una de las deliciosas cestas de picnic que acompañan las excursiones de los distintos resorts de El Nido. Abajo, a la derecha, una de las villas en Pangulasian, con piscina privada y vistas a la bahía.





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

La isla del tesoro

1. Una de las piscinas en el patio del hotel boutique Inara Siargao.
2. Rosa Agüera, cónsul honorario de Filipinas en Andalucía, organizadora del viaje.
3. Bandeja de presentación de la barbacoa que el hotel Inara Siargao organiza durante la excursión a la isla Corregidor.
4. La Salakot Suite del Inara Siargao, está suspendida como si fuera una casa en un árbol. En la decoración se han utilizado fibras como el ratán y caña de bambú.
5. A la derecha (5), Natalia Zóbel, dueña del hotel, ha conseguido un espacio con alma.



*Los filipinos, generosos y tranquilos,
están empeñados en que nadie ensucie
la naturaleza que les ha tocado en suerte.
No verás una colilla por el suelo,
se prohíbe fumar al aire libre*

SÓLO TÚ

Naked Island, frente a Siargao, es una lengua de arena blanquísima con la textura de harina, bañada por un mar transparente, donde es imposible resistirse a darse un baño.

Con Corregidor y Daku forman un triángulo de islotes, frente a Siargao, que merecen una visita, cada cual con su personalidad.

La más turística es Daku, con chiringuito, algún grupo callejero de música, construcciones de madera para alquilar y hacer barbacoas...

barco y a la vuelta de tres islas. El recibimiento es similar al anterior: canciones, collar vegetal, hospitalidad en vena... pero el paisaje es ligeramente distinto: las habitaciones se reparten en villas de lujo de espíritu balinés, al borde de una playa desierta con palmeras y un mar transparente. Lo único malo es que siempre debes tener la puerta cerrada para que no entren los monos y te roben, por ejemplo, el teléfono móvil o cualquiera de las delicias que te sirven de bienvenida. Al pie de la escalera que conduce a tu terraza encontrarás una palangana de piedra rebosante de agua y flores y con un cucharón de madera para aliviar con él los pies de la arena de la playa.

tiene el don de conseguir que tu momento *snorkel* resulte único: después del paseo entre corales, peces, tortugas (los tiburones, inofensivos, están en otra zona pero, haberlos, haylos)... disponen de una especie de palafito en medio del mar llamado *tuka*, donde nos sirven un picnic-aperitivo, con cócteles incluidos. Uno de los problemas con los que se encuentra el viajero en Filipinas es que, para cambiar de provincia, hay que volver a Manila para coger el avión. Así hacemos para llegar a Siargao pero, entre un desplazamiento y otro, Maricris Zóbel, una de las anfitrionas más generosas de Manila, nos invita a desayunar a su casa, un espacio prodi-



Una casa filipina

Jonathan Matti, uno de los mejores interioristas de Filipinas, nos muestra una de las casas realizadas por su estudio desde los cimientos. En sus casi mil metros, descubrimos el estilo tropical-colonial donde destaca la mezcla entre piezas asiáticas con muebles de diseño, antigüedades francesas y confortables sofás americanos. Llamamos la atención las puertas de madera, recubiertas con pergamino, y los enormes ventanales por donde el aire y la luz circulan con total libertad.

El camino desde el lobby principal (al aire libre) hasta tu villa está flanqueado por palmeras y algunos varanos, esa especie de iguana que se desplaza con pereza y, además, está bastante gorda.

Aquí sí que puedes subir hasta la cima por un camino que atraviesa la jungla (no temas, todo está bajo control), para darte el gustazo de contemplar en modo 360° la bahía de Bacuit. Arriba no los vemos pero, según bajamos, los monos reaparecen en nuestra vida. Más bien, el mono macho, apostado en una barandilla, nos mira con cara de pocos amigos. Ni se te ocurra acercarte ni mantenerle la mirada (consejo del guía). Poco a poco van apareciendo miembros de su familia que son mucho más simpáticos y sin ganas de camorra.

Aparte de una deliciosa cena sobre la arena de la playa a base de mariscos, carnes a la parrilla y una antológica sopa con leche de coco y calabaza, este resort

gioso en el que colaboró el interiorista Jonathan Matti. Jonathan, diseñador de interiores desde hace 39 años, es uno de los más solicitados del país, con obra también en Estados Unidos, Hong-Kong, Singapur, San Francisco... A su lado descubrimos conceptos como el estilo tropical-colonial donde abunda la *chinoiserie*, el bambú y el ratán junto a ventanales descomunales que captan la luz y, de paso, introducen los fértiles jardines tropicales en el interior de la casa. Matti ha sido colaborador, entre otras firmas, de De Gournay, para quien diseñó el papel *Latina Manila*, que tiene distintas interpretaciones. Aunque acompaña a sus clientes por todo el mundo, en busca de piezas singulares para decorarlas, Matti es contundente en un aspecto: "A los filipinos les encanta comprar arte de su país. Es muy difícil traerlo de fuera". En la región de Mindanao, al extremo este del archipié-

lago, hay un paraíso que se llama Siargao. Una isla adorada por los surfistas y... por los que no lo son. El interior está dibujado por interminables bosques de cocoteros, plantaciones de arroz, vegetación a espuestas, arroyos, motillos, tuctucs... Al final del trayecto nos espera Inara Siargao. A medio camino entre hotel boutique y casaza privada, sólo cuenta con seis habitaciones que te harán sentir como una diosa, sobre todo si te instalan en la *Salakot suite*, llamada así por el techo con forma de salakot, sombrero tradicional filipino. Ventanas de conchas y suelos de bambú, bañera exterior, terraza y vistas asombrosas sobre la piscina, el jardín, la playa y algunas islas vecinas.

En Siargao se pueden hacer muchas cosas pero una de las más solicitadas es un paseo en barco por los manglares. Es algo mágico: según se va terminando el día, los árboles se encienden a cámara lenta como un árbol de Navidad. Son las luciérnagas. La nota científica es que su presencia indica que estamos en un ecosistema bien conservado, y el apunte emocional es que vivirás como una especie de sueño: estas luciérnagas no sólo son (casi) las únicas en el mundo que se dejan atrapar entre tus manos (¡ojo! que es un escarabajo), sino que son tan divas que los aplausos las animan a salir.

El *Island Hopping* aquí se convierte en algo inevitable. ¿Cómo no lanzarse a ese mar de Filipinas vestido de azul? En Naked Island sólo hay una deslumbrante lengua de arena y un agua transparente. Merece la pena acercarse, aunque conviene evitar la hora punta del turista, cuando multitud de *bangkas* asedian la orilla.

Muy cerca, la isla Corregidor te recibe con su mezcla de palmeras y hierba. Desde la distancia te preguntan qué hará ahí un campo de golf. Error. Sus colinas están tapiadas con una especie de pasto verde chillón que se mece con el viento. Sí, con el viento, porque es un paisaje que tiene mucho de poético, que se alcanza después de atravesar el pueblo, donde viven cerca de mil personas. De vuelta a la playa, el chef de Inara nos ha organizado una barbacoa al borde del mar con la palabra Siargao modelada con arroz. Te sigues creyendo la reina del mambo.

La tercera isla es Daku Island o Daco (en español) que está llena de gente. Incluso cuenta con los llamados *kubos*, una especie de cabañas abiertas donde se puede cocinar y comer. Si no fuera por esta *sobrepoblación*, desde el mar Daco respondería a la idea que todos tenemos de una isla de novela habitada por un único y barbudo náufrago.

La noche y la cena son las excusas perfectas para acercarnos a General Luna, la meca de los surfistas que buscan y escalan en su mar la famosa ola *Cloud 9*. La vida nocturna del pueblo es pura energía, ambiente surfero de rostros curtidos y pelo largo. La cita es en el restaurante Cev, especializado en ceviche y *kinilaw*, un plato típico filipino de características similares al peruano. Está lleno a rebosar. Por las mesas corre la cerveza San Miguel (sí, nació en Filipinas y luego vino a España). No se puede pagar con tarjeta de crédito, pero hay un cajero enfrente de donde sacar dinero contante y sonante. La nostalgia brota antes de tiempo.

Es la última cena en este país que vive al ritmo de la naturaleza, se adormece pronto y se levanta con el canto del gallo. Un lugar que todavía rebosa autenticidad. Un espacio dispuesto a acoger y sonreír a náufragos de todo el mundo en busca de su paraíso perdido.



MINILOC NIDO RESORT



INARA SIARGAO



EN MINILOC



CEV



PANGULASIAN



TIENDA EN LIO BEACH

CÓMO IR: EMIRATES

La línea aérea Emirates cuenta con vuelos desde Madrid y Barcelona a Manila, con escala en Dubái. En su clase Business te sentirás como una reina y no te importará lo largo que es el trayecto. Para más información: www.emirates.com

NIDO RESORT MINILOC ISLAND

Un resort pensado para la felicidad del huésped, donde dormir escuchando las olas. elnidoresorts.com/miniloc-island

PANGULASIAN ISLAND

Algo más lujoso que el anterior, villas de estilo balinés, cocina excepcional y una playa para ti sola. elnidoresorts.com/pangulasian-island

INARA SIARGAO

Cerca de General Luna, hotel boutique de seis habitaciones, para sentirte como en casa. Servicio insuperable, a precio muy asequible. inara.com.ph

RESTAURANTE CEV

Uno de los más populares de General Luna, en Siargao. Está especializado en ceviches y ensaladas. Indispensable reservar. cevsiangao.com

MANILA HOUSE PRIVATE CLUB

Es el sitio donde cenar o tomar una copa. Sólo se accede con un socio o si perteneces a los clubs españoles Matador o Juno. Decoración y vistas espectaculares. manilahouseinc.com

SEDA BONIFACIO GLOBAL CITY

El hotel perfecto en Manila si buscas un espacio funcional en el centro neurálgico. sedahotels.com

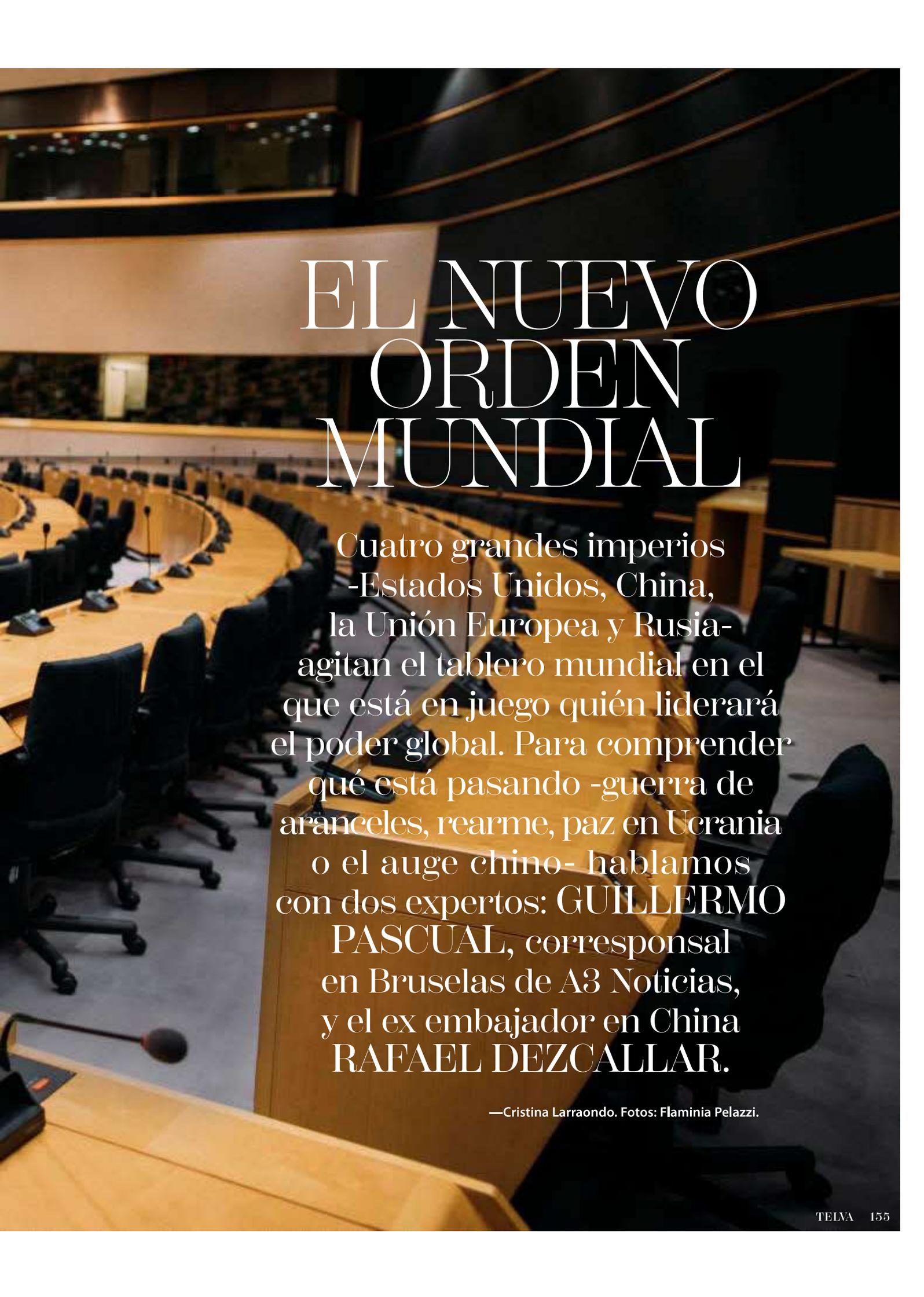
MÁS INFORMACIÓN

beta.tourism.gov.ph/



Corresponsal

GUILLERMO PASCUAL es, desde hace 16 años, la voz en Bruselas de los informativos de Antena 3. En la imagen, durante nuestro reportaje en la sede del Parlamento Europeo.



EL NUEVO ORDEN MUNDIAL

Cuatro grandes imperios -Estados Unidos, China, la Unión Europea y Rusia- agitan el tablero mundial en el que está en juego quién liderará el poder global. Para comprender qué está pasando -guerra de aranceles, rearme, paz en Ucrania o el auge chino- hablamos con dos expertos: GUILLERMO PASCUAL, corresponsal en Bruselas de A3 Noticias, y el ex embajador en China RAFAEL DEZCALLAR.

—Cristina Larraondo. Fotos: Flaminia Pelazzi.

“Estamos en un mundo de grandes potencias agresivas y ahí Europa no se mueve bien”

Esta mañana de primavera, un pequeño grupo de jóvenes escucha atentamente el discurso de un funcionario, a las puertas del Parlamento Europeo en Bruselas y bajo una enorme pancarta donde pone *Democracia* en letras XXL. Una palabra clave para los 27 países aquí agrupados como Unión Europea. Y especialmente crucial precisamente hoy, día de enorme conmoción en el corazón de la UE provocada por la amenaza de la entrada en vigor de aranceles masivos por parte del presidente de los Estados Unidos. “La llegada de Trump lo ha convulsionado todo de manera radical”, asegura el veterano periodista Guillermo Pascual, corresponsal de Antena 3 en Bruselas. “Lo que ha hecho con esa decisión ha sido reconfigurar todo el sistema económico y de comercio que se creó después de la II Guerra Mundial, que se ha demostrado súper beneficioso para todos los países. Y, de repente, eso se ha roto en un mes, no por un shock externo como fue la pandemia, sino porque hay un señor que ha decidido hacerlo y, además, de muy malas maneras, humillando al de enfrente, insultando al de al lado y diciendo: *aquí estoy yo*, como un matón. En Bruselas nadie se esperaba esta radicalidad que también pone en entredicho la integridad territorial de los países. Hay gente importante de la Comisión Europea que te dice que a Trump hay que hablarle de manera especial, que hay que darle la razón para que no se altere demasiado, casi como a un niño, estamos a ese nivel. Todo depende de cómo se levante, va para adelante o da marcha atrás sin ningún tipo de pudor. Este es un momento clave para la UE”.

Durante sus 16 años como corresponsal aquí, Pascual ha vivido otros momentos convulsos. “Llegué a Bruselas un mes después de la caída del banco de inversión estadounidense Lehman Brothers (2008) que puso al euro en peligro y la UE se la jugó. Después llegó el Brexit (la salida del Reino Unido del club comunitario en 2020), también un acontecimiento decisivo porque la UE había sido diseñada para que los países se fueran uniendo, no para que se marcharan. Y, posteriormente, llegaron la pandemia (2020) y la guerra de Ucrania (2022), punto de inflexión importantísimo porque Europa comenzó a comprar armas para otro país con presupuesto comunitario, algo impensable hasta ese momento”. Pero, insiste, como este órdago ninguno.

Estamos ante una pausa de la amenaza arancelaria de Trump, pero dice la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, que la UE tiene fuerza para contraatacar esos aranceles.

Sí, Europa ha aprobado el primer paquete de contraaranceles

a los productos de Estados Unidos, la primera gran respuesta de verdad, pero su cláusula número uno viene a decir: *tengo todo esto activado pero si tú negocias lo congelo*. Porque en Europa estamos habituados a negociar ya que la mayoría de las decisiones que se toman en Bruselas son por consenso, y algunas por unanimidad, entre 27 países con intereses muy diferentes. Nuestro día a día es hablar, negociar, llegar a acuerdos. Pero estamos en un mundo de grandes potencias cada vez más agresivas y Europa no sabe ser agresiva, no se ha creado para eso y no se mueve bien en ese mundo. Tenemos que hacernos notar en el terreno económico donde somos 450 millones de personas con una relación comercial con EE.UU. brutal en la que, aproximadamente, cada día hay 4.400 millones de euros que van de un lado al otro del Atlántico. Además, somos el continente más envidiado por nuestra escala de valores, calidad de vida y defensa de los derechos de todo tipo. La mayoría del mundo no vive en democracias tan sanas como las nuestras, y les encantaría.

Aunque estamos negociando en conjunto, ¿cabe la posibilidad de que algún país se desmarque y estreche lazos por su cuenta con Trump?

Ese es el mayor temor que se percibe aquí pero, por suerte, Trump nos ha puesto aranceles como Unión Europea: nos ha venido bien que nos tome como un único mercado. Es verdad que Emmanuel Macron tiene línea directa con él y es de los pocos dirigentes a los que respeta. Ahí está también Giorgia Meloni, que cuando lideraba la oposición se le veía con miedo como política de extrema derecha de uno de los países fundadores de la UE y la tercera economía de la zona euro. Pero ha demostrado ser camaleónica y se ha adaptado a las dinámicas europeas. Fue la única líder europea presente en la toma de posesión de Trump y tiene la puerta abierta en la Casa Blanca, cosa que otros no tienen, puede adquirir protagonismo.

Tras las elecciones europeas de junio la Eurocámara cuenta con tres grupos parlamentarios y 187 eurodiputados de extrema derecha. ¿A qué se debe este fuerte ascenso?

No tengo respuesta. Puede ser por las críticas injustificadas que hacen los partidos de extrema derecha a Bruselas como centro de poder, de mando, de imposición. Eso no es verdad: por supuesto que el proyecto europeo no es perfecto y las cosas han podido hacerse mejor. Pero se trata de un gran logro político y debemos estar orgullosos. Claro que esos partidos de ultraderecha si algo trabajan bien son los bulos.

Una de las banderas que agita la ultraderecha es el sentimiento antiinmigratorio, y lo ha utilizado para ganar votos.

La cuestión migratoria es el asunto más complicado de negociar a nivel europeo, levanta muchísimas ampollas

por las diferentes maneras de interpretarlo. Ahora tenemos el Pacto Europeo de Migración y Asilo (PEMA), un acuerdo de mínimos porque no vive igual este fenómeno un belga que un español, aunque es normal que un español le pida solidaridad a un belga, porque las fronteras de España son fronteras europeas.

La jefa de la diplomacia europea, Kaja Kallas, asegura que estamos en una situación de seguridad muy difícil para Europa. ¿Se percibe en Bruselas miedo real a una guerra?

Aquí cada país ve la situación desde su prisma personal. A un finlandés, que tiene 1.300 kilómetros de frontera con Rusia, ¿cómo le vas a decir que esté tranquilo? La gente de los países bálticos lleva muchos años avisando del peligro que supone Rusia; de hecho, anticiparon con mucho tiempo la invasión de Ucrania y en Bruselas no se les hizo caso. Por ejemplo, mientras ellos avisaban del peligro Alemania estaba haciendo negocios con los rusos: les compraban más energía y abrían gasoductos. La gran Angela Merkel, que hizo muchas cosas bien, la cuestión de Rusia no la vio venir y se estrelló con todo el equipo. El precedente de Ucrania es malo. Finlandia y Suecia no estaban

Europea. Parece que ni Trump ni Putin tienen intención de que Europa tenga voz en esta cuestión. Ahora mismo nos estamos enterando de qué se está decidiendo en Arabia Saudí (sede de las negociaciones) por Zelensky y no por Trump que, en teoría, es nuestro aliado. Esto es triste pero también muy peligroso porque el día que Ucrania sea miembro de la UE, un proceso que se está acelerando, todo lo que pase allí nos afectará.

En este momento hay tres mujeres con mucho poder en Europa: Ursula von der Leyen preside la Comisión, Roberta Metsola el Parlamento y Kaja Kallas es la Alta Representante para Asuntos Exteriores. ¿Qué aportan a la UE?

Son tres mujeres muy válidas, muy potentes, de alto perfil político y que están haciendo un buen trabajo. Von der Leyen ha repetido mandato como presidenta de la Comisión y es la cabeza pensante y mandamás de todo. Es una señora a la que le encanta tener todo controlado: todo lo que se decide en Bruselas pasa por ella. Quizás lo haga en exceso, parece que se fía poco de sus comisarios, y todas las grandes decisiones las comunica ella. Lo bueno que tiene es que escucha a los países y atiende las reivindicaciones

DONALD TRUMP *“Hay gente importante de la Comisión Europea que te dice que hay que hablarle de manera especial, que hay que darle la razón para que no se altere demasiado, como a un niño. Estamos a ese nivel”*

en la OTAN antes de la invasión de Ucrania y lo primero que hicieron fue pedir su ingreso: eso es miedo a que te invadan. Al final, la OTAN es una organización militar defensiva que se basa en la disuasión, no se creó para atacar a nadie, sino para que nadie te ataque a ti.

¿Ha llegado la hora de superar el tabú e invertir más en defensa?

Sí porque el 70-80% del músculo de la OTAN es EE.UU. y ahora mismo, ¿se puede confiar en ellos? Los últimos meses nos dicen que no y ese es el problema. A Europa, en el terreno militar, le faltaba autonomía estratégica. Para empezar, Alemania no apostaba por la línea militar, evidentemente por su pasado, y tenía congeladas las partidas militares, pero se ha dado cuenta de que vivimos en un mundo en el que eso no puede ser y ha suspendido el freno para invertir en partidas militares. Eso es un cambio de mentalidad europea brutal. Y España hay que reconocer que para el peso económico que tenemos dentro de Europa nuestro peso militar es discreto, aunque estamos en muchas misiones de la OTAN.

Aunque todo podría cambiar en las próximas semanas, Europa está fuera de las conversaciones de paz en Ucrania.

De momento tiene toda la pinta de que nos quedamos fuera de una mesa de negociación cuyo contenido afecta de lleno a Europa y a su seguridad, porque Ucrania no va a ser nunca miembro de la OTAN pero sí de la Unión

de grandes y pequeños. Está haciendo un buen papel en un momento difícilísimo. Su primer mandato estuvo protagonizado por la pandemia: ella se encargó de la compra de vacunas y le salió bien. En este segundo mandato estaba claro que iba a centrarse en el rearme europeo (ha nombrado por primera vez en la historia a un comisario de Defensa), pero la guerra comercial le ha atropellado. Roberta Metsola también ha repetido mandato y es una política con mucho liderazgo que, aunque tiene un papel más de representación institucional, hace girar la enorme maquinaria del Parlamento Europeo. Y Kaja Kallas, la jefa de la diplomacia, es una política que habla muy claro y eso se agradece. Lo que pasa es que viene de Estonia y está quizás demasiado centrada en Ucrania y Rusia. Aunque es normal, porque es una persona a la que Putin ha declarado *non grata* y ha emitido una orden de búsqueda y captura contra ella.

¿Quién piensa que es hoy el analista más lúcido sobre el presente y futuro del nuevo orden mundial?

Te diría que la persona a la que cada vez que habla hay que dejar lo que estés haciendo y escucharle con los cinco sentidos es a Josep Borrell. Es un político que tiene una visión de futuro y una capacidad de análisis geopolítico brutal. Ha tenido cinco años muy complicados en la Unión Europea pero ha anticipado muchos de los problemas que estamos viendo ahora.

A photograph of a man with grey hair, wearing a dark blue suit jacket over a light blue shirt, sitting in a light-colored upholstered chair with dark wood armrests. He is holding a book on his lap and a cigar in his right hand. The background features a wooden bookshelf filled with books, a framed map on the wall, and a patterned rug on the floor.

“Estados Unidos
es más fuerte
que China”



Embajador

RAFAEL DEZCALLAR vivió durante seis años en Pekín, al frente de la embajada de España en China. En la imagen, durante esta entrevista en su casa de Madrid.

Cuenta Rafael Dezcallar en su último libro, *El ascenso de China* (Ediciones Deusto), que durante sus años como embajador en China recuerda un viaje “a una pequeña ciudad a orillas del río Yangtze, donde había un museo nuevo en el que se exponían fotos de los habitantes del pueblo, ochenta años antes, tirando con cuerdas de los barcos para remontar los rápidos del río. En otras fotos, los miembros de la siguiente generación circulaban por la ciudad en bicicleta y vestidos con traje Mao. Finalmente, aparecían las fotografías en las que sus actuales pobladores conducían sus coches delante de modernos edificios... El mensaje es que China ya no es un país atrasado como antes”. Dezcallar es un histórico de la diplomacia española, con una dilatada carrera como embajador en Etiopía, Alemania y China (2018-2024), además de haber sido destinado a países como Rusia, Israel, Colombia, Cuba, Honduras y la Santa Sede. Los años pasados en su último destino, China, “han sido muy interesantes porque el país cambió mucho durante ese tiempo. China es ahora un actor gigantesco en el orden internacional que ha crecido muy rápido: cuando Mao Tse-Tung murió (1959) su economía suponía el 1% del PIB mundial, cuando en 2001 entró en la Organización Mundial del Comercio era el 5% y ahora es el 17%. China no es hoy una planta de ensamblaje sino un gran país industrial con una calidad de producción muy alta y precios muy bajos. Por eso vende tanto, porque lo que produce es bueno”.

Pero nuestra visión de ellos sigue siendo la de los bazares chinos. ¿Piensa que estas tiendas acabarán desapareciendo con las nuevas políticas?

China no quiere renunciar a ningún tipo de fabricación: mientras siga teniendo alta capacidad de producción de productos de consumo no creo que estén dispuestos a renunciar a ello. Pero tiene un problema de declive demográfico (ha cedido el puesto de país más poblado de la tierra a India) que va a tener efectos económicos muy serios porque su modelo tradicional es incluir en el mercado grandes cantidades de trabajadores que venían del campo y cobraban sueldos muy bajos. Eso ya no existe. Según

datos del Banco Mundial, 750 millones de chinos se encontraban en 1990 en situación de pobreza, cifra que había bajado a 90 millones en 2012.

Hace unos meses la aparición de DeepSeek, empresa china de inteligencia artificial, golpeó con sus precios al gigante estadounidense OpenAI.

Sí. DeepSeek es impresionante porque, al parecer, utiliza chips no tan vanguardistas como los americanos pero consigue un resultado parecido y son mucho más baratos. China trata de aumentar el valor añadido de lo que produce y sus dirigentes hablan siempre de que es clave un crecimiento de calidad basado en la tecnología. Además, es un país en el que el uso del móvil está más extendido que en ningún otro lugar, con 1.400 millones de personas que producen a diario datos sobre sus gustos, costumbres e intereses, y un gobierno que puede disponer de ellos sin limitaciones: ambas cosas han favorecido el desarrollo de la inteligencia artificial.

Acaba de iniciarse una guerra de aranceles entre China y Estados Unidos que evidencia una lucha por el poder. ¿Piensa que China se convertirá en la primera potencia mundial?

Realmente China es el único rival de Estados Unidos por la hegemonía global, pero creo que Estados Unidos sigue siendo más fuerte en campos importantes como su economía, que es del 25% del PIB mundial frente al 17% de China, o su capacidad militar que también es mayor en el conjunto del mundo, aunque China está intentando lograr la supremacía militar en los teatros de operaciones que más le interesan como Taiwan o el Mar del Sur de China. La mayoría de las industrias tecnológicas de punta siguen estando en Estados Unidos pero China ha subido mucho en inteligencia artificial y computación cuántica. Además, hasta hace poco tiempo una empresa como Apple fabricaba el 95% de sus dispositivos en una fábrica gigantesca en Henan (ubicada en la parte central del país) que llegó a tener 250.000 empleados. Y, aunque cada vez fabrica más en India, es muy difícil sustituir la producción en China por sus infraestructuras, la calidad de la mano de obra y los bajos costes.

Sorprende que en un país con esa altísima tecnología haya restricciones en el uso de Internet.

China ya no tiene una muralla sino dos: la de piedra, que defendía en el pasado sus fronteras contra los pueblos del norte, y la Gran Muralla Electrónica levantada por el Estado para impedir que su población acceda a determinadas informaciones difundidas en el exterior que el Partido Comunista Chino (PCCh) juzga como contrarias a sus intereses. WhatsApp, Uber y Amazon no funcionan en China, pero sí lo hacen sus equivalentes locales: WeChat, Didi y Alibaba. En China no existe libertad de expresión. Y los episodios más difíciles de explicar de su pasado, como las protestas de Tiananmén, son simplemente ignorados.

¿No existe disidencia entre 1.400 millones de personas?

