

**MODA**

**ESTAMPADOS**  
QUE  
ESTILIZAN

**SALUD**

**LUNARES**  
Descubre qué  
es la regla  
**ABCDE**

**CONSUMO**

**10 APPS**  
que te  
facilitarán  
la vida

# Entrena la memoria

**TRUCOS PARA MANTENER  
UNA MENTE JOVEN Y ACTIVA**

**BELLEZA**

Cosmética  
**LOW COST**  
UNA OPCIÓN FIABLE

**COCINA**

**HELADOS**  
caseros y  
apetecibles

**NUTRICIÓN**

Apúntate a la  
**DIETA**  
antiinflamatoria

**VIAJE**

## Canillo

Plena naturaleza en  
**ANDORRA**

**Begoña  
Rodrigo**

“Me gusta  
que haya  
competencia  
y si es buena  
mejor”

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



# DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 €  
CANARIAS 214 EUROS EN IVA INCLUIDO TRANSPORTE

Nº 152

**mia**  
**Horóscopo**

**PREDICCIONES**  
día a día para  
julio y agosto

**MIRANDO AL CIELO**  
Descubre tu  
constelación

**MAGIA CON SAL**  
¡Fuera malas energías!

**HORÓSCOPO LUNAR**  
¿Cómo serán las  
fases estivales?

**TALISMANES**  
Objetos de poder para proteger  
y atraer la suerte este verano

**YA A LA  
VENTA**  
por solo 1,99 €

**TODOS LOS SECRETOS,  
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO  
PARA DISFRUTAR DEL AÑO  
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS**

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



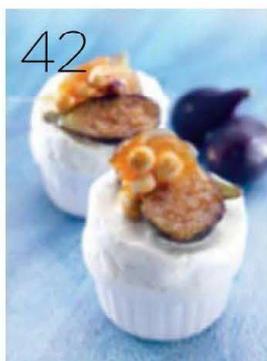
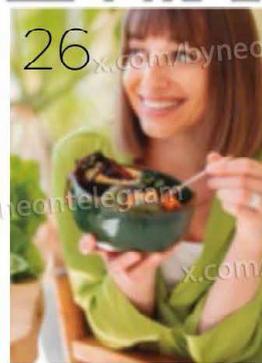
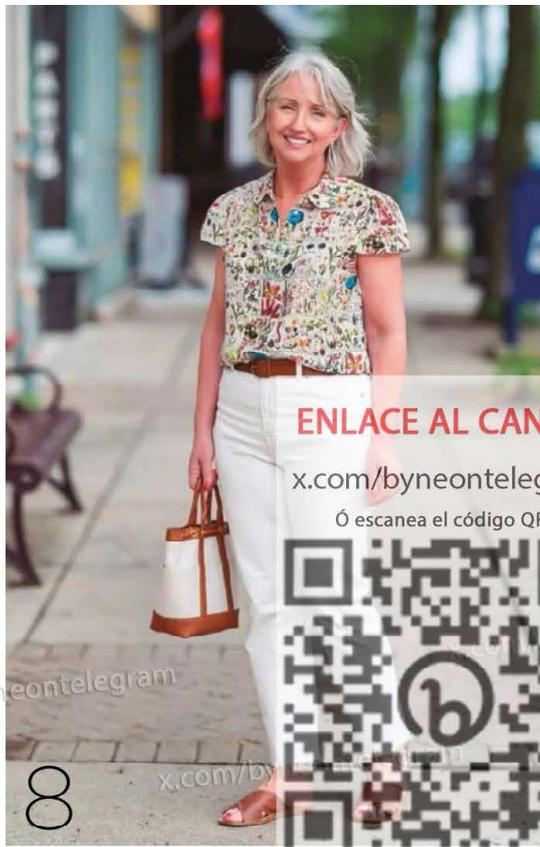
## HAZ DE TU RUTINA UNA DIVERSIÓN

El verano es sinónimo de vacaciones, aunque muchas personas tendrán que seguir trabajando los meses de julio y agosto. Pero aun quedarse en casa en esta época del año tiene sus ventajas. Aquí te contamos cómo hacer de tu rutina veraniega mucho más llevadera gracias al microdescanso. Y si no puedes irte a una terracita a disfrutar de un helado, te damos la receta para que los hagas en casa, de una manera sencilla, saludable y apetecible. Trátemos de convertir nuestro día a día en un momento de disfrute y diversión. Y no se te ocurra olvidarte de marcar tu propio estilo; en nuestra sección de Moda encontrarás los estampados que más te estilizan y favorecen, incluso para ir a la oficina o a tu lugar de trabajo. Porque la vida es eso, hacer grandes los pequeños momentos.

**INMA COCA**

**SUBDIRECTORA**

**En portada:**  
Begoña Rodrigo.  
**Fotografía:**  
Cortesía Begoña Rodrigo.



# ESTA SEMANA

DEL 2 AL 9 DE JULIO DE 2025

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Los estampados más favorecedores para este verano.
- 12 EN PORTADA**  
Begoña Rodrigo.
- 22 SALUD**  
Lunares: aprende a realizar una autoevaluación.
- 31 DOSSIER**  
Consejos de entrenamiento para conservar la memoria.
- 42 COCINA**  
Pescado: todas las formas de comerlo. Y de postre: helado.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Vicky Martín Berrocal.
- 16 CONSUMO**  
Las 10 aplicaciones móviles que te facilitarán la vida.
- 18 SOLUCIONA TUS DUDAS**  
Vapear: ¿es perjudicial?

## SALUD

- 24 INFO SALUD**  
La relación entre los medicamentos y el sol.
- 26 NUTRICIÓN**  
La dieta antiinflamatoria.
- 28 PSICOLOGÍA**  
El poder del microdescanso.

## BELLEZA

- 36 CUIDA TU CABELLO**  
En la playa o en la piscina luce una melena saludable.
- 38 LO BARATO ES FIABLE**  
Cosmética *low cost*: una alternativa a tener en cuenta.

## HOGAR

- 50 VIDA FÁCIL**  
Ambientadores caseros.
- 52 VIAJE**  
Canillo, un destino de vértigo.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**  
Lola Herrera.

Más contenidos en [www.miarevista.es](http://www.miarevista.es) y nuestros perfiles. Visítanos en





# Vicky Martín Berrocal

## ICONO DE UNA DINASTÍA

*Las Berrocal*, el docu *reality* en el que Vicky, su hija, su madre y su hermana **han abierto las puertas de sus casas y de sus corazones.**

POR MIRIAM HERRERA.

**A**l estilo de lo que ya hicieron otras celebridades, que rápidamente se nos vienen a la cabeza, el matriarcado de las Martín Berrocal también ha rodado su propio *reality* en el que cuentan cómo les trata la vida. La protagonista, como no puede ser de otra manera, es Vicky, aunque la historia de amor de sus padres es el *leitmotiv* del programa. El amor es el ingrediente estrella que prevalece, pero que, al mismo tiempo, está un tanto ausente en las vidas de las Berrocal.

En el documental se ve cómo el trabajo y los negocios vienen ocupando el centro de la vida de Vicky desde hace ya varios años. Se le han conocido algunas parejas esporádicas y con su último novio, el empresario portugués Joao Viegas, tuvo un

romance más profundo, mas no llegó a consolidarse del todo.

Aunque el mundo la conoció por ser la esposa de un torero, Vicky, ha demostrado ser una mujer de clase, muy preparada y con una educación de élite en Suiza, que la ha cualificado para poder dirigir diversos negocios. En la actualidad, está totalmente volcada en su marca Victoria, en otros proyectos que le ocupan casi las 24 horas, con lo que poco tiempo le queda para el romance a Vicky Martín Berrocal, a quien su familia califica de un poco adicta al trabajo. Ella confiesa estar en el mejor momento de su vida, y aunque no desprecia la idea de volver a vivir enamorada, lo encuentra difícil porque da mucho valor a su libertad y comodidad.

**“LA INTENSA FORMA EN QUE LAS BERROCAL HAN VIVIDO EL AMOR Y EL DESAMOR HA MARCADO PARA SIEMPRE LA HISTORIA DE SUS VIDAS”**

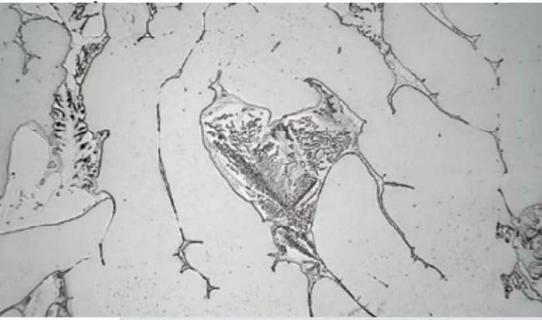
A este sentimiento se suma el de su hermana Rocío, quien nueve años más joven que Vicky, hace más de cuatro años que no tiene pareja ni la necesita, como ella misma asegura en el programa. Rocío también ha confesado que quizá su frialdad en el amor venga de haber sentido cierto abandono por parte de su madre, cuando esta se centró en su padre mientras, por fin, viajaba acompañándolo por el mundo después de largos años de espera.

Por su parte, su madre, Victoria, vivió una relación de amor intensa y complicada con José Luis Martín Berrocal, quien llevó una doble vida entre Huelva, con la madre de Vicky, y Madrid donde tenía otra familia. A pesar de todo, ella siempre estuvo completamente enamorada de él y lo acompañó hasta el último día de su vida.

La única que sí está viviendo el amor en la faceta más dulce y sana es su hija Alba, con su pareja el músico Marcos Terrones. La hija de Vicky y Manuel Díaz ‘el Cordobés’, que a sus 25 años hasta ahora se ha dedicado al mundo de las *influencers*, se encuentra embarcada en un viaje de retrospectiva y búsqueda de su camino, su felicidad y, sobre todo, su definida autenticidad.



**EN EL REALITY** conoceremos varias situaciones en la vida de estas mujeres emprendedoras, desde los más personales hasta de negocios.



## LA TOPOGRAFÍA DE LAS LÁGRIMAS

*The Topography of Tears* (*La topografía de las lágrimas*) es un proyecto fotográfico de Rose-Lynn Fisher en el que la artista utiliza un microscopio óptico para capturar imágenes de lágrimas secas derramadas por una variedad de emociones, tales como alegría, tristeza, frustración o por cortar cebollas. Lo curioso radica en que cada tipo de lágrima tiene un patrón completamente diferente, aunque Fisher no busca una clasificación científica de ellas, según la emoción, sino que cada lágrima es un micropaisaje que refleja un momento interior.



## DESCUBREN QUE UN ÁRBOL EN PANAMÁ USA LOS RAYOS ELÉCTRICOS PARA VIVIR MÁS AÑOS

En Panamá se ha dado a conocer un hallazgo científico sorprendente: una especie de árbol parece tener la capacidad de aprovechar la energía de los rayos eléctricos para prolongar su vida. Este fenómeno ha dejado perplejos a los investigadores y abre nuevas vías de estudio sobre la resistencia de las plantas.



## CÓMO LA FORMA DE CAMINAR PUEDE REVELAR LA EDAD DE TU CEREBRO

Un estudio llevado a cabo por el departamento de psicología y neurociencia de la Universidad de Duke, reveló que la velocidad al caminar de una persona puede predecir el ritmo de envejecimiento de su cerebro y su cuerpo. Descubrieron que los caminantes más lentos presentaban signos de “envejecimiento acelerado”, que se reflejaba en unos pulmones, dientes y sistema inmunológico en peor estado, además de biomarcadores asociados a un envejecimiento más acelerado y con peores capacidades cognitivas. De esta manera, el estudio muestra que la velocidad de la marcha está relacionada con nuestra salud cerebral.

## EL MUSEO DONDE PUEDES TOCAR UN BALENCIAGA O UN PICASSO

Después de más de una década de planificación y gestación, el V&A East Storehouse de Londres ha abierto un innovador gabinete de curiosidades (funciona a modo de almacén) donde los visitantes pueden interactuar y tocar obras de arte de diversa índole, incluyendo piezas de Balenciaga y cuadros de Picasso, rompiendo con las normas tradicionales de los museos.



## EL CHICLE ANTIVIRAL CAPAZ DE NEUTRALIZAR VIRUS RESPIRATORIOS Y ORALES COMO LA GRIPE Y EL HERPES



Un grupo de científicos de la Universidad de Pensilvania (EEUU) han desarrollado un innovador chicle antiviral que, en pruebas realizadas en el laboratorio, se ha descubierto que neutraliza más del 95% de partículas de virus como la gripe y el herpes. Este prototipo utiliza una proteína antiviral extraída de los frijoles lablab que actúa como una “trampa molecular” para los virus en la boca, impidiendo

su propagación y entrada en las células. El desarrollo de este chicle ofrece una estrategia de prevención local, accesible y estable, siendo una alternativa prometedora para complementar las vacunas existentes y frenar la transmisión de virus respiratorios y orales, como la gripe aviar.

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

**POR** SONIA MURILLO

# Blaise Metreweli

LA JEFA MÁS REAL DEL FAMOSO JAMES BOND.

**H**a saltado la noticia como la pólvora y su fotografía con su rostro circula por todos los medios de comunicación, y es que Blaise Metreweli, a sus 47 años, se ha convertido en la primera mujer en ponerse al frente del servicio de espionaje británico, denominado MI6, que tiene más de cien años de historia. Con este nombramiento, se puede decir que Metreweli es la jefa más real del afamado agente 007. Keir Starmer, primer ministro británico, ha sido quien ha emitido un comunicado informando de esta reciente decisión considerada por el gobierno de Reino Unido. “El histórico nombramiento de Blaise Metreweli llega en un momento en que la labor de nuestros servicios de inteligencia es más crucial que nunca”, dice el ministro en su escrito público.

## ANTROPÓLOGA Y TECNÓLOGA

Metreweli, además de licenciada en Antropología por la Universidad de Cambridge, es experta en conflictos en Oriente Medio y Europa, y lleva más de 25 años trabajando para la inteligencia británica, primero en el MI5, desde 1999, desarrollando programas de ciberdefensa, y posteriormen-



Foto: FCDO

te en el MI6, denominado ‘Q’, al mando del área de tecnología e innovación. “En un momento de inestabilidad global y emergentes amenazas a la seguridad, donde la tecnología es poder y nuestros adversarios colaboran cada vez más estrechamente, Blaise garantizará que el Reino Unido pueda afrontar estos desafíos para mantener al país seguro”, ha comentado David Lammy, ministro de Exteriores, quien asegura que ella “es la candidata ideal para liderar el MI6 en el futuro”.

## LÍDER INDISCUTIBLE

De esta manera, Metreweli sustituirá a su antecesor, Richard Moore que dejará su cargo, después de cinco años, el próximo otoño. Según el jefe de gobierno,

“Metreweli seguirá ofreciendo el excelente liderazgo necesario para defender a nuestro país”. Además de las bonitas palabras de los líderes políticos hacia ella, este nombramiento, supone, sin duda, un gesto significativo de romper con las barreras de las diferencias de género.

## ORGULLO Y HONRADEZ

Esta mujer, que desciende de familia georgiana, ha expresado que se siente “muy orgullosa y honrada ante la petición de dirigir este servicio”. El año pasado fue nombrada *Companion of the Order of St Michael and St George* (CMG) en la lista de Honores en el cumpleaños del rey Carlos III, una distinción otorgada por sus servicios a la política exterior del Reino Unido.

**“Me siento muy orgullosa y honrada ante la petición de dirigir este servicio”, ha expresado tras conocer su nombramiento**



## ARTE

### Una exposición gratuita en Madrid sobre la mujer, la música y el glamour

Grandes mujeres artistas latinas como la cubana Celia Cruz, la mexicana Chavela Vargas o la argentina Mercedes Sosa, todas ellas iconos del mundo del espectáculo, llegan a Casa de América en Madrid, de la mano de la Fundación Gladys Palmera, que ha querido rendirles un merecido homenaje. No solo a ellas, sino a otras muchas artistas anónimas de los años 20 a los 80, como Marta Castillo, que fue la primera bailarina negra del Tropicana de Cuba y que vive en Móstoles. La exposición, bajo el título 'Latina: Mujer, música y glamour', cuenta con más de 500 piezas entre fotos, carteles de cine, vestuario y, por supuesto, música. La entrada es gratuita y estará disponible hasta el 5 de julio. Andrea Pacheco, una de las comisarias de la exposición, asegura que lo que se va a ver "es la representación de las mujeres latinas en la industria de la música y del espectáculo, a través de portadas de discos, de cine, fotografías, revistas, vestuario, objetos..."

## PSICOLOGÍA

### Cuanto más inteligente, menos éxito en el amor

Las mujeres inteligentes lo tienen difícil en cuestión de temas amorosos, según revela un estudio, al descubrir que los hombres no les gusta tener relaciones sentimental con mujeres que sean más inteligentes que ellos. La manera en la que se llevó a cabo la práctica para demostrar este hecho se basó en dos pruebas. En la primera de ellas, sometieron a todos los individuos a diferentes test de inteligencia. Los hombres, sobre papel, escogieron a las mujeres que había tenido una puntuación parecida a la suya. Sin embargo, la cosa cambió cuando se trató de quedar con esas mujeres y tener una cita con ellas. Fue entonces cuando se descubrió que las mujeres más inteligentes les resultaban menos atractivas. La conclusión a la que llegaron los investigadores es que el hecho de que el hombre se vea superado, intelectualmente, por una mujer no le agrada nada. Esto choca con la teoría de que a los hombres les gustan las mujeres inteligentes. Entonces, ¿puede ser que el estar cerca de una mujer potencialmente inteligente les haga ver que quedaría afectada su masculinidad? Y por otro lado, ¿podría entenderse que una mujer que está soltera es porque resulta ser demasiado inteligente, y es esta la razón de peso por la que no encuentra el amor?

### Según un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Barcelona el 30% de las mujeres no tiene hijos porque no han encontrado al hombre adecuado para ello.

Fuente: IServici

## SALUD

### Las probabilidades de sufrir asma aumentan en mujeres con trabajo de turno de noche

Un nuevo estudio científico ha demostrado las fatídicas consecuencias que suponen tener un turno de trabajo nocturno, sobre todo para las mujeres. Al parecer, nosotras tenemos más probabilidades de sufrir asma si tenemos que realizar nuestro trabajo por la noche. Así lo demuestra el estudio, realizado por expertos de la Universidad de Manchester (Reino Unido), que ha hecho una comparativa con las mujeres que trabajan durante el día. Y se ha visto que las probabilidades de sufrir asma trabajando por la noche es de 50% respecto a las que trabajan de día. Curiosamente, esta citada investigación, que analizó a más de 274.541 personas, también señala que el riesgo de sufrir episodios de asma, en los hombres, no varía según estos trabajen durante el día o por la noche. Según los autores del estudio en el Reino Unido, el asma afecta desproporcionadamente a las mujeres y es, por lo general, más grave y con una mayor tasa de hospitalización y mortalidad en comparación con los hombres.



# ESTAMPADOS VERANIEGOS

## QUE SON TENDENCIA Y NO AÑADEN VOLUMEN

**El estampado adecuado puede marcar la diferencia.** No se trata solo de modas, sino de sentirnos bien con lo que llevamos. **POR ANNA PARDO**

**M**uchas rehúyen de los estampados por miedo a “verse más anchas”, sin embargo, eso es solo un mito. En realidad, cualquier figura puede lucirlos con estilo, si se eligen con inteligencia. La clave está en el equilibrio: tamaño, distribución y color son factores que influyen más de lo que creemos. Evitar los patrones demasiado grandes o saturados es un buen comienzo. Optar por fondos oscuros, diseños repetitivos y simétricos ayuda a estilizar. También importa dónde se sitúa el dibujo: lo ideal es que dirija la atención a los puntos fuertes. Con estos pequeños trucos, los estampados veraniegos dejan de ser enemigos y se convierten en aliados infalibles para un *look* fresco, favorecedor y lleno de personalidad.

**“EVITA CONTRASTES BRUSCOS: MENOS RUIDO VISUAL, MÁS ESTILO”**



@DRESSED\_4\_MY\_DAY



@PRETTYANDOLE



@STYLEMECURVY

# RAYAS VERTICALES

Las rayas verticales son un clásico que nunca falla. Tienen un poder óptico increíble para estilizar la figura y aportar altura. Eso sí, no todas valen: mejor si son finas, bien definidas y con poco contraste entre colores (aunque para gustos, los colores). Las rayas anchas o muy llamativas pueden generar el efecto contrario. Las camisas con este tipo de estampado alargan el cuerpo visualmente y disimulan zonas conflictivas. En definitiva, las rayas verticales son el truco más sencillo y efectivo del verano.



**Couchel**  
(59,99 €).

**Bryan Stepwise**  
(69,90 €).

**Labienhecha**  
(89,95 €).

**Stradivarius**  
(9,99 €).

**Ulla Popken**  
(89,99 €).

**Kalk**  
(29,99 €).

@CHARLOTTEKUHRT



# FLORES MINIMALISTAS

Las flores son para todas. Las versiones minimalistas (de trazo fino, colores suaves y poco contraste) son perfectas para alargar y suavizar la figura. Lo mejor es que el estampado se distribuya de forma uniforme, sin grandes acumulaciones. Los motivos pequeños, espaciados y sobre fondo oscuro o neutro, aportan ligereza visual. Los vestidos con torso ajustado, los tops fluidos o los pantalones palazzo con este tipo de flores aportan más delicadeza, pero sin recargar el atuendo.



**H&M**  
(29,99 €).

**Parfois**  
(23,99 €).

**Exe Shoes**  
(99,95 €).

**Pretty Lala**  
(30 €).

**Mango**  
(59,99 €).

**Estée Lauder**  
(46 €).



@DOLCEURVVY



**C&A**  
(17,99 €).

**Lonbali**  
(129 €).



**Singularu**  
(22,90 €).



**“ESTAMPADO PEQUEÑO, SILUETA MÁS ESTILIZADA”**



**Kiabi**  
(8 €).



**C&A**  
(25,99 €).



**Pitillos**  
(79,95 €).

## ESTAMPADO ANIMAL

Lejos de lo que pueda parecer, el estampado animal puede ser increíblemente favorecedor. La clave está en el tipo de dibujo: cuanto más pequeño y regular, más estiliza. Optar por versiones minimalistas de leopardo, cebra o serpiente, en tonos neutros o con fondo oscuro, garantiza un *look* sofisticado y en equilibrio. Cuando se combina con prendas lisas ayuda a destacar sin saturar, mientras que si lo llevamos con otros estampados clásicos dejamos claro que nuestro fuerte es la moda.



**Zara**  
(49,95 €).

## CUADROS VICHY

Tan románticos como nostálgicos, los cuadros vichy regresan cada verano para ser un aroma infalible si hablamos de moda. De nuevo, la mejor opción es decantarse por cuadros de tamaño pequeño, que no generan un contraste demasiado intenso. En estos casos, se pueden optar por tonos de la misma familia o por colores que, juntos, no creen un estadillo tan grande como ocurre en el blanco y el negro.



**Mercules**  
(145 €).



**Kiabi**  
(12 €).



**Cortefiel**  
(25,99 €).



@DCON\_BUENA\_FACHA



**Toni Pons**  
(69,95 €).

Más que leer,  
¡sentir!

# menta

El arte de vivir con calma

La revista para  
vivir con calma.  
Pausa, placer y alma  
en cada página.  
YA EN TU QUIOSCO

EL BUEN A  
EL MISTERIO DE LA  
& QUIERES CASARTE CON  
¡SONRIE! ES TU

# BEGOÑA RODRIGO

“EN MIS INICIOS TUVE LA SUERTE DE ENCONTRARME CON ALGUIEN QUE ME APOYÓ Y VIO QUE TENÍA CUALIDADES”

Iba para ingeniera industrial, pero **se convirtió en una de las mejores chefs de nuestro país**. Comer en su restaurante La Salita, en Valencia, es un espectáculo de lo más exquisito. Es de esas personas que esconde su sentido del humor bajo la máscara de la seriedad. **POR SONIA MURILLO**



“ME HAN NOMBRADO MEJOR COCINERA de Vegetales sin buscarlo, pero creo que me lo merezco después de 15 años de trabajo”.

Fotografía: cortesía Begoña Rodrigo

**E**l nombre de Begoña Rodrigo es, sin duda, el de una ganadora. En el año 2003 ganó la primera edición del concurso *Top Chef*, presentado por Alberto Chicote en Antena 3. Un año después era nombrada Mejor Cocinera de la Comunidad Valenciana. En 2019, su restaurante La Salita consiguió su primera estrella Michelin y ella es considerada la mejor chef de verduras de Europa y la segunda mejor del mundo. No hay nada como probar esa experiencia gastronómica en su restaurante para darse cuenta de que cualquier distinción es poca para el gran trabajo que realiza.

### ¿Una tienda a relajarse cuando se sabe que es la mejor?

No tengo esa complacencia porque no va con mi carácter. Me han nombrado mejor cocinera de vegetales sin buscarlo. Ha sido un reconocimiento a 15 años de trabajo y creo que me lo merezco. Pero sigo activa para dar lo mejor de mí, porque mi objetivo es que el restaurante esté lleno todos los días. Tengo un equipo de 32 personas y quiero que vivan bien. Ahora vamos a abrir la coctelería para que pueda venir más gente a La Salita, y no se tengan que gastar 200 euros para comer, y puedan disfrutar de este sitio tan mágico dentro de Valencia.

### ¿Por qué La Salita? ¿Pretendes que sea como un hogar?

Tal cual. Cuando abrí La Salita sentí que quería crear ese sitio que



Fotografía: cortesía Begoña Rodrigo



**“ME GUSTA QUE HAYA COMPETENCIA,** y si es buena mucho mejor, porque eso me obliga a ponerme las pilas. Si las cosas van bien el esfuerzo siempre es menor”.

te hace sentir en casa. Antiguamente mi hogar tenía un comedor, que era donde mi madre ponía sus cosas, su vajilla, las alfombras, las lámparas bonitas y donde se recibía a los invitados. Y luego estaba la salita, un cuartucho donde jugabas y veías la televisión. Para mí, la salita es ese sitio que puedes pisar en cualquier lado, poner las manos en la pared... donde haces vida.

#### **¿Tú eras una niña que jugaba a cocinitas cuando eras pequeña?**

No. A mí en mi casa me llamaban la *petite suisse* porque he sido una persona mala comedora. No me interesaba nada la comida ni la cocina. De hecho yo estudié Ingeniería, que no tiene nada que ver con lo que hecho después, y tampoco estaba en mis planes. Yo venía de una familia de modistas. Siempre he sido muy creativa y me gustan mucho los trabajos manuales, sin embargo, la primera vez que me puse un mandil supe que esto era lo mío. Además, dí con alguien que me apoyó y vio que tenía cualidades. Esto es algo muy importante para todo el mundo que empieza, el encontrarse con quien te diga: “¡Tú sí que vales! ¡tú sí que puedes!”.

#### **¿Se te ha exigido mucho más por ser mujer?**

Yo tuve la suerte de empezar a cocinar en Holanda. Siempre digo que tuve la suerte porque allí no existen

los enchufismos. Yo empecé a trabajar en un hotel y les sacaba adelante el trabajo de dos personas. Se ahorran un sueldo. Empecé limpiando habitaciones y acabé siendo jefa de cocina, pero creo que, simplemente, porque les sacaba la faena. Cuando me fui tuvieron que poner a dos personas en mi lugar. Yo nunca he tenido padrino ni tampoco he tenido problemas con ser mujer. Creo que se me ha valorado y se me valora como persona, lejos de ser hombre o mujer.

#### **¿Ni siquiera los clientes tienen reparo al ir a un restaurante donde la estrella Michelin la ha conseguido una mujer?**

He tardado 14 años en conseguir una estrella Michelin. En Valencia viví ocho años como en un desierto, en los que no se me hacía ni caso. Pero a partir de ganar *Top chef*, en 2013, se empezó hablar mucho de mí y me tomaron en serio. Hoy día, me siento muy querida y respetada en mi tierra. Quizá se les hace raro a los proveedores, que esperan que les reciba un hombre. Yo tengo un carácter que no me dejo achicar por nadie ni por nada. Pero no me puedo poner una medalla por eso, porque hay personas que no pueden ser así y

son incapaces de enfrentarse a nadie. Y no son mejores ni peores. Yo nunca he dejado que le paguen más a otro que a mí y no me ha importado que me digan: “¡Si no quieres te vas a la calle!”. Pero creo que esto va en las personas, no se trata de si eres hombre o mujer. Mi hijo tiene 12 años, me ha visto toda la vida trabajando fuera de casa y a veces comenta cosas que le pregunto que dónde lo ha escuchado. Si me tocara un niño machista me fastidiaría bastante.

#### **¿Crees que eres un referente para las mujeres de las nuevas generaciones?**

Me encantaría que las chicas que vienen detrás cumplan sus sueños. Desgraciadamente, en alta cocina, se sigue sin ver muchas mujeres. En la última gala Repsol subió solo una mujer a recoger el premio. Yo tengo 50 años, tengo un hijo, he viajado mucho, he tenido distintas parejas, me lo he pasado bomba, ha sido muy disfrutona y creo que se puede hacer todo en esta vida. Lo que sí les diría a todas es que antes de ponerse a lo que sea, que se pregunten a dónde quieren llegar.

#### **¿Cómo llevas la competencia?**

Me encanta y de hecho me gustaría que hubiese más competencia, porque eso hace que me ponga las pilas. Si veo alguien que va como un toro, yo voy detrás. Si las cosas van bien no te esfuerzas tanto. Cuanta más competencia hay mejor, y si encima es buena, mucho mejor, porque esto va a hacer que se hable más de la ciudad, de Valencia, una ciudad grande que tiene cabida para todos.

#### **¿Qué suponen los premios para ti?**

Los premios son un reconocimiento al trabajo, pero hay que hacer que

**“Vengo de familia de modistas. Siempre he sido muy creativa y me gustan los trabajos manuales, pero la primera vez que me puse un mandil supe que esto era lo mío”**

el camino para lograrlo sea satisfactorio y divertido. Mis premios aunque lleven mi nombre no son míos, sino de mi equipo. Yo podría cocinar bien para tres personas, todos los días, pero no para 40. Tengo un equipo de personas que me apoya y que son los que hacen posible que todas las cosas pasen.

**¿Qué piensas de las declaraciones de Juan Roig de que no habrá cocinas en un futuro?**

Tiene su razón, por eso está vendiendo Mercadona comida preparada. Hay mucha gente que no tiene tiempo de cocinar, aunque luego se tiren cinco horas en las redes sociales.

**¿Cuál es el mejor recuerdo que tienes asociado a un plato?**

Suelo ir a Galicia y allí salgo a navegar. Estar en el barco y en el mar es mi zona natural. Mi mejor recuerdo es allí comiendo bivalvos con la persona que quiero. Para mí, la comida siempre tiene que ver con las personas y el momento. Un plato

puede ser maravilloso o desastroso y ser el mismo plato. Todo depende del momento y de tu estado anímico. Si no estás bien, aunque te pongan una maravilla delante no te va a gustar. Por el lado contrario, si estás a gusto y en paz, comer un bivalvo y tirar las conchas al mar, es una sensación de libertad maravillosa.

**¿Podrías haber vivido con alguien que no se dedique a lo mismo que tú?**

Mi pareja es Pepe Solla y se dedica a lo mismo que yo. Creo que es importante encontrar a alguien que entienda muy bien tu trabajo, las horas que le dedicas, y que no lo juzgue. Porque trabajar en hostelería es algo muy vocacional. A él se lo cuento todo y él me aguanta todo. Es el hombro en donde llorar. No me gustan las penas. De hecho, he empezado a contar hace poco tiempo cosas como que me he arruinado; sin embargo, lo hago para que otras personas sepan que no todos los días son bonitos.

“Hace poco empecé a contar cosas como que me he arruinado para que la gente sepa que no todos los días son bonitos”



“PARA MÍ, LA COMIDA siempre tiene que ver con las personas y el momento”.

Fotografía: cortesía Begoña Rodrigo

# 4 DATOS SOBRE... BEGOÑA

● **Begoña Rodrigo** nació en Valencia hace 50 años. Comenzó sus estudios de Ingeniería, pero terminó siendo jefa de cocina, tras limpiar habitaciones en un hotel de Holanda. Allí descubrió cuál era su verdadera vocación y regresó a su ciudad para abrir su propio restaurante.



● **Le llaman la chef Rottenmeier**, como ella misma ha confesado, por la seriedad con la que se toma su trabajo. Sin embargo, quienes están a su lado aseguran que detrás se esconde una mujer muy divertida.



Fotografía: Manuel Toro

● **Pasear por la playa con su perrita** se ha convertido en uno de los momentos más bonitos del día. “La tengo desde hace dos años y medio, y ella me ha obligado a socializar más”.

● **Las ganas, la ilusión y el incoformismo** es lo que aún queda de la Begoña que salió de su casa con 19 años.

# UNA CERVEZA BIEN FRESQUITA

Una frase muy repetida en estas fechas ya que **la cerveza es una de las bebidas más consumidas del mundo**. Detrás de cada caña, pinta o tercio hay cifras que sorprenden e incluso marean. **POR JULIA RODRÍGUEZ**



## LÍDERES DEL BRINDIS

En 2023, la República Checa mantuvo su posición como el país con mayor consumo de cerveza per cápita, con **152,1 litros por persona**. Por su parte, España registró un consumo de **56 litros por persona**, lo que representa una disminución del 3,5% respecto al año anterior. Aunque no bebamos tanto como los checos, sí estamos muy arriba en cuanto a producción se refiere. España se mantiene como el segundo mayor productor cervecero de Europa, con **41,3 millones de hectolitros**, solo por detrás de Alemania.



## DIFÍCIL DECISIÓN

Hay más de **500 tipos de cerveza** en todo el mundo, siendo Bélgica el lugar en el que puedes encontrar una mayor variedad. De hecho, la cervecería que ostenta el récord Guinness en variedades (con cerca de 2.000 tipos), es el Delirium Café ubicada en la ciudad de Bruselas.

## ¿ENGORDA?

**100 mililitros de cerveza contienen 43 calorías** por lo que una lata de cerveza normal aporta alrededor de 150. Siguiendo este patrón se puede decir que una caña tiene cerca de 90 calorías. Si hablamos de **light o 0,0%** suelen tener entre **21 y 24 calorías**.



## UNA LARGA HISTORIA

La cervecería bávara Weihenstephan, fundada en **1040** en la colina de Freising, Alemania, ostenta el título de la más antigua del mundo en funcionamiento continuo. Desde sus orígenes como monasterio benedictino ha mantenido viva la tradición cervecera durante casi un milenio, combinando métodos ancestrales con tecnología moderna. Entre sus variedades más reconocidas se encuentran la Hefeweissbier y la Vítus, que siguen conquistando paladares en todo el mundo.



## LA GRAN FIESTA

El Oktoberfest de Munich es la una fiesta de la cerveza por antonomasia. El año pasado recibió, aproximadamente, a **6,7 millones de visitantes**, quienes consumieron alrededor de siete millones de litros de cerveza, marcando un récord respecto al 2024. A pesar de la ligera disminución en la asistencia en comparación con 2023, cuando acudieron 7,2 millones de personas, el consumo de cerveza aumentó, destacando la importancia y popularidad continua de este evento. **Los precios de la bebida oscilaron entre 13,60 y 15,30 euros el litro**.

# LAS 10 APPS

## QUE NECESITAS EN TU VIDA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



**El móvil puede ser mucho más que una fuente de distracción. Con las aplicaciones adecuadas, puede convertirse en tu mejor aliado para llevar una vida más organizada, saludable y tranquila. ¿Suena bien? Te presentamos una selección de apps útiles, sencillas y gratuitas que marcarán un antes y un después en tu día a día.**

POR GEMA BOIZA

Vivimos rodeadas de pantallas, pero no todo lo digital tiene por qué ser estresante o invasivo. De hecho, puedes comprobar que la tecnología puede estar al servicio de tu bienestar. Una buena elección de aplicaciones puede simplificar nuestra vida, ayudarnos a organizarnos mejor, cuidar nuestra salud o incluso relajarnos. Te dejamos una selección de apps que combinan utilidad, sencillez y bienestar.

**1 Google Keep: Tu libreta digital siempre contigo.** Perfecta para anotar lo que no quieres olvidar: la lista de la compra, ideas rápidas, recordatorios o incluso notas compartidas con tu familia. Sincroniza automáticamente con todos tus otros dispositivos.

**2 Notion: Organiza tu mente.** Una herramienta versátil para tener en un solo lugar tu agenda, listas de tareas, diario personal o

planificador semanal. Todo con un diseño limpio y muy personalizable. Ideal para empezar a organizarte sin agobios.

**3 MyFitnessPal: Alimentación consciente.** Esta aplicación te ayuda a llevar un registro de lo que comes, contar calorías y conocer tus hábitos nutricionales. Además, se puede sincronizar con otras apps de ejercicio para un enfoque integral de tu bienestar.



**4 Headspace: Paz mental en tu bolsillo.** ¿Estrés? ¿Insomnio? Headspace ofrece meditaciones guiadas, sonidos para dormir y ejercicios de respiración adaptados a tu ritmo de vida. Solo necesitas un par de minutos para empezar a relajarte y disfrutar.