En un régimen como el chino, que filtra la información y permite su difusión de acuerdo con sus intereses políticos, las actividades de desinformación son consustanciales al sistema. China nunca ha conocido la democracia lo que, unido a la represión implacable, hace que la mayor parte de la población ni se plantee la cuestión. Su peculiar modelo, que surgió con la República Popular China, tiene dos componentes difícilísimos de combinar: una economía capitalista con un sistema político leninista. El capitalismo empuja hacia las libertades pero el sistema leninista a todo lo contrario, lo que hace es darle al partido la capacidad de control total sobre el país. Y una de las razones por las que China puede hacer esto es por su raíz filosófica confuciana. El confucianismo tiene una utilidad grande para esto porque coloca los intereses de la comunidad por delante de los del individuo. Y, además, este pensamiento lo han heredado los chinos de sus antepasados: es su visión del mundo tradicional que coloca en manos del partido un instrumento de control social muy grande. Los americanos creían que una vez que China se enriqueciera convergería hacia un modelo democrático. Pero nada más lejos de los planes de sus dirigentes que piensan que su modelo está en auge frente a Occidente, que tiene síntomas de declive por la crisis económica de 2008, el populismo, la elección y reelección de Trump, el

Brexit, la salida de Kabul... Están convencidos de que el Este va para arriba y Occidente para abajo.

A la hora de negociar con China, ¿solemos poner por delante los países occidentales el tema de la vulneración de los derechos humanos en ese país?

Entre China y Europa hay un diálogo sobre derechos humanos, no es que seamos indiferentes a ese problema, ni mucho menos. Pero China defiende que los derechos humanos son relativos y que dependen de las circunstancias de cada país. Y eso, al final, significa vaciarlos de contenido porque con esta concepción se puede justificar todo. Y cuando tú intentas seguir con la conversación y explicar qué es un derecho humano en una circunstancia concreta, ellos te contestan que los que realmente importan son los derechos sociales y económicos, no los civiles ni políticos. En fin, es siempre un diálogo difícil. Pero el mundo ganaría mucho si China

2 MURALLAS *“China tiene la muralla de piedra y la electrónica, levantada para impedir que la población acceda a determinadas informaciones. WhatsApp, Uber y Amazon no funcionan, pero sí sus equivalentes locales: WeChat, Didi y Alibaba”*

y la Unión Europea pudieran colaborar para abordar los desafíos que tenemos hoy. Aunque han sido tres las cuestiones que han desempeñado un papel relevante en el deterioro de sus relaciones: los derechos humanos, su posición sobre la guerra de Ucrania y los desequilibrios en las relaciones económicas y comerciales. En España, por ejemplo, le vendemos a China menos del 20% de lo que le compramos.

Hace unas semanas, el presidente Sánchez realizó un viaje a China que recibió numerosas críticas. ¿Cuál es su opinión?

No conozco los detalles de este viaje porque hace más de un año que dejé la embajada. Pero estuve cuando el presidente de Gobierno hizo su viaje en 2023 y fue un buen viaje en el que se aprovechó la capacidad de comunicación política que tenemos entre China y España para pasar todos los mensajes que había que pasar, tanto políticos como económicos. En general creo que es importante tener abiertas las líneas de comunicación con China, y más en estos momentos tan complicados.

¿Qué acontecimientos vivió durante los seis años en los que fue embajador de España en Pekín?

Tuve la oportunidad de seguir de cerca muchos de los

¿Conoció personalmente al presidente Xi Jinping?

Sí, claro: en la presentación de las cartas credenciales, en el viaje que hizo a España, en el primer viaje del presidente Sánchez a China... pero no es fácil el acceso a los dirigentes chinos. En el libro cuento todo lo que ha ido consiguiendo desde su llegada al poder en 2012. En ese momento China estaba creciendo a un ritmo muy elevado pero Xi estaba convencido de que existían serios desequilibrios en el funcionamiento del sistema político y económico que podían amenazar su supervivencia. Para ello consideraba necesaria una mayor intervención del Estado y del Partido en la marcha de la economía. También pensaba que el nuevo poder económico de China debía traducirse en un peso político más importante en el escenario internacional, y todo esto requería poner un mayor énfasis en cuestiones de seguridad. Consideró además imprescindible un rearme ideológico del Partido, el Estado y la sociedad. Para que el Partido estuviera en condiciones de llevar adelante estas tareas debía mejorar su funcionamiento y reforzar su disciplina interna: empezó por la corrupción. Se propuso luchar contra la desigual-

UCRANIA *“Rusia ha sido apoyada por China de muchas maneras, pero no le ha vendido directamente armas aunque sí componentes de doble uso. Xi apoya a Putin pero también le dijo que no era aceptable el uso de armas nucleares”*

cambios que han transformado China y de ver cómo se planteaba la rivalidad por la hegemonía mundial con Estados Unidos en el campo económico y comercial, político, militar, tecnológico e ideológico. He visto cómo han invertido muchísimo en educación, investigación, desarrollo e innovación.

También le tocó vivir de cerca la pandemia del COVID.

Sí, y la pandemia generó mayor distancia entre China y el resto del mundo porque surgieron dos narrativas contrapuestas. Los chinos pensaron que en Occidente la pandemia fue un desastre, mientras que ellos supieron controlar mejor el virus dentro de su país. Por parte occidental se dijo que el virus había nacido en China y se había expandido porque lo habían hecho muy mal. Lo cierto es que dentro del país se controló la expansión del virus con medidas draconianas como códigos QR que indicaban dónde estaba cada persona en cada momento para identificar si había estado cerca de focos de contagio. Medidas imposibles de aplicar en países democráticos. Los chinos utilizaron su propia narrativa para justificar ante su población que su sistema funciona mejor que el nuestro. Pero la realidad es que para mí es algo muy serio que no hayan dejado hacer una investigación independiente. ¿Quiero que China dicte el orden internacional si actúa de esta manera? No lo quiero.

dad, redobló su apuesta por la investigación científica, aceleró la transición hacia las energías limpias, etc.

¿Qué papel ha jugado China en la guerra de Ucrania?

Ha apoyado a Rusia de muchas maneras. Aunque no le ha enviado armas, porque eso supondría incurrir en sanciones para sus empresas. Pero le ha apoyado políticamente, ha firmado acuerdos bilaterales y le ha enviado componentes de doble uso que pueden ser utilizados para fabricar armas. Básicamente ha vendido a Rusia todo lo que no podía comprar ni en Europa ni en Estados Unidos a cambio de energía y materias primas. La razón es que ambos tienen un problema con Estados Unidos y se protegen y refuerzan. A China no le interesa que Rusia salga debilitada de esta guerra. Pero hicieron una cosa importante: mandar un mensaje a Rusia de que no era aceptable el uso de armas nucleares. Desde que están en el poder, Putin y Xi Jinping se han visto en 27 ocasiones.

Y a los españoles, ¿cómo nos ven los chinos?

China aprecia a España porque valoran mucho los países con una historia importante, una identidad fuerte, una cultura global y una lengua universal, porque ellos tienen también una identidad muy marcada. Valoran también que España es un país con influencia en Europa y Latinoamérica. Les gusta nuestra cultura y gastronomía, y viajan muchísimo a nuestro país. España no es un país más para China. **T**



Amparo Corsini y Lorenzo Castillo

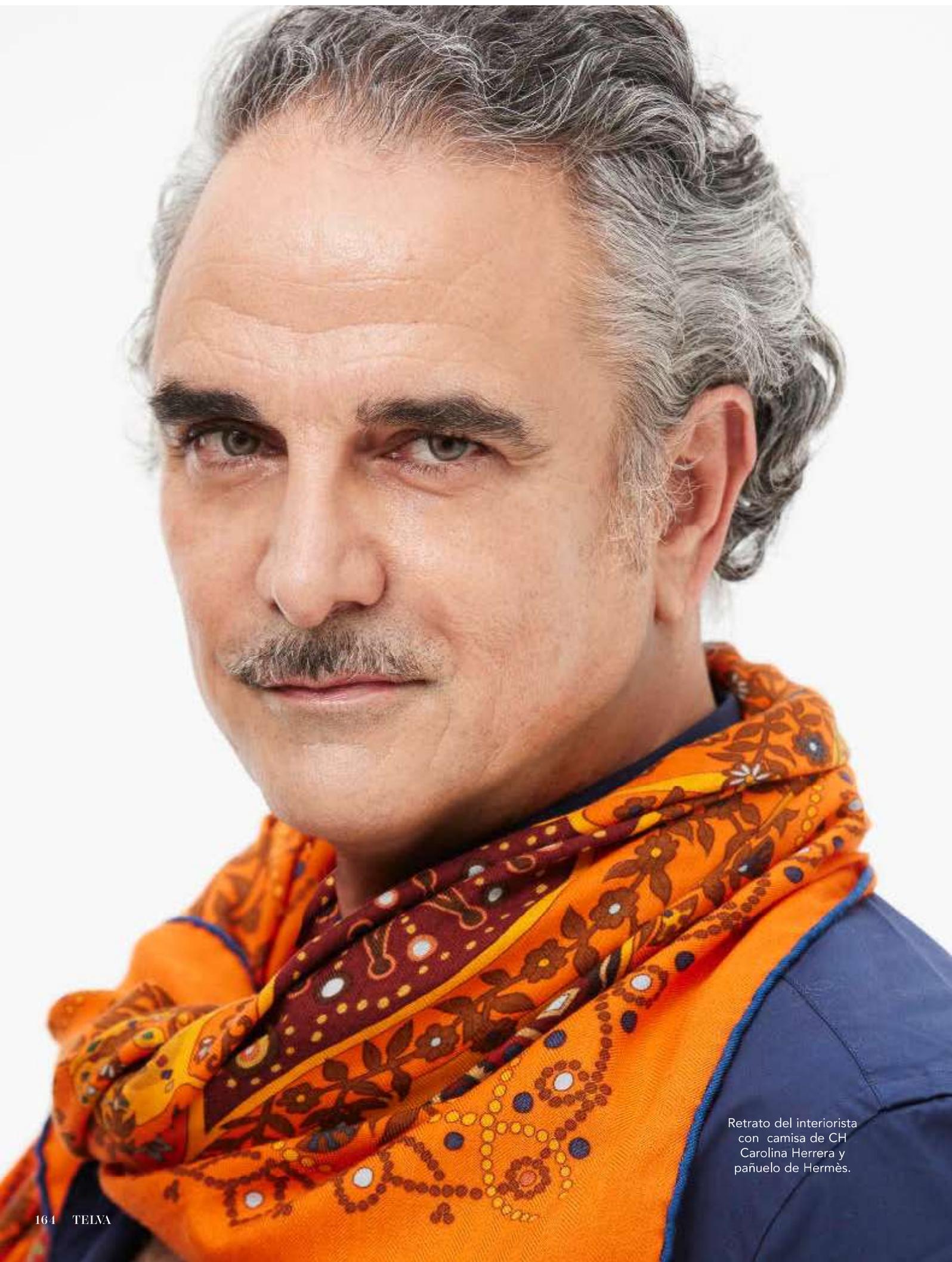
HABLEMOS (SÓLO) DE MODA

Si el decorador se retrasa en contestar la explicación la encontramos en el verbo viajar; pero curiosamente los bolsos de viaje le gustan “por su belleza y no por su funcionalidad”. A la empresaria le encanta “la sencillez de cara lavada y una camisa blanca mezclada con bisutería vintage”. Celebramos sus dos décadas de amistad a través de lo que cuentan de sus armarios.

—Marta de la Calzada. Fotos: Jesús Isnard. Realiza: Cristina G. Vivanco.



Lorenzo posa con traje de Ecoalf, camisa de CH Carolina Herrera, mocasines Jimmy Choo y joyas de su colección personal.
Amparo lleva traje con chaleco de Loro Piana, sandalias de Etro y anillo de la colección de Lorenzo Castillo.
En la otra página, Amparo lleva camisa de Michael Kors Collection y Lorenzo, jersey azul marino de Ecoalf.



Retrato del interiorista con camisa de CH Carolina Herrera y pañuelo de Hermès.

En la página de
la dcha., Amparo lleva
blusa de seda de
The Frankie Shop
con pañuelo de seda
de Hermès.



Se conocieron hace más de 20 años, pero Amparo Corsini, considerada una de las mujeres más elegantes de nuestro país, al frente del espacio creativo Philocalist Studio, y el interiorista y anticuario Lorenzo Castillo no se acuerdan ni cómo ni dónde. “Por mi parte fue amor a primera vista”, reconoce ella. “Es el amigo más divertido, culto y generoso”. Podemos encontrarlos de anticuarios por París, peleándose por una misma pieza en una subasta o discutiendo si blanco sobre blanco podría llegar a ser la apuesta más arriesgada en decoración. “Lorenzo tiene muy buen gusto y sabe ponerle a todo en su vida un pequeño toque de extravagancia muy necesario”, añade. Para Lorenzo, Amparo es lo más parecido a Lee Radziwill o la vizcondesa Jacqueline de Ribes, “dos mujeres que me dejaron hechizado y son iconos, junto a Carolina Herrera, que tuve la suerte de que viniera a mi casa, una mujer súper inteligente además de elegante”. Amparo apuesta por el lujo silencioso, el consumo responsable y la calidad, “si compro algo ahora es con la idea de ponérmelo muchos años”. A ella le gusta el lujo sin logos de los bolsos de Métier y, como Gabriela Hearst, “combina la practicidad de las prendas masculinas con los detalles románticos”. Al lado, desde hace dos décadas, su amigo más carismático y ecléctico, aúpa el trabajo de Dries Van Noten y se acuerda del tesoro que esconde su particular cueva de Alibaba: “Una capa española de Seseña de mi abuelo en color tabaco con bordes de terciopelo rojo”.

¿CÓMO OS VESTÍAN DE NIÑOS?

Amparo Corsini: Mi madre me vestía muy tradicional, con los trajes bordados con nido de abeja y un lazo en la cabeza. Yo me encontraba hecha una cursi. Recuerdo que solo quería ponerme un traje marinero azul marino y blanco que tenía una falda corta de tablas. Lo mejor llegaba los fines de semana, cuando íbamos al campo: pantalones de pana de campana, jerséis viejos con grecas de colores, camisa de flores, chaqueta de cuadros, botas de cuero... Ahí todas las mezclas eran posibles.

Lorenzo Castillo: De pequeño me vestían con influencia americana y un punto hippie, porque en casa de mi madre había cierta querencia americana por el segundo matrimonio de mi abuela, casada con un bostoniano. Quizás por eso había cierta tendencia a la comodidad y a un estilo de ropa moderna para la época. Además, éramos seis hermanos muy seguidos y nos llevaban a todos iguales, lo cual debía ser un espectáculo.

¿LLEVABAIS UNIFORME EN EL COLEGIO?

A: Hasta los 14 años llevé uniforme. Era marrón, color que detesto desde entonces. En ese mundo tan monótono siempre aparecía alguna niña original, capaz de crear una especie de moda a la que el resto seguíamos, cambiando el largo de la falda o abrochando de manera diferente el cuello de la camisa. Ahora, ya de mayor, el concepto uniforme me provoca paz mental, sobre todo a hora de hacer maletas. Una camiseta blanca y *jeans*. Luego me dedico a jugar con esa base.

L: La mentalidad avanzada de mis padres se notó también al escoger el colegio Estudio para educarnos y, claro, ahí no solo no había uniforme sino mayor informalidad. Lo único en lo que el colegio nos puso pegas: los tres hermanos varones, ninguno queríamos cortarnos el pelo, y llevábamos unas melenas increíbles.

BIOGRAFÍA DE QUÉ DISEÑADOR OS APASIONA

A: La vida de Elsa Schiaparelli me resulta muy interesante. Una mujer excéntrica y viajada, amiga de todos los ar-

tistas surrealistas más importantes de la época, que tanta influencia tuvieron luego en sus diseños rompedores.

L: Me encantaría poder decir que la de Cristóbal Balenciaga, pero es un misterio por su discreción. Así que quizás me detendría en la de Yves Saint Laurent. Aunque me crea cierta intranquilidad, el personaje me fascina. Hay una figura de la moda que creo, sin embargo, que no ha sido lo suficientemente reivindicada, y es la del diseñador Pedro Rodríguez. Sin duda, un maestro, un esteta, un artista y un desconocido.

LA MEZCLA DE COLORES QUE POCOS ENTIENDEN Y VOSOTROS ADORÁIS

A: Azul marino y negro es mi combinación de colores favorita. Me cuestan los tonos brillantes, me sacan de mi zona de confort.

L: El naranja con el burdeos, y el marrón chocolate con azul marino o el negro con azul.

EL LOOK DE ALFOMBRA ROJA QUE MANTENEIS EN LA RETINA

A: Cada vez que he visto a Rooney Mara en la alfombra roja siempre he pensado, ése es el look que yo me pondría si fuese a los Oscar.

L: El traje de Ralph Lauren rosa que Gwyneth Paltrow llevó a la ceremonia de los Premios de la Academia de 1999. Una escultura, una diosa. Y no quiero olvidarme de los hombres. Ahí resalto al actor Andrew Garfield enfundado en sus trajes Gucci, siempre tono sobre tono y con alguna joya muy escogida.

UN COMEBACK PARA ALEGRARSE, OTRO PARA OLVIDAR

A: Me encanta la vuelta del estilo *boho* romántico de Chloé impulsado por la nueva directora creativa, Chemena Kamali. Sigo sin entender que periódicamente recuperemos la moda de las hombreras exageradas.

L: Aborrezco los vaqueros de talle alto años 90. Y adoro las camisas de seda con estampados geométricos y *block colors* de los 60 de Gucci y Dries van Noten.



Lorenzo con chaqueta de Emporio Armani, camiseta de Christian Dior, pareo de Hermès, pantalones de Ecoalf y babuchas de ante de Prada. Amparo combina una camisa asimétrica de The Frankie Shop con un pareo estampado de Maison Hotel.

Maquillaje y peluquería: Jose Belmonte (COOL) para Nars y Xenia Tió (COOL) para Kérastase.

“Me encanta esa especie de look desaliñado de los ingleses elegantes, sin miedo a un agujero en el jersey o unos calcetines que no pegan. Me parece muy atractivo quitarle importancia a la ropa que llevas, sentirte relajado” (Amparo Corsini)

PRENDA MÁS RENTABILIZADA

A: Un par de pantalones de cuero negro que uso sin parar. De día o de noche. En invierno los llevo con un jersey de cuello alto y zapatillas, y en verano con una camiseta y sandalias planas.

L: Mi colección de pañuelos de cashmere y seda de Hermès. Siempre llevo uno al cuello o alrededor de la muñeca, me dan seguridad.

LUGAR DE COMPRAS DE OBLIGADA PEREGRINACIÓN

A: Sin duda, los desaparecidos almacenes de lujo Barneys en New York, siempre referente en últimas tendencias. Sus escaparates mezclaban de manera magistral moda, música y crítica social. Eran cultura general.

L: Los grandes almacenes Bergdorf Goodman en Nueva York, en pleno Manhattan, para mí un auténtico templo de la moda y la belleza, donde llevo años comprando, no solo moda, sino también decoración y libros en la planta alta.

ESTA COMPRA/SOUVENIR EXIGE UN VIAJE

A: Viajar hasta la Medina de Marrakech para encargarse a medida en Au Fil d'Or un caftán muy largo de cashmere para usar después como abrigo.

L: Las telas antiguas indias, chales de Paisley y de Cachemira. Allí encuentro auténticas joyas.

SÍ, LO REGALASTE Y A DÍA DE HOY TE ARREPIENTES

L: Me encanta regalar a mis amigas joyas de mi colección, y no pienso mucho en ello después de hacerlo, así que no tengo tiempo ni de arrepentirme.

¿CÓMO FUE TU TRAJE DE NOVIA? SI HOY PUDIERAS INTRODUCIR UN CAMBIO, ¿CUÁL SERÍA?

A: Mi traje de novia (Amparo lleva casada desde 1999 con Manolo Falcó, primogénito de Carlos Falcó, marqués de Griñón), creación de Lorenzo Caprile, a día de hoy me sigue pareciendo perfecto y no cambiaría nada. Pero si me casara hoy creo que lo haría con un esmoquin blanco y una gran pamelita a lo Bianca Jagger.

SI FUÉRAIS “COLECCIONISTAS” DE ALGUNA PRENDA O ACCESORIO, ¿CUÁL SERÍA?

A: Creo que me puedo considerar oficialmente “coleccionista” de blazers masculinos. Me encanta el traspaso estilístico de la ropa de hombre a mujer.

L: Tengo cierta obsesión por la ropa de invierno y la suavidad. Colecciono jerséis y abrigos de cashmere o de piel, cuero y ante. También por los accesorios para el cuello, como pañuelos y bufandas.

CANTIDAD RÉCORD DE ALGUNA PIEZA/ACCESORIO EN VUESTRO ARMARIO

A: ¡Imposible contar el número de jerséis azul marino en mi armario!

L: Bolsos de viaje, me encantan. Más por su belleza que por la practicidad. Desde los *intrecciati* de Bottega Veneta en verde caqui, al modelo *Victoria* de Hermès en azul marino, o el *Evelyne* también de la casa francesa en la gama de los neutros.

UN DESCUBRIMIENTO RECIENTE

A: Los bolsos de la firma Métier. La mejor calidad y sin logos.

L: Los mocasines de cocodrilo teñido de Ferragamo que puedes encargarse en cualquier color. Súper cómodos para llevar en verano sin calcetines.

DE UN FUEGO, ¿SALVARÍAIS DEL ARMARIO..?

A: Un vestido largo plateado de Oscar de la Renta que es una joya y me recuerda momentos muy felices.

L: Un abrigo de pantera de Somalia que perteneció a Salvador Dalí. Es pieza de museo.

LA PRIMERA GRAN COMPRA QUE ABORDASTEIS CON DINERO PROPIO

A: En ese momento me pareció una locura y creo que lo pagué a plazos, pero me sentí muy orgullosa el día que pude invertir en mi primera joya gracias a mi trabajo: una sortija antigua de ónix con un brillante que conservo como algo tremendamente especial.

L: Un reloj Rolex *Datejust Oyster* de acero con esfera azul marino. Tendría yo unos 18 años o menos.

¿QUÉ ESCRIBIR SOBRE UNA CAMISETA?

A: *Too Many Books, Too Little Time*, una frase que cuenta la artista y cantante Patti Smith que pone en una de sus camisetas favoritas. Creo que es un buen mensaje, siempre hay tanto nuevo por aprender...

L: *Live and let Live*.

ALGÚN CONSEJO DE ESTILO QUE OS HAYAN DADO Y OS SORPRENDÁIS DANDO

A: Ser sexy no tiene nada que ver con llevar el traje más apretado, ni ser elegante con tener la ropa mas cara.

L: Mis amigos se reirán al leer esto, pero *less is more* es mi único consejo. ¡Cuesta creerlo! Con la edad he aprendido a medir, a que no te pueda la ropa y termine por ocultarte.

UN LOOK CON EL QUE NUNCA OS VERÍAMOS

A: Nunca con bermudas, de esas por la rodilla. No creo que favorezcan a nadie. Tampoco con zapatos de plataforma.

L: Con ropa hecha con finalidad de practicar deporte.

LA MALETA DEL VERANO CONTIENE...

A: Sombreros de paja, camisas de rayas en tejido de voile de algodón, *shorts* de crochet, bikinis y mucha protección solar.

L: Camisas de cuello Mao blancas o azul marino, decenas de pantalones blancos, las clásicas alpargatas de telas coloridas de Menorca y collares de coral antiguos.

LOOK DE AEROPUERTO

A: Confieso que caigo en todos los tópicos cuando se trata de un vuelo largo: pantalones *oversized*, sandalias Birkenstock con calcetines, un buen jersey de cashmere porque siempre paso frío y un bolso enorme para llevar el iPad y un libro.

L: Monoloco, sin llamar la atención. Vestido en azul marino y blanco, muy cómodo.

SI PUDIÉRAIS ‘ROBAR’ EL ARMARIO DE UN PERSONAJE DE PELÍCULA, ¿CUÁL SERÍA?

A: El cine es una grandísima inspiración a la hora de vestirme. Podría enumerar tantos... Todo el vestuario que Yves Saint Laurent diseñó para Catherine Deneuve en *Belle de Jour* o el del personaje de Meredith Logue, interpretado por Cate Blanchett en *El talento de Mr. Ripley*.

L: El vestuario de *El gatopardo*, el de *Muerte en Venecia*, o el de *El talento de Mr. Ripley*. Me inspira el personaje de Warren Beatty en la película de los 70, *Shampoo*. Qué necesario hablar también de Cary Grant en *Atrapa a un ladrón*.

¿QUÉ OTRO PAÍS SE CUELA EN VUESTRO ARMARIO?

A: No es que yo lo practique, pero me encanta esa especie de look un poco desaliñado que tienen los ingleses elegantes, sin miedo a un agujero en un jersey o unos calcetines que no pegan con nada. Me parece muy atractivo sentirte relajado respecto a la ropa que llevas, quitarle importancia.

L: He trabajado mucho en Francia y quizás sea mi mayor inspiración. Pero también de mis años en Nueva York se me ha quedado algo.

WEB FAVORITA DE COMPRA ONLINE

A: La web de la perfumería Officine Universelle Buly (*buly1803.com*). Llega todo en un *packaging* impecable: sus aceites esenciales, perfumes, palo santo para quemar y los mejores peines para el cabello.

L: La plataforma de compra-venta online de lujo de segunda mano Vestiaire Collective.

REGALO QUE OS GUSTA LLEVAR CUANDO OS INVITAN A CASA

A: Flores, pero no tiene que ser un ramo grande. Un vaso con un par de flores bonitas para colocar en cualquier rincón.

L: Envío flores ese mismo día por la mañana y carta manuscrita el día después. **T**

“De pequeño me vestían con influencia americana y un punto hippie que procedía del segundo matrimonio de mi abuela, con un bostoniano. Los tres hermanos varones nos negábamos a cortarnos el pelo” (Lorenzo Castillo)

Agnelli, el gran narcisista

El hombre que reinventó la Fiat, encumbró a la Juventus y conquistó a las mujeres más bellas de la época, desde Anita Ekberg hasta Jackie Onassis, es diseccionado en *Gianni Le Magnifique*. Una biografía novelada que descubre aspectos desconocidos de la apasionante y trágica vida de GIANNI AGNELLI.

—Vis Molina.



La pareja de moda

Gianni y Marella Agnelli eran una pareja fascinante, “hasta yo les envidiaba”, dijo Valentino en una ocasión. Poco dedicados a la crianza de sus dos hijos, (dcha.,) Edoardo (1954-2000) y Margherita (1955), fueron sin embargo unos excelentes abuelos, como siempre dijeron John, Lapo y Ginevra Elkann, sus nietos mayores. Dcha., los Agnelli en el Black and White Ball, la famosa fiesta de máscaras organizada por Truman Capote en el Hotel Plaza de Nueva York (1966).





Barcos, coches...

Arriba, navegando con los Kennedy en el Manitou. Izda., durante su boda, cerca de Estrasburgo (1953). Marella llevaba un vestido de Balenciaga. Dcha., Gianni, con uno de sus descapotables en 1975.



Gianni era un gran narcisista, y eso le impedía amar de verdad”, me revela la autora de *Gianni Le Magnifique*, Stéphanie des Horts, al teléfono. “Pero me atrevo a decir que su gran amor fue Pamela Churchill, nuera de Winston Churchill a la que conoció cuando su amigo, el príncipe Ali

Khan, con el que compartía la debilidad por las mujeres, acababa de dejarla por Rita Hayworth. Pamela había estado casada con el hijo de Churchill y jugó su gran baza: estaba muy bien relacionada y convirtió a Gianni en el centro de su vida, introduciéndole en la jet set internacional y haciéndole brillar. Algo irresistible para un megalómano como Gianni”, añade Stéphanie. “A cambio, él le concedió todos los caprichos, incluido un apartamento en París y otro en la 5ª Avenida de Nueva York con servicio y chófer incluidos, aunque nunca le prometió casarse. En sus planes no entraba desposar a una divorciada, ni siquiera cuando ella le anunció que estaba embarazada. Fue entonces cuando su adorada hermana Suni decidió tomar cartas en el asunto y le presentó a una de sus mejores amigas, la aristócrata napolitana Marella Caracciolo di Castagnetto, llamada “El Cisne” por su gran amigo Truman Capote, por su característico y esbelto cuello. Marella cumplía a la perfección con los “requisitos” necesarios para convertirse en la modélica esposa de Gianni. Bella y distinguida, había recibido una esmerada educación y tenía pedigrí. Él desplegó todos sus encantos para seducirla, y se casó por todo lo alto en diciembre de 1953 cerca de Estrasburgo, donde el príncipe Filippo Caracciolo di Castagnetto, padre de Marella, era diplomático. La novia vistió un exquisito Balenciaga que disimulaba su embarazo de tres meses. El primer hijo de la pareja nació seis meses después de la boda y, en un trágico presagio (se suicidó en 2000), llevaría el nombre de su abuelo paterno, Edoardo Agnelli.

Y es que los padres de Gianni, Edoardo Agnelli y Virginia Bourbon del Monte, formaban una pareja extravagante, con una vida social intensísima. Miss Parker, una institutriz británica, fue la encargada de educar a los siete hijos del matrimonio (Gianni era el segundo), demasiado ocupados con sus respectivos amantes. Pero un terrible accidente del hidroavión, conducido por el piloto Arturo Ferrarin, acabaría con la vida de Edoardo, decapitado brutalmente por la hélice y bañando en su sangre a Ferrarin. Éste sobrevivirá al accidente sin un solo rasguño, pero jamás se recuperará del trauma. Gianni, que aquel día debía haber viajado junto a su padre, maduró de golpe, erigiéndose con solo 15 años en jefe del clan Agnelli. Su madre, a la que estaba muy unido, iniciaría poco después una tormentosa relación sentimental con Curzio Malaparte, periodista, escritor y miembro del Partido Nacional Fascista de Mussolini, por lo que su suegro, Giovanni Agnelli, trató de arrebatarle la custodia de sus hijos. Diez años después, sería la propia Virginia la que morirá en otro desgraciado accidente de tráfico. Huérfanos, Gianni y sus hermanos, mantuvieron una relación fraternal fortísima durante toda su vida”, confiesa Stéphanie. ¿Fueron estos tristes episodios los que convirtieron a Agnelli en un hombre con una pasión desmedida por la vida? “Quizás sí -afirma la autora. Fue un gran vividor, y se entregó a todo tipo de placeres. Tenía una energía sin límites, que durante muchos años alimentó con la cocaína. La necesitaba para llevar ese ritmo vital enloquecido: era capaz de desayunar en París, comer en Londres, esquiar en Gstaad y acabar cenando en Capri. Y, por supuesto, siempre bien acompañado. Pero también fue un hombre de una valentía extraordinaria ante las adversidades físicas y morales que le tocó vivir. Se alistó en el ejército italiano durante la II Guerra Mundial, luchando en distintas campañas en el frente ruso y en el norte de África. Fue herido dos veces en la pierna izquierda y, ante la amenaza de la gangrena, estuvo a punto de sufrir la amputación. Pese a la cojera que arrastró el resto de su vida, nunca dejó de practicar deporte”.

Pero la desgracia volvió a cernirse sobre él el 15 de noviembre del 2000, cuando su hijo Edoardo de 46 años, con el que nunca tuvo una buena relación, fue hallado muerto a los pies del viaducto Fossano, a las afueras de Turín. Alejado de la poderosa empresa familiar, siempre a la búsqueda de su identidad, asfixiado por la sombra alargada de un padre carismático y una madre sofisticada, de la que heredó unas facciones dulces y un aire melancólico, un operativo policial recogería su cadáver. Cuando su padre acudió al lugar de los hechos, las únicas palabras que se le oyó decir fueron: “Al final era valiente. Hay que serlo para lanzarse desde aquí”.



Vida familiar

Desde muy joven Gianni ejerció una gran autoridad moral sobre su familia. Arriba, con Marella, sus hijos y algunos de los ocho hijos de Marguerita. Dcha., practicando esquí, que nunca abandonó pese a su cojera.



Paseando por Capri junto a Jackie Kennedy y su hermana Lee Radziwill. Siempre se rumoreó que Gianni y Jackie habían tenido un idilio.



El gran conquistador

Gianni estuvo casado con Marella hasta su muerte, pero sus numerosas infidelidades fueron públicas. Abajo a la dcha., con la actriz y modelo sueca Anita Ekberg, protagonista de *La dolce vita*, mantuvo un largo romance. Abajo, retrato de Gianni Agnelli pintado por Andy Warhol en 1973. Marella y Gianni crearon una importante colección de arte contemporáneo.



TELVA BELLEZA Y BIENESTAR

LA DISTENSIÓN
ABDOMINAL
AFECTA A 1 DE
CADA 3 MUJERES.
¿UNA DE LAS
SOLUCIONES?
CORREGIR
LA POSTURA

FOTO: ANTONI BERNAD

OBJETIVO

des- hin- char- te

Si te levantas con la tripla plana y a lo largo del día se te hincha como un globo, bienvenida al club de la distensión abdominal. Junto a los cambios hormonales hay muchos otros factores que la provocan. Tenemos un plan de acción para resolver este problema tan molesto e incómodo.

—Mamen Ruiz Puertas.

En un misma jornada el abdomen de una mujer puede experimentar más fluctuaciones que las acciones bursátiles. En concreto, la distensión abdominal afecta a una de cada tres féminas y aunque sus síntomas no son graves, sí que resultan molestos. El origen de la hinchazón abdominal es multifactorial pero la ingesta de determinados alimentos resulta crucial. “Acumulación de gases por exceso de fibra al consumir verduras como las crucíferas, legumbres, bebidas carbonatadas; estreñimiento puntual por falta de fibra, líquidos y de actividad física; retención de líquidos por aumento del consumo de sal, azúcares, harina refinada... Sin olvidar las intolerancias alimenticias y las alteraciones de la microbiota”, apunta la Dra. María José Crispín, médico nutricionista de Clínica Menorca. En la batalla contra la inflamación también figuran causas de origen emocional, “ansiedad, estrés, depresión, pueden alterar la salud intestinal a través del funcionamiento del nervio vago y de los neurotransmisores que produce”, afirma esta experta. Sin olvidar las hormonas. Hasta 3 de cada 4 mujeres sufren distensión abdominal, antes y durante la regla, fluctuaciones que se repiten en la perimenopausia. Junto a estos factores que provocan la hinchazón abdominal hay otro más que añadir que te puede sorprender. Según los expertos de la Escuela de Medicina de Harvard, la postura que adoptemos después de comer

puede contribuir a este problema. Sí, has leído bien. Según Kyle Staller, gastroenterólogo del Hospital de Massachusetts y experto asociado a Harvard, adoptar una postura inapropiada, como encorvarse mientras estás sentado, puede ralentizar la digestión. Esto puede generar acumulación de gases y distensión abdominal. En este mismo artículo, publicado en *Harvard Health Publishing*, Meghan Markowski, fisioterapeuta del Hospital Brigham & Women’s, Massachusetts, da las pautas para sentarnos correctamente. Simplemente imagina que te estás atando unos vaqueros y lleva el ombligo hacia la columna vertebral. Así colocas correctamente el músculo transversal que actúa como un corsé alrededor de la columna. Si te resulta complicado, sugiere que te coloques una almohada en la zona lumbar, te ayudará a mantener la postura correcta.

La suplementación más eficaz

Los suplementos pueden ser un gran aliado para paliar la distensión abdominal y contribuir a que tengas un vientre plano. “Sin lugar a dudas, el grupo de los llamados probióticos son lo más importante para enfrentarse a la inflamación intestinal, gracias a sus efectos directos sobre la microbiota”, afirma el Dr. Vicente Mera, experto en medicina antienviejimiento de Sha Wellness Clinic. Recomienda tomar “alimentos fermentados como el miso y el kéfir o añadir, de forma proactiva, suplementos con probióticos, prebióticos y postbióticos, en su conjunto, que son probablemente una de las armas antiinflamatorias más eficaces en el intestino”, asegura el Dr. Mera. En este sentido sostiene que está comprobado que la apropiada combinación de estos tres productos (pre, pro y postbióticos) “mejoraría la digestión, podría reducir notablemente la inflamación y, en un mes, empezaría a dar apoyo al mantenimiento del sistema inmune y tras dos meses de tratamiento se podría conseguir el equilibrio de la microbiota, lo que permitiría suspender la suplementación” asegura. Pero eso sí, siempre bajo la prescripción y supervisión de un profesional de la salud. Otro complemento que recomienda es el citrato de magnesio. “Tomado por la noche, antes de acostarse, relaja el músculo intestinal y ocasiona un efecto laxante leve, muy útil para prevenir la inflamación abdominal”, explica. También prescribe las llamadas hierbas carminativas, como jengibre, menta piperita, hinojo, anís o comino. “Relajan el tracto intestinal y reducen la formación de gases o favorecen su expulsión”. Recomienda tomarlas en infusiones o cápsulas, después de las comidas.

Magnesium Citrate, Solgar. Previene la inflamación abdominal (20,41 €).



D-Tox, Chronology Labs. Con extractos vegetales que reducen la hinchazón (26 €).



Pre-Post Probiotic, Kobho. Equilibra la microbiota intestinal (22,46 €).



NUESTROS HÁBITOS A EXAMEN

Ejercicio: mueve el intestino

Si hay un hábito imprescindible que debes incorporar es una actividad física moderada y practicarla regularmente. En este sentido, los profesionales recomiendan combinar el entrenamiento cardiovascular con ejercicios de fuerza. Dedicarles 30 minutos, en días alternos, es suficiente. Caminar, nadar, montar en bici o bailar son ejercicios de cardio. “El simple hecho de mover las piernas es mover el intestino”, afirma la Dra. María José Crispín. Así se agilizan las digestiones, se reducen las flatulencias y se facilita el tránsito intestinal, lo que sin duda agradecerá tu abdomen”, explica la Dra. Crispín. Además, debes hacer ejercicio de fuerza, ya sea con pesas o con el propio peso corporal, como planchas y sentadillas, infalibles para lucir un vientre plano y firme como una roca.

Carlos González, entrenador personal del gimnasio David Lloyd Gavà de Mar, sostiene que “lo más importante para evitar la distensión abdominal es la respiración diafragmática. Además, favorece la digestión, reduce el estreñimiento, hace que el intestino funcione mejor”. La posición más fácil para realizarla es tumbarse boca arriba, con las piernas flexionadas, para alinear el diafragma con el suelo pélvico. Pon una mano en el pecho y otra en la parte superior del abdomen. Respira, lenta y profundamente por la nariz. Mientras inhalas, imagina

LO QUE SÍ

- **Cenar temprano.** La digestión se hace mejor y, si después de cenar te das un paseo de 10 minutos, aceleras el metabolismo. La cena debe ser ligera, favorece la digestión, que se tengan menos gases y menos inflamación intestinal.
- **Masticar despacio.** Cada bocado unas 30 veces ya que mejora la absorción de nutrientes, y aumenta la sensación de saciedad.
- **Frutos secos y semillas.** Las de chía o de lino junto a nueces o almendras son antiinflamatorias.

LO QUE NO

- **Azúcar refinado.** Es uno de los principales desencadenantes de la inflamación. Además, estimula la producción de citoquinas, que son proinflamatorias.
- **Tragar aire.** Masticar chicle, abusar de las bebidas y refrescos carbonatados o beber con una pajita provocan una mayor acumulación de gases.
- **Edulcorantes.** Como el sorbitol, maltitol o eritritol que alteran la microbiota intestinal, hinchan el abdomen y aumentan las flatulencias.

que tu vientre empuja contra su mano. A continuación, exhala, lentamente, por la boca, dejando salir el aire por completo y, siente cómo tu vientre se hunde lentamente. Una vez aprendida correctamente, la debes aplicar en estos ejercicios que nos propone este entrenador:

1. Plancha abdominal. Boca abajo, apoya los antebrazos en el suelo, levanta el cuerpo y la cadera del suelo y estira las piernas. Además de la respiración diafragmática, mantén una correcta alineación del diafragma y del suelo pélvico.

2. Plancha lateral. De lado, apoya un antebrazo en el suelo y también la rodilla de abajo. La pierna de arriba puede estar estirada, un poco adelantada para alinear mejor el cuerpo. No olvides la alineación del diafragma y suelo pélvico, ni la respiración diafragmática. Evita un arqueado

PALABRA DE EXPERTA

La dermatóloga María Marcos, la farmacéutica Marta Masi y la facialista Maya Kaloyanova nos explican cómo conseguir una piel luminosa y rejuvenecida con la línea cosmética *Éclat Sublime* de Darphin. No te pierdas sus nuevos lanzamientos: la esencia *Éclat Sublime Dual Phase* y la crema *Éclat Sublime Rejuvenating Repair*.



PIEL LUMINOSA Y REJUVENECIDA

Conseguir una piel bonita, más joven y luminosa es nuestro principal objetivo cuando diseñamos una rutina de belleza a medida. Una buena línea cosmética es clave para lograrlo. Las fórmulas de *Éclat Sublime* de Darphin nos ayudan a mantener la hidratación y el equilibrio de la piel, además de contribuir a su rejuvenecimiento y reparación celular.

Toda rutina de belleza que se precie debe comenzar con una buena limpieza. El *Bálsamo Limpiador Éclat Sublime* destaca por su increíble textura que arrastra a la perfección los restos de maquillaje, filtros solares y la contaminación. "La forma en la que se convierte en aceite y su olor me parecen la mejor manera de comenzar una rutina de noche y soltar el estrés del día", señala la dermatóloga María Marcos. Le sigue la nueva esencia *Éclat Sublime Dual Phase* que repara nuestra barrera cutánea y, por ello, es uno de los cosméticos más recomendados por la farmacéutica Marta Masi a sus clientas: "Tras pocos días de uso, la piel se ve más bonita". Es momento del sérum: *Éclat Sublime Micro-Sérum Rejuvenecedor Dual* reafirma visiblemente la piel, potencia su luminosidad y previene las arrugas y la falta de firmeza. "Es un producto increíble, da una luz asombrosa", retoma la Dra. María Marcos. Por último, la nueva crema de la línea: *Éclat Sublime Rejuvenating Repair* destaca por su deliciosa textura con infusión en aceite y su efecto segunda piel. Para aplicarla, Maya Kaloyanova, facialista de Darphin, recomienda calentar una pequeña cantidad en las yemas de los dedos: "Para activar su textura, despertar los aceites esenciales y disfrutar de su aroma".

EL MASAJE QUE DESINFLAMA

excesivo de la zona lumbar. Después, hazlo con el otro lado.

Tratamientos que ayudan

Si sufres de esa hinchazón que te resulta tan incómoda como antiestética, puedes recurrir a estos protocolos médico estéticos, específicos y más eficaces:

• Cellu M6 Infinity, de LPG.

Consiste en una combinación de estimulación celular mecánica con el nuevo cabezal Infinity 80 IW™ y las maniobras manuales de la terapeuta que, en cada sesión, moviliza, desinflama, drena, además de eliminar líquidos y toxinas de la zona abdominal.

“Es como una gimnasia intensa que aumenta la síntesis

de colágeno y elastina, logra una pérdida de volumen más rápida, una sensación de abdomen ligero inmediata, mejora la firmeza, y la nutrición celular, gracias al aporte constante de oxígeno y nutrientes al tejido”, explica Antonio Arjona de LPG. Dónde: Carmen Navarro (tel. 91 445 06 32); Blauceldona (tel. 93 453 38 13); Tacha Beauty (tel. 91 561 24 33). Precio (sesión): 100 €.

• **Transform, de Inmode.** Actúa sobre la grasa, el músculo y la piel. Este equipo tonifica los músculos, mediante la emisión de pulsos eléctricos de baja frecuencia que provocan contracciones musculares involuntarias. La paciente está tumbada en la camilla, mientras los aplicadores colocados en el abdomen, tonifican y fortalecen la zona. Pero, además, la radiofrecuencia bipolar, disuelve la grasa y calienta el colágeno existente para esti-



Yvette Pons, facialista y terapeuta con centro propio en Barcelona.

Creadora del *lifting* manual más famoso de España, Yvette Pons presenta una técnica corporal.

¿En qué consiste el masaje Inflammassaging®?

Un abdomen distendido externamente es solo la punta del iceberg que oculta un desequilibrio funcional que afecta a múltiples sistemas. Por eso Inflammassaging® se plantea como un tratamiento integral, basado en 9 etapas con maniobras que actúa sobre todas las estructuras y sistemas implicados en los procesos inflamatorios.

¿Cómo reduce la inflamación?

Se basa en la combinación de técnicas manuales, el conocimiento anatómico y neuroestético y una comprensión profunda del sistema linfático y fascial. El verdadero secreto reside en entender que la inflamación es un lenguaje corporal que debe ser interpretado. Por eso abordamos la acumulación de líquidos y grasas, la inflamación, la celulitis y la distensión de los tejidos. Además, mejora la alineación de la columna y estabiliza la pelvis. Este es método disruptivo y eficaz contra la inflamación. Tiene un precio desde 85 euros en sesiones de 45 a 60 minutos.

mular su regeneración. Dónde: Felicidad Carrera (tel. 91 435 17 24). Precio (sesión): 150 €.

• **D-Sculpt.** Este protocolo 360º combina un plan dietético personalizado, con dos tecnologías: el láser Emerald y los ultrasonidos Exion. El Emerald licúa los depósitos de grasa y los expulsa al espacio extracelular, respetando la integridad del adipocito, al tiempo que reduce la inflamación. “Todo lo que consigue un efecto reductor drástico tiene tendencia a provocar más flacidez y descolgamiento”, explica el Dr. Moisés Amselem de DEMYA Madrid. Esta es la razón por la que se complementa con el Exion, que combina radiofrecuencia monopolar y ultrasonido dirigido, con un doble efecto: reducir la grasa corporal, además de reafirmar y tensar. Dónde: DEMYA Martín del Yerro Amselem, Madrid. Precio: 3.000 € (todo incluido). **T**



DESPUÉS DE LA DUCHA

1. Reductor Vientre y Caderas, Somatoline. Gel con efecto fresco (44,90 €) 2. Anti-Flacidez Retinol, E'lifexir. Reduce la grasa y mejora la firmeza (32,75 €). 3. Body Fit Active, Clarins. Con extracto de té matcha y cafeína vegetal (67,50 €).

Yves Rocher cuenta con su propio Jardín Botánico donde se estudia el potencial de más de 1.500 especies de plantas.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



EL IMPERIO DE LA COSMÉTICA VEGETAL

Yves Rocher, pionera de la cosmética botánica, es la firma número uno* de cuidado facial en Francia.

Nacida de una historia de amor entre su fundador, Yves Rocher, y la naturaleza de la Bretaña francesa, la marca de belleza natural que ha seducido a 20 millones de mujeres en todo el mundo, lleva 65 años de investigación en el cuidado facial y la cosmética dermo-botánica. Siempre, controlando el proceso de recolección, fabricación y distribución de sus productos accesibles a todo tipo de mujeres. Ubicada en La Gacilly, pueblo natal de Yves Rocher, la compañía no ha dejado de crecer, dando origen a un grupo internacional de alta cosmética que cuenta con su propio Jardín Botánico, un

magnífico laboratorio al aire libre donde botánicos, científicos y amantes de la naturaleza estudian el potencial de más de 1.500 especies de plantas, 60 hectáreas de campos ecológicos y certificados UEBT cultivados con métodos agro-ecológicos, 3 fábricas locales en las que se fabrica el 93% de sus productos y más de 2.000 tiendas repartidas por todo el planeta. Crear fórmulas cada vez más naturales con principios activos vegetales, observar la estructura de las plantas y su funcionamiento en la naturaleza, analizar su comportamiento molecular, inspirarse en ellas y trasladar su comportamiento a activos 100% botánicos ha sido el 'leit motiv' de esta fir-

ma cosmética, favorita indiscutible de las francesas y de miles de mujeres en el mundo para cuidar su piel por sus fórmulas innovadoras, eficaces y sostenibles. Todo reforzado por el equipo multidisciplinar de Yves Rocher, formado por los mejores biólogos, formuladores, químicos, dermatólogos, toxicólogos, botánicos, científicos y expertos en envejecimiento cutáneo unidos por su respeto a la naturaleza, forman el equipo multidisciplinar de Yves Rocher. ¿El objetivo? Desarrollar las fórmulas cosméticas del futuro, crear productos seguros, eficaces y sensoriales y mantener todos los compromisos de sostenibilidad y respeto por la naturaleza de la marca.



EFFECTO ANTIARRUGAS

Lift Pro-Collagène, de Yves Rocher, es la innovadora línea antiedad con la que no sólo alisas la piel, sino que además te ayuda a que estés más joven, tonificada y firme. ¿La clave? Su exclusivo y ultra-potente activo botánico de eficacia duradera (anémona de tierra) y un complejo único de colágeno vegetal y ácido hialurónico natural de eficacia rápida para combatir las arrugas.

* Fuente: Kantar WorldPanel. Total mujeres compradoras. Año 2024. N°1 en valor.

Solares non stop

Por muy potente que sea como escudo anti-radiación, si no te gusta cómo queda en la piel, te impide maquillarte encima o es incómodo reaplicarla en mitad del día, tu CREMA SOLAR se quedará en la estantería, algo que no puedes permitirte si atiendes a lo que dice la Fundación Piel Sana de la AEDV: “El mejor cosmético antiedad es el protector solar” y, para que sea eficaz, hay que usarlo todo año.

—Mamen Infante.

Tradicionalmente hemos dado por bueno que el principal factor del envejecimiento de la piel era el paso del tiempo, como mucho, la genética. Sin embargo, desde hace años sabemos que el culpable real es el exposoma. Este término, acuñado por la comunidad científica, engloba todos los factores externos e internos a los que una persona está expuesta a lo largo de su vida, desde la radiación UV, la contaminación y el estrés, hasta la mala alimentación, la falta de sueño y el tabaco, además de la constante exposición a la luz azul de los dispositivos digitales. “La radiación solar se va acumulando e induce un estado inflamatorio crónico que, entre otras condiciones, determina el llamado “inflammaging”, conocido por ser la base del envejecimiento cutáneo”, señala María Vitale, dermatóloga y directora médica del área de dermatología de Cantabria Labs. Pues bien, aunque sigamos empeñados en encontrar el sérum o crema perfecta que corrija y evite en lo posible la aparición de esos signos de la edad, deberíamos mover el foco y saber que se puede bloquear este proceso (al menos, ralentizarlo) con un simple gesto: usar protección solar los 365 días del año. Porque gastamos tiempo, esfuerzo y dinero en cremas antiedad pero, atención, un 77% de la población no usa fotoprotección diaria. ¿Lo harían si supieran lo útil de evitar un daño antes de que se produzca? ¿Por qué entramos por el aro? Parecen reveladores los motivos averiguados por el estudio Photoprotection Epidemiological Survey, realizado en 2021 por parte de Ipsos y La Roche-Posay con 17.000 sujetos de 17 países: muchas personas tienen una percepción positiva del bronceado

(72% lo considera “atractivo” y 59%, “saludable”), cuatro de cada diez tiene una falsa seguridad de que la piel bronceada ya no se quema, más de la mitad desconoce la necesidad de protegerse en los días nublados y el 28%, sencillamente lo olvida. Pues bien, todas estas personas deberían saber que, más allá del riesgo en el que se pone la salud de la piel en contacto con un exceso sostenido de radiación sobre ella, el 80% de los signos de la edad en la piel son culpa del exposoma. Y que un buen protector solar es el mejor escudo.

FOTOPROTECCIÓN LOS 365 DÍAS

Ahora bien, toca ser realista. La mayoría de la población española solo utiliza protector solar para evitar quemaduras en verano, sin considerar su aplicación diaria como medida preventiva contra el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel. Esto es lo que arroja el Estudio ALL, realizado por Laboratorios Pierre Fabre, llevado a cabo con más de 50.000 personas en todo el mundo (4.000 en España). De los encuestados en España, el 67% admitió usar fotoprotector exclusivamente en la época estival. Para no usarlo, argumentaron el alto precio (79%), no saber que tienen que usarlo (77,7%), ser demasiado tedioso (43,6%), directamente, no pensar en ello (37,9%) o, atención, no creer en su utilidad (9,8%). Fijémonos en el porcentaje que cree que es muy tedioso usar fotoprotección. Paradójicamente, mientras las rutinas se convierten en un maratón de pasos y pasos con



*Más allá del riesgo
en el que se pone
la salud de la piel
en contacto con
un exceso sostenido
de radiación sobre
ella, el 80% de los
signos de la edad
en la piel son culpa
del exposoma*

*Los filtros solares son ahora ligeros como el aire,
agradables, nada brillantes, invisibles a la vista y aptos
para ser reaplicados a lo largo del día*

doble limpieza, loción pre-hidratante, serums y cremas varias y, a veces, aceite sellador, casi la mitad de la población considera un rollo aplicar una última capa de protección solar, desdeñando su utilidad como bloqueador de los signos de la edad. Pero hay que hacerlo. Y, para ello, hay que saber que a muchos nos cuesta si el producto no es agradable, cómodo, casi invisible. Afortunadamente, los esfuerzos de los laboratorios van en esa línea. Con el foco puesto en las texturas, desde hace tiempo pero con más fuerza esta temporada, el mercado se ha llenado de filtros solares para usar todo el año que son ligeros como el aire, agradables, cero brillantes, incluso invisibles a la vista, aptos para maquillar encima y para ser reaplicados a lo largo del día sin formar un barrizal. Solo de esta manera el filtro solar se puede convertir en el último paso de la rutina. Ya lo dice el Dr. José Aguilera, experto en Fotobiología y profesor de Dermatología en la Universidad de Málaga, abanderado de la protección solar todo el año: “El mejor protector solar es aquel que las personas usan”.

UN PASO MÁS DE TU RUTINA DIARIA

Si se sigue la recomendación de los dermatólogos para mantener la piel sana y joven, se debe, cada día, al menos, limpiar, hidratar y proteger. El problema es que, hasta hace poco, podíamos elegir los productos más gustosos y adecuados a nuestra piel en los pasos uno y dos pero el último lo teníamos que cubrir con un producto que nos recordaba al verano, permitiendo que ese factor psicológico, a veces, nos hiciera olvidarlo o rechazarlo en pleno invierno. Al margen de esa desconexión que provocaba ver un envase con una sombrilla o una palmera pintada cualquier mañana de febrero, detectábamos en su textura algo pensado para no moverse con el sudor estival y resistir a los baños, la arena, el viento de la playa... Es decir, que la capacidad protectora se priorizaba sacrificando el acabado o la sensorialidad del producto. Los laboratorios se han dado cuenta de esto y han buscado que se integre en el neceser como si un producto más de *skincare* se tratara. Los nuevos fotoprotectores vienen ahora en envases blancos con letras negras, son elegantes y minimalistas e incluyen en su etiquetado reclamos como “textura ligera”, “acabado invisible”, “sin brillos”, “con pigmentos perfeccionadores de la piel”. Son tan gustosos que los usas con placer. Además, estos nuevos solares se suman a la corriente de la *skinification* que invade todo el universo de la belleza y, a la mejor protección de amplio espectro, suman propiedades para el cuidado de la piel como

anti-manchas, anti-edad global, hidratante, control de la grasa, etc... Son solares que buscan proteger la piel del fotoenvejecimiento pero también dejarla más bonita. Así piensa la modelo y empresaria Nieves Álvarez, que recientemente ha ampliado su línea cosmética Nieves Beauty con un protector solar: “No quería que hiciera bolitas con el maquillaje, ni que brillara, sino que dejara buena cara y pudiera ir en el bolso para reaplicar en cualquier momento”. Todo esto está en la mente de quienes se dedican al desarrollo de producto: “Hoy en día las marcas de fotoprotectores tienden a simplificar su imagen con líneas más minimalistas, sin colores estridentes o imágenes de playas o tumbonas que, inconscientemente, nos llevan a la idea errónea de que la protección solar es solo para el verano”, apunta Marta Munar, farmacéutica y fundadora de G19 Pharmacy en Madrid.

¿Y QUÉ PASA CON CON LA VITAMINA D?

Uno de los motivos por los que se rechaza el uso diario de protección solar es el temor a no sintetizar vitamina D o, yendo un poco más lejos (como hacen los negacionistas del daño solar), negar la importancia de protegerse en favor de un supuesto callo solar. Este engrosamiento de la capa córnea de la piel causado por una exposición crónica al sol es, según sus argumentos, una defensa natural de la piel frente a los rayos UV. Malas noticias: no es cierto. El descubrimiento de Cantabria Labs con su nueva tecnología ASPA-Fernblock® demuestra que “se mantienen los niveles del receptor de vitamina D en la piel, y ésta no solo sigue fabricando normalmente vitamina D, sino que además esta vitamina D funciona mejor”, nos cuenta la doctora María Vitale.

Y PARA EL CUERPO, TAMBIÉN LIGEROS

Aunque la protección solar para el cuerpo se usa mayoritariamente cuando la piel está al descubierto (es decir, no todo el año), también es importante que su uso sea lo más agradable posible para que nadie deje de ponerla. Los laboratorios también se han esforzado en crear formatos cómodos. Entre las novedades de este año hay tacto seco, agua solar y otros atractivos formatos para que cada uno encuentre su protección ideal. Recomendamos estos: Avene, Heliocare, Isdin, Lancaster, Mary Kay, Nuraderm y Reviderm. **T**

TE LO PONEN FÁCIL



1. Derma Protect SPF 50+, Rilastil (24,95 €).
2. Matte Sun Stick Mugwort + Camelia SPF 50+, Beauty of Joseon (17 €).
3. Never Mistme SPF 50 de Sensilis (19 €).
4. Stick Solar Invisible SPF 50+ de Clarins (35,50 €).
5. Photoderm XDefense Ultra-Fluid SPF 50+ de Bioderma (21,50 €).
6. HydroProtect Tinted FPS 50+ de Eucerin (19 €).
7. Anthelios UVAir SPF 50+ de La Roche Posay (31,20 €).
8. Suncare Aqua Emulsion SPF 50 de HD (29,90 €).
9. Daily Skin Perfector SPF 50 de Nieves Beauty (36,99 €).
10. Super Fluid Mineral Color SPF50 de Babé (22,50 €).
11. Sun Secure Spray Pocket SPF 50+ SVR (12,50 €).
12. Hydro UV Defense SPF 50 de Laneige (30 €).



1. UV Expert Supra Screen SPF50+ de Lancôme (49 €).
2. Sun Drops SPF 50 de Barbara Sturm (129,99 €).
3. Daily Hi-Defense SPF50 Dry Touch de Germaine de Capuccini (41,40 €).
4. Bee Sun Safe Daily Age Repair SPF 50 de Apivita (28,50 €).
5. The Sunscreen SPF 50 de Augustinus Bader (125 €).
6. Cellular Swiss UV Protection Veil de La Prairie SPF 50 (225 €).



1. Sunscreen SPF 50+ Face and body de Mary Kay® (32 €).
2. Sun Beauty Body Water SPF 50 Travel Size de Lancaster (27 €).
3. 360°Advanced Gel SPF 50 de HelioCare (22 €).
4. Body Glow SPF 30 de Isdin (29,55 €).
5. Spray Solar 100% Invisible SPF 50 de Avène (25,90 €).
6. Sun Fluid Body SPF 30 de Reviderm (60 €).
7. Sun Fluid Body SPF 30 de Reviderm (60 €).



La modelo Paulina Porizkova es la embajadora global de Estée Lauder.

“Las arrugas son mi hoja de ruta”

Cuando hablas con la modelo Paula Porizkova impresiona ver a esta top con los ojos azules más espectaculares del mundo. La modelo checa que firmó uno de los contratos millonarios a finales 80 con Estée Lauder cuando empezó a despegar su carrera, tuvo un flechazo a primera vista con su marido Ric Ocasek, cantante de The Cars cuando se conocieron para grabar el clip de la archiconocida canción *Drive*. Defiende la idea de ver las arrugas en la piel como “la hoja de ruta de tu vida, porque hay algo cierto y hermoso en ellas”. Además, dice que no le gustaría volver a los 25 porque “envejecer y crecer debería verse como un privilegio”.

¿Cómo afronta el paso de los años, tras ser una de las modelos más bellas?

Cuando estaba en la cima de mi carrera, me veía como un objeto y pocos me escuchaban. Ahora siento que mi alma se ve como yo te veo a ti, la persona que está detrás de esos hermosos ojos marrones. Ahora he conseguido que no solo se me valore por mi físico o lo superficial. ¿Cómo no estar agradecida por eso? En este momento puedes ser más generosa y debes serlo porque, de lo contrario, te amargas.

¿Cómo vivió la época dorada de los súpermodelos?

Fue fantástica, aunque un desperdicio para mí porque la di por sentada por mi juventud. Ahora miro atrás y sé que tuve la suerte de estar ahí, pero me impidió crecer como mujer. Pensé que sería profesora de literatura inglesa o sueca y, aunque esa era mi idea inicial, la vida tenía otro destino guardado para mí.