**5 Too Good To Go: Ahorra y cuida el planeta.** Compra a precios reducidos alimentos que los establecimientos no han vendido ese día. Así contribuyes a reducir el desperdicio de comida y tu bolsillo también lo nota.

**6 Duolingo: Aprender nunca fue tan fácil.** Con lecciones breves y muy divertidas, puedes aprender idiomas mientras esperas el autobús o tomas un café. He aquí una forma bastante amena de mantener nuestra mente activa.

**7 Monefy: Controla tus gastos sin complicaciones.** Con un diseño visual y simple, esta aplicación te ayuda a ver claramente en qué se va tu dinero. Esta es una excelente herramienta para empezar a ahorrar sin darte cuenta.

**8 Flo: Salud femenina al detalle.** Sigue tu ciclo menstrual, registra tus patrones de sueño, actividad física y mucho más. Esta app te ayuda a anticiparte a tus necesidades, mejorar tu bienestar y comprender mejor tu cuerpo.

**9 Trello: Organización visual.** Ideal para proyectos personales o en grupo. Su sistema de tableros te permite planificar tareas, fijar fechas y seguir tu progreso de forma clara y, a la vez, motivadora.

**10 Canva: Diseña sin ser experta.** Crea fácilmente carteles, currículums, felicitaciones o publicaciones para redes sociales con plantillas atractivas.

Ideal para sacar tu lado creativo sin complicarte demasiado. Además, hay otras apps igual de prácticas que puedes incorporar poco a poco:

- **Splitwise** para gestionar gastos compartidos en grupo.
- **EIParking** para pagar la zona azul sin ir al parquímetro.
- **Free Now** para solicitar taxis cómodamente.
- **Pacer** tu podómetro diario sin necesidad de pulseras.
- **Google Maps** para moverte por todas partes de la ciudad sin perderte.
- **Bizum**, imprescindible para enviar dinero en unos segundos.

**NO SE TRATA DE LLENAR TU MÓVIL DE APPS, SINO DE ELEGIR AQUELLAS QUE REALMENTE APORTAN VALOR A TU RUTINA**



### ELIGE CON CABEZA, ÚSALO CON CALMA

El exceso de notificaciones, pantallas y apps puede saturarnos, pero la clave está en seleccionar con intención. No necesitas tenerlas todas: empieza por una o dos, las que más encajen con tu estilo de vida. ¿Te cuesta organizarte? Notion o Trello pueden ayudarte. ¿Quieres cuidarte más? MyFitnessPal o Headspace son buenas aliadas. ¿Te interesa ahorrar? Too Good To Go o Monefy te lo ponen fácil. Lo importante es que sientas que el móvil trabaja para ti, y no al revés. Haz limpieza de lo que no usas, silencia notificaciones innecesarias y dedica unos minutos al día en aprovechar lo que estas herramientas te ofrecen.

**LAS POSIBILIDADES QUE NOS OFRECE NUESTRO TELÉFONO MÓVIL VAN MÁS ALLÁ DEL HECHO DE SER UNA HERRAMIENTA DE TRABAJO O ENTRETENIMIENTO. HAY NUMEROSAS APLICACIONES QUE TE HARÁN LA VIDA MÁS FÁCIL. DESCUBRE TODO LO QUE LA TECNOLOGÍA PUEDE HACER POR TI Y TU BIENESTAR**

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



## ¿ES MENOS PERJUDICIAL EL VAPEO QUE EL TABACO?

**RESPUESTA:** Durante años, el tabaco ha sido uno de los grandes enemigos de la salud pública. Ahora, los cigarrillos electrónicos, más conocidos como vapeadores, parecen haber tomado el relevo, especialmente entre los más jóvenes. Su aspecto moderno, la variedad de sabores y la creencia de que son “menos dañinos” han impulsado su popularidad. Pero ¿es realmente el vapeo una alternativa más saludable al tabaco? La respuesta no es tan simple. Aunque mucha gente cree que vapear es menos perjudicial que fumar, los expertos advierten de que esta percepción puede ser engañosa. Según el último Estudio de Salud y Vida de Aegon, casi una de cada 10 personas, en España, ya vapea, y el 31% considera que es menos dañino que el

tabaco tradicional. Sin embargo, lo cierto es que los vapeadores también contienen sustancias que pueden dañar la salud, especialmente los sistemas respiratorio y cardiovascular. Además, la idea de que el vapeo es una herramienta útil para dejar de fumar no siempre se cumple. Aunque el 40% de los encuestados afirma conocer a alguien que ha sustituido el tabaco por vapeadores. En muchos casos, este cambio no significa una mejora real, sino simplemente una forma distinta de mantener el mismo hábito. El estudio también muestra que el consumo de vapeadores es más común entre los hombres y en las personas jóvenes, especialmente entre los 26 y 35 años, que es el grupo de edad donde más se vapea. Esta tendencia

preocupa a los profesionales sanitarios, que alertan de que normalizar el vapeo podría provocar una nueva generación de personas adictas a la nicotina. En definitiva, aunque pueda parecer una opción menos agresiva, vapear no está libre de consecuencias para la salud. Ni fumar, ni vapear son hábitos inocuos, y lo verdaderamente saludable sigue siendo dejar atrás ambos. La clave está en la información: desmontar mitos y tomar decisiones conscientes sobre nuestra salud.



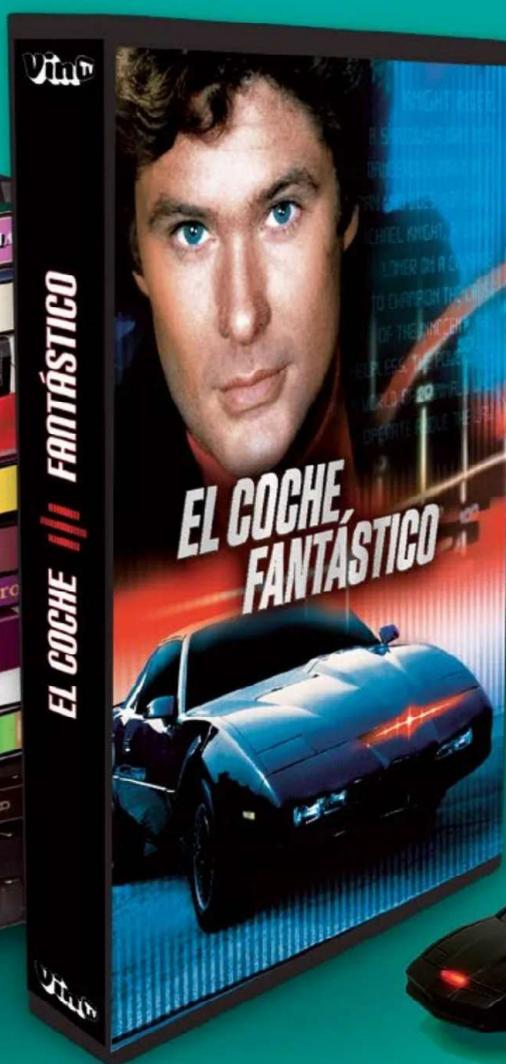
**ALVAR OCANO**  
Gerente Médico  
de Aegon.



# Vin TV

vintage television

**Un canal para recordar**



DISPONIBLE EN  **SELEKT** en



TAMBIÉN EN:  **vodafone**

 **AVATEL**  
TELECOM

**DIGI**

Cable  
local

**Tivify**



**yoigo**

**Jazztel**

**MASMOVIL**

**pepephone**



**R**

**telecable**

## ¿DURAN PARA SIEMPRE LOS IMPLANTES CAPILARES?

**Respuesta:** Sí, el pelo que se injerta está programado genéticamente para crecer toda la vida, ya que se obtiene de las áreas posterior y lateral de la cabeza y sigue manteniendo esta propiedad en su

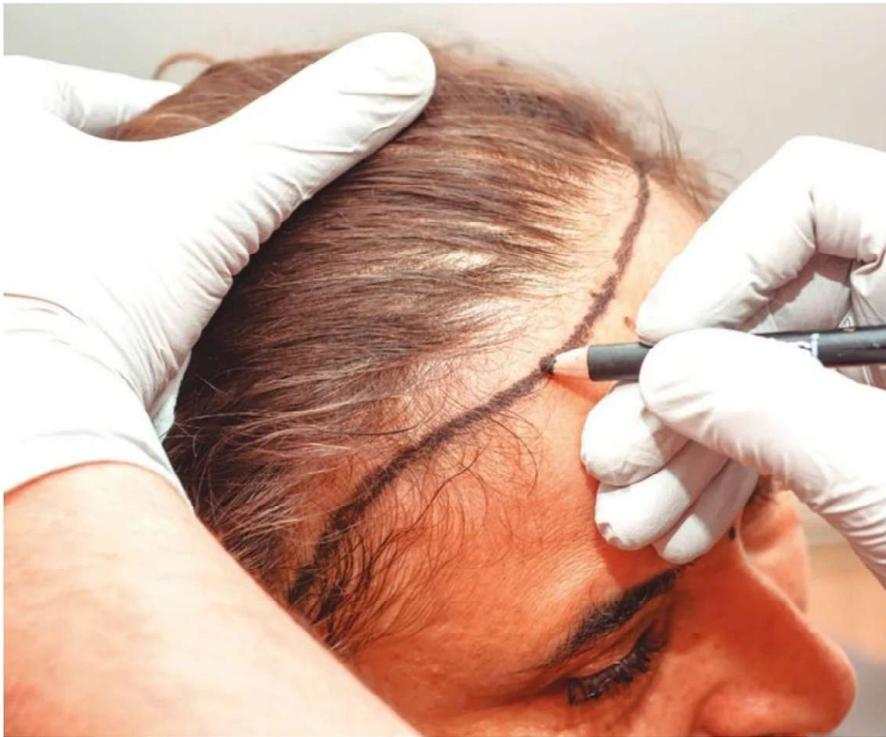
nueva ubicación. Aunque existen varias alternativas al problema de la calvicie, el único método realmente efectivo y permanente que permite, una vez crecido el pelo, tratarlo del mismo modo que el resto del

cabello es el autotrasplante. Tanto la técnica FUS (técnica de la tira) como la técnica FUE (extracción individual de folículos, considerada hoy la técnica más avanzada) permiten obtener unos magníficos resultados tanto estéticos como de densidad y posibilitan que el pelo injertado crezca a partir de los tres meses en las zonas alopecias con la misma dinámica y características que tenía en la zona donante.

### Mantenimiento

Habitualmente, se complementa el trasplante de pelo con tratamientos médicos de mantenimiento (minoxidil, finasteride, plasma rico en plaquetas) para intentar frenar el proceso gradual de la alopecia androgenética, protegiendo al resto de pelo no trasplantado.

Los presupuestos oscilan entre los 4.000 y los 8.000 € dependiendo de la extensión de la alopecia y de la técnica que escoja el paciente.



**LUIS BERROCAL**  
Director médico  
Clínica Trasplante de Pelo Institut Vila-Rovira Barcelona  
(vilarovira.com).

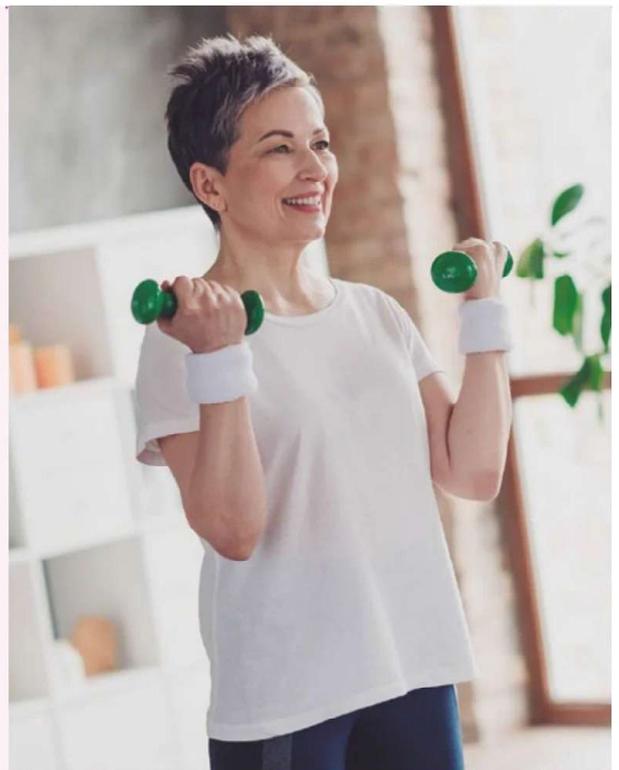
## ¿QUÉ FACTORES HARÁN QUE VIVA MÁS?

**RESPUESTA:** Una investigación que estudió a cien mil profesionales de la salud en Estados Unidos, basándose en cinco comportamientos saludables (no fumar, tener un peso corporal sano, no beber mucho, hacer ejercicio y comer bien) reveló que los que cumplían cuatro o cinco de estos requisitos, a los 50 años, podían esperar vivir 10 años más, con buena salud, comparando con los que no cumplían ninguno de ellos. Hoy en día, se con-

sidera que casi el 40% del cáncer y el 80% de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse. Es decir, que si todos siguiéramos un estilo de vida óptimo, el cáncer y los problemas cardíacos se retrasarían considerablemente.



**ANDREW STEELE**  
Científico y autor del libro *Eternos*.





## ¿CÓMO SOBRELLEVAR, DE MANERA SALUDABLE, LAS HORAS MÁS CALUROSAS DEL DÍA?

**RESPUESTA:** Una de las consideraciones más importantes a tener en cuenta es la hidratación. Mantén el hábito de beber agua a lo largo del día aunque no tengas sed. Con las altas temperaturas solemos perder más líquidos de lo habitual. Otra alternativa es hidratarte con frutas ricas en agua. Hay muchas opciones en esta época como la sandía, el melón, la piña o el pepino. Evita las bebidas alcohólicas o azucaradas, ya que pueden provocar el efecto contrario, es decir, una deshidratación.

Y así como perdemos más agua en verano, el cuerpo necesita menos calorías. Opta por platos frescos y fríos como ensaladas, gazpachos, frutas... Evita las comidas pesadas o ricas en grasas saturadas. Una buena alimentación hace que mantengas tu nivel de energía estable y una digestión más ligera.

### Usa protector solar

En cuanto al sol evita exponerte en las horas más críticas -entre las 12:00 y las 17:00 horas-, ya que los rayos solares son más intensos y pueden quemar

la piel. Trata de no salir a la calle, en la medida de lo posible, durante este intervalo de tiempo. Si tienes que hacerlo, ponte crema de protección solar (mínimo SPF 30). Su uso no es negociable. Aplícala 30 minutos antes de exponerte al sol y repite cada 2 horas, sobre todo si estás en la playa o en la piscina.

No olvides la gorra o sombrero y las gafas de sol. En cuanto a la ropa, opta por tejidos ligeros. En esta época muchas personas aprovechan para descansar y otras para hacer vida social. Sea como fuere no descuides tus horas de sueño. Mantén la habitación bien ventilada y usa sábanas que resulten livianas, ya que dormir bien favorece la regeneración celular, fortalece nuestro sistema inmunológico y nos levanta el estado de ánimo.

Recuerda que contar con un buen seguro de salud es clave para cuidarte durante todo el año. En MAPFRE, además de ofrecerte asistencia médica, ponemos a tu disposición servicios digitales de salud para resolver tus dudas de forma rápida y cómoda. Consulta con nuestros profesionales, gestiona tus citas o accede a orientación médica sin salir de casa. Y si durante las vacaciones surge algún contratiempo de salud, recuerda que con el seguro de salud de MAPFRE puedes contactar con un médico desde el móvil, estés donde estés.



**ALMA MARÍA FERNÁNDEZ ARIAS**  
Directora médica de salud digital de MAPFRE España.

**TE DAMOS RESPUESTAS**

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

[miaexpertos@zinetmedia.es](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)



LA MAYORÍA DE LOS lunares no son un riesgo, pero hay que mantenerlos vigilados.

# LUNARES A EXAMEN

## DESCUBRE LA REGLA ABCDE

Una sencilla regla nemotécnica permite evaluar los lunares en casa. La mayoría de la población la desconoce, pero los dermatólogos insisten en la necesidad de hacerse un *skin check*. POR MONTSE FERNÁNDEZ

**E**stamos en verano y, por tanto, la época de mayor exposición a la radiación solar. Los expertos inciden una y otra vez en la necesidad de proteger nuestra piel durante todo el año con cremas con alto factor de protección.

El laboratorio farmacéutico español Cantabria Labs presentó recientemente los resultados de su Observatorio Heliocare, que arroja datos reveladores sobre cómo percibe la población la fotoprotección y cómo la utiliza en el sur de Europa (España, Italia y Portugal).

La doctora Yolanda Gilaberte, presidenta de la AEDV, secretaria de la Sociedad Europea de

Fotodermatología y dermatóloga experta en fotoprotección, explicó durante la presentación de los datos, como, aún hoy, el bronceado se sigue percibiendo como belleza y salud. El 45% de la población europea (España, Italia y Portugal) sigue pensando que tener la piel morena por exposición al sol es sinónimo de belleza o salud, mientras que el 52% es consciente de que es daño cutáneo o envejecimiento. “Los dermatólogos nunca nos cansaremos de decir que el mejor antienvjecimiento es el pro-

tector solar”, aseguró la experta. En su intervención Gilaberte también aludió a la importancia de revisar de forma anual los lunares, y destacó cómo uno de los sistemas más básicos y sencillos que permite a la población autoevaluar los lunares, la regla ABCDE, por muchos desconocida. Según los expertos, es una herramienta clave para detectar los signos tempranos del cáncer de piel o melanoma, y que el 78% de la población española desconoce, según el Observatorio Heliocare.

**COMO CURIOSIDAD, LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS TIENEN ENTRE 10 Y 45 LUNARES EN TODO EL CUERPO**

## ¿QUÉ SON LOS LUNARES?

Los lunares, también conocidos como nevos, son un tipo común de tumor en la piel. Generalmente son pequeños puntos marrones oscuros o manchas ocasionados por grupos de células que producen la pigmentación. La apariencia de estos lunares puede llegar a cambiar con el tiempo y, en otros casos, también, tienden a desaparecer.

La mayoría son inofensivos y en raros casos, se vuelven cancerosos. De ahí, la importancia de prestar atención a los cambios que se produzcan en ellos, para detectar cuanto antes el cáncer de piel, especialmente el melanoma.

Los lunares pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, ya sean las axilas, el cuero cabelludo, entre los dedos de las manos y los pies y también debajo de las uñas.