¿Qué le funciona para verse así de bien a sus recién cumplidos 60?

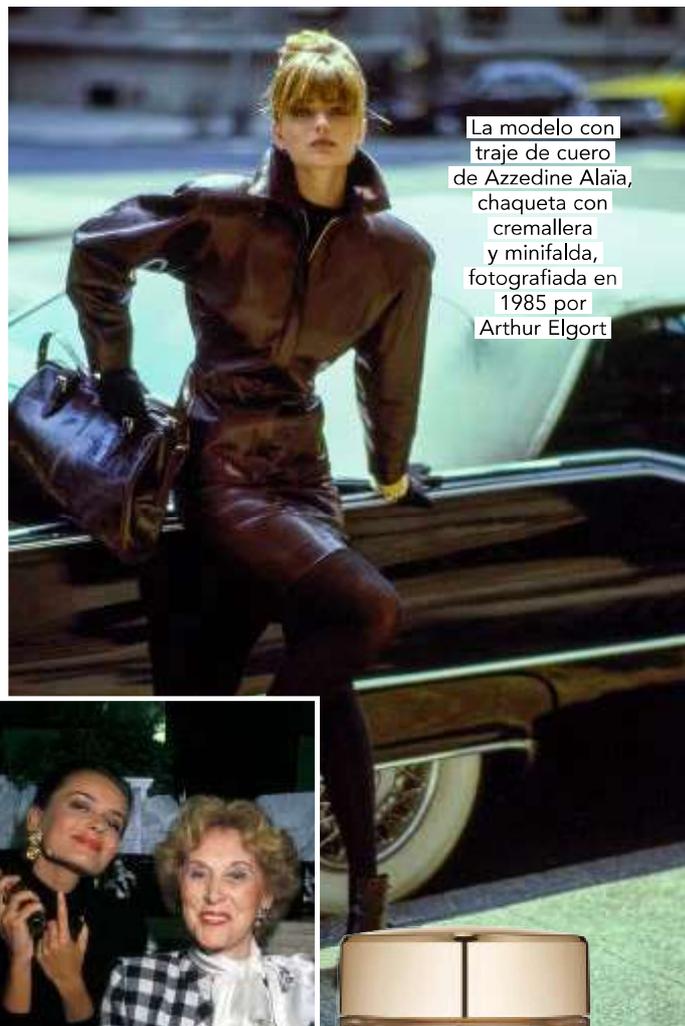
No bromeo cuando digo que practicar sexo, beber agua y hacer ejercicio.

A sus 60 años, PAULINA PORIZKOVA celebra su regreso por la puerta grande como embajadora global de Estée Lauder, firma que la catapultó a la fama en los años 80. Hablamos en París con la modelo checa que sigue inspirando a millones de mujeres.

—Clara Sánchez de Ron.



La modelo junto a Ric Ocasek hablando con David Bowie e Iman.



La modelo con traje de cuero de Azzedine Alaïa, chaqueta con cremallera y minifalda, fotografiada en 1985 por Arthur Elgort



Paulina Porizkova en el desfile de Calvin Klein de primavera-verano de 1988.



Paulina Porizkova junto a su marido Ric Ocasek en los Premios Council of Fashion Designers of America (CFDA) en el año 2000 y junto a la propia Estée Lauder en Nueva York en 1998.



¿Cree que la percepción de la belleza de las mujeres maduras ha evolucionado a lo largo del tiempo?

Hace años las mujeres mayores era como si no existiesen, relegadas a un segundo plano. Y quizá todavía seguimos siendo una especie en peligro de extinción. Vemos diez mujeres muy guapas y luego la señora mayor. Pero por suerte hoy en día hay algunas compañías de belleza que se han propuesto dar voz a mujeres de más 40 y es un logro. A la vez, veo a mujeres que quieren parecerse a un filtro de Instagram. ¿A dónde irá eso?

¿Qué le exige a una marca cuando su imagen va a estar directamente vinculada a ella?

Que me permita comunicar el privilegio de envejecer en lugar del anti-envejecimiento, porque no creo en él.

Tenemos que aceptar nuestras arrugas. Si mostramos lo bien que nos vemos con ellas, quizá entonces las niñas dejen de taparse la cara y vivan la vida porque el tiempo es finito.

¿Cuáles son las lecciones más importantes que ha aprendido sobre el envejecimiento en su vida?

Entender cuánto he aprendido y cuánto he asimilado. La gratitud es algo a lo que no sueles dedicarle mucho tiempo a los 20 años y sí a los 60, y es lo que hace del mundo un lugar hermoso. Cada día me despierto y pienso que soy increíblemente afortunada. ¿Cómo no voy a ser feliz por compartir mi felicidad con los demás cuando tengo el privilegio de vivir, de conocer gente nueva o de disfrutar del sol? Estoy agradecida por todas esas pequeñas cosas que hacen que mi vida sea así. **T**

Los aliados de Paulina

Paulina Porizkova vuelve a Estée Lauder con una nueva visión de empoderamiento femenino y la redefinición de los estándares de belleza. Llega abanderando la línea Revitalizing Supreme+ de la marca como una de las activistas más influyentes frente al edadismo.

Revitalizing Supreme + Youth Power Soft Creme Moisturizer (130 €) Revitalizing Supreme + Bounce Night Cream (139 €).

1 ACCIÓN EXFOLIANTE



Limpiador espumoso exfoliante Cuvet para lexclusivite.com (70 €).

Face Vinegar, Gallinée (28 €).

Exfoliar la piel es la clave para acelerar la renovación celular, mejorar el poro, las arrugas finas y pequeñas manchas de sol. Con tónicos exfoliantes como el de Gallinée, con vinagre de hibisco y alfa hidroxiácidos; el limpiador espumoso exfoliante de Cuvet que purifica, exfolia y renueva la piel en un solo paso; o el sérum de noche con retinal, péptidos, vitamina C y E, ácido hialurónico y niacinamida de Byoode.



Sérum Retin-A Night, de Byoode (75 €).



PVP Illumina CC Cream SPF 50 (46 €).

Hermès Brillante Silky, edición limitada Rose Gélatine (75 €).

2 DOS BÁSICOS

Productos que te lo ponen fácil: la CC Cream de la marca de Sofía Vergara, Toty, que es maquillaje y protector solar, y el labial de cobertura ligera de color rosa con toques magenta. La barra, diseñada por Pierre Hardy, es un objeto de deseo.

EN MI RADAR

Paloma Sancho, directora de belleza de TELVA, te cuenta sus imprescindibles.



FOTO: E. ESCANDELL

3

NOTAS FRESCAS

En esta época del año apetece perfumes frescos. Me quedo con Eau de Toilette Light Blue con limón de Sicilia, jacintos silvestres, rosa blanca, cedro y almizcle; y Neroli Azur, con mandarina, limón, naranja sanguínea y notas ambarinas y almizcladas que te dan la sensación de un rayo de sol sobre la piel.



Light Blue, Dolce & Gabbana.



Néroli Azur, Eau de Rochas (107 €).

y para la casa...

Una vela de exterior de Loewe presentada en una vasija de terracota esmaltada. Se llama Ginger y tiene un aroma especiado con un toque de sándalo (215 €).



IROHA

NATURE

REFUERZA

LA BARRERA NATURAL
DE LA PIEL CON EL PODER DE
LAS CERAMIDAS



Mascarilla
con ceramidas esenciales
para pieles sensibles

Resultados visibles*

- ✓ Hidrata en profundidad
- ✓ Calma las rojeces y la irritación
- ✓ Protege la piel de agentes externos
- ✓ Estimula la producción de colágeno y elastina



*Resultados Test Eficacia tras 1 aplicación diaria de la Mascarilla Reparadora Barrera durante 7 días.



www.irohanature.com



Henri Matisse,
El sueño (1940).

En el año 2000 Natura Bissé tomó una audaz decisión; estudiar el funcionamiento de la piel hasta dar con el motor de la juventud. Entre las claves: analizar los efectos del paso del tiempo, usar cosmética regenerativa con formulaciones vanguardistas y poner el foco en el correcto descanso. Según el Instituto del Sueño, los adultos tenemos que dormir entre 7 y 9 horas cada noche, algo que es fundamental para la salud. Pero, ¿cuántos cumplimos?

Ritmos circadianos

Patricia Fisas, vicepresidenta y directora general de Investigación y Desarrollo de Natura Bissé, siempre ha defendido que el descanso es esencial para la piel, ya que es durante la noche cuando se activa la renovación celular, la reparación del ADN y la producción de colágeno y elastina. “La piel aprovecha este momento para regenerarse porque durante el día está enfocada en defenderse de las agresiones externas, como la radiación UV y la contaminación. Este ciclo responde a nuestros ritmos circadianos, una especie de sabiduría interna que regula las necesidades del organismo en función de la hora. El organismo

Descansar es un arte

Por la noche, durante el sueño, se activa la renovación celular, se repara el ADN y aumenta nuestra producción de colágeno. Natura Bissé lo sabe y por eso celebra los 25 años de su línea *Diamond Collection* con toda la ciencia al servicio del descanso.

—Lucía Heredero.

–y la piel– saben lo que necesitan, tanto de noche como de día. Cuanto mejor descansemos, mejor se llevarán a cabo las funciones biológicas que nuestro cuerpo realiza de noche”, explica Patricia.

¿Qué es el Biohacking?

Este término se utiliza para denominar la mejora de la salud y la piel combinando ciencia y tecnología. Es decir: que el uso de cosméticos, deporte y trucos para dormir mejorarán la calidad de vida y la longevidad. Porque el descanso adecuado regula los niveles de cortisol –la hormona del estrés–, cuya presencia elevada puede provocar inflamación, sensibilidad cutánea y envejecimiento prematuro.

Por eso, desde Natura Bissé han creado hábitos nocturnos, tratamientos en cabina y productos para aplicar en casa que ayudan a equilibrar los niveles de cortisol, mejorar la calidad del sueño y favorecer una piel más firme y luminosa. “Sabemos que la piel se repara por la noche y, por ello, ofrecemos cosmética nocturna con activos reparadores; nuestro *bio-hacking cosmético* con *Diamond Extreme Oil* y *Diamond Extreme Mask*, que contienen ADN marino y retinol, son básicos. Su delicado aroma a lavanda favorece el descanso y potencia una experiencia sensorial única.

Mientras, en los tratamientos de cabina de Natura Bissé se experimenta el auténtico poder del tacto, un sentido que también activa respuestas neuroquímicas que influyen en el bienestar general y en la regeneración cutánea. Esta conexión piel-cerebro está en el corazón de nuestra filosofía, porque el cuidado facial es una forma de activar el bienestar desde lo sensorial”, explica Fisas. “Está demostrado que los tratamientos en cabina aumentan el bienestar en casi un 70%. Esto confirma que el masaje es una herramienta poderosa para equilibrar la piel y la mente, activar la circulación, liberar tensiones y favorecer la producción de neurotransmisores como las endorfinas, responsables de la sensación de placer y relajación. En el caso de la colección *Diamond Well-Living* trabajamos con estímulos térmicos para activar receptores del sistema nervioso cutáneo y potenciar distintas funciones biológicas y de bienestar”, apunta Patricia.

“Pero, además, revisamos nuestras fórmulas continuamente y, a lo largo de estos 25 años, hemos ido incluyendo ingredientes de vanguardia como el *Smart Energy Complex* (estimula la energía celular y actúa en armonía con los ritmos circadianos cutáneos)”, finaliza. **T**



Patricia Fisas.



DENTRO DE UNA BURBUJA

Natura Bissé, en colaboración con Four Seasons Hotel Madrid, ha desarrollado una experiencia que integra el poder del tacto, la aromaterapia y la relajación para favorecer la regeneración nocturna. Y, para celebrar el 25 aniversario de la línea **Diamond**, ha ideado un exclusivo ritual que durante seis meses podrás disfrutar. Se llama **“Madrid Serenity; el arte del descanso”**.

Este tratamiento se llevará a cabo en una burbuja de aire puro al 99,99% y consiste en una limpieza profunda de la piel, una exfoliación enzimática, una mascarilla nocturna y masajes profundos. Al salir de la burbuja, tu cutis aparecerá radiante y luminoso, como recién despertado tras una noche de profundo sueño reparador.



Diamond Extreme mascarilla nocturna con ADN marino y retinol; *Diamond* aceite seco corporal y *Diamond Extreme Oil* para rostro y cuello.

TELVA BELLEZA Y BIENESTAR



TELVA By B

NUESTRO TALENT
DE PERFUMES

“Quiero que quien vea mis vídeos, se entretenga mientras aprende”

Estudiante de interpretación y tiktoker de perfumes, **ADRIÁN CARRERA** no se pone límites. A sus 25 años, este pequeño gigante que dispone de un valiosísimo talento en tiempos de pantallas, creará cada mes contenido para nuestras redes sociales. Adrián es tan divertido como riguroso al divulgar que solo pretende que nos divirtamos mientras aprendemos sobre **PERFUMES**.

—Mamen Infante. Foto: Enrique Escandell. Realiza: Raquel Mejías.

De niño fantaseaba con vender perfumes como su madre y ser monologuista cómico como su padre. Con veinte años su salud mental pasó un mal momento y, buscando un porqué para levantarse de la cama cada día, hizo de su pasión una ocupación. Casi sin darse cuenta, lo fue tornando en una profesión, fusionando los dos mundos: perfumería y humor. Hoy triunfa ante más de un millón de seguidores, hablando de fragancias como si TikTok fuera El Club de la Comedia. Gracias a este peculiar estilo recibe ofertas a diario. La última, crear una colección de fragancias con la marca Flor de Mayo que en pocas horas rompió *stock*. Entretanto no deja de formarse (entre otros, con María Barcenilla, perfumista independiente y académica de la Academia del Perfume), porque el cielo es el límite y Adrián sabe que va a conquistarlo.

¿Qué hace un chico como tú en un sitio como éste?

No ubicar que esto que me está pasando sea trabajo. Empecé en Youtube por la necesidad de comunicar. En 2022 abrí TikTok y uno de mis vídeos se hizo viral; ahí vi que no había mucha gente en redes hablando de perfumes y me lancé.

¿De dónde viene tu afición?

Mi madre trabaja en una perfumería en Lanzarote y los sábados me llevaba a las formaciones de las marcas; me encantaba leer los tochos de documentación que daban y fui creando una pequeña colección.

Dices que el perfume Amor de Cacharel, fue tu primera fragancia favorita, pero ¿cuál te mostró que la perfumería es un arte?

Guidance de Amouage, un floral frutal muy sensual, carnal, casi membranoso. Es mi perfume favorito y su autor, Quentin Bisch, una de mis grandes referencias.

Viviendo en las redes, ¿dónde encuentras buena inspiración?

Fuera de ellas. Me inspira la gente mayor que yo, su templanza, poca prisa, su sabiduría. Admiro la humildad del que sabe mucho y no me interesa ser “el chico del momento”. Mi referencia es la gente con mucha experiencia, como Ramón Monegal. En un momento en que la gente se hace famosa por nada, conviene mirar hacia atrás para encontrar referentes.

¿Tienes algún ídolo?

¡Sí! Mona Kattan, la fundadora de Kayali. Cuando no

era famosa en Europa yo ya veía sus vídeos en los que contaba que tiene 3.500 perfumes y decía: quiero ser ella. Cuando supe que venía a España...

¿Cómo es tu colección de perfumes?

El año pasado tenía unos 20 perfumes y ya me parecía una locura... pero ahora debo rondar los 400 o 500. ¡Es una barbaridad! Pero me encanta. Cuando vienen mis amigas a casa, lo primero que les digo es: “Habrás venido sin perfumar, ¿no?” porque todas tienen que pasar por mi selección antes de salir.

Para triunfar no basta con pasión o una buena nariz.

Por eso me formo todo lo que puedo. Este verano iré a ISIPCA, en Versalles, donde estudió Alberto Morillas; mi mentora es Marina Barneilla, una académica del Perfume que tiene su propia escuela y con Sandra Iruela he sacado los títulos de Marketing olfativo y Evaluador de perfumes, que es donde me veo más cómodo.

¿Evaluador de perfumes? ¿qué es eso?

Un paso intermedio entre marketing y desarrollo de producto que ayuda a decidir antes de lanzarse a producir. Ahí estoy cómodo porque vivo muy pendiente de lo que se lleva y lo que gusta.

Suena bien eso de “el mejor evaluador de perfumes del mundo”

No, mejor “director creativo de perfumes de una casa de lujo, como Francis Kurkdjian para Dior”. ¡Ah! Y protagonizar una serie de Los Javis. Por pedir...

¿Eres un contrapeso necesario en el serio mundo de la perfumería?

Sí, a veces su discurso es un poco denso. Siendo muy *naïf* puede parecer que no sabes, pero demasiado formal la gente desconecta. Por mi manera de comunicar se me juzga mucho, pero me da igual. Sé hablar con tono de voz grave y empleando palabras complicadas pero no me interesa. Solo quiero que quien vea mis vídeos se entretenga mientras aprende.

¿Así enfocas tu colaboración en TELVA?

Sí, me hace ilusión aportar un punto *canallita* enseñando el poder del perfume. Cuántas historias empiezan con un *qué bien hueles, ¿qué perfume llevas?...*

T

Adrián lleva camisa, de Emporio Armani, y pantalón, Guess Jeans. Maquillaje y peluquería: Manu Moreno (NS Management) para Givenchy y L'Oréal.

SU MAJESTAD ANTIOXIDANTE

Imagina una rutina antiedad en cuatro sencillos pasos -contorno de ojos, sérum, crema de día/noche y aceite facial- con el poder antioxidante de la granada y el boost iluminador de los péptidos de raíz de maca (una planta milenaria que potencia la renovación celular), así es la gama de *Cuidado Facial Reafirmante* de Weleda una aliada cosmética que contrarresta de forma natural los signos de envejecimiento cutáneo.

PASO 4. ACEITE FACIAL REAFIRMANTE

Imagina un *booster* antiedad y antipolución que reafirma, alisa, suaviza las arrugas e ilumina tu piel.



PASO 2. SÉRUM REAFIRMANTE DE GRANADA Y PÉPTIDOS DE MACA

Su fórmula altamente eficaz reduce líneas de expresión y arrugas y potencia la energía celular.



PASO 3. CREMA REAFIRMANTE DE DÍA / DE NOCHE

Reduce líneas de expresión y arrugas de día y regenera tu piel de noche.



PASO 1. CONTORNO DE OJOS REAFIRMANTE

Con efecto tonificante y refrescante, reduce arrugas, bolsas y ojeras.



PIEL MÁS FIRME EN SOLO 7 DÍAS



Sérum facial

Perfecto para aplicarlo sobre la piel limpia de rostro, cuello y escote. Nos encanta su efecto antioxidante y renovador celular y la sensación profunda e instantánea de hidratación.



Crema de día

La fórmula de Weleda con aceite de semillas de granada bio y péptidos de raíz de maca bio. Reduce las arrugas, reafirma y mejora la elasticidad de la piel.

Con el paso del tiempo, nuestra piel experimenta ligeros cambios: aparecen las líneas de expresión, surgen las primeras arrugas y constatamos los efectos de la deshidratación y una pérdida acusada de luminosidad que transforma nuestro rostro. Sin embargo, cada piel alberga su propia belleza y merece sus mimos y atenciones especiales. Weleda lo sabe, y por eso ha diseñado su línea de *Cuidado Facial Reafirmante* con granada y péptidos de maca bio: una auténtica aliada cosmética. Imagina una rutina que reduce las arrugas y redefine el óvalo facial; que

refuerza la luminosidad natural de la piel, favorece su regeneración y supone un *boost* de hidratación y elasticidad... Si además, te contamos que las fórmulas de Weleda cuentan con una combinación única de ingredientes activos bio como el aceite de semillas de granada -un potentísimo antioxidante- y péptidos de raíz de maca -que actúan como una inyección de luminosidad para la piel-; que más del 80% de las materias primas vegetales de los cosméticos de Weleda proceden de cultivos ecológicos y sus formulaciones están libres de microplásticos y aceites minerales, y que todos los productos de Weleda son neutros para el clima -mediante compensa-

ción y reducción- es evidente que nos encontramos ante una marca de belleza realmente comprometida.

RUTINA REAFIRMANTE Y ANTIOXIDANTE

Tras la limpieza, aplica una perla de contorno de ojos -con té verde y cafeína- para reducir bolsas y ojeras. A continuación, el sérum con efecto antioxidante- la hidratación es instantánea-. Ahora tu piel está lista para el tratamiento reafirmante de día o de noche -este último procura una elasticidad y nutrición intensas al rostro.- Por último, el aceite facial con acabado no graso: un plus antipolución con poder energizante.



Jaque a las manchas

FOTO: JONATHAN SEGADIE

Se trata de una de las consultas más demandadas a los dermatólogos por su altísima incidencia en lo que percibimos como una piel homogénea, luminosa y saludable. Hablamos con expertos para entender cómo combatirlas en 3 pasos.

—Mamen Ruiz Puertas.

La presencia de arrugas es un signo del paso del tiempo, igual que la de las manchas es el mayor chivato de que no hemos protegido ni cuidado la piel a lo largo de nuestra vida. Se sabe que la radiación solar es el principal detonante de la aparición de pigmentaciones, pero también se ha constatado que hay otros factores como la polución, los cambios hormonales, o algunos medicamentos que estimulan la producción de manchas. Así que no es casualidad que sea uno de las consultas más demandadas a los dermatólogos y, también, en las redes.



¡ALERTA SOLAR! LA POLICÍA DEL SOL DE CLAREL, TIENE TODO BAJO CONTROL

Con la llegada del verano, proteger nuestra piel del sol se convierte en una prioridad. Pero este año contarás con el mejor aliado, "La Policía del sol" de Clarel, se encargará de velar por la salud de tu piel y protegerla de la radiación UV con su nueva gama de solares bonté. ¿Su arma infalible? El fluido facial solar SPF50, una fórmula suave, efectiva y perfecta incluso para los días de máxima exposición.



Formulado con filtros solares de amplio espectro y una textura ligera que se adapta a las pieles más sensibles, el **fluido facial solar SPF50 de bonté** protege de forma eficaz frente a los rayos UVA y UVB, combate las manchas, suaviza las arrugas y líneas de expresión, mientras potencia la luminosidad y mejora el aspecto de la piel. Además, contiene Vitamina C y Ácido Hialurónico ingredientes que ayudan a mantener la piel hidratada, luminosa y protegida del envejecimiento prematuro. Pero aún hay más. La línea solar de **bonté**, marca exclusiva en Clarel, se completa con la **crema solar facial mineral SPF50 bonté 50ml**, formulada



con filtros solares minerales, lo que la hace especialmente adecuada para pieles sensibles o reactivas; el **fluido corporal solar SPF50+**, con Niacinamida y Vitamina E; la **crema facial antiedad SPF50+**, enriquecida con Colágeno y Extracto de Uva; y el **aceite glow postsolar**, que nutre e ilumina tras la exposición solar. Toda la gama está disponible en las cerca de 1.000 tiendas Clarel y en clarel.es. Y si te animas a preparar tu neceser solar, toma nota: por la compra de dos productos solares bonté (excepto formato viaje o neceser), recibirás un pareo de playa a partir del 14 de mayo, y una bolsa de playa desde el 28 de mayo.



Descubre tu protección ideal para este verano, escaneando este código QR

TRES VERBOS A CONJUGAR

prevenir

La solución para evitar que salgan manchas sería no exponerse a la radiación solar, pero en España es complicado con más de 300 días de sol al año. Lo que sí puedes hacer es aplicarte, todos los días del año, un fotoprotector solar SPF 50+ de amplio espectro, en las zonas expuestas. Además, en el día a día, “los dermatólogos siempre proponemos una rutina muy minimalista”, explica la Dra. Ana Molina, directora de Comunicación de la AEDV: “Por la mañana, la limpieza, un sérum con un potente antioxidante frente al exposoma como la niacinamida, que también tiene un efecto preventivo antimanchas, a continuación una hidratante y el fotoprotector. Por la noche “alternar retinoides con hidroxiácidos, que son exfoliantes que van a ayudar a que la piel se vaya renovando continuamente y no le da tiempo a que le salgan manchas”, explica. Respecto a la protección solar “es imprescindible, el uso a diario de un fotoprotector de amplio espectro SPF50 + con filtros minerales o físicos” aconseja la Dra. Judith Ferré de Mesoestetic.



De izda a dcha., Mesoprotech Melan 130 Pigment Control SPF 50+, Mesoestetic. Contiene óxido de hierro para evitar las manchas (41,50 €). Fluido con Color Antipigmentación SPF 50+, Avène con ácido azeláico (32,90 €). Sun Perfect Unifying Serum SPF 50 Lancaster (60 €).

tratar

El melasma está muy relacionado con las hormonas femeninas y casi es exclusivo de mujeres en edad fértil. Estas manchas grandes aparecen en frente, mejillas y labio superior. El tratamiento más eficaz para el melasma requiere “una combinación de activos que, no sólo reduzcan la hiperpigmentación, sino que también mejoren la calidad de la piel, además de controlar la inflamación y vías vasculares que también están implicadas”, explica la Dra. Judith Ferré. Se ha mejorado mucho en el abordaje del melasma gracias a la combinación de tratamientos tópicos, orales y el uso de diferentes tecnologías láser. En este sentido, el Dr. Carlos Morales Raya afirma que “se han incorporado tratamientos como los polinucleótidos, la mesoterapia despigmentante y el ácido tranexámico en microinyecciones o por vía oral que, combinados con una rutina cosmética adecuada, permiten controlarlo”. Entre los activos con evidencia científica que funcionan destacan el ácido tranexámico, la niacinamida, el ácido kójico, el azeláico, la arbutina y los retinoides.



De izda. a dcha., Mela B3 Sérum Concentrado Antimanchas, La Roche Posay (55,60 €). Vinoperfect Crème Anti-Taches Niacinamide, Caudalíe (35,90 €). White Caviar Light Concentrate, La Prairie (607 €). Aclara las manchas oscuras. Bright Plus [Advanced] Sérum Expert Éclat Anti-Taches, Clarins (126 €).

eliminar

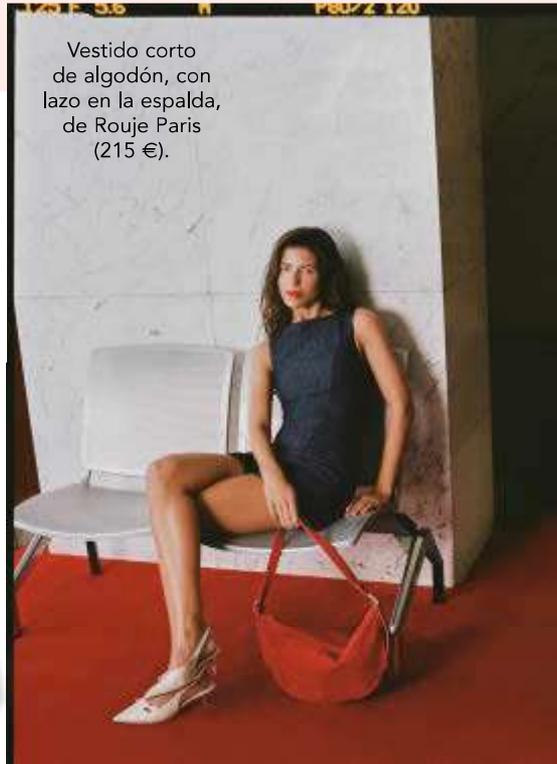
Los léntigos, las manchas más comunes, son fáciles de eliminar con láser Q Switch o luz pulsada. Pero una nueva generación de láser de picosegundos los fulmina en una sesión. Se trata del Picasure Pro, de Cynosure Lutronic, que “emite un pulso ultracorto de picosegundos en un tiempo que se acerca a la billonésima parte del segundo. Esto le permite llevar mucha energía y, sin lesionar el tejido de alrededor, provoca como una explosión de la mancha”, explica el Dr. Jaime Tufet, del Grupo Pedro Jaén, que también lo utiliza para el melasma. Postratamiento es obligatorio el uso de protectores solares, mejor aún antimanchas, para optimizar los resultados. Los dermatólogos recomiendan fotocorrectores que incluyen principios activos despigmentantes. “Mejor si además son con color, con pigmentos como el óxido de hierro, porque ofrecen una protección adicional frente a la luz azul, un factor implicado en la exacerbación del melasma”, concluye la Dra. Judith Ferré.



De izda., a dcha., Solución Exfoliante Química, Arturo Alba. Ampollas con ácido glicólico, salicílico y tranexámico (46 €). Pigment Zero, DSP –Intense Booster, Martiderm. Mascarilla con retinol (48,20 €). C E Ferulic, SkinCeuticals. Con vitamina C que unifica el tono (181 €).

belleza

*Cremas con fotoprotección,
un perfume cítrico, el
perfecto brillo de labios,
hidratante y ligero... ¡Para
celebrar el buen tiempo!*



Vestido corto
de algodón, con
lazo en la espalda,
de Rouge Paris
(215 €).

El brillo de labios
Lipglass Air de
M·A·C Cosmetics
hidrata y ofrece
un acabado ligero,
sin sensación
pegajosa (27€).



Sandalia con
lazo de
Martinelli x
Redondo
Brand
(249,95 €).



IMPRESINDIBLES PARA DAR LA

BIENVENIDA AL VERANO



Si te gustan los aromas
cítricos y frescos,
Eau de Soleil Blanc
de Tom Ford Beauty
es tu perfume (cpv).

*Intral Voile Protecteur
Urbain* de Darphin
protege el rostro de
las agresiones
ambientales. Con
SPF50 (49 €, 50 ml).



Hidrata, protege
la piel de los rayos
solares y logra
luminosidad al instante
con *Moisture Surge
SPF25* de Clinique
(55 €).



Los cabellos
rubios tienen en
*Botanical Repair
Purple Toning
Shampoo* de
Aveda un aliado
de belleza (39 €).



Mascarilla
purificante en
3 minutos con
Perfectly Clean
Espuma Limpiadora
Multiacción de
Estée Lauder
(39 €).



Luce moreno sin sol con
Bronzing Powder de Bobbi Brown,
ahora con *packaging*
de edición limitada diseñado por
Vicky Martín Berrocal (56 €).



Eleva tu rutina de
bodycare diaria con esta
bruma corporal de
Jo Malone London con
aroma a ciprés y vid (cpv).

decoración



En este rincón del porche se contemplan buenas vistas del lago Varese.

En la otra página, la diseñadora Marta Ferri y su marido Carlo Borromeo, en el salón donde predominan los tonos verdes.

La casa del lago

Cambiaron el frenético centro de Milán por una casa de inspiración japonesa con vistas al lago Varese. La diseñadora de moda MARTA FERRI y su marido, CARLO BORROMEO, han encontrado aquí su paraíso con un huerto prodigioso donde las alcachofas son tan guapas que nunca se cortan.

—Isabela Muñoz Ozores. Fotos: Ricardo Labougle.





1



2

El diseño de la casa lo realizó un diseñador de paisajes por encargo del poeta Gianni Malabarba, a la vuelta de un viaje a Japón



3



4

Como un jardín

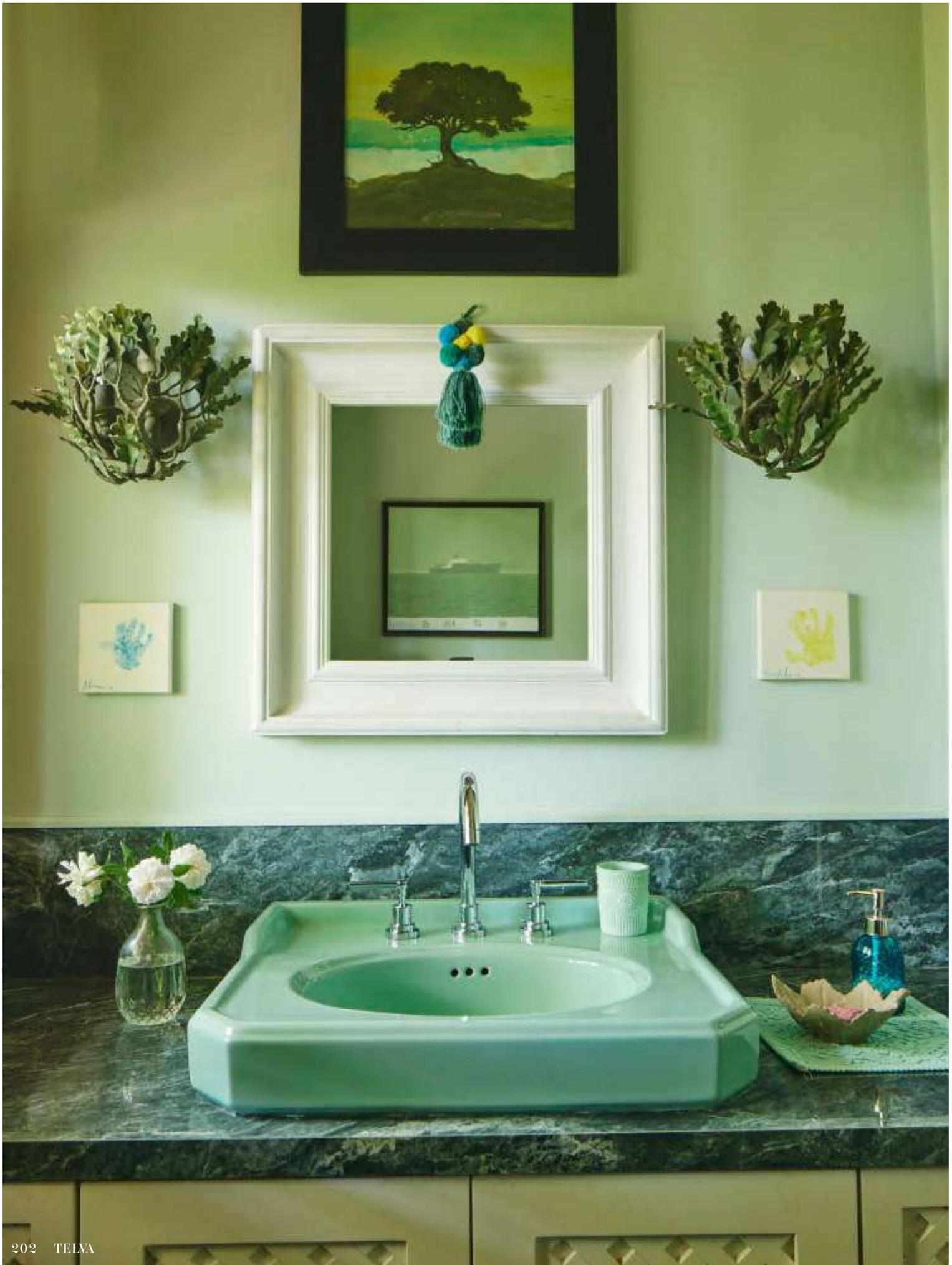
1. En el salón, sofá y mesas de centro de Vincent Van Duysen para Molteni & C., sillón vintage y mesa de hierro de G-Lab. Lámparas de pie de latón del estudio de Barbara Frua, sillón reeditado de Gio Ponti para Molteni & C., cuadro de Luca Pignatelly y alfombra de la colección Par Terre por Barbara Frua para la galería Alberto Levi.
2. La arquitectura de la casa se inspiró en Japón.
3. En la pared del hall, papel pintado a mano de De Gournay. Mesa velador de hierro y silla heredada de estilo imperio.
4. Rincón del jardín.
5. En el comedor, mesa y sillas heredadas.
6. Perspectiva del hall, donde despunta el techo pintado.

6



5





A child's bedroom featuring a vibrant jungle-themed mural on the wall. The mural depicts a lush landscape with palm trees, a giraffe, a leopard, and various birds. Two wooden beds with a bamboo frame are positioned on either side of a central nightstand. The beds are covered with green and white striped bedding. The nightstand holds two lamps with white shades and a small figurine. The room is decorated with patterned curtains and a wooden floor.

“No concibo un cuarto blanco. El papel del dormitorio infantil lo diseñé en colaboración con De Gournay e incorporé el teddy bear de mi hijo”

Paraíso en la tierra

Uno de los cuartos de los niños con papel de De Gournay y camas de madera de bambú. En la otra página, el cuarto de baño con una pintura de Giovanni Sanjust y apliques de L'Oro dei Farlocchi.

Y

o no soy de lago, me gusta disfrutar de sus vistas, me transmite energía, pero en verano necesito ir a la playa y nadar en el mar. Mis vacaciones en Puglia son insustituibles”.

Esta declaración de intenciones de la diseñadora italiana Marta Ferri no sería tan relevante si no estuviera casada con Carlo Borromeo quien, aparte de ser un prestigioso diseñador industrial, pertenece a la aristocrática familia que, desde hace varios siglos, se identifica con esos palacios, jardines e islas que reinan en el lago Maggiore: “Si fuera por él, nos quedaríamos aquí en vacaciones. Es nuestra eterna discusión y, de momento, gana yo”.

Pero ha sido al borde del lago Varese (a 20 minutos del Maggiore) donde Marta y su marido han sentado sus raíces, lanzando un rotundo *ciao* al centro de Milán, donde vivían hasta el 2020. “El Covid nos cogió en Puglia y nos quedamos ahí una larga temporada. Una semana después de nuestro regreso a Milán, sentíamos una nostalgia brutal de nuestra vida al aire libre. Necesitábamos escapar de la ciudad y concertamos una cita para ver esta casa (sólo así daban permiso para salir de Milán) que, por cierto, era feísima en las fotos que publicaba la agencia. Tuve que convencer a mi marido para que dejara la oficina. Nunca se nos había pasado por la cabeza vivir aquí, pero cuando entramos con el coche y la vimos, nos miramos y, en ese mismo momento, decidimos comprarla. Todo fue tan rápido que, en el mismo mes hicimos una oferta, nos la admitieron, alquilamos la casa de Milán, buscamos colegio para los niños y, poco tiempo después, me quedé embarazada de Ida, nuestra cuarta hija, tuvimos que alquilar una casa aquí porque la nuestra estaba en obras y los niños empezaban el colegio... no sé cómo sobreviví. Tomamos decisiones importantes en tiempo récord, pero nunca nos arrepentimos”.

Marta Ferri es simpática e hiperactiva: “Llevo una vida de locos. Voy a Milán en tren dos o tres veces por semana, el resto del tiempo trabajo desde aquí. En este momento mi despacho está en el cuarto de jugar: compré una mesa nueva, y expliqué a los niños que era “mi intocable” mesa de trabajo. Esa misma tarde estaban todos alrededor dibujando... no importa donde la coloque que ellos me siguen. Carlo sí tiene su propio despacho, que *okupo* yo cuando él está fuera, pero a mí me ha resultado imposible encontrar un espacio propio. Las tardes las dedico a mis hijos -concluye-, a llevarles de un sitio a otro. Me he convertido en una chóferesa perfecta”.

Cuenta la diseñadora que el proyecto inicial de la casa lo realizó un diseñador de paisajes a petición del poeta ita-

liano Gianni Malabarba y su mujer quien, a la vuelta de un viaje a Japón, se quedaron completamente enamorados del estilo de vida del país. La construyeron en mitad de un bosque, rodeada de plantas y árboles japoneses y con cierto aspecto de pagoda. “Llevaba diez años vacía. No tocamos la estructura ni los espacios comunes, pero redujimos el número de dormitorios y ampliamos la cocina que, cuando llegamos, ocupaba un pasillo pequeño y oscuro. Para ellos no tenía importancia, para nosotros es el corazón de la casa”.

“También construimos el porche exterior y lo decoramos con muebles de interior porque lo utilizamos hasta en diciembre. Aquí suele hacer muy buen tiempo, aunque los veranos son cada vez más calurosos. Menos mal que estamos rodeados de árboles que refrescan el aire y nos dan sombra”.

La sorpresa del último embarazo propició que Marta hiciera algunas renunciaciones en la reforma, “Sacrifiqué mi capricho de tener un gran closet, pero no es nada importante. En las familias numerosas te acostumbras a compartir”. Después de casi cuatro años aquí, al matrimonio Borromeo todavía le quedan por cumplir algunos proyectos: “Construir una piscina -asegura Marta-. Aunque tiene el estilo de una casa de vacaciones y no necesitamos irnos al campo los fines de semana, es importante para los niños en verano. Estamos a orillas de un lago donde no es nada agradable bañarse”. ¿Otro proyecto? Un pequeño gimnasio.

Marta es hija del famoso fotógrafo Fabrizio Ferri y la interiorista Barbara Frua de Angeli. Carlo pasaba los fines de semana de su infancia en el palacio barroco paterno de una de las islas Borromeo. Ambos se conocen desde pequeños y los dos han crecido rodeados de belleza. A la hora de decorar, ¿Qué criterio siguieron?: “Imposible hablar de un estilo concreto -asegura Marta-, tenemos muebles de anteriores mudanzas comprados por nosotros, otros vienen de la casa de mi suegra (Paola Marzotto, hija de la diseñadora de moda Marta Marzotto) en Cerdeña, la mesa de comedor era de mi madre, otras piezas me las cedió mi padre, que las tenía en Pantellería... se han juntado multitud de experiencias de la familia y ¡me encanta! Nada más alejado de una atmósfera repleta de las cosas correctas. Ahora, si mi casa fuera una caja en blanco, habría seguido otra línea, aunque no sé cuál”.

Si hay algo que llama la atención en este espacio es la abundancia de color: “Para mí es casi inconcebible un cuarto pintado de blanco -asegura la diseñadora de moda-, pero la maestra del color es mi madre y nos ha ayudado mucho en este sentido. Yo siento debilidad por las telas y los papeles. De hecho, el de la pared del cuarto de los niños es un diseño que hice en colaboración con la firma De Gournay. Cuando empecé solía emplear telas de

tapicería para mis diseños, me enamoré de sus estampados y su solidez. De todas maneras, las que elijo para la casa son más discretas que las que utilizo para la ropa. He aplicado color ¡hasta en el techo!”.

Asegura que, a pesar de trabajar en el mundo de la moda, ésta no le ha contaminado mucho a la hora de poner su casa. En cuanto a su rincón predilecto, confirma que lo cambia con frecuencia, pero que en cuanto puede se escapa al jardín.

Uno de sus arquitectos favoritos es Renzo Piano y aunque ella y su marido aman el arte y tienen muchos amigos artistas “no compramos porque no tenemos donde colgarlo. En casa hay multitud de ventanas y pocos muros. Es una cuestión de practicidad”.

¿Es puntillosa en los detalles?: “No me gusta la domótica, pero tengo cierta obsesión estética con los interruptores. Habíamos elegido unos preciosos pero tuvimos la mala suerte de que cerró la fábrica y tuvimos que improvisar con los que estaban más a mano. Los aborrezco”.

Cuenta Marta que cuando decidieron venirse a vivir aquí les preocupaba “la soledad en mitad de la nada. La sorpresa ha sido que los fines de semana vienen muchos amigos a vernos, organizamos planes de día que disfruto mucho más que los de noche que hacíamos en Milán. Además, como los espacios comunes están abiertos, unos charlan alrededor de la chimenea, otros juegan a las cartas en la mesa de comedor, otros preparamos cosas ricas en la cocina, mientras los niños corren por todos lados. Con el buen tiempo solemos estar fuera. Fíjate, no conozco a nadie que cocine peor que mi marido, pero ¡es un experto en barbacoas!”

Y cuando llega la primavera, este rincón de los Borromeo acoge otra gran historia: la inauguración del huerto. “Este será el tercer año que plantamos. Es una fuente de enormes satisfacciones, algo mágico”. Así, patatas, fresas o judías verdes protagonizarán succulentos platos de cocina: “Las alcachofas son tan bonitas que me da pena cortarlas”, confiesa Marta. Sin embargo, este momento único también muestra un lado frustrante: “Lo mejor de la huerta crece en pleno verano, cuando estamos de vacaciones en Puglia”, concluye. Los vecinos, sin embargo, están felices. **T**



Arriba, el despacho de Carlo Borromeo, con pinturas y techo pintados a mano por Pictalab. La mesa es de latón, realizada por G-Lab y la silla es un diseño de Vincent Van Duysen para la colección de exterior de Molteni & C. Abajo, el dormitorio de invitados con un cuadro de Mario Schifano. En la pared, papel de la colección Suimuri del estudio de Barbara Frua para Pictalab.



cocina

GRAN
SÁNDWICH
REUBEN



De sándwiches y bocadillos

En la cesta de picnic, para una merienda ilustrada,
COMER EN LA PISCINA o llevar a la playa,
estos sándwiches y bocatas, dignos de un gran chef,
son el recurso más sabroso de la temporada.

—Recetas, fotos y realización: Raquel Carmona.

BOCADILLO DE
POLLO AL CURRY





Para que el pepino no resulte indigesto, puedes cortarlo en rodajas, espolvorearlo de sal gorda y dejarlo 10 minutos aprox., en reposo. Pásalo por agua fría antes de servir

DE PEPINO AL
ESTILO TELVA





x.com/byneontelegam

byneon
Neon147

byneon
Neon147

**BIKINI
ESPECIAL ENLACE AL CANAL**

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



EL TÉ
DE LAS 5



Gran sándwich Reuben

Ingredientes para 4 personas:

8 rebanadas de pan de centeno, 200 g de chucrut, 350 g de pastrami, mantequilla, 4 lonchas de queso havarti. Para la salsa: 80 g de mayonesa, 1 cucharada de ketchup o salsa de tomate, 1 cucharadita de zumo de limón, 6-7 pepinillos en vinagre, sal.

Modo de hacerlo:

Poner los ingredientes de la salsa en el vaso de la batidora y mezclar hasta que se integren. Reservar. Untar con mantequilla por ambos lados las rebanadas. Colocar la salsa, el pastrami, el queso, el chucrut y terminar con la salsa en la rebanada de arriba.

Poner una sartén a fuego medio y dorar el pan ligeramente, o hasta que el queso comience a fundirse. Servirlo.

Nuestro truco: Añadirle aceitunas picadas. Si se quiere más picante, rociar unas gotas de Tabasco.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: principiantes.

Precio aprox.: 6 €/persona.

Conservación: 3 días en nevera.

Calorías aprox.: 562/ración.

Bocadillo de pollo al curry

Ingredientes para 4 personas:

2 pechugas de pollo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla, 2 dientes de ajo pequeños, 2 cucharaditas de curry en polvo, 1/2 cucharadita de comino molido (opcional), 150 ml de leche de coco, 2 cucharadas de yogur griego (sin azúcar), sal y pimienta negra, 5-6 champiñones, pan de baguette.

Modo de hacerlo:

Cortar las pechugas en tiras finas, salpimentar. Picar los ajos y la cebolla. Sofreír la cebolla en el aceite hasta que esté transparente; añadir el ajo y cocinarlo unos minutos más sin que se queme. Incorporar el curry y el comino, cocinarlo 1 minuto, removiendo.

Agregar el pollo y hacerlo hasta que esté dorado y hecho por dentro. Añadir el yogur y la leche de coco, remover y devolverlo al fuego para que la salsa reduzca. Aparte, hacer los champiñones a la plancha.

Montarlo con el pollo, champiñones y cebollino picado.

Nuestro truco: el guiso de pollo mejora de un día para otro.

Darle un toque picante con chile en polvo o cayena.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: principiantes.

Precio aprox.: 3,5 €/persona.

Conservación: 2 días en nevera.

Calorías aprox.: 350/ración.

De pepino al estilo TELVA

Ingredientes para 2 personas:

4 rebanadas de pan, 5 pepinos pequeños, 1 calabacín, 1 aguacate, albahaca fresca, tomillo fresco, sal, pimienta, 1 cucharada de aceite de oliva, queso en lonchas.

Modo de hacerlo:

Batir el aceite con las hierbas aromáticas. Aplastar el aguacate y añadirle el aceite. Salpimentar y mezclar hasta que quede suave.

Lavar los pepinos y el calabacín. Cortar en rodajas muy finas los pepinos y, con un pelador, el calabacín en láminas.

Para montarlo, untar el pan con la mezcla del aguacate, seguir con el queso, el pepino, salar ligeramente, las láminas de calabacín, de nuevo queso y cubrir con pan.

Nuestro truco: añadir unas gotas de limón al aguacate. Untar el pan con queso cremoso.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: principiantes.

Precio aprox.: 6 €/persona.

Conservación: tomar recién hecho.

Calorías aprox.: 535/ración.

Bikini especial

Ingredientes para 2 personas:

4 rebanadas de pan de molde, mantequilla, 2 lonchas queso emmental, 2 lonchas queso gouda, 6-8 lonchas de jamón cocido, 1 cucharada de miel, una pizca de trufa en polvo.

Modo de hacerlo:

Mezclar la miel con la trufa y reservar. Extenderlo sobre las rebanadas.

Añadir una loncha de queso emmental, seguir con el jamón y el queso gouda. Cubrir los sándwiches.

Untar mantequilla a ambos lados y asarlo en el horno o dorarlo a la plancha. Servirlo caliente.

Nuestro truco: cuanto más anchas sean las lonchas de queso, mejor fundirá.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: principiantes.

Precio aprox.: 7 €/persona.

Conservación: tomarlo recién hecho.

Calorías aprox.: 521/ración.

El té de las 5

Ingredientes para 4 personas.

De huevo y canónigos:

4 huevos duros, 3 cucharadas de mayonesa, 1 cucharadita de mostaza de Dijon, sal y pimienta negra, 8 rebanadas de pan de molde sin corteza, canónigos, mantequilla salada.

Modo de hacerlo:

Cocer los huevos, pelarlos y aplastarlos hasta conseguir una pasta. Mezclarlos con la mayonesa, la mostaza, sal y pimienta a gusto. Untar las rebanadas con mantequilla, rellenar con la mezcla del huevo, cubrir con los canónigos, y tapar con la otra rebanada. Cortar en 4 con un cuchillo de sierra y servir.

De salmón ahumado:

200 g de queso en crema, 200 g de salmón ahumado, 1/2 cebolla morada, 2 cucharadas de alcázaras, ralladura de 1/2 lima y su zumo, eneldo fresco.

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla, las alcázaras y el eneldo. Ablandar en un bol el queso con un batidor, añadimos lo anterior, la ralladura y el zumo. Mezclarlo. Cubrir el pan con la mezcla, seguir con salmón y tapar con la otra rebanada untada de queso. Cortar en cuatro y servir.

Nuestro truco: para mantenerlos frescos, mojar un papel de cocina, escurrirlo bien y cubrir los sándwiches.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: principiantes.

Precio aprox.: 5 €/persona.

Conservación: tomar recién hecho.

RAZONES POR LAS QUE COVAP BÍFIDUS TE AYUDA A TENER UN METABOLISMO SALUDABLE



Hinchazón, cansancio, falta de energía, picos de glucosa disparada... ¿sufres alguna de estas molestias? Lácteos COVAP lanza su revolucionaria bebida láctea COVAP Bífidus, con 10.000 millones de postbióticos en cada vaso (Bifidobacterium Lactis BPLI®). Y estos son los motivos que harán que te sienta y te sientas mejor:

1 Es una bebida semidesnatada y sin lactosa que contiene Bifidobacterium Lactis BPLI®, una variedad específica de postbióticos que se relaciona con beneficios para la salud intestinal y que se puede tomar caliente, del tiempo o fría sin perder ninguna de las propiedades que estos aportan.

2 Tiene vitamina B6 que ayuda al metabolismo normal de las proteínas y al glucógeno; Biotina que contribuye al proceso metabólico de los macronutrientes y zinc, clave en el metabolismo de los hidratos de carbono y los ácidos grasos.

3 Aporta un valor extra sobre las ya conocidas capacidades nutricionales de la leche, pues actúa equilibrando la microbiota intestinal, contribuyendo a la prevención de algunas alteraciones de ésta; mejora la absorción de los nutrientes; fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades metabólicas e inflamatorias.

4 Además, COVAP Bífidus ha ganado el prestigioso premio del público Nutrigold 2025 al Producto más Innovador examinado por los integrantes del Comité Científico de las XXIX Jornadas Internacionales de Nutrición Práctica y el XVIII Congreso Internacional de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Te sobran razones para probarla.



EXTREMADURA ESTÁ DE *moda* ●

La gran fiesta de Cáceres



Laura Múgica, directora general y consejera de Unidad Editorial, María Guardiola, presidenta de la Junta de Extremadura, Olga Ruiz, directora de TELVA. Abajo, vista de Cáceres e interior del Museo de Arte Contemporáneo Helga de Alvear.

Cultura, patrimonio y gastronomía se unieron el pasado mes de abril en el día grande que TELVA pasó en Cáceres con su iniciativa 'España está de Moda', rodeada de aquellos que aman Extremadura y quieren dar a conocer toda su belleza.

—E. Flor/I. Muñoz/M. Mascareñas. Fotos: Luis Camacho y Carlos Gil Andreu.





Victoria Bazaga, consejera de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deporte de Junta de Extremadura, Rafael Mateos Pizarro, alcalde de Cáceres, Laura Múgica, directora general y consejera de Unidad Editorial, María Guardiola, presidenta de la Junta de Extremadura, Olga Ruiz, directora de TELVA, Blanca Martín Delgado, presidenta de la Asamblea de Extremadura, y Carmen Yáñez Quirós, vicepresidenta segunda y diputada delegada del Área de Economía, Hacienda, Compras y Patrimonio de la Diputación de Badajoz





1. Rafael Mateos Pizarro, alcalde de Cáceres, y Laura Múgica, directora general y consejera de UE. 2. El diseñador Jorge Redondo junto a Esther Ramírez. 3. Adelina Giménez, directora de Negocio de TELVA, con Victoria Bazaga, consejera de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deporte de Junta de Extremadura. 4. Víctor Piriz Maya, secretario general de Economía, Empresa y Comercio de Junta de Extremadura, Tina Rodríguez, alcaldesa de Fregenal de la Sierra, José Manuel de Navas Cerrato, de Grupo Santano Automoción, y Rafael Serrahima, director comercial de UE.

Olga Ruiz, durante su discurso.



Blanca Martín Delgado, presidenta de la Asamblea de Extremadura, y Olga Ruiz.



Laura Múgica y María Guardiola durante la cena.



Olga Ruiz con María Guardiola. A la dcha., Marina Conde, diseñadora de La Condesa, con Elena Flor, redactora jefe de TELVA.



1



2



Izda., Zulema Romero Sanz e Isabela Muñoz, de TELVA. Arriba, la diseñadora Beatriz de la Cámara y Nerea Barros.

1. Raquel Preciados, directora del Museo de Cáceres, Adelina Giménez, directora de Negocio de TELVA, y Julian Cebrián. 2. José Enrique Pardo, de COPE, y Álvaro Rodríguez Guitart, de Vócento. 3. José Manuel Bello, diputado del grupo socialista en la Asamblea de Extremadura, y Esther Ramírez. 4. Rafael Serrahima y José Manuel de Navas Cerrato. 5. Rebeca Royo, secretaria de presidencia, y Conrado Gómez, de Avuelapluma. 6. María del Mar Lozano, directora de la Real Academia de Extremadura de las Letras y las Artes, Tina Rodríguez, Adela Montaña Rueda, directora General de Bibliotecas, Archivos y Patrimonio Cultural, y Elena Flor, de TELVA.



3



4



5



6

Sabores únicos

Señorío de Montanera puso color y sabor en las mesas con la calidad de su jamón ibérico durante el aperitivo y deslumbró con el arte de sus cortadores de jamón.





10



11



Julián Cebrián,
Nerea Barros y
Beatriz de la
Cámara.



12



13



14



15



17

10. Rebeca Royo, Victoria de Vicente, jefa de protocolo de la Junta de Extremadura, Marina Alías, jefa de prensa de la Junta, y Victoria Bazaga. 11. José Luis Gómez Baquero y Joaquín Sancha Pedrero, de Sancha Tradición Popular, con Marisa Caldera, directora del Consorcio Gran Teatro de Cáceres y Paloma Morcillo, directora del Teatro López de Ayala de Badajoz. 12. Juan Manuel Merchán, director general de la Dirección General de Comunicación y Relaciones Informativas de Junta de Extremadura, y Javier Sánchez, de RTVE. 13. Las periodistas Ana Galán (Región Digital) y Raquel Corcho (Europa Press). 14. El diseñador Juanma Cruz junto a Emiliano Hernández y Soraya Vega, diputada del grupo socialista en la Asamblea de Extremadura. 15. Patricia Moreno y Mayka Acedo, de Grupo Santano Automoción. 16. Andrea García Lagunar y Adelina Giménez, de UE, con Marina Alías. 17. Lidia Curto y Ana Rodríguez, de Ingenostrum, con Conrado Gómez, de Avuelapluma.



16



Los diseñadores
Emma Prieto y José
Ramón García Gil.



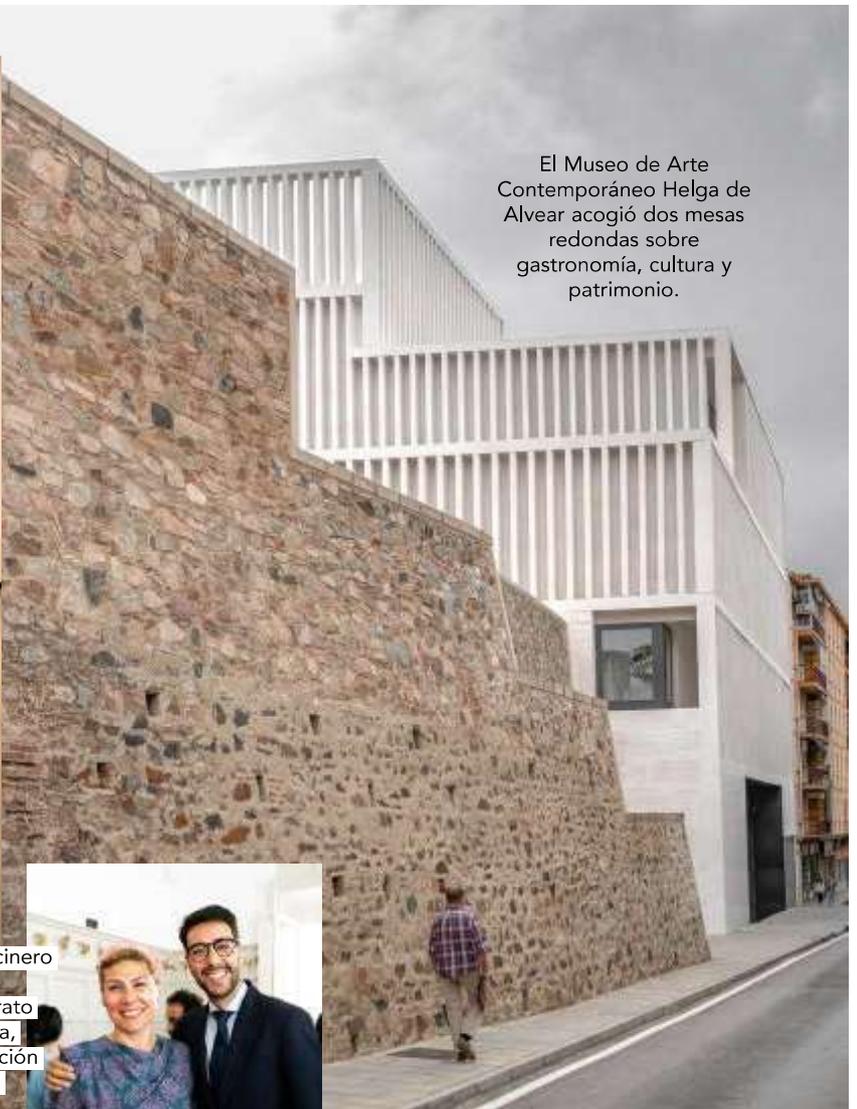
Mantones, bordados...

Los trajes típicos de Extremadura destacan sus detalles únicos, como los bordados hechos a mano, los colores vibrantes y los materiales de alta el esfuerzo y dedicación de los artesanos locales.





Olga Ruiz y Toño Pérez, cocinero y propietario de Atrio. José Manuel de Navas Cerrato y Pedro Rodríguez Anchuela, de Grupo Santano Automoción Raquel Preciados, directora del Museo de Cáceres, y Ángel Orgaz, concejal del Ayuntamiento de Cáceres.



El Museo de Arte Contemporáneo Helga de Alvear acogió dos mesas redondas sobre gastronomía, cultura y patrimonio.



Grupo Santano Automoción

El concesionario oficial de Audi y Volkswagen para la provincia de Cáceres trasladó a los invitados. Abajo, Jorge Redondo, Dcha., Rafael Serrahima, Miguel Suárez y Pedro Valcárcel, de Unidad Editorial, con José Manuel de Navas Cerrato, de Grupo Santano Automoción.