Como curiosidad, la mayoría de las personas tienen entre 10 y 45 lunares. Y pueden adquirir otro tono debido a los cambios hormonales que tienen lugar durante la adolescencia y en el embarazo.

## ¿CUÁNDO SE DEBE CONSULTAR AL ESPECIALISTA?

Los dermatólogos aconsejan realizar un *skin check* anual, es decir una revisión por lo menos, cada 365 días. Y por supuesto, programar sin falta una cita con el especialista siempre que un lunar crezca de



tamaño, cambie de color, pique o cambie de aspecto para que el médico valore cuál es la situación.

Los grupos de mayor riesgo que deberían acudir con más frecuencia al especialista son:

- Personas con antecedentes familiares de melanoma o quienes lo hayan padecido.
- Aquellos que tengan más de 50 lunares atípicos.
- Pacientes que se hayan quemado por el sol en la infancia.
- Quienes sean asiduos a emplear las lámparas UVA.
- Aquellas personas que tengan la piel clara, el pelo rubio o pelirrojo y los ojos claros.

## ¿QUÉ ES UN MELANOMA?

El melanoma es un tipo de cáncer de piel que puede aparecer por

estar demasiado tiempo expuestos al sol. En España se diagnostican unos 6.000 casos anuales, según el Observatorio de la AECC. La Sociedad Española de Oncología Médica ha informado de que los casos han aumentado tanto en mujeres como en hombres. Hoy en nuestro país, se estima que uno de cada dos cánceres diagnosticados es un cáncer de piel. Aunque la mayoría son carcinomas basocelulares (tumores que no metastatizan), pero que pueden causar complicaciones médicas importantes si no se tratan a tiempo.

El melanoma se origina en los melanocitos, que son las células que producen la melanina, este es el pigmento que da color a nuestra piel. Asimismo, puede aparecer en brazos, piernas, cabeza y espalda.



## ¿CÓMO PODEMOS REALIZAR NOSOTRAS MISMAS EN CASA UNA AUTOEVALUACIÓN?

Los dermatólogos utilizan una fórmula para observar los lunares de manera muy sencilla y que sirve también para autoevaluarse en casa. Una regla nemotécnica con la que puedes analizar tus propios lunares y pedir cita en la consulta si observas alguna o varias de las siguientes afirmaciones:

**A** de asimetría (cuando el color de una mitad del lunar es diferente a la otra).

**B** de bordes del lunar son de formas irregulares.

**C** de color (sobre todo, si son oscuros o multicolores).

**D** de diámetro (si el lunar es más grande de 5 milímetros de diámetro).

**E** de evolución (si el lunar presenta algún cambio en pocas semanas).

# MEDICAMENTOS Y SOL

## UNA COMBINACIÓN CON RIESGOS

**Algunos tratamientos farmacológicos pueden reaccionar con la exposición solar.** Por eso, conviene extremar los cuidados antes de pasar tiempo en el exterior.

POR INMA COCA



**SON MUCHOS** los medicamentos habituales los que no se llevan bien con el sol.

**T**omar el sol mientras seguimos un tratamiento farmacológico puede parecer inofensivo, pero no siempre lo es. Algunos medicamentos, incluso los más comunes, pueden reaccionar mal con la exposición solar y provocar efectos secundarios no tan conocidos. A veces, ni siquiera lo advertimos hasta que aparece una reacción en la piel o un malestar inesperado.

### MÁS INFORMACIÓN

Cuando acudimos al médico, suele explicarnos cómo tomar la medica-

ción, los horarios, si conviene hacerlo con comida o qué efectos secundarios podemos notar. Sin embargo, en muchas ocasiones se pasa por alto algo fundamental, si ese medicamento es fotosensibilizante, es decir, si puede provocar una reacción al combinarse con el sol. Y esto no es un caso raro, casi 400 principios activos tienen este efecto y muchos se encuentran en tratamientos habituales o incluso en productos de venta libre. Algunos llevan un símbolo específico en la caja (un sol dentro de un triángulo rojo), pero no siempre

aparece. Lo más fiable es consultar en la farmacia antes de empezar a tomar el tratamiento, especialmente cuando se acerca el buen tiempo.

### UN LARGA LISTA

El ibuprofeno, por ejemplo, tan presente en nuestros botiquines, puede alterar su comportamiento bajo el sol. Y no es el único: omeprazol, antihistamínicos como la loratadina o la ebastina, medicamentos para la tensión como enalapril, ansiolíticos como el diazepam o antidepresivos como la fluoxetina también están en esa lista. No es necesario alarmarse, pero sí informarse bien.

## ¿FOTOSENSIBILIZANTES O FOTOSENSIBLES?

Es importante diferenciar estos dos conceptos, ya que suelen crear confusión. Que un producto sea fotosensible (sea medicamento o no) quiere decir que le afecta la exposición al sol. En este caso, suelen ir en envases oscuros para evitar que la luz pueda alterar sus propiedades, algo que podría provocar desde una pérdida de efectividad hasta daños más considerables.

Por el contrario, el problema de los fotosensibilizantes comienza cuando lo hemos ingerido (o aplicado de forma tópica) y reciben los rayos de sol. Es entonces cuando se convierte en un gran enemigo y culpable de varias reacciones adversas, algunas incluso graves.

Así entonces, a los primeros debemos cuidarlos de los rayos solares, mientras que en el caso de los fotosensibilizantes, seremos nosotros los que deberemos protegernos del sol.

### ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

En la inmensa mayoría de los casos es impensable interrumpir el tratamiento, ya que hablamos de enfermedades crónicas. Así pues, lo que sí podemos es hablar con nuestro médico y ver la posibilidad de cambiar la hora y tomarlo por la noche (siempre que sea una dosis diaria y no interfiera en su eficacia). De no ser así, deberíamos aumentar las precauciones a la hora de tomar el sol. Es decir, menos tiempo y con una mayor protección.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

# ¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, GASES?

**Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados.** Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.



**M**uchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

## EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los

investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

### ¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



La imagen representa a una afectada.

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

## Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:

### Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)

# KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

# FATIGA, FALTA DE CONCENTRACIÓN, VIENTRE HINCHADO ¿NO SERÁ QUE ESTÁS INFLAMADA?

La inflamación crónica de bajo grado **puede estar detrás de algunos síntomas que alteran nuestra calidad de vida.** Una de las formas más eficaces de evitarla es la alimentación. **POR AINARA ORTIZ**

**E**n los últimos años, la ciencia ha descubierto que una gran parte de las enfermedades que sufrimos tienen un origen común: la inflamación crónica de bajo grado. Esta inflamación no se manifiesta con dolor agudo ni fiebre, pero actúa lentamente como una mecha que aumenta el riesgo de sufrir de patologías metabólicas, autoinmunes e incluso neurodegenerativas. ¿La buena noticia? Que es posible prevenirla con unos cambios.

## UN PROCESO NATURAL QUE SE VUELVE EN TU CONTRA

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo ante una amenaza, como una infección, una herida o una toxina. Su función es protectora: activa al sistema inmunitario, dirige las defensas hacia la zona afectada y ayuda a reparar los daños. Este tipo de inflamación es aguda y temporal. Sin embargo, cuando se mantiene de forma constante en el organismo, sin una causa real que la justifique,

hablamos de inflamación crónica de bajo grado, una condición que no da la cara con síntomas claros.

Esta inflamación sostenida puede deberse a una mala alimentación, al estrés crónico, a la falta de descanso, al sedentarismo o a un desequilibrio en la microbiota intestinal. Aunque no suele notarse, poco a poco deteriora tejidos y órganos, y se ha relacionado con enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, trastornos cardiovasculares, autoinmunes, asimismo como neurodegenerativos como el alzhéimer. Por eso, adoptar un estilo de vida antiinflamatorio es una estrategia fundamental para cuidar nuestra salud a largo plazo.

## LAS SEÑALES QUE PUEDEN PONERTE EN ALERTA

Entre las señales más comunes se encuentran el cansancio constante, la dificultad para concentrarse, la llamada “niebla mental”, molestias digestivas como hinchazón o digestiones pesadas, infecciones recurrentes, dolores articulares leves, alteraciones del estado de ánimo, piel apagada o con tendencia al acné, aumento de peso (sobre todo en la zona abdominal) y problemas para dormir o lograr un descanso reparador.

## EL PAPEL DE LA MICROBIOTA

La doctora Conchita Vidales, autora de *Cuida tu microbiota* (Libros Cúpula, 2025) explica que la inflamación mantenida puede cronificarse y hacernos caer en una mala absorción de muchas sustancias



**EL PRIMER PASO** para reducir la inflamación está en el plato. La dieta antiinflamatoria protege tu aparato digestivo y también a tu organismo.

necesarias para nuestra salud”. Según la médica, esta situación empieza, en muchos casos, por una alteración de la microbiota intestinal, ese conjunto de millones de microorganismos que habitan en nuestro intestino y que actúan como un auténtico “segundo cerebro”. Cuando esta microbiota se desequilibra, por ejemplo, por el uso crónico de omeprazol, una dieta rica en ultraprocesados o el estrés constante, la barrera intestinal se vuelve más permeable. Esto permite el paso de toxinas y sustancias que activan el sistema inmunitario y mantienen un estado inflamatorio permanente. De hecho, hoy se estima que hasta el 40% de los casos de cánceres en las próximas décadas estarán relacionados con esta inflamación intestinal persistente.

### LA DIETA QUE PREVIENE EL PROBLEMA

El primer paso para prevenir la inflamación está en el plato. La llamada dieta antiinflamatoria no solo protege el aparato digestivo, sino que ejerce un efecto protector a nivel sistémico, es decir, en todo el cuerpo. La clave se encuentra en incorporar alimentos que promuevan un entorno intestinal sano y reducir aquellos que alimentan las bacterias proinflamatorias.

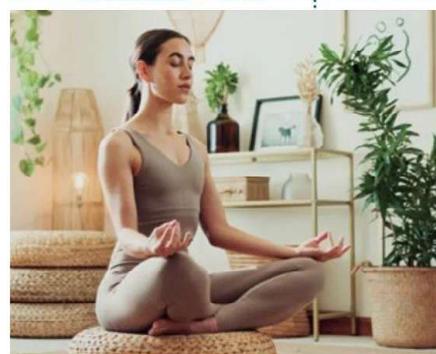
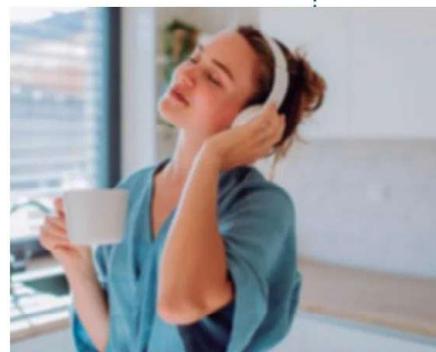
### ALIMENTOS QUE CALMAN

La doctora Vidales recomienda incorporar de forma habitual en la dieta una variedad de alimentos con propiedades antiinflamatorias. Entre ellos destacan las verduras crucíferas como el brécol, la coliflor, el repollo y las coles de Bruselas, así como las

## 10 CLAVES PARA TENER UNA MICROBIOTA SANA Y FELIZ

**Cuidarnos de la inflamación pasa también por adoptar un estilo de vida que favorezca la diversidad bacteriana. La doctora Vidales propone 10 hábitos que puedes empezar hoy mismo:**

- 1 Incrementa el consumo de fibra (verduras, frutas, legumbres, semillas, frutos secos) para alimentar bacterias como *Akkermansia* o *Lactobacillus*.
- 2 Haz ejercicio físico moderado.
- 3 Reduce las grasas malas y los azúcares.
- 4 Haz cosas que te hagan feliz. Sí, así de sencillo: bailar, cantar o pasear reduce el estrés y fomenta una microbiota saludable.
- 5 Evita metales pesados. Presentes en pescados grandes y productos de limpieza.
- 6 Ayúdate con suplementos como la berberina o la silimarina.
- 7 Toma alimentos ricos en polifenoles como el cacao puro, café, té verde o el vino tinto con moderación.
- 8 Duerme bien y descansa, porque el intestino también necesita desconectar.
- 9 Haz ayunos intermitentes suaves (de 12 horas) algunos días a la semana.
- 10 Practica técnicas de relajación, como el yoga o la meditación.



## SE ESTIMA QUE, EN LAS PRÓXIMAS DÉCADAS, HASTA EL 40% DE LOS CASOS DE CÁNCER, ESTARÁN RELACIONADOS CON ESTA DOLENCIA INTESTINAL PERSISTENTE

verduras de hoja verde, el tomate, la cebolla y el ajo. También son especialmente beneficiosas algunas especias, como la cúrcuma, la pimienta negra y el jengibre, por su efecto protector frente a la inflamación. En cuanto a las fuentes de proteína, los pescados azules como el salmón, las sardinas, la trucha o el bonito aportan ácidos grasos

omega-3 con efecto antiinflamatorio. A todo ello se suman los frutos secos, en especial las nueces, así como el aceite de oliva virgen extra, que completan un patrón alimentario saludable y preventivo.

### LO QUE DEBES DESCARTAR DE TU DIETA

Por otro lado, hay que evitar el alcohol, los azúcares añadidos, los aceites refinados y los alimentos ultraprocesados. Debemos dejar todo esto fuera de la dieta porque dañan el intestino, impidiendo que se absorban bien los nutrientes. “Por mucha vitamina D o B12 que tomes, si tu pared intestinal está dañada, no la absorberás correctamente”, concluye la experta.

## UNA RECETA SALUDABLE, SENCILLA Y NUTRITIVA

Uno de los remedios caseros que propone la doctora es el caldo antiinflamatorio, una receta sencilla y nutritiva. Se prepara cocinando puerros, cebolla morada, zanahorias, apio y judías verdes con huesos (pueden ser ternera, cerdo o pollo) durante dos horas. El resultado es un concentrado de minerales, colágeno y compuestos antiinflamatorios gracias a la cúrcuma y el jengibre.



**UN MICRODESCANSO** reparador puede ser tan simple como estirarse, cerrar los ojos o dar unos cuantos pasos.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



# EL PODER DEL MICRODESCANSO

PEQUEÑOS *BREAKS* QUE TRANSFORMAN TU DÍA

**Los microdescansos son breves intervalos de pausa** que permiten al cuerpo y a la mente desconectarse momentáneamente, favoreciendo la concentración, **reducen el estrés y previenen la fatiga acumulada.** POR MAR CANTERO

**T**e sientes agotada durante el día? ¿Llegas a casa saturada mentalmente y solo piensas en dormir, aunque te cuesta hacerlo? Vivimos en una sociedad de productividad constante, pero el agotamiento y el estrés nos pasan factura. No dormimos bien, no comemos sano y apenas si paramos a respirar o a dejar de pensar en las cosas que tenemos que hacer cada día. Si no tienes tiempo para descansar en mitad de tu jornada, los microdescansos son una estrategia inteligente para cuidar tu bienestar mental y físico. Estas

pausas breves te ayudan a reiniciar la mente, reducir el estrés y volver al presente con más claridad y energía.

## LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR

Un microdescanso es una pausa breve y consciente que te permite desconectar del ritmo automático de la inercia de la vida. Puede consistir en cerrar los ojos, cambiar de postura o simplemente respirar de forma profunda durante unos minu-

tos, sin necesidad de abandonar lo que estás haciendo. Lo bueno de un microdescanso es que se puede realizar en cualquier lugar y en cualquier momento, sentada en tu mesa, en el salón con los niños a tu alrededor, en tu habitación si prefieres un poco más de intimidad, o incluso en el transporte público mientras te diriges a tu destino. Ni siquiera tienes que cerrar los ojos, con solo fijar la mirada en un punto fijo y empe-

**LO BUENO ES QUE SE PUEDE REALIZAR EN CUALQUIER LUGAR Y EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA**

zar a respirar lenta y pausadamente, dejando que los pensamientos fluyan mientras los observas sin juzgarlos, es suficiente para liberarte de la carga estresante y seguir adelante el resto del día con fuerzas renovadas.

### BENEFICIOS INMEDIATOS

Numerosos estudios de psicología y ciencias del trabajo demuestran que los microdescansos mejoran la concentración, reducen la fatiga mental y aumentan el bienestar general durante la jornada. Neurológicamente, el cerebro no está diseñado para mantener atención varias horas seguidas, pues las redes neuronales, responsables de la concentración y el autocontrol, tienden a fatigarse si las sobrecargamos. Además, solemos respirar únicamente para que el aire llegue a los pulmones, garantizando la supervivencia, pero la falta de oxígeno en el cerebro puede provocar estados de ánimo negativos, irritabilidad, depresión, toma de decisiones erróneas, autocrítica destructiva y problemas de salud física. Incorporar los microdescansos tiene efectos instantáneos en el cuerpo y en la mente. Al detenerte unos minutos para respirar bien, tu cerebro recibe más oxígeno mejorando la claridad mental y a nivel físico, el primer beneficio es que liberas tensiones musculares acumuladas. Además, reducen la fatiga visual y ayudan a prevenir errores por distracción o agotamiento.

### ¿CÓMO INTEGRARLOS?

Un microdescanso bien aprovechado cambia por completo el ánimo: basta con respirar, moverse un poco o desconectar de la pantalla para recuperar el equilibrio y volver con una actitud más serena y enfocada. Pero la clave está en la regularidad. Un microdescanso cada 90 minutos es suficiente para mantener la mente fresca, pero puedes empezar haciéndolo dos o tres veces al día, e incluso menos, cuando te sea posible, hasta que lo incorpores a tu rutina diaria. La técnica no importa tanto como



el hábito: un estiramiento, una pausa visual o un cambio de postura ya hacen efecto. Y no se trata de dejar la mente en blanco. Creer esto es un error generalizado, pues hacerlo es del todo imposible. Se trata más bien de no juzgarte por lo que piensas o sientes, y de no criticar por qué estás pensando tal o cual cosa. Cuan-

do meditamos, por ejemplo, lo que hacemos es ver lo que nos viene a la mente desde el punto de vista de un observador ajeno que no pretende nada. Lo mismo en un microdescanso, es un breve momento en el que paramos el tiempo para frenar la vida también, con el único fin de descansar y liberar tensiones y estrés.

## 10 TIPS PARA MICRODESCANSAR MEJOR Y NOTAR SUS BENEFICIOS:

**1 Prográmate:** Una alarma suave o un aviso en el calendario te ayudará a no olvidarte de hacer una pausa breve durante la jornada, sobre todo al principio hasta que te habitúes a hacerlo.

**2 Respira por la nariz** y repite tres veces para reducir el ritmo cardíaco y relajar la mente en unos pocos segundos.

**3 Estira:** Cuello, hombros y muñecas. Son zonas donde acumulamos tensión sin darnos cuenta. Unos simples movimientos circulares pueden aliviar molestias rápidamente.