La ilustradora Sena Cifuentes y la empresaria Cecilia Calderón.





Olga Ruiz e Isabela Muñoz junto a los participantes en la mesa redonda sobre gastronomía y marca región: Toño Pérez, cocinero y propietario de Atrio, Víctor Píriz Maya, secretario general de Economía, Empresa y Comercio de Junta de Extremadura, y Pilar Armero, periodista y socia de planVE, la guía de ocio, turismo y tiempo libre de Extremadura.



Gastronomía y cultura, de la mano

Con el patrocinio de la Junta de Extremadura y la colaboración de la firma de ibéricos Señorío de Montanera y el Grupo Santano Automoción, se celebraron dos mesas redondas en el Museo Helga de Alvear, referente cultural de Cáceres. La mesa **Gastronomía y Marca Región** trató la extraordinaria despensa extremeña y la preocupación por el relevo generacional en la hostelería y en las pequeñas empresas artesanales. La mesa **Cultura y Patrimonio** destacó el crecimiento del turismo en la región que alcanzó los 4 millones de visitantes en 2024 a pesar de las malas comunicaciones, y la necesidad de lograr un crecimiento sostenible que no afecte a la calidad de vida de sus habitantes.



Olga Ruiz con Marisa Caldera, directora del Consorcio Gran Teatro de Cáceres y Paloma Morcillo, directora del Teatro López de Ayala de Badajoz.

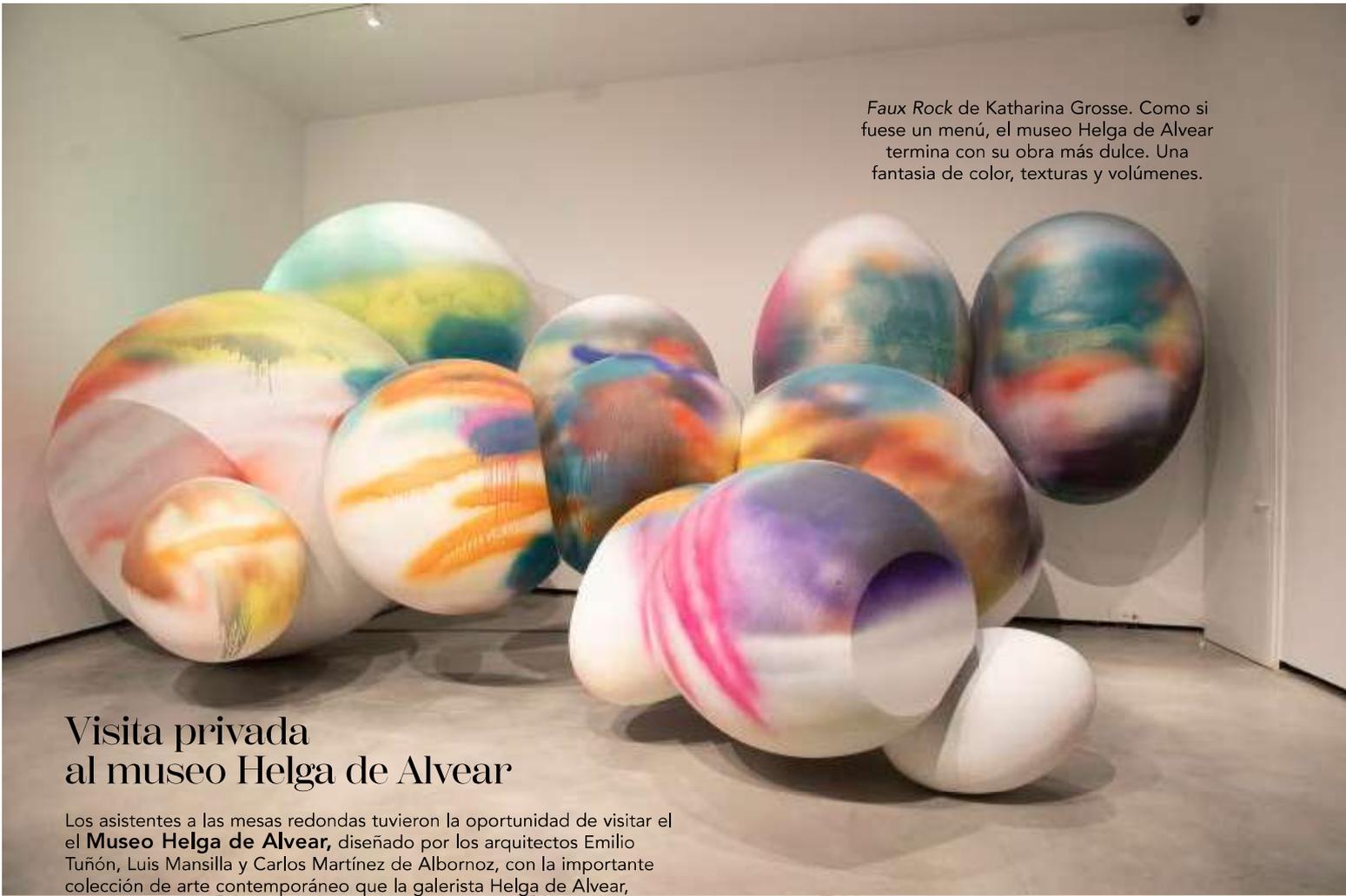


Olga Ruiz y Elena Flor junto a los participantes de la mesa redonda: El arquitecto Carlos Martínez Albornoz, Jesús Cimarro, director del Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida, el diseñador Jorge Redondo, Victoria Bazaga, consejera de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura, y el escritor Jesús Sánchez Adalid; en la imagen junto a Ángel Orgaz, concejal de Economía y Hacienda, Empresa y Relaciones del Ayto. de Cáceres.

Faux Rock de Katharina Grosse. Como si fuese un menú, el museo Helga de Alvear termina con su obra más dulce. Una fantasía de color, texturas y volúmenes.

Visita privada al museo Helga de Alvear

Los asistentes a las mesas redondas tuvieron la oportunidad de visitar el **Museo Helga de Alvear**, diseñado por los arquitectos Emilio Tuñón, Luis Mansilla y Carlos Martínez de Albornoz, con la importante colección de arte contemporáneo que la galerista Helga de Alvear, recientemente fallecida, donó a Cáceres. El Museo supone un atractivo turístico de primer orden, tanto por su imponente presencia arquitectónica como por el tirón de su colección permanente, pura vanguardia, que contrasta con los históricos monumentos de la capital extremeña, perfectamente conservados. Entre sus artistas, Walid Raad, Tomas Sarraceno, Santiago Sierra, Joel Shapiro, Soledad Sevilla, Francisco Leiro, Carmen Laffón o Chema Madoz.





1. Olga Ruiz y Jesús Cimarro. 2. Jorge Redondo. 3. Elena Flor y la artista Ana López, de Versátil. 4. Pilar Armero, de planVE, la guía de ocio, turismo y tiempo libre de Extremadura. 5. Elena Flor y Olga Ruiz junto a José Antonio Agúndez, director del Museo Vostell Malpartida. 6. Olga Ruiz junto a Sandra Guimarães, directora del Museo Helga de Alvear, en las instalaciones del museo. 7. Carlos Martínez Alborno, Adela Montaña Rueda y Jesús Sánchez Adalid.



solidaridad

3 días en África con María Galán



EL ÚLTIMO PROYECTO DE LA ONG BABIES UGANDA ES AYUDAR A UN PUEBLO EN LOS SUBURBIOS DE KAMPALA, QUE SISTEMÁTICAMENTE SE INUNDA CON CADA CRECIDA DEL LAGO VICTORIA. CON EL **1er PREMIO INTERNACIONAL, DOTADO CON 20.000 €**, PODRÁN EQUIPAR LA CLÍNICA QUE HAN CONSTRUIDO PARA DAR ASISTENCIA A MÁS DE 34 FAMILIAS.

—Elisa Álvarez. Fotos: Alex Rivera.





María Galán, de Babíes Uganda, con su novio Rados y Dudu. En la otra página, una de las casas del pueblo que se beneficiará de la clínica equipada con el premio TELVA.

Como en otros países de África, a los niños en Uganda les gusta jugar descalzos: les estorban los zapatos y sienten una profunda conexión con

la naturaleza desde las plantas de sus pies. María Galán (Madrid, 1997), coordinadora de proyectos de la ONG Babies Uganda, hace igual. O solo, si no le queda otra, se calza una chanclas rosas prestadas. “No sé ni dónde tengo mis zapatillas, las perdí el otro día y todavía no me ha dado tiempo a buscarlas”, comenta sin darle importancia. Y es que sus prioridades son bien distintas: María atiende a los 32 niños del orfanato Kikaya House, dirige las escuelas de infantil, primaria y secundaria con más de 950 niños, además de la clínica Chloe que ofrece atención gratuita a más de mil pacientes al mes y, su “último bebé” -como ella lo llama- es el colegio de educación especial *Butterfly* para 51 niños discapacitados, que abrió en enero gracias a los donativos de sus más de millón de seguidores en Instagram (@auntie_mariagalan), cuando lanzó una acertada campaña de 1 euro por seguidor.

En los tres días que el equipo TELVA convive con ella en Uganda, nos hacemos cargo de las necesidades de la infancia en un país donde la media de edad es de 15 años.

Todos los proyectos de Babies Uganda persiguen mejorar la vida de los más vulnerables. Compran terrenos y edifican, siempre, en colaboración con gente local. “En Uganda la sociedad es muy jerárquica y aunque yo ya llevo tiempo viviendo aquí, nunca me tendrán el respeto que tienen a Toni”, dice María. Toni es el coordinador local de la ONG y la primera persona que Montse Martínez -madre de María y fundadora de Babies Uganda-, conoció cuando puso por primera vez el pie en África. “Es trabajador social y, en aquel momento, el guardia de seguridad de un orfanato que mi madre evitó que cerraran. Toni nos ha acompañado desde entonces. Aquello fue antes del



Ggaba, bajo el agua.

La mayor parte del año Ggaba vive inundada por las crecidas del Lago Victoria. En las calles y dentro de las casas ponen tablones para poder caminar.

Las letrinas se desbordan y tanto la fiebre tifoidea como otras enfermedades bacterianas son muy comunes. Cuando el nivel baja, esparcen basura para facilitar el tránsito.





El colegio de niños ciegos de Madinah.

Madinah, a la izda. es una niña ciega que estudia en Cevic, el colegio de discapacidad visual de Babies Uganda, junto con otros 50 niños. Sus padres son una de las 34 familias que viven en los suburbios inundados de Kampala y que se beneficiarán de la clínica que acaban de construir. Gracias al premio TELVA se podrá equipar.



“Lo único que me importa es que cuando tengan un problema vengan a contármelo. Se van haciendo mayores y algunos ya tienen sus crisis internas. No voy de sobrada cuando digo que soy su persona favorita del universo”



La princesa de Kikaya House se llama Dudu.

María quiere con locura a los 32 niños de su orfanato, cada uno con historias duras de orfandad y abandono, y no esconde su debilidad por Dudu, una niña de 5 años con síndrome de Down que conoció cuando tenía un mes. Su madre murió hace no mucho y de su padre no saben nada. Con 2 años la operaron de corazón y cada avance es un triunfo. “Es la niña más alegre y simpática del mundo”, dice ella.

2012, año en el que mi madre y su amiga Maribel, registraron Babies Uganda como ONG”.

Gracias a la generosidad de Toni, que siempre quiso tener un proyecto propio, en 2017 puso a disposición unas tierras, donde está actualmente el hogar Kikaya House, con los 32 niños que María quiere y cuida como si fuesen suyos. “Tengo una relación muy especial con ellos. Los mayores, que son mellizos, tienen ya 17 años y 2 el más pequeño”. Este fue el primero de tantos proyectos que se han puesto en marcha desde cero y que han crecido de manera exponencial desde que ella vive aquí. Hace tiempo que estos pe-

ques, como ellas los llama, no son un proyecto de Babies Uganda, son su proyecto personal y el motor de su vida. “Este es mi lugar en el mundo, no concibo estar en otro sitio. Me da igual si me consideran madre, tía, que me llamen mamá o *auntie*. Lo único que me importa es que cuando tengan un problema vengan a contármelo, me pidan ayuda porque estoy aquí para ellos. Se van haciendo mayores y algunos ya tienen sus crisis internas. No voy de sobrada cuando digo que soy su persona favorita del universo. Me lo curro cada día para que sea así”. Como en cualquier centro de acogida u orfanato, estos niños a los 18 años

tendrían que abandonar el hogar. En Kikaya House no será así. “Esta es su casa y cada uno de ellos será lo que quiera ser. ¿Médico? Buscaremos medios para que vaya a la universidad, ¿granjero? nos haremos con un par de vacas, ¿que quiere ser *auntie* (así llaman a las empleadas en los hogares)? tendré que hacerle antes una entrevista para que trabaje en una de nuestras casas...”, enumera con convicción.

Mira a cada uno de sus niños con corazón de madre, queriendo sacar lo mejor de cada uno. “El año pasado empecé a ver en casa mucho talento: niños que pintan que flipas, otros que cantan fenomenal y pensaba: ¡cómo sería poder darles clases extraescolares para desarrollar sus capacidades! A los pocos días el cantante Dani Martín me escribió por Instagram para decirme que quería colaborar y pusimos en marcha el Centro de Arte Zapatillas, donde se imparten clases de pintura, canto, instrumentos musicales y baile. Pasan por él todos los niños del cole en

horario escolar. Es el único proyecto que no financiamos nosotros, ya que Dani corre con todos los gastos de alquiler y los sueldos de los profesores". Aunque María es admirable, no es *superwoman*, algo que la engrandece aún más. "Debo reconocer que ahora mismo estoy en crisis. No soy ugandesa pero ya tampoco me siento española... además me estoy volviendo un poco antisocial". Dice esto porque su día a día son los niños, las cuidadoras y empleados de los proyectos, que ya son más de 200 en plantilla. Ninguna vida social. Su único respiro intelectual y de conexión de tú a tú se lo da su novio Rados, que pasa la mitad del año con ella y la otra en Calpe ayudando a sus padres en el negocio familiar. "Aquí no descanso nunca, todos los días son un maratón de 8 de la mañana a 9 de la noche, da igual si es lunes o sábado, hay tanto que hacer... Sé que una de mis prioridades ahora es intentar gestionar mejor mi descanso. Pero no es fácil".

María se levanta a las 7 de la mañana y se acuesta a las 12 de la noche. No se cuida mucho, "he tenido dos veces malaria, y alguna más fiebre tifoidea". Estos días está un poco preocupada por el brote de ébola del que las autoridades no dan apenas información. "No ya por mí, que no me quiero morir, sino por los niños", dice cogiéndome el gel hidroalcohólico. Como cualquier chica de su edad, tiene sus gustos: le encanta el queso, no está contenta con su último corte de pelo -"creo que me lo he cortado demasiado"- y su restaurante favorito de Entebbe es la pizzería Goretti's a la que va muy de vez en cuando con Rados, y siempre pide la misma pizza "con mucho picante, por favor".

Su cuenta de Instagram es una ventada maravillosa al mundo, donde cuenta su vida en Uganda, enganchando sin remedio a sus más de un millón doscientos mil seguidores. Es una gran comunicadora. En los 3 días que estamos con ella sólo mira el móvil puntualmente, aunque el chat con su madre y Maribel echa humo desde primera hora de la mañana.

Aprovecha la tranquilidad del desayuno para alimentar su cuenta y editar videos. "Todo lo que cuento es la verdad. Así nos hemos ganado la confian-



HECHOS REALIDAD

De arriba abajo, la escuela de primaria de Kikaya donde estudian más de 300 niños, y la escuela para niños con discapacidad *Butterfly*, donde estudian 51. María decidió ponerle ese nombre en homenaje a los niños que, como a esas oruguitas, todo el rato les dicen que no pueden volar hasta el día en que se convierten en mariposas. Abajo, la escuela de la isla de Cinga, con 300 alumnos.

Sus vídeos de Instagram tienen millones de visualizaciones, el récord, con 12,7, lo tiene uno en el que explica cómo funciona el hogar en Kikaya. “Somos una familia, yo estoy para estos niños 24/7, son mi presente y mi futuro”

za de la gente que nos apoya. El 80% de los ingresos que nos llegan son de padrinos. Nuestros gastos fijos mensuales ascienden ahora mismo a 70.000 euros y nunca empezamos un nuevo proyecto sin asegurarnos bien de que podremos sostenerlo en el tiempo. Siempre digo que todas las ayudas suman, da igual que sean pequeñas”.

Las personas beneficiadas son más de 10.000 y todos los proyectos surgen de las necesidades concretas de personas concretas. “De los 32 niños que tenemos en casa, 5 tienen discapacidad: Dudu, síndrome de Down, Grace, hipoplasia del cuerpo caloso, Vincent y Mickel, parálisis cerebral severa y Agy, síndrome de Angelman. Cuando llegó el momento de llevarles al cole, no me sentí capaz de dejarles en el de educación especial de Entebbe. Así que montamos el nuestro, *Butterfly*, que lleva en funcionamiento desde enero de este año. Son en total 51 niños. Yo soy la directora, me da risa decirlo. Nos

están ayudando mucho desde la Fundación Darse y del colegio María Corredentora de Madrid. Todos los martes me dan formación específica online para tratar a estos niños y, después, yo transmito a las profesoras del cole. En tan poco tiempo ya hemos visto avances impresionantes”.

María se graduó en 2020 en Economía y Negocios Internacionales en la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), le permitieron hacer las prácticas en Uganda y, por la pandemia, los tres meses se convirtieron en seis y ya no hubo vuelta atrás. “Muchas veces

pienso que habría tenido que estudiar enfermería, pero desde que abrimos *Butterfly* he cambiado de idea, me hubiese encantado hacer educación especial para ser más útil”. Si este colegio es fruto de la necesidad de 5 niños, el proyecto ganador del premio TELVA de este año empieza cuando conocen la situación en la que vive la familia de Madinah, una niña ciega de 14 años



María Galán y Elisa Álvarez, de TELVA, cruzando el Lago Victoria desde Entebbe a Kikaya en un trayecto de 5 minutos, que por tierra serían cincuenta, en una vieja barca de madera.

que estudia en Cevic, el colegio de discapacidad visual de Babies Uganda. Los padres de Madinah viven en los suburbios de Ggaba (Kampala), a orillas del Lago Victoria, una zona con muy pocos recursos, que durante muchos meses al año se inunda con la crecida del Lago. Los habitantes elevan el nivel del suelo con tabloncillos, incluso dentro de las casas, para poder vivir. “Es un nido de mosquitos, las letrinas se desbordan y, tanto la fiebre tifoidea como otras infecciones bacterianas son muy comunes. Si no se tratan a tiempo pueden llegar a ser mortales”,

cuenta María. “Hemos construido una clínica en una zona elevada muy cercana para dar asistencia sanitaria gratuita y de calidad a toda esta población. Gracias al premio TELVA podremos equiparla. Habrá atención primaria, una maternidad, dentista, una farmacia y un laboratorio para poder diagnosticar rápidamente. Además, en la planta superior habrá un centro donde daremos formación en costura y cocina a mujeres de la zona para aprender un oficio y que puedan salir de esa situación e irse a vivir a otro sitio”.

Aparte de esta clínica y la que está al lado de Kikaya House, van a inaugurar otra en Cinga, una de las más de mil islas del Lago Victoria, donde también tienen un colegio con 300 niños y están construyendo otro hogar.

“Hay gente que puede pensar que nadamos en la abundancia y no es cierto. Los ingresos se transforman automáticamente en gastos. Las necesidades aquí son infinitas. El sueldo mínimo que recibo de Babies Uganda me lo gasto, entre otras cosas, en planes extra con los pequeños algunos domingos”, aclara María. Lo que hemos comprobado estos días es el ingente volumen de trabajo que esta mujer es capaz de sacar adelante, lo feliz que está a pesar de la ausencia de comodidades y de cómo, junto a su madre, relaciones públicas de Babies Uganda en España y Ma-

ribel llevando todo el tema económico, forman un equipazo.

En las paredes de la escuela primaria de Kikaya que acaban de repintar con mensajes motivantes para los niños: sé amable, agradecido... hay uno que resume muy bien la vida de María aquí: *Work Hard Stay Humble*: trabaja duro, mantente humilde. **T** (babiesuganda.org)

Patrocinado por Inditex (12.000 €) y Cantabria Labs (8.000 €).

Agua limpia sin caminar kilómetros



ACERCAR EL AGUA LIMPIA Y POTABLE A CUATRO ALDEAS RURALES DE MAKUENI (KENIA), UNA REGIÓN SEMIÁRIDA QUE VIVE DE LA AGRICULTURA Y LA GANADERÍA, ES EL OBJETIVO DE LA **ONG HARAMBEE, 2º PREMIO INTERNACIONAL, DOTADO CON 11.000 €**. DE FONDO, LA POBREZA EXTREMA QUE AZOTA ESTA REGIÓN, MUY AFECTADA POR PERIODOS DE SEQUÍA EXTREMA Y LLUVIAS DESTRUCTIVAS.

—Elena Flor.

Alimentos para resistir la dureza de la guerra



LA **ONG TANU**, CON SEDE EN TERRASA, PODRÁ SEGUIR ABASTECIENDO EL BANCO DE ALIMENTOS DE LA CIUDAD UCRANIANA DE NIKOPOL CON EL **3er PREMIO INTERNACIONAL, DOTADO CON 6.500 €**. SUS VOLUNTARIOS AYUDAN A LAS COMUNIDADES MÁS VULNERABLES DE ESTA LOCALIDAD DESDE HACE 25 AÑOS, PERO CON LA ACTUAL GUERRA LA CRISIS HUMANITARIA HA CRECIDO Y ATIENDEN A 150 FAMILIAS CON NIÑOS, ENTREGÁNDOLES UNA BOLSA DE COMIDA AL MES VALORADA EN 20 EUROS.

—Loreto Ruiz-Ocaña.

Ngaani, Ngunga, Ngunguu y Kilenge es el nombre de las aldeas del condado de Makueni, a unos 170 km de Nairobi, donde se proyecta esta red hídrica que llevará el agua limpia a unas 2.400 personas. En una zona donde sólo el 36% de la población tiene acceso a agua potable y debe caminar una media de 8 km para llegar a estos pozos, se trata de un avance notable, en especial para las aproximadamente 400 mujeres y niñas que tienen asignada esta tarea. No se trata de abrir el grifo y que salga el agua como pasa en nuestras casas, ¡ojalá! sino de contar con una serie de depósitos comunicados con tuberías y una sistema de extracción de agua subterránea que evitarán la hambruna en los periodos de sequía que hay en la región.

Porque Makueni, muy afectada por el cambio climático, depende de la agricultura y la ganadería y además la falta de agua potable provoca enfermedades infecciosas y disminuye los escasos recursos económicos de las familias. Con un presupuesto de 20.000 euros, del que el Premio TELVA aportará 11.000, el plan es construir en 10 meses una infraestructura que incluya tanques de almacenamiento de agua, redes de distribución, planta de potabilización, instalación de medidores de agua, construcción de puestos para su distribución y abrevaderos para el ganado. Es la propia comunidad la que gestiona este reparto, a través de los comités de agua y las autoridades locales, involucrando a niñas y mujeres en los procesos de toma de decisiones. (*harembee.es*) **T**

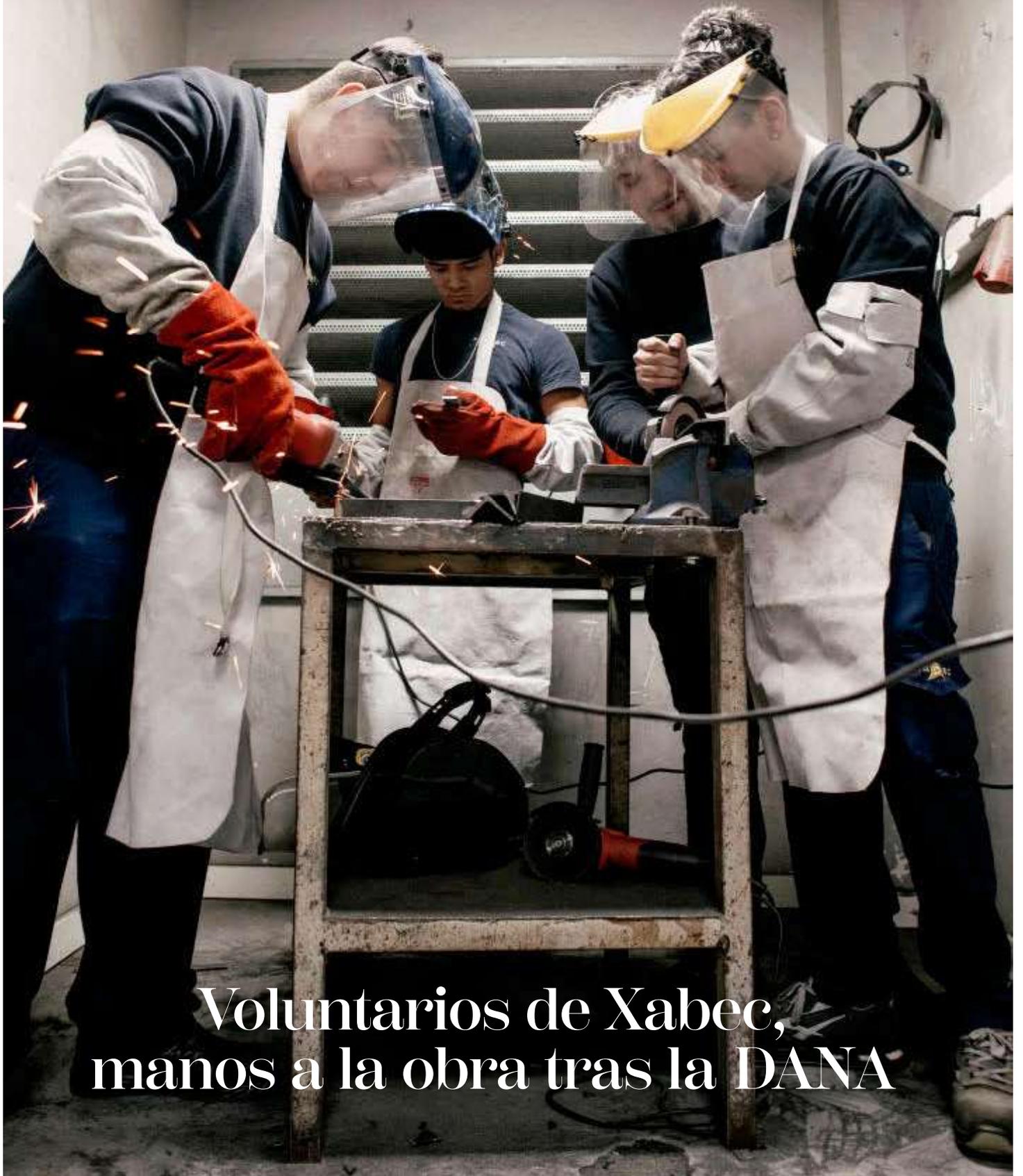
Patrocinado por TENDAM (9.000 €) y Lienzo (2.000 €).

Las dificultades en Ucrania no solo han llegado con la guerra, ya que desde el año 2000 la ONG Tanu ha estado apoyando distintos orfanatos de la ciudad de Nikopol. Su actual presidenta, Fer Justo, conoció Tanu acogiendo a un niño ucraniano de 12 años. Ahora trabaja en colaboración con la Fundación de Todo Corazón (fundada por Olga Pastukhova) de Nikopol y, de esta forma, pueden llegar a más familias, ya que las necesidades se han incrementado. Con su ayuda organiza mejor a sus voluntarios y restaura infraestructuras dañadas contratando a operarios locales. “No sirve de nada hacer una donación y no volver, y es muy difícil acoger a un niño y no ‘engancharte’ a esa realidad. Hay que hacer los cambios en el propio terreno, y por eso es fundamental la colaboración con otros voluntarios locales”, nos cuenta Fer. En 2014, con la guerra en Crimea, llegaron ya muchos refugiados a Nikopol, y se cerraron cantidad de orfanatos, por lo que a los chicos mayores los formaron para trabajar: “Hoy muchos de ellos han salido adelante. Esa es nuestra mayor recompensa”. Tanu, a pesar de ser una ONG pequeña, se va adaptando a las necesidades de cada etapa de la complicada historia ucraniana. “Ahora estamos centrados en el banco de alimentos y en los centros de terapia para niños con necesidades especiales. Son pequeñas acciones desarrolladas con mucha constancia, esfuerzo y amor”. (*ongtanu.org*) **T**

Patrocinado por Colegio Internacional Aravaca (3.000 €),
Unidad Editorial (2.500 €) y Cantabria Labs (1.000 €).

solidaridad

Estudiantes de Xabec,
el centro de FP
de la Fundación Eifor,
en el taller de soldadura.
A la dcha., voluntarios en
casa de Loli en Sedaví.



Voluntarios de Xabec, manos a la obra tras la DANA



CUANDO TODAVÍA HAY TANTO QUE RECONSTRUIR DESPUÉS DE LA DANA, LOS VOLUNTARIOS DE LA ESCUELA DE FP XABEC –DE LA **FUNDACIÓN EIFOR**–, PONEN EN PRÁCTICA TODO LO QUE SABEN. CON EL **1er PREMIO NACIONAL, DOTADO CON 20.000 €**, PODRÁN ADQUIRIR EL MATERIAL Y LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA AYUDAR A RECOMPONER LAS VIVIENDAS DE UNAS 50 FAMILIAS.

—Elisa Álvarez. Fotos: Lupe de la Vallina.