**4 Aprende a mirar:** Enfoca la vista en un punto lejano, esto reduce la fatiga visual causada por las pantallas y relaja los músculos oculares.

**5 Hidrátate:** Levántate y bebe un poco de agua con atención plena, es una forma de reconectar contigo mismo y con el presente, mientras le das al cuerpo lo que necesita.

**6 Sal al exterior:** Cambiar de ambiente durante un par de minutos, sentir el aire o la luz natural tiene un efecto reparador inmediato.

**7 Silencia el móvil:** Y aléjate de las pantallas. Un descanso digital breve permite que el cerebro se desconecte del bombardeo de estímulos y se recupere a sí mismo.

**8 Haz un *break*:** Cambia de postura o camina unos pasos. El movimiento activa la circulación, despierta el cuerpo y evita la rigidez muscular tras estar en la misma posición.

**9 Escucha un sonido natural o relajante:** Ponte los auriculares con sonidos de la naturaleza o música suave para calmar el sistema nervioso en unos pocos minutos.

**10 Agradece:** Un momento de gratitud ayuda a equilibrar el estrés y te devuelve una perspectiva más positiva del día.

# PRESUME DE ABANICO CADA SEMANA

Descubre un abanico diferente con cada ejemplar de tu revista Mía.  
Con diseños originales, coloridos y llenos de estilo, esta colección  
exclusiva está pensada para acompañarte todo el verano.  
¡Hazte con todos y llena tus días de frescura y color!

**REVISTA MÍA  
+ ABANICO**

POR SOLO  
**3,<sup>99</sup> €**

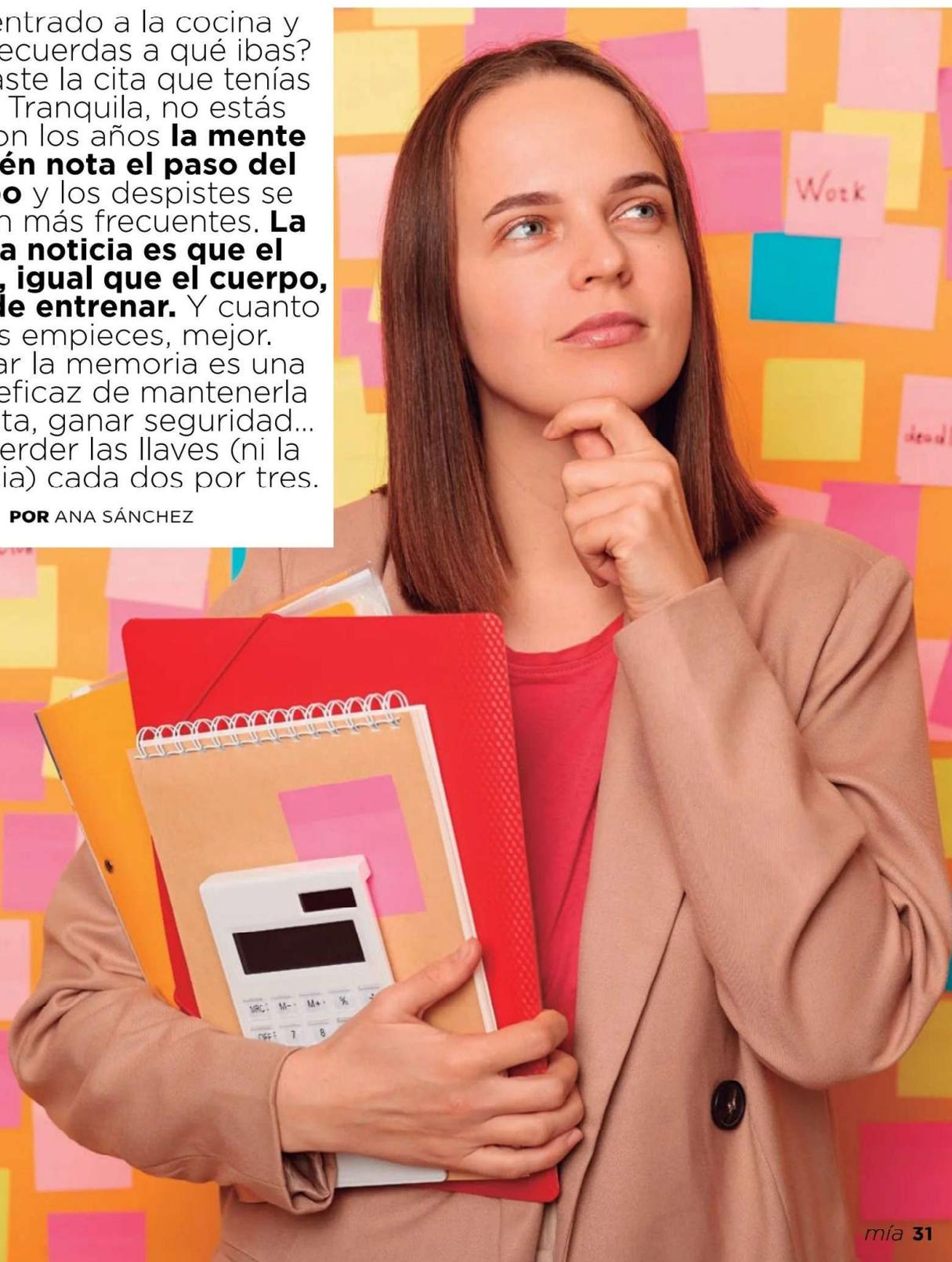


# ENTRENA TU MEMORIA

PARA MANTENER TU MENTE JOVEN Y ACTIVA

¿Has entrado a la cocina y ya no recuerdas a qué ibas? ¿Olvidaste la cita que tenías ayer? Tranquila, no estás sola: con los años **la mente también nota el paso del tiempo** y los despistes se vuelven más frecuentes. **La buena noticia es que el cerebro, igual que el cuerpo, se puede entrenar.** Y cuanto antes empieces, mejor. Ejercitar la memoria es una forma eficaz de mantenerla despierta, ganar seguridad... y no perder las llaves (ni la paciencia) cada dos por tres.

POR ANA SÁNCHEZ



# ¿POR QUÉ OLVIDAMOS MÁS CON LOS AÑOS?

La memoria envejece, sí, pero también se entrena. Ponla a trabajar y no se te escapará detalle.

**NO ES SENSACIÓN TUYA.** Con el paso del tiempo, es normal que la memoria no funcione igual de rápido que antes. Es parte del proceso natural del envejecimiento cerebral. A partir de los 50, o incluso antes, muchas personas comienzan a notar pequeños olvidos (una cita, un nombre, una palabra que “tenemos en la punta de la lengua”) y, aunque pueden preocuparnos, no siempre son un signo de

algo grave. Esta ligera pérdida de agilidad mental tiene varias causas. Por un lado, disminuyen ciertas hormonas como los estrógenos o la testosterona, que también afectan a funciones cognitivas. Por otro, se reducen los estímulos nuevos: tendemos a hacer siempre las mismas rutinas, con lo que el cerebro se acomoda y trabaja menos. A eso se suman el estrés crónico, la multitarea

constante y la falta de sueño, tres grandes enemigos de la atención y el recuerdo.

Además, hay factores individuales que influyen en mayor o menor medida: la genética, sí, pero también el estilo de vida, la alimentación, el nivel de actividad física o la calidad del descanso. Todos ellos pueden favorecer o entorpecer la salud mental y el funcionamiento de la memoria.

Pero que la mente se vuelva un poco más despistada con la edad no significa que esté condenada a deteriorarse. La memoria se puede mantener activa e incluso mejorar, si le damos lo que necesita: estímulos, descanso, una buena alimentación... y un poco de entrenamiento a diario.

Por que sí, de igual forma que podemos entrenar a nuestro cuerpo, también podemos ejercitar la memoria y hacer que pueda mantenerse 'fuerte' ante el paso del tiempo.

## ACTIVA TU MEMORIA EN 7 PASOS

### Muévete cada día

Puede que cuando hablamos de memoria no pienses en las piernas, pero deberías. El ejercicio físico es una de las mejores herramientas para mantener el cerebro en forma. Caminar a buen ritmo, nadar, montar en bici o apuntarte a una clase de yoga no solo mejora tu salud cardiovascular, también favorece la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y crear nuevas conexiones. Además, moverse con regularidad reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, mejora la concentración y ayuda a liberar el estrés. ¿Lo mejor? No necesitas correr mucho tiempo o un maratón: con 30 minutos de actividad moderada cinco veces por semana ya notarás una gran diferencia. Y si lo haces al aire libre, el beneficio es doble: vitamina D, oxígeno y buen humor incluidos.

**Si haces ejercicio** con otras personas, el beneficio que recibe tu cerebro es doble, y cuidarás y aumentarás tu memoria

### Sueño reparador

Dormir no es un lujo, es una necesidad fundamental. Durante la noche, mientras dormimos, el cerebro procesa lo aprendido durante el día y fija los recuerdos. También hace una especie de limpieza eliminando todo lo que sobra. Es decir, una puesta a punto total.

Si el descanso falla, también lo hace la memoria. La falta de sueño afecta a la concentración, ralentiza la velocidad mental y dificulta la retención de nueva información. Lo ideal son entre siete y ocho horas de sueño de calidad. Para conseguirlo, conviene establecer horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir, cenar ligero y crear un ambiente tranquilo en la habitación. Dormir bien es el mejor truco antiedad también antidespistes.



## Entre libros y apuntes

El cerebro es como un músculo: cuanto más se usa, más fuerte se vuelve. Aprender algo nuevo (un idioma, una manualidad, tocar un instrumento musical, cocinar una receta complicada o simplemente sentarte a resolver crucigramas) obliga al cerebro a formar nuevas conexiones y mantener activas las ya existentes.

Lo importante no es lo que elijas, sino que suponga un pequeño reto. Si algo te parece difícil, vas por buen camino: eso significa que está despertando tu memoria y tu atención. Además, incorporar aprendizajes a cualquier edad refuerza la autoestima y multiplica la ilusión. Y, de paso, te llevas nuevos conocimientos, que nunca está de más aprender nuevas recetas, palabras de otro idioma o incluso una coreografía durante una clase de baile.

3



## Relaciónate

Tener conversaciones significativas, compartir experiencias o simplemente reírse con otras personas es una forma muy potente de mantener la mente activa. La interacción social estimula la memoria emocional, refuerza el lenguaje, ayuda a ordenar ideas y mejora nuestro estado de ánimo.

No se trata de tener una agenda llena, sino de cultivar relaciones que aporten y eviten el aislamiento. Un café con una amiga, una videollamada con alguien que hace tiempo no ves o apuntarte a una actividad en grupo pueden ser más terapéuticos de lo que imaginas.

4



## Escucha música clásica

La música genera dopamina (uno de los neurotransmisores que utilizan las neuronas para comunicarse) en nuestro cerebro del mismo modo que ocurre con la comida o el sexo, de ahí que sea considerada por muchos un lenguaje universal que proporciona emoción y placer a partes iguales. Por si fuera poco, diversos estudios avalan que la música clásica estimula algunas funciones cognitivas, tales como la atención, concentración y memoria. Es más, hay quienes defienden, aunque las investigaciones no son aún del todo concluyentes, la existencia del llamado 'efecto Mozart', como consecuencia de escuchar regularmente la música de este genio de la composición, por el que mejoran la memoria a corto plazo y el razonamiento espacial.

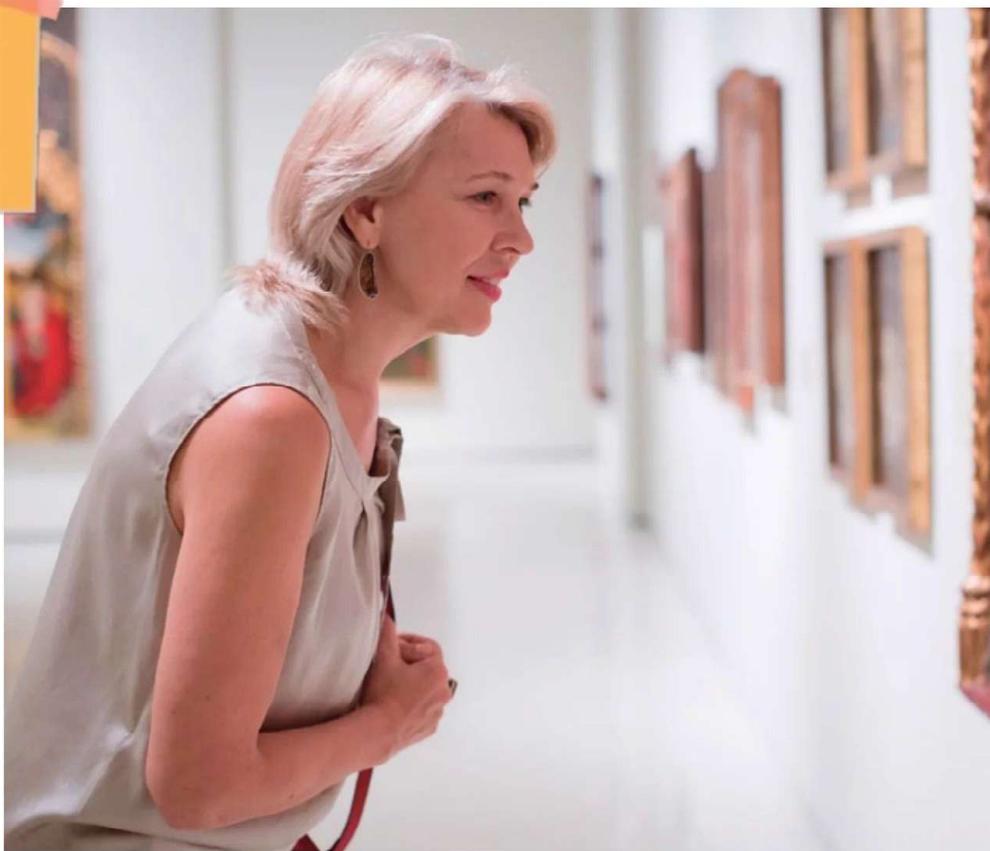
5



6

## Curioseosa

Hacer preguntas, buscar respuestas, leer sobre temas que no conoces, mirar documentales o explorar lugares nuevos mantiene despierta la memoria. La curiosidad es el motor del aprendizaje, y por tanto, también de la memoria. Cuando algo te llama la atención tu cerebro se activa, se concentra más y lo recuerda mejor. Así que ya lo sabes: escucha los “¿y esto por qué será?”, “nunca he probado...” o “voy a buscar más sobre esto”. Esas ganas de saber son una gimnasia mental imbatible.



Diversos estudios señalan que las personas **que viajan gozan de una mejor salud cerebral**

## Practica la atención plena

En un mundo de multitarea constante, la atención se dispersa y, con ella, la capacidad de recordar. A veces, el problema no es que tengamos mala memoria, sino que nunca registramos bien lo que hacemos. ¿Dónde dejaste las llaves? ¿A qué hora era la cita? ¿Por qué abriste la nevera? Entrenar la atención plena o *mindfulness* ayuda a vivir más centrada, con menos estrés y más presente. Dedica unos minutos al día a respirar con calma, observa lo que realizas mientras lo haces, y, si puedes, reduce el número de cosas que haces a la vez. El cerebro necesita foco, no velocidad.

7



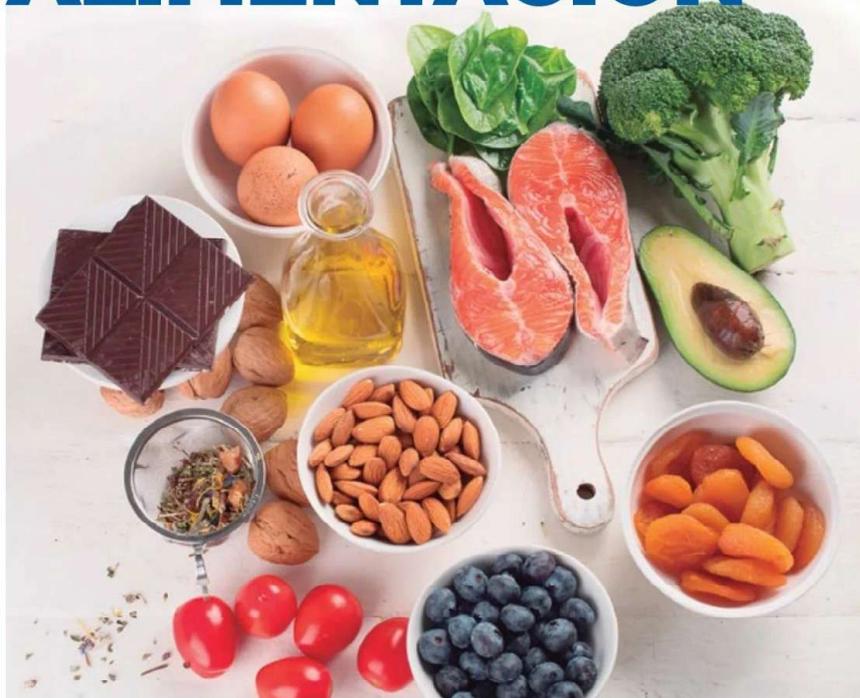
**T**eniendo en cuenta que cada vez parece estar más clara la relación entre los kilos de más y la pérdida de las capacidades cognitivas, entre las que se encuentra la memoria, ni qué decir tiene que una alimentación enfocada a cuidar tanto tu cuerpo como tu cerebro será clave para mantener a tus neuronas jóvenes y sanas por más tiempo. Si quieres aumentar tu memoria, que en tu cesta de la compra nunca falten:

- **Omega 3.** Estos ácidos grasos, tan necesarios para las funciones cardiovasculares o retrasar el envejecimiento, entre muchos otros beneficios, también ayudan a la protección de las funciones cerebrales. Alimentos que contienen omega 3: las nueces, el marisco, los pescados azules (sardina, caballa, salmón, atún...), las semillas de chía o lino.

- **Vitamina E.** No te olvides de los frutos secos como avellanas o almendras, semillas de calabaza o sésamo, aguacate o aceitunas.

- **Frutos del bosque.** Bayas, arándanos, moras... contienen gran cantidad de flavonoides, que también tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

## LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN



- **Frutas y verduras de hoja verde.** Prueba a combinarlas en zumos, para sumar beneficios.

- **Chocolate.** Lo ideal es que sea negro, compuesto 70% de cacao o superior, puesto que cuanto menos azúcar y manteca de cacao contenga, mejor que mejor.

A todo esto, no olvides que man-

tener bien hidratado el organismo también es fundamental. La falta del vital líquido incide claramente en el rendimiento de nuestro cerebro, que puede llegar incluso a reducirse, mientras que una perfecta hidratación optimiza su rendimiento hasta en 14%.

## Plan de acción

Nuestro cerebro, para funcionar a pleno rendimiento y sentirse motivado, necesita verse desafiado por nuevos estímulos. Además, como si de un músculo más se tratase, se puede 'entrenar' y, por tanto, mejorar sus capacidades de respuesta. ¿Cómo? Tienes infinidad de maneras de hacerlo, y todas son válidas, así que descubre la tuya o anímate a probarlas todas:

- **Pasatiempos.** El clásico que nunca falla: crucigramas, sudokus, buscar las diferencias... requieren capacidad de observación, concentración o lógica, al igual que los juegos de mesa. Los juegos digitales *brain training*, por su parte, también exigen velocidad.

- **Algo básico como memorizar** cada día un número de teléfono o cinco palabras distintas y tratar de recordarlas al día siguiente.

- **Esfuézate por nombrar todo por su nombre,** no valen los comodines del tipo: "Acércame eso que está detrás de aquello otro", por más que hagas gestos y puedan entenderte con ellos, mejor decir las cosas.

- **Utiliza reglas nemotécnicas.** Asociaciones mentales, rimas, imágenes, olores... Averigua qué te funciona mejor.

- **¡Lee!** La lectura estimula la imaginación como pocas cosas, aumenta el vocabulario y, ni qué decir, también es sumamente placentera.



# CÓMO CUIDAR EL CABELLO

## DURANTE EL VERANO

**Durante el verano es más fácil que la integridad del cabello se dañe** debido al sol, el cloro, la sal y humedad. Estos factores lo debilitan, resecan y apagan su color. **Descubre los mejores consejos expertos y productos para lucir una melena sana y radiante esta temporada.**

POR TAMARA VITÓN LIQUETE.



**UTILIZA BRUMAS Y CREMAS CON FILTROS UV** para el pelo durante las horas de sol, así como sombreros y pañuelos que protejan la fibra capilar y el cuero cabelludo.

**A**l igual que adaptas tu rutina y cuidados de la piel durante los meses de verano, el cabello también necesita un trato específico durante la época estival, una de las más agresivas para él. Los cambios de temperatura, el incremento de la exposición solar, el salitre o el cloro, pueden acelerar la caída capilar, dañar la cutícula y debilitar el folículo piloso. Por eso, es clave seguir los consejos de algunos de los mejores expertos en cuidado del cabello, incorporar productos nutricosméticos y rutinas profesionales de cuidado específico que ayuden a mantener la salud y la belleza de tu melena durante los meses estivales.

### LOS 5 CONSEJOS CLAVE PARA LUCIR UNA MELENA ENVIDIABLE

Para que tu cabello no solo esté bonito, sino también sano, el Dr. Carlos Portinha, Chief Clinical Officer del grupo Insparya, nos da cinco consejos clave:

**1 Ojo con las dietas restrictivas:** una alimentación equilibrada permitirá incorporar nutrientes claves como biotina, vitaminas A, C, D y E, así como minerales (hierro o zinc). Sin embargo, si abusamos de las grasas y azúcares, junto con el consumo de alcohol y tabaco, estaremos potenciando el estrés oxidativo, perjudicando la salud capilar. Es

esencial mantener una alimentación equilibrada, priorizar los nutrientes esenciales, seguir una rutina de cuidado capilar adecuada y, si es necesario, acudir a un especialista.

**2 Evita el sedentarismo:** la inactividad va a disminuir la oxigenación del cuero cabelludo, mientras que la actividad física regular estimula la circulación sanguínea, oxigena los folículos pilosos y reduce el estrés.

**3 Protege el cabello antes y después de bañarte en la playa o piscina:** el agua de la piscina o del mar pueden dejar residuos que es necesario evitar que penetren y que hay que retirar del pelo. Por ello, es necesario lavar el cabello con agua dulce antes y después de un baño en el mar o la piscina.

**4 Evitar irse a dormir con el cabello húmedo:** ya que la humedad puede favorecer la aparición de hongos que acaben derivando en la presencia de caspa.

**5 Cuidado al secar el cabello:** no uses nunca la temperatura máxima del secador y muévelo constantemente para evitar que reciba demasiado calor una misma zona. Lo mejor es optar por la temperatura fría, así como utilizar herramientas de calor solo para ocasiones especiales. Otra forma de evitar los efectos nocivos de estas herramientas es aplicar protectores térmicos en el cabello cada vez que las uses (crean una barrera protectora que evita que el calor dañe tu pelo).

## LA NUTRICOSMÉTICA, UN GRAN ALIADO

La nutricosmética permite apoyar el cuidado capilar desde el interior, aportando los nutrientes necesarios para que el cabello crezca más fuerte, con brillo y resistencia. Claudia Popa, química y CEO de Eiralabs, asegura que “en esta época, el cabello necesita especialmente queratina, antioxidantes y adaptógenos que ayuden a contrarrestar el daño oxidativo y el estrés externo (sol, calor, contaminación)”. Además, recomienda algunos activos clave para proteger el cabello desde el interior, tales como:

- **La queratina hidrolizada de alta biodisponibilidad**, que se incorpora directamente a la fibra capilar, reforzando su estructura desde dentro. Ayuda a mejorar el brillo, la fuerza y reduce la caída del cabello.

- **La ashwagandha**, que ayuda a reducir el impacto del estrés, uno de los grandes enemigos del cabello.

- **La cúrcuma biodisponible**, un potente antiinflamatorio natural que ayuda a mantener el equilibrio de nuestro cuero cabelludo.

- **El extracto de pino marítimo francés**, que mejora la microcirculación, ayudando a que los folículos pilosos reciban más oxígeno y nutrientes que lo fortalecen.

- **Zinc, biotina, ácido pantoténico y vitamina D**, claves para mantener el ciclo normal del cabello, fortalecer la raíz y evitar la caída estacional.

## TRATAMIENTO EN SALÓN

Para ayuda a proteger y fortalecer tu cabello frente a todos estos agentes externos que pueden dañarlo, “Kera

Molecular es un tratamiento que reconstruye las cadenas de queratina dañadas por procesos químicos, fortaleciendo la estructura del cabello y aumentando su resistencia con resultados visibles desde la primera aplicación. Durante el verano, cuando el cabello está expuesto al sol, cloro y sal, este tratamiento actúa como un escudo protector, evitando el quiebre y mejorando la manejabilidad del cabello. Su fórmula biomimética proporciona nutrición, suavidad y un brillo espectacular, dejando el cabello con un aspecto renovado y saludable. Además, es ideal para cabellos que sufren daños por coloración frecuente o tratamientos químicos”, recomienda Pedro Moreno, *education manager* de Jean Louis David. (Precio: desde 29€).



## CÓMO PROTEGERLO DE LOS TINTES

Según Nadia Barrientos, CEO de los salones The Madroom, “si el cabello tiene mechas o baño de color hay que poner especial cuidado en esta época del año. Gorros, pañuelos, protectores... cuanto menos expuesto a los rayos del sol esté, mejor. Si te bañas en piscinas con cloro es recomendable el uso de gorro y aclarar el cabello al salir, siempre con agua dulce. Los químicos del cloro con el sol son la fórmula perfecta para que el pelo adquiera tonalidades anaranjadas. Si a pesar de tener cuidado, tu cabello adquiere un color anaranjado, lo idóneo es que utilices una mascarilla y champú violeta, que ayudará a neutralizar y controlar esta alteración. Y si notas que el rubio tira a verde, la mascarilla debe contener pigmentos rojos. Una vez en el salón, también puedes pedir un matizador para neutralizar”. Además, “todos los cabellos alterados químicamente requieren un mantenimiento adecuado: champú de pH bajo para evitar alterar el color y la hidratación adecuada”, añade la experta.

### PRODUCTOS

1. **Duet Blowdry.** Cepillo secador 2 en 1 que moldea el cabello húmedo sin daño, GHD (419 €).
2. **Supersonic™.** Para un secado de precisión y un acabado brillante y sin daños por calor, Dyson (549 €).
3. **La Brume Bouclier Protection.** Hidrata, nutre y con acción antioxidante, Sisley (79 €).
4. **XCALP Sérúm.** Hidrata y fortalece el cuero cabelludo y el cabello, HD Cosmetic Efficiency (24,90 €).
5. **Champú.** Con aceite de argán, protege el color de los cabellos teñidos, Saluvital (6,40 €).
6. **Be Wise.** Con péptidos de queratina hidrolizada que fortalecen el cabello, Eiralabs (79,90 €).
7. **Replenish Split end Remedy.** Sella las puntas, reduce el encrespamiento y protege del calor, Authentic Beauty Concept (33,65 €).
8. **After Sun Hydrating Hair Mask.** Hidrata, protege y repara el tallo capilar, La Biosthétique (25 €).
9. **BLOW.DRY RINSE.** Acondicionador que nutre, repara, protege el color y de los factores externos, Kevin Murphy (37€).
10. **Champú violeta.** Elimina los tonos amarillos y la calidez no deseada en rubios, Schwarzkopf Professional (18,90 €).

SIEMPRE ES mejor opción aplicarse un producto básico que no utilizar nada.



# 3 BUENAS RAZONES PARA APOSTAR POR LA COSMÉTICA LOW-COST

Que algo sea asequible no significa que funcione peor. **Cada vez más expertas lo confirman: una buena rutina facial puede costar muy poco** y ser eficaz. **POR INMA COCA**

**D**urante años se ha creído que solo las cremas caras, de marcas muy reconocidas y con grandes campañas de publicidad detrás, eran eficaces o seguras. Pero eso está cambiando. Y no lo decimos nosotras, lo dice la doctora Ana Molina, dermatóloga y divulgadora, que ha analizado la gama Cien de Lidl para demostrar que una rutina completa, segura y eficaz no tiene por qué costar una fortuna. Porque la clave no está en lo caro, sino en lo básico: una hidratante con los ingredientes adecuados, un protector solar que realmente protege, texturas agradables que apetece

usar (incluso en verano) y la tranquilidad de saber que estás cuidando tu piel y la de toda la familia. Durante la presentación de los nuevos productos Cien (más de 20 esta temporada) la doctora Molina, también directora de comunicación de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), habló alto y claro sobre qué debe tener una rutina ideal y recordó los estrictos controles a los que se someten todos los productos cosméticos, independientemente de su precio.

Según la dermatóloga, estos son los motivos por los que no debemos tener miedo a la cosmética *low-cost*:

## 1 SON SEGUROS

Uno de los principales prejuicios hacia la cosmética *low-cost* es pensar que, por ser más asequible, no será segura. Sin embargo, esto no es cierto: “La industria cosmética tiene la misma regulación que los medicamentos”, recuerda la doctora Molina. “Están supervisados por la Agencia Española del Medicamen-

**TODOS LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS ESTÁN REGULADOS CON LOS MISMOS REQUISITOS Y PASAN LOS MISMOS CONTROLES**

to y Productos Sanitarios, algo que afecta tanto a los de alta gama como a los que se venden en supermercados o en farmacias, todos pasan por los mismos controles y deben cumplir las mismas normas”. Algo que no ocurre, por ejemplo, con la nutricosmética, que está regulada como un alimento y no tienen que demostrar y ni aportar evidencia científica para, de esta manera, entrar en el mercado. Así, la doctora Molina lo tiene claro: “El consumidor puede estar súper tranquilo”.

**2 EVITAR EL “EFECTO RATA”**  
Un estudio del que la dermatóloga se declara muy fan (y su nombre, “efecto rata”, no es para menos) es el que ha llevado a cabo el grupo de investigación en fotobiología de Málaga, liderado por el Dr. Pepe Aguilera. Con este describen perfectamente cómo tendemos a usar más cantidad de fotoprotector cuanto más grande es el envase. Y es que, cuando nos gastamos un dineral en un producto, intentamos exprimirlo al máximo y esto pasa por no utilizar la cantidad que se debería. Esos productos caros los guardamos como oro en paño y somos capaces de terminar un verano con el mismo protector solar, cuando no debería durarnos más de unas semanas. Así, tener en nuestro neceser de verano un producto que “no nos da pena gastar” ayuda a que apli-

quemos sin miedo y cubramos las necesidades básicas.

Y esto no solo es válido para el protector solar (ahora muy demandando) también para una hidratante corporal, un sérum con vitamina C o incluso productos para el cabello.

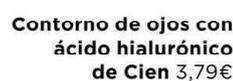
**3 BÁSICOS EFICACES**  
La mayoría de las pieles no necesitan una decena de sérums para estar bien ni una rutina de múltiples pasos que exigen una buena cantidad de botes. Según la dermatóloga, una buena rutina diaria incluye solo cuatro pasos: limpieza, hidratación, fotoprotección y transformación (tratamiento específico según las necesidades). “Cuando hablamos de ingredientes que han demostrado eficacia frente al envejecimiento, los dermatólogos

nos basamos en la pirámide de Zoe Draelos, una dermatóloga estadounidense que ordenó los ingredientes que llevan los cosméticos en base a su evidencia científica”, relata la experta. “Así, en la base de la pirámide están los ingredientes hidratantes como el ácido hialurónico, los antioxidantes como vitamina C, vitamina E, niacinamida y los protectores solares. Estos son los que más evidencia científica tienen frente al envejecimiento y, por lo tanto, lo que deben llevar los productos que usemos en una rutina de *skincare* básica para todos los públicos”, recuerda Ana Molina y confirma que “muchos de estos ingredientes también están presentes en gamas asequibles. Es decir, activos con evidencia real y a precios para todos los bolsillos”, explica.

### TRUCO DE EXPERTA

El secreto de la doctora Ana Molina para lucir un rostro perfecto y protegerse del sol este verano es tan fácil como combinar dos productos básicos: un bloqueador solar con alto factor de protección más otro con color. Y es que se ha demostrado que los protectores con color son mucho más eficaces debido a que el propio tono oscuro ayuda a proteger la piel. Así, al conocido truco de rellenar el largo de dos dedos para calcular la cantidad de producto necesaria para el rostro, la doctora Molina añade el que un dedo sea de protección básica y otro de protector con color.

Con este sencillo gesto no solo protegemos la piel del sol, sino también logramos un efecto buena cara inmediato.



# EJERCICIOS QUE AYUDAN A REDUCIR LOS EFECTOS DE LA **MENOPAUSIA**

**Si estás en esa etapa de la vida**, o incluso si aún no has llegado, debes saber que los cambios en la mujer comienzan a aparecer en torno a los 40. **La buena noticia es que estos síntomas se pueden mitigar con ejercicio y una alimentación equilibrada.** Te contamos cómo hacerlo. **POR MONTSE FERNÁNDEZ**

**N**o pienses ni por un segundo que los síntomas de la menopausia no aparecerán hasta la llegada de esta, ya que en la perimenopausia (alrededor de los 40 o 45 años) se comienzan a sentir algunos de ellos. La caída de estrógenos afecta de forma diferente a cada mujer y depende, en gran medida, del estilo de vida y de las condiciones físicas. A pesar de que son muchos los síntomas que este proceso natural puede llegar a causar, los sofocos suelen

ser los más conocidos por molestos. Sentir algo como un calor intenso irradia en nuestro rostro, pecho y cuello, y cómo la sensación de calor aumenta en estas zonas es la mejor forma de definirlo.

A esto, debemos añadir que las bajas hormonales pueden acarrear cambios en el metabolismo, la composición corporal y el estado de ánimo, que se traducen también en pérdida de la libido, caída del cabello y cambios constantes de humor. La buena noticia es que modular y controlar estos

síntomas es posible si se siguen unas buenas pautas de ejercicio físico y una rutina de alimentación equilibrada.

## **CAMBIOS EN EL METABOLISMO**

Así lo asegura la entrenadora y especialista en *fitness* Paula Butragueño. “Cuando cumples 40 años, dejas de controlar tu metabolismo, empiezas a notar que se te acumula grasa en zonas como el abdomen comiendo exactamente lo mismo. Lo mismo pasa con la masa muscular, antes entrenabas y notabas unos resultados y ahora, de repente, cuesta mucho más notar los efectos y encima te sientes más cansada”.

La experta en deporte y salud añade otros factores que ha vivido. “Por no hablar de la elasticidad de la piel, cuando te sentías la piel firme y jugosa ahora la empiezas a sentir más caída y arrugada. Y lo que tampoco controlamos es nuestro termómetro y, de repente, nos entran unos calores que no podemos manejar”, confirma.

“En el aspecto emocional, a mí me cuesta mucho más regular mis emociones, siento más estrés y sensación de niebla mental que antes, me cuesta más conciliar el sueño, tengo más alteraciones en el humor y en el carácter... A nivel salud, empezamos a perder masa muscular, los huesos empiezan a deteriorarse, el sistema cardiovascular comienza a cambiar y es mucho más fácil padecer de colesterol. Pero podemos hacer muchas cosas para mejorar



**EN ESTA ETAPA DE LA VIDA el ejercicio es vital para contrarrestar los efectos del tiempo en nuestra salud física y mental.**

## LOS SÍNTOMAS QUE APARECEN SE PUEDEN MITIGAR CON ALIMENTACIÓN, HIGIENE DEL SUEÑO, CUIDANDO EL ESTADO EMOCIONAL

estos síntomas”, asegura la experta. Paula Butragueño explica que estos síntomas se pueden mejorar con una buena alimentación, una correcta higiene del sueño, cuidando el estado emocional con terapia y meditación y, algo muy importante, realizar ejercicio físico. Para ello, la especialista ha desarrollado un programa para mujeres denominado Fuerza y Vitalidad 40+, un método específico para trabajar los aspectos que se deben mejorar o atender.

### EJERCICIOS BÁSICOS

La experta asegura que el ejercicio es el mejor aliado para combatir los síntomas en esta etapa de la vida. Y estos son los imprescindibles para encontrar el equilibrio:

- **Entrenamiento de fuerza** protege tus músculos y tus huesos.

**Ejercicios recomendados.** Todos aquellos que trabajemos con peso adicional o el de nuestro propio cuerpo. Por ejemplo, sentadillas, peso muerto, press de hombro, remo o incluso ejercicios como planchas, que trabajan muy bien el core.

- **Ejercicio cardiovascular.** Corazón fuerte y energía en movimiento. Gracias al ejercicio cardiovascular mejoramos nuestra oxigenación y la regeneración celular.

**Ejercicios recomendados.** Aquellos que aceleran un poco tu corazón, ya sea una caminata rápida, correr suave, montar en bici, nadar o incluso bailar.

- **Ejercicios de flexibilidad y movilidad** para el equilibrio y el bienestar. Mantienen las articulaciones más jóvenes y ágiles. Mejoran el equilibrio y reducen el riesgo de caída.