Necesito un poco más de cable azul”, dice Diego, un estudiante de FP de la escuela Xabec de Valencia promovida por la Fundación Eifor, que junto a sus compañeros Daniela, Flavia y Omar se ha apuntado al plan de voluntariado de los sábados. Subido a una escalera remata la instalación eléctrica en casa de Loli y Fernando, donde todavía se puede ver la señal del metro y medio de lodo provocada por las inundaciones de la DANA. Cuando la ola humana de jóvenes vo-

luntarios emocionó a España entera acudiendo en masa a retirar barro, distribuir comida o sacar muebles de las casas –la tragedia se cobró 224 muertos–, ocho meses después todavía queda mucho por hacer. La actividad de voluntarios en la zona afectada se ha reducido, pero no se debe a una falta de interés por parte de la gente joven, sino a que las intervenciones que se requieren ahora en las zonas afectadas son de un nivel técnico mayor que no todos pueden solventar. Y aquí es donde hacen su aparición estelar los voluntarios de Xabec. “La mayoría de ellos, una vez acabada la secundaria”,

nos cuenta Fátima Kouksi, directora de comunicación de esta escuela de Formación Profesional, “no quieren saber nada ni de matemáticas ni de filosofía y prefieren una formación lo más parecida a la de un entorno laboral real para, en dos años, ponerse a trabajar”. Estudian en cuatro áreas de alta empleabilidad: mantenimiento industrial, de edificios, ferroviario y soldadura. Desde hace más de 10 años, y bajo la supervisión de algún profesor, los alumnos de Xabec que lo desean –actualmente hay 167 inscritos– ponen en práctica todo lo que aprenden en

“La generación Z, subestimada y etiquetada como frágil y centrada en sí misma, se ha convertido después de la DANA, en la generación Solidaria, hecha de un material más fuerte y valioso, el del compromiso” (Ignacio Ferrer, director de Xabec)

la escuela: electricidad, fontanería, gas, calefacción, albañilería... en casas de personas con riesgo de exclusión social, pisos de acogida de inmigrantes, o en la que se ha convertido en los últimos meses en su principal tarea: trabajos de reparación y mantenimiento de viviendas, infraestructuras y electrodomésticos básicos dañados en la zona cero de las inundaciones: Paiporta, Cartarroja, Alfafar, Benetússer y Sedaví, donde el equipo TELVA se ha desplazado junto a los voluntarios. Hoy se ocuparán de la luz, pero les quedará tarea pendiente hasta que la casa de Loli y Fernando vuelva a tener el aspecto de antes de la DANA.

Están maravillosamente bien organizados. Reciben avisos de mantenimiento de distintas entidades sociales, como la parroquia de San Ramón Non Nato de Paiporta o una asociación de electricistas; un profesor o un voluntario experto evalúa el aviso y elabora un informe diagnóstico para asegurarse de que las tareas pueden realizarse por el alumnado en condiciones de seguridad, y si es positivo, se realiza un presupuesto, se compran los materiales necesarios y se convoca a los estudiantes con un grupo de WhatsApp.

Los voluntarios de Xabec son *premium* no sólo por su formación profesional excelente

—el 92% encuentra trabajo al finalizar sus estudios—, sino por la calidad humana, que ya es el sello de la casa.

Iván, uno de los beneficiarios, cuenta que lo que le emocionó de verdad, más allá del arreglo de la luz del sótano de su vivienda, fue el respeto, la sensibilidad y la educación con la que los chicos de Xabec habían trabajado en su casa. Javier Lázaro, jefe del departamento mecánico de Xabec que hoy acompaña a los chicos lo explica: “Intentamos

que vean el voluntariado como una manera de devolver a la sociedad lo que ellos han tenido la suerte de recibir. Ven realidades duras que nunca hubieran imaginado, aprenden a trabajar en equipo, cuando entran en una casa saben que deben actuar como si fuese la suya, todo tiene que quedar



Los voluntarios de Xabec (en el centro): Omar, Flavia, Daniela y Diego, con Javier Lázaro y Víctor en casa de Loli y Fernando, en Sedaví.

limpio, y por supuesto ponen en práctica todos los conocimientos técnicos que aprenden en la escuela”.

Diego, estudiante de grado superior de Mantenimiento Ferroviario en Xabec, forma parte del núcleo duro de los voluntarios, incluso antes de la DANA. “Al principio me apunté por tener un hobby, pero después de ver la situación tan dura por las que pasan tantas personas a las que ayudamos —madres solteras en casas de acogida,

niños en centros de menores, gente que ha perdido su casa—, cambié mi manera de pensar y trato de ir todos los sábados que puedo”. Este año acaba sus estudios en Xabec y está deseando empezar a trabajar en alguna red ferroviaria. Es el alumno con el mejor expediente de la escuela. “Podría hacer lo que quisiese, le encanta aprender”, me susurra Javier Lázaro.

Con el premio TELVA, Xabec podrá hacer frente al coste en consumibles y herramientas específicas del voluntariado técnico, que ellos mismos asumirían. Han contado durante años con el apoyo de la empresa Sonepar que les donaba material para instaladores, pero la DANA afectó también a sus instalaciones en el polígono de Cartarroja, por lo que no pueden contar con su ayuda. El coste promedio de cada intervención es de 300 euros y las familias beneficiadas serán unas 50.

Los voluntarios de los sábados —quedan a las 8 de la mañana—, tienen además el mérito de renunciar a las salidas nocturnas los viernes, algo heroico en jóvenes que son aún *teenagers* o acaban de estrenar los 20. Flavia y Daniela, que están en su primer año en Xabec, son de las pocas chicas de la escuela y tienen 18. Sin duda la generación de Cristal o generación Z, subestimada y etiquetada en ocasiones como frágil y centrada en sí misma,

se ha convertido en la Generación Solidaria, hecha —como dice Ignacio Ferrer, director de Xabec—, “de un material más fuerte y valioso: el de la solidaridad y el compromiso”. **T**

(eifor.org)

Patrocinado por Marco Aldany (9.000 €),
Banco Santander (9.000 €)
y Unidad Editorial (2.000 €).

Alimentarse es comer sano y con cariño



CUANDO ALGUIEN NO TIENE RECURSOS PARA ALIMENTARSE TAMPOCO LOS TIENE PARA COCINAR, POR ESO LA **ASOCIACIÓN MANOS DE AYUDA SOCIAL** ENTREGA EN SU COMEDOR SOCIAL DE VALLECAS LOS PACKS ‘SALIR ADELANTE’, YA PREPARADOS DE FORMA SALUDABLE. CON EL **2º PREMIO NACIONAL, DOTADO CON 11.000 €**, PODRÁ UTILIZAR UN ALMACÉN LOGÍSTICO DONDE ORGANIZAR Y GUARDAR LA MERCANCÍA.

—Loreto Ruiz-Ocaña.

La Asociación Manos de Ayuda Social se constituyó en 2011 gracias a la iniciativa de un grupo de voluntarios que, en plena crisis económica, se unieron para crear el “Comedor Social Ventas” para familias del distrito madrileño de Ciudad Lineal, que con mucho esfuerzo e ilusión funcionó hasta 2018. Tras esos siete años de trabajo, Manos de Ayuda Social trasladó su labor al Distrito Puente de Vallecas (al sur de Madrid), donde desarrolla un nuevo comedor social en el barrio de Palmeras Bajas. Esta apertura supone una respuesta a decenas de familias que, sin ese apoyo, caerían en exclusión social. Gracias a este premio de Solidaridad de TELVA podrán disponer ahora de un gran almacén en Paracuellos del Jarama (Comunidad de Madrid) que les permitirá gestionar mejor los recursos que reciben para el comedor, ya que a veces las donaciones llegan en gran cantidad y sin aviso previo. Solo en 2024 se han repartido 21.134 comidas y 6.760 artículos de aseo y limpieza que han beneficiado a 339 personas. Los menús se entregan ya cocinados y preparados, listos para tomar durante toda la semana, ya que muchos de sus beneficiarios no tienen dónde cocinar. Además, cada pack se complementa también con alimentos secos y frescos para desayunos y meriendas. Se asegura así una buena nutrición pero, sobre todo, un ambiente cálido para que las personas que acuden se sientan acogidas, fomentando también la búsqueda activa de empleo y que sean autónomos en un futuro. **T** (*manosayudasocial.org*).

Patrocinado por Fundación Mahou San Miguel (9.000 €) y Unidad Editorial (2.000 €).

Una oportunidad laboral tras la Dana



LA **FUNDACIÓN INTEGRA** QUIERE QUE UN TOTAL DE 18 PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL AFECTADAS POR LA DANA, MEJOREN SU CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DE SU INTEGRACIÓN LABORAL. CON EL **3º PREMIO NACIONAL, DOTADO CON 6.500 €**, TODAS OPTARÁN A UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN EN HABILIDADES LABORALES IMPARTIDO POR 15 VOLUNTARIOS DE INTEGRA, PARA LOGRAR REHACER SUS VIDAS.

—Lucía Francesch.

La magnitud de la DANA habla por sí sola: 48.722 empresas afectadas, 51.000 autónomos, 355.000 trabajadores... familias enteras, muchas en riesgo de exclusión social que, tras aquel fatídico 29 de octubre en que la riada lo arrasó todo, han perdido aún más el ritmo de sus vidas por encontrarse en un territorio devastado, y que aún hoy, tienen dificultades para salir adelante sin ayudas. Para todas ellas, el proyecto de la Fundación Integra pretende que 18 personas participen en procesos de selección y al menos 6 accedan a un empleo digno. ¿Cómo? Sensibilizando a empresas sobre la realidad de la exclusión social y el papel activo de todos los agentes para revertir su situación de vulnerabilidad. Durante una primera fase, que comenzó el pasado enero, se han realizado entrevistas para conocer las habilidades de los candidatos y sus necesidades. También se han realizado encuentros con los candidatos que han ayudado a comprender su estabilidad emocional, su entorno y los recursos y apoyos con los que cuentan. Con este mapa se codiseará un itinerario personalizado de inserción. Además, todos ellos participarán en un programa de formación impartido por voluntarios de Integra llevado a cabo en una Escuela con 4 talleres de 90 minutos ofrecidos cada mes a grupos de 10-12 personas. Esta formación busca herramientas para saber cómo hacer un CV, derechos y obligaciones del trabajador o práctica de entrevista. Un antes y un después en sus vidas. **T** (*fundacionintegra.org*).

Patrocinado por El Corte Inglés (3.000 €), Unidad Editorial (2.500 €) y Lienzo (1.000 €).

solidaridad

LAS 11 EMPRESAS PATROCINADORAS DE LOS PREMIOS TELVA CONTESTAN:

¿QUÉ OS ANIMA A APOYAR ESTOS PREMIOS CADA AÑO?



"La labor que hacen las ONG es fundamental y merece un reconocimiento. Los premios TELVA Solidaridad son un fantástico canal para apoyar a las ONG y a los colectivos vulnerables. Con ellos desde TELVA, no sólo se presta una ayuda económica muy necesaria, sino que también se da visibilidad a causas sociales a menudo invisibles. Son los objetivos que también perseguimos desde Banco Santander con iniciativas como la Convocatoria *Euros de tu Nómina* o las convocatorias de la Fundación Banco Santander: Santander Ayuda, Santander Social Tech y Best África. Detrás de cada uno de estos premios hay muchas personas que luchan cada día por transformar el mundo".

María Ruiz-Moyano, directora Acción Social de Banco Santander.



"En Unidad Editorial seguimos apostando por nuestro compromiso con la sociedad. Los premios TELVA Solidaridad son un reconocimiento al esfuerzo, al emprendimiento y todos los proyectos que fomenten un mundo mejor. Estamos orgullosos de seguir contribuyendo a crear futuro y ser un altavoz para difundir causas apasionantes".

Mar Moreno, directora de Relaciones Institucionales y Sostenibilidad de Unidad Editorial.



"Galardones como TELVA Solidaridad no son solo un reconocimiento a todas aquellas entidades sociales, ONGs y fundaciones que son admirables por su labor, su compromiso y su ilusión. También son una manera de tejer un camino común y contribuir, juntos, a transformar la vida de las personas. Por ello, seguimos siendo parte de estos premios, que cada año celebran y dan altavoz a iniciativas tan necesarias".

Virginia Luca de Tena, directora de la Fundación Mahou San Miguel.



"Apoyar estos premios nos permite reafirmar el compromiso con la responsabilidad social y con iniciativas que generan un impacto real y positivo, además de contribuir activamente al cambio social y dar visibilidad a quienes trabajan incansablemente por ayudar a los más vulnerables. Nos mueve la oportunidad de colaborar con proyectos que transforman vidas, impulsan la igualdad, la inclusión y promueven el bienestar en comunidades vulnerables. Estos premios son un ejemplo de cómo la solidaridad, la innovación y el esfuerzo conjunto pueden construir un futuro mejor".

Silvia Sanfeliz, de Comunicación Corporativa de El Corte Inglés.



"La Fundación Rafael del Pino apoya el esfuerzo personal y la excelencia en el compromiso al servicio de la sociedad. En todos los casos las candidaturas a los Premios TELVA Solidaridad están integradas por personas que se entregan a los más desfavorecidos con enorme sacrificio y generosidad. Es un privilegio poder servir de altavoz de estas iniciativas inspiradoras y que siembran esperanza de futuro en el entorno en que trabajan".

María del Pino, presidenta de la Fundación Rafael del Pino.

INDITEX

"En Inditex estamos comprometidos con el respeto a los derechos humanos y enfocados a la generación de impacto positivo en todas nuestras actividades. Aspiramos a contribuir al desarrollo de una sociedad más justa y colaboramos para ello con todos nuestros stakeholders".

Raúl Estradera, Dirección de Comunicación y Relaciones Institucionales de Inditex.



"Desde hace varios años colaboramos con los premios TELVA porque admiramos su compromiso por apoyar causas sociales nacionales e internacionales que tienen gran impacto pero que muchas veces pasan desapercibidas. Es este esfuerzo por apoyar a los más vulnerables a través de causas no tan conocidas lo que nos hace a Tendam sentirnos identificados en la manera de entender la Responsabilidad Social Corporativa. Por eso, seguimos sumándonos a estos premios que ponen en valor el esfuerzo por transformar la sociedad".

Cristina Fernández-Lasquetty, de RSC de Tendam.



"El año que viene Marco Aldany cumplirá 30 años desde que abrió su primer salón. Una de las cosas de las que más orgullosos estamos es de haber podido desarrollar cientos de acciones solidarias en todo ese tiempo, como ser patrocinadores de estos Premios TELVA Solidaridad, y nos consta el orgullo de pertenencia que esto genera en nuestros colaboradores y clientes y solo nos anima a intentar hacer muchas más".

Alejandro Fernández Luengo, presidente de Marco Aldany.



"Es un orgullo apoyar estos Premios porque estamos comprometidos con crear oportunidades para el desarrollo integral de niños y jóvenes que no tienen acceso a una educación. Esta colaboración nos permite contribuir a causas solidarias que generan un impacto positivo en la comunidad, alineándose con nuestra misión de formar personas globales íntegras, responsables y comprometidas con el bienestar social. Además, fomentamos entre nuestros alumnos la conciencia de vivir en una comunidad en la que existen diversas causas que merecen nuestro apoyo y solidaridad y promovemos iniciativas sociales cultivando valores de empatía, solidaridad, inclusión y responsabilidad cívica".

Marta Martínez, directora de Colegio Internacional Aravaca.



"En Cantabria Labs creemos que la innovación va más allá del laboratorio: también es una herramienta de transformación social. Por eso, apoyamos, un año más, los Premios TELVA Solidaridad, que reconocen iniciativas que mejoran vidas. A través de la Fundación Cantabria Labs, trabajamos y nos esforzamos para que todas las personas puedan tener las mismas oportunidades, con el compromiso inquebrantable de crear un impacto positivo y duradero en las vidas que tocamos".

Alfonso Jiménez Prado, director de la Fundación Cantabria Labs.

LIENZO

"Apoyar estos Premios es nuestra pausa para detenernos, pensar en los demás y valorar iniciativas transformadoras. Confiamos plenamente en el rigor de la selección y su altavoz mediático nos asegura que los proyectos ganadores generan un impacto real. Como empresa pequeña pero comprometida, sabemos que cada euro cuenta y cada gesto suma. Queremos construir juntos una sociedad justa, solidaria, sostenible y duradera".

Casilda Pan de Soraluce, socia fundadora de Lienzo.

Compro a muy buen precio !

Casa Alejandro

[Compra objetos antiguos]



Compra de pieles

Abrigos de piel: visón, astracán, zorro, ...

Platería: cubiertos y piezas de servicio

Armas antiguas: rifle, pistola, espada, sable

Reloj de bolsillo / de pulsera

Instrumentos musicales: piano, violín, saxofón, ...

Libros antiguos: diccionario, cómic, misal, ...

Máquina de coser y aparato de radio

Muebles y objetos antiguos: reloj de péndulo, cuadro, escultura, espejo, luminaria, ...

Joyas de oro, plata, bisutería, ...

Monedas antiguas / Cobre y estaño



919 978 426 | 623 298 959

GSK

Juntos Hacia Adelante

Juntos, unimos ciencia,
tecnología y talento para
adelantarnos a la enfermedad.



I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

HABLAN LOS EXPERTOS

■ VIVIMOS UN BOOM DE LA **divulgación científica** EN REDES. Y, A LA VEZ, SON TIEMPOS DE BULOS Y DESINFORMACIÓN. ■ POR ESO TELVA REÚNE A ALGUNAS DE **las voces más acreditadas** PARA APORTAR INFORMACIÓN DE CALIDAD EN TEMAS DE SALUD QUE NOS AFECTAN DIRECTAMENTE A LAS MUJERES ■ COMO EL **Lupus y el cáncer ginecológico.**

—Mamen Infante y Loreto Ruiz-Ocaña.

I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

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



Nuestro universo interesa

La primera jornada TELVA “Mujer, salud y calidad de vida” aborda los desafíos de la salud femenina en todas las etapas de la vida. Desde mejorar hábitos para mantener la salud física y mental, hasta la prevención de las enfermedades típicamente femeninas.

—Mamen Infante. Fotos: Luis Camacho.

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

TELVA

Parece que, poco a poco, se va estrechando la brecha sanitaria de género y las enfermedades con mayor prevalencia en mujeres van recibiendo más atención por parte de los laboratorios y los departamentos de salud del Estado y las comunidades autónomas. Mejoras en tratamiento y programas de cribado es prioridad. Y es que las cifras son elocuentes: según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) este año tendremos 13.483 nuevos casos de cáncer ginecológico. El lupus, por su parte, afecta a unas 96.000 personas en nuestro país, 90% de ellas mujeres. Mejorar su calidad es clave, sin olvidar el acompañamiento, en el centro de varias iniciativas de los laboratorios para aumentar la información tras el diagnóstico para un mejor control de estas enfermedades. Todas las conversaciones tuvieron como telón de fondo la menopausia, sin obviar su relación con la obesidad femenina. De todo ello se habló a lo largo de estas tres mesas redondas.

Olga Ruiz, directora de TELVA, durante su intervención.





De izda. a dcha., Laura Rodríguez (redactora de bienestar de TELVA), Marta Molina Olivas (subdirectora General de Prevención y Promoción de la Salud de la Consejería Sanidad CAM), Cristina Benito (divulgadora y autora de *Money Mindfulness*), Crys Dyaz (entrenadora, fisioterapeuta y CEO de CD & Co) y Odile Fernández (médico de familia y autora del libro "Hábitos que te salvarán la vida").

Primera mesa

Salud integral de la mujer

No comer bien, ser sedentaria y abusar del *multitasking* provocan niveles de estrés y ansiedad que pueden llevar a problemas de salud física y mental. Es urgente priorizarse.

Toda la comunidad sanitaria está de acuerdo en que la prevención de la enfermedad pasa por conquistar una higiene de vida adecuada y hacerse exámenes de salud periódicos, sin olvidar la participación en programas de cribado de los cánceres ginecológicos. La suma de buena alimentación, ejercicio físico —“y una mayor actividad que rompa los periodos de sedentarismo”, como advirtió Crys Dyaz, entrenadora personal, fisioterapeuta y ex deportista de élite, CEO de Cris Dyaz & Co.—, priorizar el descanso, manejar el estrés y todo lo que lo provoca, sin perder nuestro valioso tiempo frente a las pantallas, es crucial para dar esquinazo a algunas enfermedades. No tener claro cómo hacerlo es lo que suele frenar el progreso. Cristina Benito, economista, escritora y divulga-

dora especializada en bienestar emocional, autora de los libros *Time mindfulness* y *Money mindfulness*, apuntó que la falta del tiempo suele ser un pretexto recurrente para no hacer realidad estos hábitos soñados: “La no gestión del tiempo nos lleva a incluir en nuestra agenda muchas más cosas de las que realmente caben, sin dejar sitio al autocuidado. Además, hay que pensar en tener ahorros para poder costear la buena alimentación, el entrenamiento y las actividades de interés personal”. Algo que es tan importante como someterse a exámenes de

“Para minimizar el estrés hay que priorizar el autocuidado pero, sobre todo, la gestión emocional. Aprender a vivir ‘aquí y ahora’, en el momento presente” (Dra. Odile Fernández)



A la izda., Laura Rodríguez, con Crys Dyaz.

salud para detectar posibles problemas o complicaciones. Marta Molina Olivas, subdirectora general de Prevención y Promoción de la Salud en la Consejería de Sanidad de la CAM, recordó que los programas de detección precoz de cáncer están vigentes en España en todas las comunidades autónomas: mama a partir de los 50, cervix a partir de los 25 y colon a partir de los 50, incidiendo en que en este momento se está tratando de alargar los plazos dado que la esperanza de vida ha crecido mucho.



Segunda mesa

Mesa moderada por Paloma Sancho (izda.), directora de belleza de TELVA, e integrada por: José Antonio Sacristán, director médico de Lilly, Elena Pérez y María Hernández-Alcalá, cofundadoras de FuturLife21 (en el centro) y Marta Marçè, nutricionista y comunicadora especialista en peri y menopausia (a la dcha.)

Nutrición, obesidad y menopausia

Los hábitos inadecuados pueden provocar obesidad, pero también las alteraciones hormonales y el desequilibrio de la microbiota pueden estar detrás de una mala composición corporal.

Uno de cada cinco españoles vive con obesidad, reduciendo su esperanza de vida como media, en cinco años". Con esta afirmación de José Antonio Sacristán, director médico de Lilly, arrancó un debate sobre la población de riesgo para esta enfermedad que son las mujeres en menopausia. En España hay 7,6 millones de ellas, según un estudio realizado por Flavia®, marca de complementos alimenticios que ayuda a aliviar los síntomas molestos de la misma.

Con estos dos datos podemos hacer una foto de lo que la obesidad supone para la población femenina. Expertos en nutrición y hormonas debatieron con un punto de partida: esta disfunción del tejido adiposo muchas veces hace su aparición cuando la mujer experimenta el descenso de estrógenos, provocando, tal y

“Las últimas generaciones de fármacos contra la obesidad están logrando disminuciones de peso del 20%, de media”
(Dr. José Antonio Sacristán)

como explicó Marta Marçè, nutricionista y especialista en menopausia, una cascada de reacciones que conviene tener en cuenta: Se acumula en el abdomen más grasa –que, además, es inflamatoria y, primero, provoca o aumenta la resistencia a la insulina y, después, como apuntaron Elena Pérez y María Hernández-Alcalá, fundadoras de FuturLife21, altera la composición de las bacterias intestinales. Si éstas no están equilibradas, dificultan la digestión y la absorción de determinados alimentos, entre otros, el calcio.

A esto se suma que esta microbiota desequilibrada provoca ansiedad y dificulta la absorción de los nutrientes que ayudan a hacer neurotransmisores, por lo que se regula peor el estrés y todo esto lleva a comer peor.

Si se llega a un estado de obesidad aparece un nuevo problema, que es



De izda. a dcha: Paloma Sancho, María Hernández-Alcalá y Elena Pérez.

la falta de reconocimiento que ésta tiene como enfermedad, tanto por parte de los pacientes como de los médicos. Un estudio recientemente elaborado por Lilly averiguó que en más del 40% de las historias clínicas de personas con obesidad no aparecía esta enfermedad como diagnóstico. Por tanto, la concienciación, acabar con el estigma que la obesidad da a quienes la padecen y mejorar, tanto diagnóstico como tratamiento, son pasos fundamentales que ya comienzan a darse con la introducción de nuevos principios activos como la tirzepatida.

Lilly
A MEDICINE COMPANY

**A VECES
TU CUERPO
NECESITA
AYUDA¹**



**La obesidad no es una elección.²
Dejarte ayudar por tu médico, sí.**

Consulta con tu médico sobre las opciones para perder peso

ELPesodeloinvisible.es

Una vida saludable es fundamental, pero a veces no es suficiente

En la imagen a la izda., Cristina Larraondo, redactora jefe de sociedad, modera la mesa compuesta por Sonia Cabezón Villamandos (paciente de cáncer de ovario), la dra. Irene Altabás (reumatóloga, autora del Libro de *Salud y Género*, capítulo LUPUS), Silvia Pérez Ortega (presidenta de FELUPUS- Federación Española de Lupus y miembro del comité *Lupus de cerca*), la dra. María Fernández (oncóloga de la Unidad de la Mama del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid) y la dra. Beatriz Albi.



Tercera mesa



La Dra. Beatriz Albi, responsable de la Unidad de Patología de Mama de los Servicios de Ginecología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y del Hospital Universitario La Luz.

En el último debate de esta Jornada TELVA dos mujeres compartieron su experiencia en cáncer de ovario y lupus, para que otras pudieran beneficiarse de esa comunicación de tú a tú que impulsan programas como "Lupus de cerca" y "Yo también me llamo Esperanza", puestos en marcha por GSK. La Dra. María Fernández, oncóloga de la Unidad de la Mama del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, señaló que el de mama es uno de los tumores más frecuentes en la mujer y su mortalidad es elevada, de ahí la importancia de acudir a los programas de

Prevención de enfermedades "de mujeres"

El diagnóstico precoz y el mantenimiento de una buena calidad de vida, incluso en lupus y cánceres cronicados, es prioridad de las sociedades médicas y los laboratorios.

detección precoz, que se han ampliado a edades más tempranas y tardías. Además, como Astrazeneca ha detectado en un estudio sobre concienciación del cáncer en las mujeres, que en Europa ésta es baja, se impone divulgar sobre los distintos tipos de cáncer en función de los biomarcadores y ampliar el rango de los que entren en los cribados, en la medida de lo posible. Por su parte, la Dra. Beatriz Albi, responsable de la Unidad de Patología de Mama de los Servicios de Ginecología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y el Hospital Universitario La Luz, ambos del Grupo Quirón Salud, habló del cáncer de ovario el cual, a pesar de ser difícil de detectar de forma precoz, no es por ello intratable. El testimonio de Sonia Cabezón lo avaló, emocionando a toda la audiencia. Además, se añadió que dentro de la detección precoz de este ti-

po de cáncer se pueden separar a las pacientes con el gen BRCA positivo (con mayor riesgo de cáncer de mama y ovario por herencia genética) y darles un seguimiento especial para prevenir, tratar y controlar la enfermedad.

Por último, la mesa debatió sobre el lupus, enfermedad que afecta a 96.000 personas en España, la mayoría mujeres. Desde su departamento, la Dra. Irene Altabás, reumatóloga, autora del capítulo sobre lupus en el Libro Blanco de Salud y Género, trabaja en mejorar la vida de sus pacientes y un estudio a nivel nacional con 400 pacientes demostró que la mayoría se encuentra en un estado de remisión y baja actividad, tomando la menor dosis posible de corticoides, gracias a nuevos fármacos que permiten controlar la enfermedad sin tantos efectos secundarios. **T**

La colaboración entre laboratorios y médicos busca mejorar la calidad de vida de los pacientes, logrando que mujeres con lupus como Nuria Carballeda se queden embarazadas, algo impensable hace años.



la *m* que falta

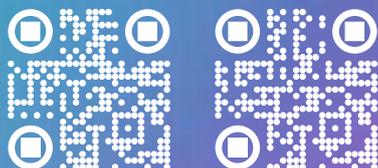
CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO



VISIBILICEMOS
JUNTOS EL
CÁNCER DE MAMA
METASTÁSICO

SÚMATE AL
MOVIMIENTO

ES/ADC/02/24/0001 - ES-34894-Febrero de 2025



#la *m* que falta

#CáncerDeMamaMetastásico

I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Cáncer de mama

MUCHO POR HACER

A PESAR DE LOS AVANCES ONCOLÓGICOS DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, EL CÁNCER DE MAMA SIGUE SIENDO UN RETO PARA LA CIENCIA. LOS BIOMARCADORES HAN SUPUESTO UN SALTO ENORME, PERO LA POBLACIÓN GENERAL SABE POCO DE ELLOS.

El cáncer de mama sigue siendo el de mayor incidencia en la mujer, y aunque aproximadamente el 80% se cura y la investigación avanza, lo cierto es que de los 36.300 nuevos casos detectados en 2024, entre el 5% y 6% eran metastásicos. La primera sensación que nos inunda al oír la palabra cáncer es miedo. “Es normal, sobre todo cuando no se tienen todos los datos del diagnóstico”, señala **María Fernández Abad**, oncóloga de la Unidad de Mama del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid. “El conocimiento calma, y por eso en las primeras consultas me gusta ver cuánto sabe el paciente y aclararle todo lo que necesite”. A pesar de su importancia, una nueva encuesta de concienciación sobre el cáncer de mama realiza por la **Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca** en Europa revela que hasta el 74% de los españoles carece de conocimiento sobre los biomarcadores, algo que ha sido una verdadera revolución para la oncología.

Con el diagnóstico, la batuta la toma el equipo médico. Pero antes de eso, ¿qué es lo que todavía sigue estando en nuestra mano y podemos hacer mejor?

Cuidar nuestro estilo de vida, y utilizar los sistemas de diagnóstico precoz. A día de hoy, hay programas en las distintas comunidades, pero también sabemos que aún hay pacientes que no acuden. Por otro lado, se está trabajan-

do en ampliar estos programas hacia edades más jóvenes y más avanzadas, pero de nada sirve este esfuerzo si el paciente no los utiliza.

¿Cuál considera que ha sido el mayor salto cualitativo en los últimos años?

Sin duda, los biomarcadores, que son ahora herramientas fundamentales en la oncología de precisión para predecir las características histológicas del tumor e identificar terapias específicas y personalizadas.

¿Deberíamos hablar de cáncer con más normalidad?

Absolutamente, y es que todavía hay cierto tabú para hablar de esta enfermedad, porque seguimos asociándola a una alta mortalidad. Sin embargo en esa encuesta también se dice que el 90% de la población quiere saber más, aunque luego sea una conversación incómoda en nuestro día a día. También se ha visto en este estudio que los conocimientos sobre biomarcadores son muy escasos. Los más conocidos son los receptores de estrógeno y progesterona, pero hay otros importantísimos como el HER2 (una identidad específica de ciertos tumores) que no han calado tanto en la sociedad.

¿Dónde debería informarse un paciente o ciudadano?

El paciente sobre todo a través de su especialista y equipo médico. También a través de programas de con-

cienciación de entidades sanitarias de rigor. El ciudadano debe saber que en Internet hay mucha información, pero que no toda es válida...

¿Un dato que nos de esperanza?

Que cada vez abordamos mejor, por esos biomarcadores de los que hemos hablado, y porque cada vez la subespecialización es mayor y los fármacos y tratamientos más dirigidos a cánceres concretos o mutaciones genéticas. No podemos curar todos los tumores, sobre todo el cáncer de mama metastásico que sigue siendo incurable a día de hoy, pero la realidad es que se está avanzando mucho para abordar cada

“Una reciente encuesta a nivel europeo muestra que nuestro conocimiento sobre el cáncer de mama es bajo, sobre todo en lo que a biomarcadores se refiere”

cáncer de la forma más certera, permitiendo curar la mayoría de ellos. Sin embargo, en la encuesta España aparece con el mayor porcentaje entre los que consideran la patología como una enfermedad mortal (el 81%) lo que demuestra que aún queda mucho por hacer y mucho por explicar.



MARÍA FERNÁNDEZ

Oncóloga de la Unidad de la Mama
del Hospital Universitario Ramón y Cajal.

I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Participantes en
una de las jornadas
de las Escuelas
Esperanza de GSK



Lupus y cáncer ginecológico JUNTAS PERDEMOS EL MIEDO

LOS PROYECTOS 'LUPUS DE CERCA' Y 'ME LLAMO ESPERANZA' DE GSK BUSCAN FORMAR A LAS PACIENTES DURANTE LA ENFERMEDAD, ALGO QUE PUEDE AYUDAR A VIVIRLA CON MAYOR CALIDAD DE VIDA. EL BIENESTAR SE ABORDA DE FORMA INTEGRAL TOCANDO ASPECTOS QUE NO SIEMPRE HAY OCASIÓN DE PLANTEAR EN CONSULTA.

Cuando una paciente recibe la noticia de un diagnóstico complicado las palabras enfermedad, vida o tratamiento pasan a inundarlo todo, parece que no hay espacio para nada más. Eso es lo que les ocurrió a Sonia Cabezón, superviviente de un cáncer de ovario en estadio 4; y a Nuria Carballeda, diagnosticada con lupus desde los 18 años. Sin embargo, durante este tiempo de pelea contra su enfermedad, ambas han descubierto que hay más cosas de las que es necesario hablar; como la alimentación; el apoyo psicológico; el sueño; el ejercicio físico o la salud de la piel, entre otras muchas. Aspectos que no son menores, pero que en una consulta médica, por tiempo o por prioridades suelen quedar fuera. **La compañía biofarmacéutica GSK**, consciente de esas carencias, tiene en marcha dos proyectos de carácter colaborativo entre pacientes y profesionales sanitarios que pretenden acompañar de una forma integral.

► **Me llamo Esperanza** es un proyecto que nació en 2021 con la intención de acompañar a las pacientes en el difícil camino del cáncer ginecológico. Una mujer recién diagnosticada, vive una etapa llena de incertidumbre, dudas y miedos, con muchas preguntas acerca de lo que sucederá. Es común que las pacientes necesiten tiempo para conocer y aceptar su enfermedad, así como para comprender los pasos que tendrán que seguir en su proceso. La palabra "Esperanza" se convierte en un símbolo de resiliencia, fuerza interior y actitud positiva. Durante todo el proceso, las mujeres, sus familias y los profesionales de la salud pueden ser una fuente constante de apoyo, acompañándolas en este nuevo capítulo de sus vidas. Las pacientes quieren saber, algo que puede ayudar a calmar la ansiedad. De ahí han surgido las **'Escuelas Esperanza'**, unas jornadas presenciales, tanto en hospitales como en centros de descanso integral, donde pacientes, médicos y otros especialistas de salud, como psicólogos o nutricionistas, comparten varios días de formación y experiencias. Algunos de ellos se realizan en varios días de convivencia en instalaciones como las de Onconature (en Granada), colaborador de este proyecto.

► **La doctora Julia Ruiz Vozmediano**, oncóloga y fundadora de Onconature, describe las 'Escuelas Esperanza' como una experiencia real: "No son unas charlas sin más, es una sinergia entre todos: pacientes, médicos y expertos, de forma vivencial. Son unos días fuera del tiempo, algo muy especial que hemos podido crear gracias a GSK. No es algo habitual que hagan los médicos y sin embargo el *feedback* de todos ellos tras la experiencia es buenísimo. Cruzar esa línea trae, sobre todo, aspectos positivos para ambos, pacientes y profesionales". Los temas que se tratan son el resultado de las inquietudes que se han ido recogiendo a través de la escucha de pacientes, asociaciones y médicos. Para Sonia Cabezón, superviviente de un cáncer de ovario en estado avanzado, y a quien en un primera consulta le derivaron a cuidados paliativos (hoy en día está curada, y ha participado en estas escuelas): "El paciente y la familia tienen que estar en la

punta de la pirámide y tenemos que aspirar a una vida plena, eso es lo que nos aporta ganas de seguir adelante".

► **El lupus eritematoso sistémico (LES)** es una enfermedad autoinmune, crónica e inflamatoria, en la que el propio sistema inmune ataca por error a diferentes órganos y partes del cuerpo. La causa exacta no se conoce, se cree que podría ser multifactorial, y, por tanto, también debería serlo su abordaje. En España el LES afecta a unos 96.000 pacientes y sin embargo existe una baja satisfacción con el grado de participación en la consulta, y una moderada satisfacción de la información recibida en consulta (según una encuesta realizada a 1.263 pacientes con LES). Por eso desde GSK se ha elegido esta patología para otro proyecto de formación: **'Lupus de Cerca'** cuyo objetivo es fomentar la educación del paciente en su enfermedad. Se hace a través de una innovadora propuesta de aprendizaje en cascada: pacientes expertos y voluntarios forman a otras personas que debutan en la enfermedad, creando una red de apoyo basada en la cercanía y la experiencia.

► **Nuria Carballeda, paciente de LES, así como otros cinco pacientes** seleccionados por **FELUPUS** por toda la geografía española han sido preparados como formadores en esta primera edición. Posteriormente, participaron en un programa formativo que incluyó sesiones virtuales y presenciales, impartido por un equipo multidisciplinar de especialistas y comité científico del programa (reumatología, medicina interna, psicología y enfermería). La segunda fase consiste en que los pacientes formados en la primera fase sean los líderes de las sesiones posteriores, impartiendo formaciones a otros 15 pacientes cada uno, alcanzando así hasta 100 pacientes en toda España y fortaleciendo, tanto la red de apoyo, autogestión y educación, como el grado de participación en la consulta y el conocimiento de la enfermedad. Sentirse escuchado mejora la conexión con el profesional sanitario y la comunicación entre paciente y equipo médico.

Para más información consulte con su médico.

ASPECTOS QUE SÍ IMPORTAN

- La percepción del bienestar durante el tratamiento se puede mejorar tras una experiencia positiva de formación previa.
- Los temas a tratar y la forma de hacerlo en estos dos proyectos son el resultado de años de escucha a pacientes, asociaciones y médicos.
- El bienestar general afecta en la convivencia de los pacientes con su diagnóstico.
- El primer paso para cuidar tu salud es entender la enfermedad.

Más información y referencias en: <https://pacientes.gsk.es/>

I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

“Es fundamental realizar un diagnóstico y registro adecuados, tanto de la obesidad como de sus complicaciones, para asegurar un abordaje individualizado y efectivo”

ELIMINANDO ESTIGMAS

José Antonio Sacristán es el director médico de Lilly.

El peso de la obesidad

UNA ENFERMEDAD QUE LLAMA A OTRAS

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD MULTIFACTORIAL SOBRE LA QUE TODAVÍA PESA UN GRAN ESTIGMA SOCIAL Y MUCHO DESCONOCIMIENTO, INCLUSO ENTRE LA COMUNIDAD MÉDICA.

Aunque nos sigamos refiriendo a ella como obesidad, sin más, la Asociación Americana de Endocrinología Clínica (AACE) propuso denominarla 'enfermedad crónica basada en la disfunción del tejido adiposo', término apoyado también por organizaciones de ámbito europeo, y nacional. Es una descripción más larga pero que hace énfasis en dos cosas muy importantes: que su causa principal es una disfunción de los adipocitos, y que si solo la abordamos por el estilo de vida, tiende a volver; por los mecanismos compensatorios de nuestro cuerpo, haciendo que se cronifique. Por eso, esta conversación con **José Antonio Sacristán**, director médico de **Lilly**, sirve para aclarar conceptos y derribar creencias erróneas.

¿Todavía hay muchas personas que ven la obesidad como un problema sobre todo estético?

Por desgracia sí, cuando sin embargo está más que demostrado que es una enfermedad crónica, que tan solo en España afecta a un 20% de la población. Las complicaciones de salud asociadas a la obesidad son muchas y como media, las personas que la padecen viven cinco años menos; en los casos más graves llega a restar 9 años de vida.

¿Cómo se mide la obesidad?

El tejido adiposo puede aumentar hasta cierto límite, que varía en cada persona. Pero cuando este límite se supera, comienza la producción de sustancias inflamatorias, entre otras, y la infiltración de los adipocitos (las células del tejido adiposo, cuya función es almacenar grasa) en órganos internos, provocando lo que se llama grasa ectópica, y alterando el buen funcionamiento del organismo. El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta utilizada para medir el exceso de peso, sin embargo puede ser necesaria una evaluación adicional para obtener una

visión más completa. Es fundamental realizar un diagnóstico y registro adecuados tanto de la obesidad como de sus complicaciones para asegurar un abordaje individualizado y efectivo.

¿Qué tiene que cambiar para un correcta percepción de la obesidad?

La obesidad es un desafío creciente para los sistemas sanitarios, en el estudio OBERview360, desarrollado en 2024 por un panel de especialistas de Endocrinología, Medicina Interna, y Familiar y Comunitaria, así como algunos pacientes expertos, se llegó a la conclusión de que la ausencia de políticas institucionales y la escasez de recursos provocan que la percepción de la obesidad como una enfermedad sea muy baja.

En los casos en los que sí se diagnostica como enfermedad, ¿se sabe tratar?

El estudio mencionado, señala que no solo hay un infradiagnóstico, sino también un infratratamiento de la obesidad en España, que podría asociarse a una falta generalizada de recursos materiales, profesionales y de planificación sanitaria para su abordaje.

¿Cuál sería para usted el tratamiento ideal?

El tratamiento de la obesidad debe ir más allá de la pérdida de peso y es fundamental que sea abordado de manera individualizada por el profesional sanitario.

En todos los casos, es necesario implementar intervenciones en el estilo de vida, como una alimentación saludable y actividad física regular. Además, en algunos casos, puede ser necesaria la terapia conductual, el tratamiento farmacológico y en algunos casos la cirugía bariátrica.

¿Ve cambios esperanzadores?

Sí, sobre todo voy viendo mayor concienciación. Campañas como 'El Peso de lo invisible' desarrollada por Lilly han ayudado mucho a cambiar la percepción y eliminar parte del estigma social. Como dice uno de los lemas de ese proyecto 'La obesidad no es una elección'.

COMPLICACIONES

Así aumenta la obesidad el riesgo de otras enfermedades y complicaciones:

- Un 62% más de riesgo de infarto de miocardio y un 21% más de riesgo de ictus.
- Aumento de riesgo de desarrollar hasta 13 tipos de cáncer.
- Multiplica por 6 el riesgo de apnea del sueño.
- Afecta negativamente en la eficiencia del uso de la insulina y en la diabetes tipo 2.
- Problemas músculoesqueléticos y de movilidad.
- Enfermedades digestivas y problemas como reflujo.
- Problemas psicológicos y estigma social.

Más información: www.es.lilly.com/obesidad

I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Miomas uterinos

TUMORES BENIGNOS CON TRATAMIENTO PERSONALIZADO

HABLAMOS DE UNA PATOLOGÍA BENIGNA CUYO TRATAMIENTO VARÍA EN FUNCIÓN DE DÓNDE ESTÉN UBICADOS, LA ETAPA REPRODUCTIVA DE LA PACIENTE Y DE LOS SÍNTOMAS QUE ESTÉN PROVOCANDO.

Los miomas son tumores benignos que se localizan en el tejido muscular del útero, el **doctor Manuel Albi**, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia de los **Hospitales Universitarios Fundación Jiménez Díaz y La Luz** considera que “casi podríamos asegurar que una de cada dos mujeres va a desarrollar un mioma a lo largo de su vida”. Al ser una patología no maligna su abordaje vendrá determinado por si causa sintomatología o no, y sobre todo por la etapa vital en que se encuentre la mujer: “Solo aparece en la edad fértil, antes de la primera regla no hay miomas, y una mujer de edad avanzada si tiene miomas serán los que tenía antes en sus etapa reproductiva. La inmensa mayoría de los miomas no producen síntomas y muchas veces se descubren de forma casual en una revisión”, aclara el Dr. Albi. Para el correcto diagnóstico, explica la doctora Raquel Senosiain, ginecóloga adjunta de ambos hospitales, la ecografía es la prueba de referencia, ya que permite, no solo la identificación de los miomas, sino también conocer su localización, un factor clave. Para determinar la eliminación o no del mioma hay que tener en cuenta la intensidad de los síntomas -los más frecuentes son el sangrado abundante y dolor durante la menstruación- y sobre todo la ubicación si se está buscando un embarazo “Si está en la cavidad uterina es una indicación para realizar un tratamiento previo a ser madre”, advierte la Dra. Senosiain.

► Tratamiento de los miomas

Hay dos vías principales de abordaje: tratamiento médico y tratamiento quirúrgico. En la primera vía se pautan fármacos para que el mioma deje de producir síntomas. En cuanto a la intervención, se pueden producir dos situaciones: una, que baste con destruir el mioma con técnicas que no conlleven una operación; y la otra opción es quitar el mioma en cirugía convencional. “La más frecuente es la histeroscopia, que es una intervención menor, entramos con una cámara muy finita por el cuello del útero y con minibisturí de unos 3 mm, vamos recortando ese mioma hasta que la cavidad queda normalizada”, explica la **doctora Laura Pineda**, que insiste en que en la mayoría de los casos no causan problemas. “Ni siquiera todos tienen que tener tratamiento. Son al útero, como las pecas a la piel, de hecho se les denomina de forma coloquial como las “pecas” del útero. En la mayoría de los casos su incidencia clínica es nula y no tienen capacidad oncológica”.

► Miomas uterinos y embarazo

No todos los miomas dificultan el embarazo, incluso en la mayoría de los casos conviven con la embarazada y su feto sin ocasionar ningún problema. “Los del subtipo submucosos e intrauterinos pueden cambiar la forma y tamaño de la cavidad uterina, y se relacionan con una disminución de la fertilidad, incluso con tratamientos de reproducción asistida. Cuando están situados dentro de la cavidad uterina, funcionan como el hueso de un aguacate, dificultando mucho la fecundación.

Por eso, es de los casos más claros en los que se recomienda operar antes de buscar el embarazo”.

A **Alejandra Mesa**, paciente española de este equipo de ginecólogos, le descubrieron los miomas de una forma accidental en una revisión ginecológica con 25 años. Un año después habían crecido de forma considerable y decidieron intervenirme. “No me lo tomé nada bien, quería ser madre y pensaba que la operación, y el riesgo de complicaciones podía dificultarlo. A los dos años tuvieron que intervenirme de nuevo y, justo después, comencé un tratamiento de fertilidad que no llegué a terminar. Al poco tiempo me quedé embarazada de forma natural. Pensé que sería mi único hijo y al año volví a quedar embarazada”. Los miomas pueden reproducirse y eso no debe alarmar, “es una patología benigna y, siempre insistimos en ello, solo cuando tienen un comportamiento anormal nos puede hacer pensar en la existencia de un sarcoma (un tipo de cáncer), algo que debe ser confirmado o descartado por anatomía patológica”, tranquiliza la Dra. Pineda, que llama a la calma ante este tipo de hallazgos. “Es muy infrecuente que un mioma con aspecto de mioma termine dando la cara como una patología maligna”. El jefe de este equipo médico advierte que por tanto “ni la histerectomía (extirpación del útero) debe ser la primera opción, ni tampoco, evitarla siempre, un objetivo. Los tratamientos de los miomas deben ser absolutamente personalizados al caso, la localización y circunstancias vitales.” El caso de Alejandra Mesa, finalmente terminó con una histerectomía, debido a la capacidad masiva de reproducción de sus miomas, pero esto ocurrió a los 31 años y después de haber respetado su deseo genésico, acompañándola en este camino. “En el contexto de la maternidad cuesta tirar la toalla, yo no diría a una mujer con un útero miomatoso que abandone sus expectativas”, tranquiliza la Dra. Senosiain. En lo que insisten todos los especialistas con los que hemos hablado es que el tratamiento hay que individualizarlo caso a caso. Por eso, y especialmente en edad reproductiva las **revisiones ginecológicas** son imprescindibles, de esta forma, podremos adelantarnos a cualquier complicación.

“Podríamos asegurar que una de cada dos mujeres va a desarrollar un mioma uterino en algún momento de su vida” (Dr. Manuel Albi)

“No todos los miomas deben recibir tratamiento, sólo aquellos que den síntomas importantes y que alteren la vida diaria de las mujeres que los sufren” (Dra. Laura Pineda)



I JORNADA TELVA

MUJER, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

TELVA PARA FLAVIA

Perimenopausia y menopausia

TU BIENESTAR EN LA MENOPAUSIA EMPIEZA HOY



LA MENOPAUSIA NO ES UNA ETAPA QUE OCURRE DE FORMA SÚBITA, POR ESO ES MUY IMPORTANTE OBSERVARSE, RECONOCER LOS SÍNTOMAS Y, SI ES NECESARIO, TRATARLOS PARA VIVIR ESTOS AÑOS CON MEJOR CALIDAD DE VIDA.

Un reciente estudio epidemiológico apoyado por la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), con una muestra de más de 1.200 mujeres, concluía que el 86% de las mujeres postmenopáusicas y el 75.1% de las perimenopáusicas reportan uno o más síntomas relacionados con esta etapa. Los más frecuentes son la sequedad vulvovaginal y los sofocos respectivamente a estas etapas. Lo sorprendente es que, a pesar de esta elevada prevalencia de síntomas, la mayoría de las mujeres no recibían tratamiento. Un segundo estudio realizado con 93 mujeres trabajadoras reveló que un 22.5% de las participantes experimentan una baja calidad de vida debido a estos síntomas. Los problemas más reportados fueron sofocos, sudoración, problemas musculares y articulares, irritabilidad y alteraciones del estado de ánimo.

El doctor Jesús Delgado, director médico de Laboratorios Lacer, explica que "actualmente, existen diferentes alternativas terapéuticas, tanto hormonales como no hormonales, que pueden ayudar al control de los síntomas de una manera efectiva. Por lo que no es necesario conformarse con padecerlos". Respecto al miedo que algunas mujeres sienten a la hora de emprender una terapia hormonal que atenúa esos síntomas, el experto aclara que hay más alternativas: "Las terapias no hormonales, sobre todo aquellas a base de productos naturales, como los fitoestrógenos

(isoflavonas de soja, entre otras) y la melatonina, se consideran una herramienta terapéutica importante. Son opciones respaldadas por una creciente evidencia científica y se pueden considerar beneficiosas en aquellas mujeres que por diferentes circunstancias no pueden o no quieren utilizar una terapia hormonal". Flavia® pertenece al **Grupo Lacer** y se lanzó el año 2006 como marca de complementos alimenticios para la menopausia. Cuenta con dos referencias **Flavia Plus®** y **Flavia Nocta®** que ayudan de forma eficaz a aliviar los síntomas molestos de la menopausia. Flavia Plus, contiene vitaminas que contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales, además de mejorar el estado de ánimo y el cansancio. Flavia Nocta, ayuda a aliviar los síntomas molestos de la menopausia como: sofocos y sudoraciones nocturnas, dificultad para conciliar el sueño, cansancio, mantenimiento de los huesos, irritabilidad. Incluyen ingredientes como el lúpulo, que contribuye a mantener una menopausia tranquila y confortable, ayudando a aliviar molestias relacionadas como sofocos, sudoración, inquietud irritabilidad; melatonina, que ayuda a disminuir el tiempo necesario de sueño; y vitamina B12, B6 y folatos, que ayudan a reducir el cansancio y la fatiga, entre otros. Dada nuestra esperanza de vida las mujeres viviremos la mitad de nuestra vida en menopausia, y es posible vivirla de forma plena.

PASOS A SEGUIR

- **Anota los cambios menstruales y regularidad o irregularidad de los ciclos y coméntalos con tu ginecólogo.**
- **Para reducir síntomas como los sofocos reduce el consumo de alimentos picantes, así como la cafeína o el alcohol.**
- **Viste ropa ligera y mantén tus espacios ventilados.**
- **Técnicas como el yoga, la meditación, el ejercicio regular, acudir a terapia o grupos de apoyo ayudan a vivir esta etapa de forma más plena y sosegada.**

Más información en: www.flaviamenopausia.com

SUSCRÍBETE

12 números por sólo 59,95€/año

De regalo, un lote de productos Perricone MD



Valorado en 134€

MAKEUP BLUSH (10ML): Colorete en crema-gel que deja un rubor natural, ilumina y unifica. Contiene vitamina C Ester y extracto de jengibre chino para aportar luminosidad y suavidad. **NO MAKEUP FOUNDATION SERUM (30ML):** Base ligera con neuropéptidos que mejora el cutis, unifica el tono y deja un acabado semimate. **NO MAKEUP LIPSTICK:** Labial efecto bálsamo con ácido hialurónico y neuropéptidos, que hidrata, da volumen y frescura a los labios.



Suscríbete

O si lo prefieres suscríbete a la **edición digital** por sólo **13,99€/año**

Llama ahora al **91 275 19 85** o entra en **suscripcion.telva.com**

*Promoción válida sólo en territorio español, peninsular y Baleares.

NOVEDADES • EVENTOS • NUEVAS TIENDAS

toma nota

—Redacción TELVA.



LIBERTAS BAREFOOT

¡Libérate!

Los zapatos no son una prenda cualquiera sino una inversión en nuestro bienestar. Los *barefoot* liberan los pies de las restricciones del calzado convencional (rigidez, estrechez, tacón etc...) y te permiten disfrutar de la sensación de caminar descalza sin perder estilo. (libertasbarefoot.com).



IQ COLLECTION

Regreso al sur

Su nueva colección *Tablao* vuelve a su raíz más profunda: el sur. Cada prenda ha sido concebida como una escena de un espectáculo a través de los tejidos, colores y volúmenes. (theiqcollection.com).

Cosmética Gallega.

Esencia Galega Beauty Summit, primer encuentro del sector cosmético gallego, se celebrará del 6 al 8 de junio en la Fundación Paideia.

Abierto al público y profesionales.

(asociacioncosmeticagallega.gal/es)



CLAUDIA ALONSO-ALLENDE

Un descubrimiento

Marquesa Gallery presenta *Madrid al fresco*, una exposición de Claudia Alonso-Allende basada en frescos de artistas clásicos. Del 23 de mayo al 30 de julio en Marquesa de Argüeso, 38. Madrid. (marquesagallery.com).



JIMMY CHOO

The Archive

Para celebrar los 30 años de la marca se reinterpretan una selección de modelos icónicos extraídos de sus primeros cinco años. Ocho modelos que revelan la atemporalidad de su estética. (row.jimmychoo.com).



SCALPERS

Arte y color

Edición especial de pañuelos para celebrar a las madres que nutren, inspiran y aman a sus hijos incondicionalmente. Con ilustraciones pintadas a mano y fabricados en seda. (scalperscompany.com).



ZARAGOZA FLORECE

Festival de moda

Del 22 al 25 de mayo el festival vincula el arte floral con la moda bajo el concepto *La tendencia infinita*. Contará con instalaciones florales de reconocidos artistas como Tomas de Bruyne. (zaragozaflorece.es).



Doble denim

1. Pendientes Apollo de apatita (295 €) Coolook. 2. Camisa *Trifli* crop de rayas con bolsillos delanteros Himba Collection (119,95 €). 3. Anillo *Seventies* en oro blanco y diamantes, Dinh Van (5.280 €). 4. Gafas de sol de Opticalia (74,90 €). 5. Reloj *Flying Tourbillon* de 38mm de Audemars Piguet. 6. Camisa *oversize* de rayas de IKKS (135 €). 7. Biquini de lunares de Liu Jo. 8. Falda pantalón con bolsillos delanteros de Salsa Jeans (69,95 €). 9. Traje de baño reductor de Selmark (90,95 €). 10. Reloj rectangular de acero inoxidable y piedras de circonita blanca de Thomas Sabo (349 €). 11. Capazo de Heimat. 12. Sandalias de Gimaguas x Havaianas. 13. Sandalias planas en piel de Geox.

Inspiración: canadian tuxedo

Los jeans son un buen uniforme si los combinamos con los accesorios adecuados. Así conseguirán un estatus muy parecido al de un esmoquin de vaqueros, el denominado *canadian tuxedo*.

—Realiza: Raquel Mejías.

LA LISTA QUE ME INSPIRA

SILVIA ALONSO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LO QUE MÁS TE GUSTA HACER

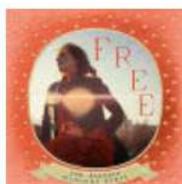
Desayunar, puedo hacerlo varias veces al día.



ANTES TE GUSTABA, PERO YA NO... Instagram.

UNA CANCIÓN QUE TE DA SUBIDÓN

Free, de Florence and The Machine.



UN ACTOR

Mads Mikkelsen.

LO CONTRARIO DEL SEX-APPEAL

Unos pantalones pitillo blancos.

QUÉ LIBRO TIENES EN TU MESILLA DE NOCHE

La llamada, de Leila Guerriero.



FOTO: CHARLEY CALDERÓN

A la actriz le encanta Florence Pugh, la cantante Mina y Mad Men. Confiesa que sufre "ansiedad social" y tiene la manía de pisar las baldosas del mismo color con una sola pierna. El 18 de junio estrena la serie Ladrones: La tiara de santa Águeda, en Disney+.

La película que más veces has visto. *La momia*. Y *El regreso de la momia*. **La última que te ha maravillado.** *Polvo serán*, de Carlos Marqués-Marcel. **Un papel que te hubiera gustado interpretar.** El de Jennifer Lawrence en *El lado bueno de las cosas*. **Una escritora a la que siempre vuelves.** A Otessa Moshfegh o a Maggie O'Farrell. **Con quién te gustaría salir a cenar.** Con mis amigas. Y con mi novio. **Qué obra de arte te llevarías a casa.** El cuadro *Granadas*, de Isabel Quintanilla. **Un ídolo.** Mina, la cantante italiana. **Lo que menos.** Promociones. Me pongo nerviosa. Me siento muy expuesta y me gusta regular. **El mejor concierto en el que has estado.** "Mayéutica", de Robe Iniesta. **Una actriz.** Florence Pugh. **Tu escena favorita de una serie.** Estoy viendo de nuevo *Mad Men*, y por supuesto diría que la última escena del capítulo 9 de la primera temporada. **Una manía.** Pisar las mismas baldosas de un color determinado con una pierna y con la otra. **Qué te quita el sueño.** Cuando me he relacionado con mucha gente a lo largo del día, por la noche analizo esa interacción y me evaluo. Ansiedad social, se llama. **Te hace reír a carcajadas...** El meme de la señora de "Pum, ya está aquí la guerra". Lo he visto 100 veces, da igual, me seguiré riendo igual. **Qué talento te gustaría tener y no tienes.** Tocar cualquier instrumento. Soy completamente negada. **Qué talento tienes y desconocemos.** Soy capaz de levantarme y entrenar todos los días. Y hasta ahí puedo ofrecer. **Te aburre soberanamente.** La gente que me habla de fiesta cuando yo solo quiero bailar. **Algo que cambiarías de ti misma** La caña que me doy. Soy pesadísima conmigo misma. **Menú favorito** Cualquiera con sushi, pero sin pepino y sin gambas. **Qué canción se te ha pegado últimamente.** "Cómo ye?", de Rodrigo Cuevas. **Qué te atrae más de un hombre.** Que te tenga en cuenta. **Y de una mujer.** Lo mismo. **La frase que más repites:** "¡Oh, no!". **La última mala idea que has tenido.** Seguir entrenando después del tirón en el cuello... **Un personaje histórico al que admiras.** ¿Vale Xena, la princesa guerrera? **No puedes pasar sin...** El *skincare* de la noche. **Un propósito que nunca cumples.** Operarme de miopía. Es que ¡qué miedo! **Qué haces cuando no tienes nada que hacer.** Entrenar, leer, ver a mis amigas, ver películas, comprar flores, tomarme mucho tiempo para desayunar y mirar un ratito al abismo todos los días, como Ignatius Farray. **Nunca sales de casa sin...** Vaselina. Adicta desde el 2007. **Tu tema favorito de conversación.** Retoques estéticos. Es increíble todo lo que se puede hacer a día de hoy. **En quién te reencarnarías.** No sé si tendría yo energía para reencarnarme en alguien... **Lo último que piensas antes de irte a dormir.** "Seguro que hoy duermo del tirón...", últimamente nunca pasa.

—César Suárez.

*Aquí nadie
lo deja con
un *tenemos*
que hablar*
Y por eso vienes



**ABONOS 25/26
A LA VENTA**

TEATROREAL.ES
900 24 48 48 · TAQUILLA

OTELLO CARMEN ROMEO Y JULIETA IL TROVATORE
EL MANDARÍN MARAVILLOSO · EL CASTILLO DE BARBAZUL · ARIADNA Y BARBAZUL
ENEMIGO DEL PUEBLO · EL SUEÑO DE UNA NOCHE DE VERANO · LA NOVIA VENDIDA

Carmen, 2024 - Royal Opera House © Camilla Greenwell

ÓPERA EN TODA
SU INTENSIDAD

TEMPORADA
25/26

Administraciones Públicas



Mecenas principal
tecnológico



Mecenas principal
energético



Mecenas principales



Mecenas



El Teatro Real es una
institución adherida
al programa Bono
Cultural Joven



SANTOS
DE
Cartier