**Ejercicios recomendados.** Yoga, pilates, rutinas de estiramiento y movilidad que veas te vienen bien.

- **Ejercicios HIT.** Energía en acción. Acelera el metabolismo, aumenta la resistencia a la insulina, incrementa la capacidad cardiovascular y respiratoria en menos tiempo y fortalece los músculos sin necesidad de entrenamientos que sean demasiado largos.

**Ejercicios recomendados.** Para este tipo de entrenamiento necesitamos ejercicios con impacto o que aceleren más nuestro metabolismo.

### SIGUE ESTE CALENDARIO SEMANAL

Paula Butragueño ha diseñado una propuesta de entrenamiento semanal para hacérselo más fácil.

- **Lunes:** ejercicio de fuerza. Puedes hacer pesas, pero también es bueno para ti trabajar con tu propio peso.
- **Martes:** yoga, equilibrio o estiramientos.
- **Miércoles:** cardio moderado con el que mejoramos la oxigenación y la regeneración celular.
- **Jueves:** ejercicio de fuerza + ejercicios de equilibrio.
- **Viernes:** HIIT (15-20 min).
- **Sábado:** practica alguna actividad al aire libre.
- **Domingo:** descanso activo.



## ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD NOS PUEDE AYUDAR EN ESTE PROCESO?



La clave para prevenir y reducir los síntomas durante la pre y la menopausia es ejercitar el cuerpo. Estas son algunas rutinas que puedes hacer.

- **Actividad aeróbica.** Este tipo de ejercicio puede ayudar a mantener un peso saludable. Se recomienda caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar...
- **Entrenamiento de fuerza.** Puede ayudar a reducir la grasa corporal, fortalecer los músculos y quemar calorías. En casa o en el gimnasio, prueba con mancuernas o máquinas. Aumenta gradualmente el peso o resistencia a medida que te fortaleces.
- **Estiramientos.** Son de gran ayuda para mejorar la flexibilidad. Prueba con yoga y pilates.
- **Estabilidad y equilibrio.** Puedes empezar por ejercicios más sencillos, como pararte y mantenerte sobre una pierna. Igualmente, es muy aconsejable practicar tai chi.

# CON SABOR A MAR

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR:



**El pescado es uno de los alimentos más saludables** que podemos incluir en nuestro menú diario, pero muchas veces caemos en preparaciones repetitivas. **Te proponemos dar un giro y descubrir combinaciones originales y llenas de sabor para volver a desearlo.** POR MAGDA OLMEDO

## MARIDAJE

Descorcha una botella de vino blanco gallego, albariño o ribeiro, el que más te guste.





### DÓNDE

Puedes encontrar la salsa en tiendas especializadas en productos orientales, pero también en supermercados con variedad de oferta.

## BOLAS CHINAS DE PESCADO CON SALSA PICANTE

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 500 g de gambas • 200 g de pescado blanco • 1 bote de bambú en conserva • 1 cucharada de vinagre de arroz • 1 cucharada de aceite de sésamo • 25 g de jengibre fresco • 1 cucharada de maicena • sal y pimienta blanca • aceite de oliva • salsa de pescado • 2 chiles frescos • 2 zanahorias • 100 g de germinados de soja • 1 cebolleta • 1 huevo.

- **Pela las gambas** y limpia el pescado de piel y espinas. Echa en el vaso de la túrmix las gambas, el pescado y el jengibre fresco. Tritura el conjunto con un poco de vinagre de arroz y el aceite de sésamo.
- **Retíralo del vaso** y mézclalo con la maicena, sal y pimienta. Enfríalo en la nevera. Forma bolitas y fríelas en abundante aceite de oliva bien caliente. Aparte, lava, pela, ralla y mezcla las zanahorias con el germinado de soja bien limpia y escurrida.
- **Pica los chiles sin semillas** y mézclalos con un buen chorro de salsa de pescado y un poco de aceite de sésamo. Corta la cebolleta en juliana fina igual que el bambú. Sirve las bolas de pescado y las gambas fritas sobre las verduras y adereza con la salsa de pescado picante.

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN CONSUMIR UNAS CINCO RACIONES DE PESCADO A LA SEMANA, ALTERNANDO PESCADO BLANCO Y AZUL

## CORVINA CON CREMA DE GUISANTES Y JUDÍAS VERDES

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 880 g de corvina (2 lomos limpios) • 150 g de judías verdes • 100 g de jamón serrano • 750 g de guisantes • 1 cebolla • 650 ml de caldo suave de ave • sal • pimienta • mantequilla • aceite de oliva • hierbas aromáticas.

- **Corta la cebolla** en juliana fina y rehógala con una nuez de mantequilla y un chorro de aceite de oliva a fuego medio. Cuando la cebolla adquiera un tono transparente, añade los guisantes y rehógalos durante dos o tres minutos. Vierte el caldo y llévalo a ebullición durante cinco minutos más.
- **Tritura el resultado** con una batidora, para que quede una crema lo más fina posible, añade otra nuez de mantequilla y cuélalo. Salpimenta. Corta las corvina en cuatro raciones de aproximadamente 200 g y

reserva. Corta las puntas de las judías y hiérvelas en agua con sal lo justo para que estén al dente. Enfría inmediatamente en agua con hielo y escurre.

- **Realiza una juliana** con el jamón y saltéalo ligeramente sin aceite, con la propia grasa que soltará por el efecto del calor, y resérvalo. Cocina el pescado a la plancha con unas gotas de aceite de oliva. Primero, por la piel (así la carne no se secará) y, cuando observes un cambio de color de crudo a blanco, sella por la parte de la carne durante dos minutos más y retira del fuego.
- **Pon en la base** de un plato la crema caliente de guisantes. Coloca el pescado, las judías y el jamón termina con escamas de sal y unas ramitas de hierbas aromáticas.

## NEMS DE GAMBAS VIETNAMITAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** láminas de papel de arroz de 16 cm de diámetro • fideos de arroz • gambas cocidas • brotes de soja • zanahoria • mango • hojas de cilantro • hojas de menta.

- **Cuece los fideos de arroz**, corta a tiras muy finas la zanahoria y el mango. Lava y prepara las hojas de menta y cilantro, dispón los brotes de soja.
- **Calienta agua y ponla** en un cuenco en el que remojes las tortas de arroz durante unos cinco segundos, hasta que queden blandas.
- **Extiende una lámina** de papel de arroz en una tabla y añade los ingredientes sobre ella, dejando unos 2 cm libres por los extremos de la torta para poder cerrarla.
- **Enrolla los nems.** La propia humedad de la torta hará que se selle y quede como un rollito. Se pueden servir enteros o cortarlos para que se tomen bocados unitarios. Mójalos en salsa de cacahuete, agri dulce o soja, según el gusto.

### TRUCO

Si prefieres unos nems crujientes, puedes freírlos en un poco de aceite de oliva virgen extra al terminar.



EL PESCADO TIENE TANTAS PROTEÍNAS COMO LA CARNE, ES RICO EN VITAMINAS Y MINERALES Y ALGUNOS SON UNA IMPORTANTE FUENTE DE OMEGA 3

### PROPUESTA

Si tienes fresas a mano, añádelas a la lista de ingredientes junto a la naranja. Darán un toque extra de frescor.

## ENSALADA FRESCA DE SARDINAS

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 2 pimientos verdes • 3 tomates medianos de ensalada • 3 cebollas tiernas • 2 naranjas • 8 filetes de sardina ahumada • 8 rebanadas de pan • aceite de oliva • vinagre de manzana • sal • pimienta.

- **Corta la cebolla** en juliana, los tomates pelados, en dados medianos y el pimiento verde, en dados pequeños. Mézclalos y resérvalos en un bol. Pela y pica en gajos pequeños la naranja y mézclala con el resto.
- **Trocea los filetes** de sardina ahumada en 4 y resérvalos aparte hasta montar el plato. Haz una vinagreta mezclando el aceite de oliva con el vinagre de manzana. Aliña los ingredientes en el bol, excepto la sardina, cinco minutos antes de servir, para que se absorban mejor los sabores. Corta rebanadas de pan muy finas y tuéstalas a 180 °C en el horno, hasta conseguir un color dorado.
- **Salpimenta la ensalada** y sirlvela en el plato, intentando que te quede con volumen. Añade los trozos de sardina de manera que quede lo más atractiva posible y decórala con las rebanadas de pan.



## BACALAO CON RAGÚ DE TOMATES Y CHALOTAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 15 chalotas • 8 tomates maduros pequeños • 800 g de bacalao (4 lomos de 200 g) al punto de sal • salvia fresca • aceite de oliva • mantequilla • sal • pimienta • vino blanco.

- **Pela y corta las chalotas.** Escalda y pela los tomates. En una cazuela, añade 200 ml de aceite de oliva y las chalotas y cocina a fuego lento, volteándolas hasta que hayan adquirido un color amarronado.
- **Agrega dos nueces de mantequilla,** unas ramas de estragón fresco y los tomates. Cocina hasta que los tomates se empiecen a cocer y a ablandar, con cuidado para que no se rompan ni deshagan.
- **Pon los tomates y las chalotas con el jugo** que han soltado en una fuente de horno. Precalienta el horno a 160 °C, introduce la fuente y cuece durante cinco minutos. Luego, pon el bacalao encima, 250 ml de vino blanco y vuelve a hornear 15 minutos, aproximadamente, dependiendo del grosor del bacalao. Decora con un poco de estragón.

### OPCIÓN

Puedes sustituir el bacalao con otro pescado blanco, como la merluza.

## SALMÓN AL CURRI ROJO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** lomo o ventresca de salmón fresco limpio de espinas y pieles • 1 cebolla • 1 cebolleta • 1 diente de ajo pelado • 1/2 cucharada de curri rojo en pasta • 1 lima • 1/2 cucharada de jengibre fresco rallado • 1/2 chile fresco • 250 cl de leche de coco • 1 cucharada de salsa de soja • cilantro fresco • menta o hierbabuena • pimienta negra molida.

- **Pon en un cazo** un buen chorro de aceite de oliva. Pela la cebolla en juliana fina y échala en el cazo a fuego vivo para saltearla. Ralla una nuez de jengibre y añádela a la mezcla junto con el diente de ajo rallado.
- **Remueve y agrega** un poco más de aceite de oliva. Echa una cucharada de pasta de curri rojo y sigue removiendo. Pica un chile e incorpóralo. Ve rehogando y vierte la leche de coco.
- **Añade una cucharadita** de salsa de soja y el zumo de lima y sigue removiendo. Termina con un poco de cilantro y menta fresca picados. Salpimenta.
- **Pica la cebolleta muy fina.** Corta unas láminas de ventresca de salmón y pínchalas en una brocheta. Pon en un cuenco la sopa de curri rojo con un poco de cebolleta fresca y, encima, el pincho de salmón. Para comerlo, suelta las láminas de pescado dentro de la sopa, remueve y estará listo.

### ATENCIÓN

El sabor del salmón cambia según el tipo de corte, así que asegúrate de hacer láminas para conseguir el objetivo de este plato.

# HELADOS

## EL SABOR DEL VERANO

**Cremosos, refrescantes y absolutamente irresistibles,** los helados son ese capricho dulce que nunca falta en verano. Un bocado delicioso que **también puede ser nutritivo si elegimos bien los ingredientes** al prepararlos en casa. **POR MAGDA OLMEDO**

### TRUCO

Congelar las avellanas antes de caramelizarlas ayuda a que el contraste crujiente sea más intenso.

### SUFLÉ HELADO DE HIGOS

**6 H 35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.**

**INGREDIENTES:** 350 g de higos frescos • 4 yemas de huevo • 2 huevos enteros • 175 g de azúcar • 100 ml de agua • 400 ml de nata líquida • unas gotas de zumo de limón • 30 g de avellanas.

- **Pelar y triturar en la batidora** 300 g de higos, reservar. Montar firmemente la nata.
- **Hacer un almíbar** con el agua y 125 g de azúcar. Batir las yemas y los huevos, agregando el almíbar sin dejar de batir hasta formar unas natillas. Dejar enfriar, mezclar con el puré de higos y con la nata montada.
- **Forrar por fuera unos moldes individuales de suflé** con papel de aluminio (de forma que sobresalga el papel dos dedos por encima del molde). Fijarlo con un cordel alrededor. Rellenar los moldes y taparlos con film de cocina. Dejarlos en el congelador durante seis horas.
- **Antes de servir, hacer un caramelo rubio** con el azúcar y el zumo de limón, sin dejar de remover. Retirar el fuego y caramelizar, por separado, los higos reservados y las avellanas.
- **Retirar el papel de aluminio** y el film de cocina (el helado queda por encima del molde, como si se tratase de un suflé). Decorar con las avellanas y los higos caramelizados y servir enseguida.



## PARA TODOS

El helado queda igual de cremoso si se omite el licor y se añade más leche de coco.



Todas las recetas son para 4 personas

## TULIPA CON HELADO DE PIÑA COLADA

8 H 50 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

**INGREDIENTES:** 200 g de piña pelada • 250 ml de nata para montar • 150 ml de leche de coco • 130 g de azúcar • unas gotas de zumo de limón • 1 o 2 cucharadas de licor de coco (al gusto). **Para las tulipas:** 50 g de azúcar glas • 30 g de harina • 25 g de mantequilla blanda • 1 clara de huevo • 1 cucharada de coco rallado.

- **Triturar la piña en la batidora** con el azúcar, el zumo de limón, la leche de coco y el licor. Montar la nata firmemente y mezclar con movimientos envolventes con el puré obtenido.
- **Meter la mezcla en un bol con tapa** y congelar ocho horas (remover dos o tres veces para que no se formen cristales y quede cremoso).
- **Para hacer las tulipas** batir la mantequilla ablandada con el azúcar. Agregar la harina y el coco rallado, mezclar bien. Cuando se forme una masa homogénea, incorporar la clara.
- **En el horno precalentado a 150 °C**, colocar cucharadas de masa en una placa antiadherente y tender con el dorso de una cuchara en capas finas.
- **Cocer en el horno cinco minutos** hasta que la masa se dore. Sacar y ponerlas sobre tazas invertidas para que adquieran la forma de tulipas. Despegarlas con cuidado y dejar que se enfríen sobre una rejilla.
- **Al servir, depositar una bola de helado** en cada tulipa y decorar al gusto con unos trocitos de piña.

## POLOS DE YOGUR Y FRESA

4 H 15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 170 g de yogur natural • el zumo de 2 limones • 5 o 6 fresas grandes • 6 cucharadas de azúcar.

- **Mezclar el yogur con 2 cucharadas de azúcar** y cubrir el fondo de unos vasos de plástico con dos o tres cucharadas. Meter en el congelador durante 45 minutos, sacar e introducir un palito de madera para polos y volver a guardar en el congelador hasta que cuaje completamente el yogur.
- **Lavar las fresas**, retirarles el pedúnculo, y triturarlas en la batidora con el zumo de limón. Agregar el resto del azúcar y 500 ml de agua fría y volver a triturar.
- **Verter el batido en los vasos** y volver a meter en el congelador de tres a cuatro horas, aunque lo ideal es tenerlos toda una noche.
- **Sacar los polos unos minutos antes de servir** y dejar a temperatura ambiente. Retirar el vaso de plástico con cuidado y consumir enseguida.

## PRÁCTICO

Si no tienes vasos de plástico, puedes usar envases vacíos de yogur: funcionan igual y se desmoldan fácilmente.



## GRANIZADO DE MANGO CON FRUTA DE LA PASIÓN

3 H 15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 2 mangos maduros • 1 lima • 2 frutas de la pasión (maracuyás).

- **Pelar los mangos y retirar los huesos.** Trocear la pulpa y pasarla al vaso de la batidora. Añadir 1 cucharada de zumo de lima y triturar dos minutos, hasta reducir a puré. Verter en un recipiente de plástico o de cristal con tapa y congelar durante al menos dos o tres horas.
- **Abrir las frutas de la pasión** y extraer su pulpa. Repartir el granizado de mango en copas de helado y poner encima 2 cucharadas de fruta de la pasión. Decorar con unas rodajas de lima.



### SABORES

Si no encuentras maracuyá, puedes usar kiwi maduro para un toque ácido y visual similar.



## SORBETE DE MELÓN CON FRAMBUESAS Y SALSA DE VINO TINTO

6 H 30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 750 g de pulpa de melón • 400 ml de agua • 250 g de azúcar • 3 cucharadas de zumo de limón • un pellizco de sal. **Para la salsa:** 100 g de frambuesas • 500 ml de vino tinto • 1 naranja • 120 g de azúcar • 1 palo de canela • 1 clavo de olor • 15 g de nuez moscada • 1 vaina de vainilla.

- **Poner en un cazo el agua y el azúcar.** Cocer a fuego suave, removiendo, hasta que se forme un almíbar ligero.
- **Triturar el melón y agregar el almíbar,** el zumo de limón y la sal. Pasar la mezcla a una bandeja plana y congelar seis horas. Durante este tiempo, sacar la bandeja del congelador dos o tres veces y romper, rascando, el sorbete con un tenedor.
- **Pelar la naranja y poner la piel** en una cacerola con el azúcar, la canela, el clavo, la nuez moscada, la vaina de vainilla y el vino tinto. Llevar a ebullición, bajar el fuego y mantener una cocción suave durante unos 30 minutos o hasta que se reduzca el vino tinto.
- **Presentar el sorbete** en copas de helado, repartir por encima las frambuesas y regar con la salsa de vino. Servir enseguida.

### FRESCO

Añadir unas hojas de menta picada al sorbete realza el frescor sin alterar el dulzor del melón.

## BOMBITAS DE BARQUILLO CON 'BISCUIT' DE CHOCOLATE

12 H 50 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA.**

**INGREDIENTES:** ½ litro de nata líquida • 600 g de chocolate negro picado • 3 claras de huevo • 125 g de azúcar • 6 barquillos • 2 cucharadas de aceite de girasol.

- **Fundir la mitad del chocolate en un cazo a baño María** o en el microondas. Mezclar el azúcar con las claras en un bol con una espátula para no airearlas; colocar el bol sobre un cazo con agua caliente y remover con la espátula durante unos minutos. Retirar del calor y montar las claras con batidora eléctrica hasta que queden bien firmes, formando un merengue.
- **Montar la nata e incorporar después el chocolate fundido** a una pequeña cantidad de la nata montada, y seguir removiendo muy bien hasta conseguir emulsionar la mezcla y obtener una textura elástica y brillante. Añadir el merengue y mezclar con movimientos suaves. Finalmente, incorporar el resto de la nata hasta que se forme una mezcla homogénea. Rellenar un molde de silicona de seis medias esferas con esta preparación. Meter en el congelador durante 12 horas.
- **Cuando esté bien congelado, fundir el resto del chocolate,** mezclar con el aceite de girasol para que el chocolate sea más fino y brillante, añadir los barquillos rotos en trocitos. Desmoldar los helados e introducirlos y bañarlos en la preparación de chocolate y barquillo; sacarlos rápidamente y depositarlos sobre una bandeja forrada con papel vegetal. Meter en el congelador y sacar ½ hora antes de servir.

¿SABÍAS QUE, AL CONTENER LECHE DE VACA, UNA RACIÓN DE 100 G DE HELADO PUEDE APORTAR HASTA EL 10% DE LA VITAMINA B12 NECESARIA EN UN DÍA?

### CONSEJO

Añadir un poco de aceite al chocolate fundido evita que se endurezca demasiado y facilita el recubrimiento.



# AMBIENTADORES CASEROS

Proporcionan un ambiente agradable, limpio y armónico. **Y son muy fáciles de hacer.**

POR LOLA OJEDA

**NUNCA OLVIDES** que los alimentos frescos que uses, como hojas o cítricos, no deben estar pasados, si no perderán su efecto.



La presencia de productos químicos como terpenos, formaldehídos o ftalatos en algunos ambientadores pueden ser irritantes para las vías respiratorias y, con ello, desencadenar reacciones alérgicas. Por eso, cada vez más se opta por fabricar ambientadores caseros, mucho más sanos, baratos y ecológicos.

**1 En spray:** Mezcla una taza de agua destilada, con una cucharada de alcohol y otra de aceite esencial de lavanda, limón o eucalipto en un frasco con pulverizador y tendrás uno de los mejores ambientadores para habitaciones y armarios. En lugar de emplear aceites esenciales puedes calentar a fuego lento hojas de jamaica, cáscara de naranja, extractos de vainilla y jengibre y un poco de clavo. Alucinarás con el resultado.

**2 Con varillas (tipo mikado):** En un frasco pequeño de cuello estrecho pon unos palitos de brocheta o bambú y llena, solo hasta la mitad, el resultado de mezclar media medida de alcohol con otra media de agua o aceite portador y unas gotas de aceite esencial.

**3 De nevera:** En un cuenco pequeño pon una base de bicarbonato y un limón partido

por la mitad. Colócalo en la parte de atrás de la nevera y verás cómo deja de oler a comida. Cámbialo cada dos semanas.

**4 Velas perfumadas:** Parece complicado, pero fabricarlas es muy fácil. Funde cera natural a baño María, añade el aceite esencial que más te guste y luego pon la mezcla en un molde con mecha. Deja solidificar toda la noche y ya podrás encender tu vela.

**5 Bolsas aromáticas:** Son ideales para cajones, armarios, bolsos y maletas, y hay tantos aromas como te puedas imaginar: rosa, lavanda, jamaica, limón, jacinto, jazmín... Rellena una bolsa de rafia, hilo o algodón con las flores que hayas elegido y añade unas gotas de aceite esencial con el mismo aroma. El olor dura meses.

**6 De gel:** Una taza de agua mezclada con dos sobres de gelatina sin sabor, sal y unas gotas de aceite esencial, dan por resultado este ambientador en forma de gel que tiene la particularidad de ser muy duradero, ideal para altillos y cuartos de baño. Puedes ponerle unas gotas de colorante para que quede más gozoso aún.

**7 Cáscaras de cítricos al horno:** Cubre la bandeja de horno con papel y sobre él dispón rodajas de naranja, limón, mandarina o lima a baja temperatura. El aroma que desprende no solo dejará tu horno sin olores, sino que también se dispersará por toda la cocina.

## EL FAMOSO POPURRÍ

Hemos oído hablar siempre de esta famosa mezcla ecológica y económica, pero, ¿sabes cómo se hace? Mezcla en un bol decorativo un saquito de flores secas con un poco de canela, cáscaras de naranja (cortadas muy pequeñas) y unas cuantas hojas de laurel. El secreto es que todo sea de tamaño semejante y lo mezcles con mucha suavidad. Añade unas gotas de aceite esencial para que el olor sea más duradero y ¡ya lo tienes!



¡YA EN TU QUIOSCO!

Por solo

10€

# SABOREA EL VERANO

## ¡EL NUEVO LIBRO DE RECETAS DE ALMA VIDAL!

El verano es sabor, luz y tiempo compartido. Días que se alargan, mesas que se llenan de color, momentos que saben a mar, a montaña y a memoria.

En estas páginas, encontrarás recetas frescas, ligeras y deliciosas para cada instante: desde comidas improvisadas tras un baño hasta cenas especiales con amigos bajo las estrellas.

Ideas sencillas para disfrutar cocinando, conservar bien los alimentos, organizarte sin estrés y aprovechar lo mejor de la temporada.

Porque el verano no solo se vive, también se cocina y se saborea.

*Alma Vidal*

+ de

160

recetas



**LA IMPRESIONANTE PASARELA** es uno de sus grandes atractivos. Todo un reto para los más aventureros.



Fotografías: Sonia Murillo

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



# CANILLO

## UNA EXPERIENCIA DE VÉRTIGO

Este municipio andorrano ofrece alternativas a lo grande. **De las pistas de esquí de Grandvalira, la mayor estación del Pirineo, a la más trepidante pasarela tibetana.** A ver quién pasa del blanco al verde con tanta naturalidad. **POR SONIA MURILLO**

**S**i hay un lugar que se transforma como de la noche al día es Canillo, en Andorra. Así pasa del manto blanco de nieve que lo cubre durante el invierno, que atrae a millones de apasionados del esquí, para deslizarse sobre las pistas de Grandvalira -la

estación más grande del Pirineo-, al verde de sus bosques frondosos, con sus serpenteantes y relajantes ríos que nacen del deshielo. Dejarse imbuir por la belleza alpina del Vall d'Inclés, situado entre Canillo y El Tarter, es una experiencia única. Con una pradera llena de bordas, son

construcciones -y aún se conservan- que estaban destinadas para el refugio del ganado en los meses con la climatología más cruda. Actualmente hay algunas bordas que se han convertido en restaurantes como la Borda de l'Horto (AD100 Ransol), cuya especialidad son las carnes a



### CÓMO LLEGAR

Desde Madrid, en transporte público, se puede ir en el AVE hasta Lleida y de allí un autobús te llevará a Canillo.



### DÓNDE DORMIR

**Hotel Nordic.** Hotel de montaña, en plena naturaleza, cuenta con piscina, gimnasio, bolos, baile con música en directo... Desde 128€/noche. Además cuenta con aparthotel ([www.hotelnordic.com](http://www.hotelnordic.com)).



**EL MIRADOR DEL ROC DEL QUER** es uno de los puntos de interés, con una bella perspectiva de Canillo. Y el santuario de la Virgen de Meritxell, patrona de la ciudad, es de visita obligada.



Fotografías: Sonia Murillo

la brasa. Una excelente opción para después de una larga caminata por el lugar. En invierno, este mismo recorrido se puede realizar con raquetas.

### Del puente tibetano

Si no tienes vértigo, cruzar este puente situado a 1.875 metros de altura hará que se dispare toda la adrenalina de tu cuerpo. Y más aún si te atreves a hacer *jumping*. Su acceso solo se puede efectuar en autobús -de servicio gratuito con la compra de la entrada-, desde el pueblo de Canillo o en el aparcamiento del Mirador del Roc del Quer.

### A la ruta Mariana

Y de esta construcción, réplica de los budistas, al santuario mariano de la Virgen de Meritxell, la patrona del país, cuya festividad se celebra el 8 de septiembre. Meritxell forma parte de la denominada Ruta Mariana, que recorre otros cuatro importantes santuarios en España y Francia: el del Pilar (Zaragoza), de Montserrat (Barcelona), Torreciudad (Huesca) y el de Lourdes (Francia). Por ello, el templo se ha convertido en un polo de atracción para visitantes movidos por la fe y la espiritualidad.

## PALAU DE GEL DESLÍZATE

Una de las actividades que se pueden realizar en Canillo, durante todo el año, es el patinaje sobre hielo. El Palau de Gel ([www.palaudegel.ad](http://www.palaudegel.ad)), ubicado en el centro del pueblo, ofrece en la temporada de verano, la posibilidad de disfrutar, también, de una piscina con toboganes y de un rocódromo, para pasar un divertido día en familia. Cerca del Palau de Gel se encuentra el Museo de la Moto ([www.museus.ad](http://www.museus.ad)), para los amantes del motor, donde se puede apreciar una fantástica exposición evolutiva, que cuenta con la primera moto de vapor que salió al mercado.



### DÓNDE COMER

**El Racó del Simó.** Un local exquisitamente decorado que te hace sentir en casa y un carpaccio de ciervo espectacular. Ctra. del Prats, 5.  
**Blót.** Las mejores hamburguesas que probarás. Carrer Perdut, 8.



**MÁS INFO:**  
[www.canillo.ad](http://www.canillo.ad).

# LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

## 'GOURMET'

### Thai Garden: Más que un restaurante, una filosofía

**Emilio Carcur, fundador del primer restaurante tailandés de Madrid, vino a revolucionar el panorama gastronómico madrileño,** desde su local en la calle Jorge Juan, al inaugurar tres décadas después, uno nuevo en la calle Añastro, 48.



➔ A pesar del cambio se ha mantenido el espíritu originario. Los comensales cuentan con un espacio renovado que recrea el exotismo del sudeste asiático. Degustar los platos de Thai Garden es como entrar en el mismo corazón de Tailandia. Todas sus elaboraciones son recetas 100% Thai originales. De hecho, cuenta con el sello *Thai Select*, otorgado por el Ministerio de Comercio de Tailandia, garantía del auténtico sabor tailandés. Desde los tradicionales

platos de comida callejera, *street food*, hasta los más picantes o el arroz en todas sus variedades. Esta es una oportunidad para descubrir y disfrutar de una explosión de sabores, desde el dulce, salado, ácido, amargo y picante en un solo plato. Entrar en Thai Garden es como hacer un viaje a Tailandia sin salir de Madrid, aunque también puedes pedir la comida a domicilio. La cocina tailandesa está más de moda que nunca y aquí encontrarás calidad garantizada.



### Barraca

En primera línea de la playa de la Barceloneta (Pg. Martitím de la Barceloneta, 1) se esconde este local con la mayor tradición culinaria mediterránea. La propuesta gastronómica está especializada en arroces al Jospier y también a la brasa. Además, la carta incluye una variedad de platos para picar, como sus croquetas caseras de bogavante, piezas de pescado traídas de la lonja, como rodaballo al pilpil, lubina o merluza, y carnes como el entrecot de ternera o la tradicional hamburguesa.



### Hayaca

Degusta las sabrosas especialidades de Cuba, Argentina, Perú, México, Brasil... con la inconfundible firma del talentoso chef Mauricio Giovanini, quien impregna a este restaurante del hotel Amaré de Ibiza (Carrer La Rioja, 9) su filosofía de cocina libre con fusiones de distintos países de Latinoamérica. El resultado son genuinos platos como el chipá con suero y hogao, la dorada con crema de plátano ácido o los patacones.

# EN PANTALLA

## SERIES



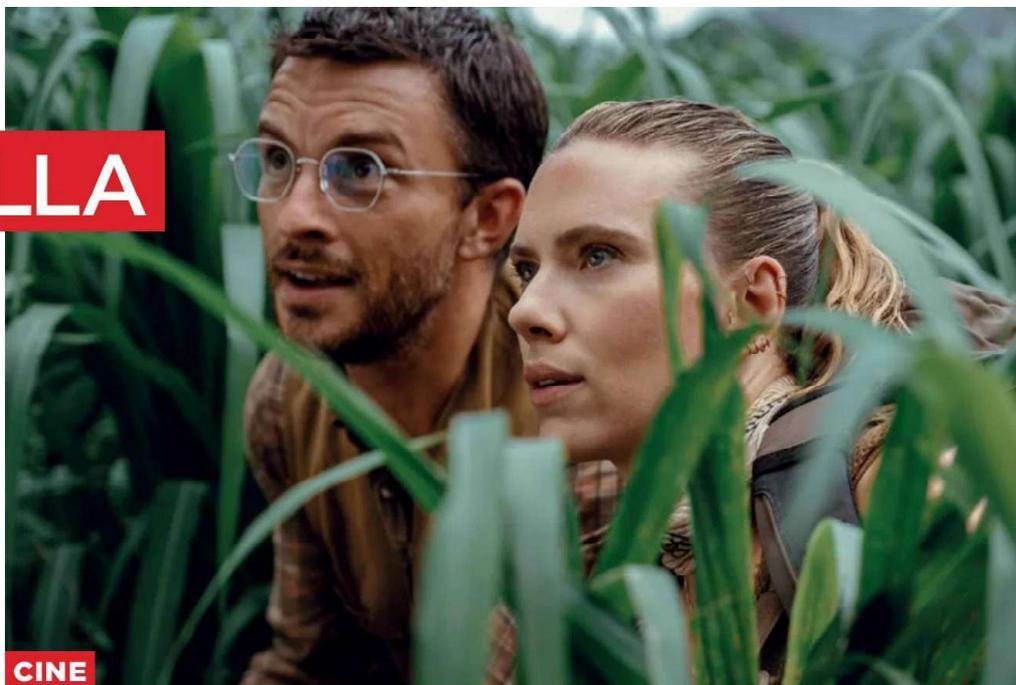
### Adults

He aquí una comedia coral para adultos, que muestra a un grupo veinteañeros, Samir, Billie, Paul Baker, Issa y Anton, que habitan juntos en el piso de la infancia de Samir, en la ciudad de Nueva York. Vivirán situaciones en las que tendrán que compartir ansiedades, comidas, e incluso, en alguna ocasión, hasta el cepillo de dientes. **Estreno el 2 de julio en Disney+.**



### The Sandman

Ya está a punto de estrenarse la segunda temporada de esta serie fantástica, adaptación del cómic que lleva el mismo nombre, y que llega con una ingrata sorpresa para sus seguidores. Dicen que la historia de estos seres todopoderosos (Destino, Muerte, Destrucción, Deseo, Desespero, Delirio y Sueño) protagonistas, que gobiernan e influyen en la vida de los seres humanos, concluirá con estos nuevos capítulos, a pesar del éxito de la crítica y de los espectadores. **Estreno el 3 de julio. Netflix.**



## CINE

# Jurassic World: el renacer

**La actriz Scarlett Johansson y Jonathan Bailey protagonizan esta película** que es uno de los atractivos indiscutibles de la gran pantalla este verano. **Estreno 2 de julio.**

→ La trama de este filme, que pertenece a la saga de Steven Spielberg, se desarrolla cinco años después de *Jurassic World: Dominion*. En esta ocasión se centra en Zora Bennett (Scarlett Johansson), una experta en operaciones encubiertas, que lidera una misión para obtener material genético de tres gigantes dinosaurios, que a pesar del cambio climático siguen sobreviviendo. La operación, junto al doctor Henry Loomis (Jonathan Bailey),

que busca un avance médico revolucionario al conseguir este ADN, encuentra un inesperado obstáculo al cruzarse con una familia, que naufraga en una isla prohibida habitada por todo tipo de dinosaurios. Allí tendrán que enfrentarse a una serie de aventuras increíbles, hasta dar con un descubrimiento siniestro, que lleva décadas escondido, y que, por fin, saldrá a la luz. Los apasionados del mundo de los grandes saurios están de enhorabuena.

## MÁS CINE



### Una cena... y lo que surja

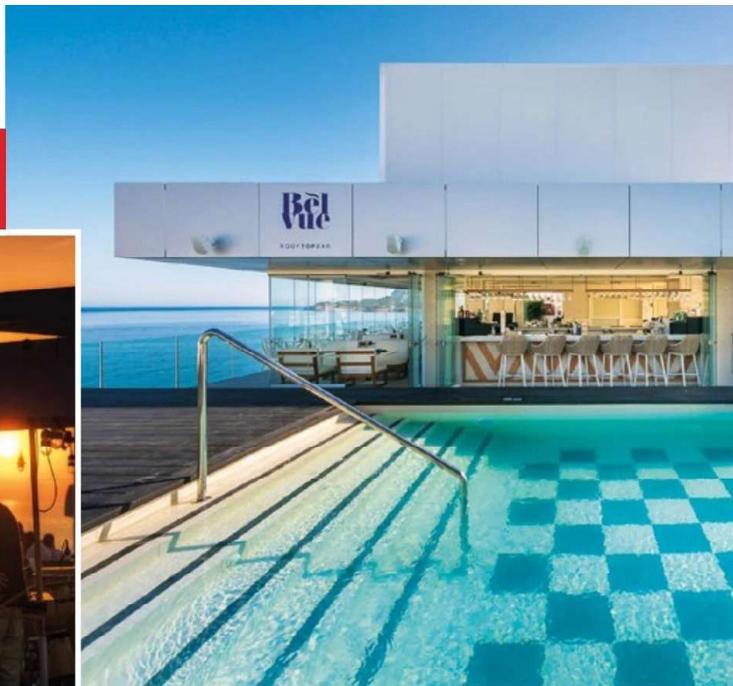
Tras años de monotonía matrimonial, Sophie y Xavier necesitan aire fresco en su relación. Una noche quedan para cenar con sus vecinos, a quienes Xavier reprocha su falta de discreción y su vida desenfundada. La cena da un giro cuando estos les hacen una proposición un tanto... indecente. ¿Y si la solución fuera dejarse llevar por los vecinos de arriba? **Estreno 4 de julio.**

### Uno equis dos

Protagonizada por Paco León cuenta la historia de Chino y Josu, dos amigos que llevan intentando conseguir un pleno al quince desde que se conocieron en la universidad. Según crece la posibilidad de hacerse ricos, la sinceridad entre ellos lleva a que las relaciones terminen estallando. **Estreno 4 de julio.**



## OCIO



## CONCIERTO

### Miguel Bosé

Tras una larga convalecencia por problemas en la voz, el artista madrileño, por fin, regresa este verano a los escenarios con su Importante Tour 2025. El 5 julio estará en la Plaza de España de Sevilla. Para ver otras fechas y ciudades puedes visitar su página web [www.miguelbose.com](http://www.miguelbose.com).



## TEATRO

### Las bingueras de Eurípides

Dionisio baja a la Tierra en forma de mujer para enfrentarse a 'el Suase-naguer', un policía que está empeñado en cerrar un bingo ilegal de barrio, donde se reúne cada tarde un grupo de mujeres no solo para jugar, sino también para compartir sus intimidades, sus penas, sus alegrías y alguna que otra copita de anís. Pero el policía, obsesionado con el cumplimiento de la ley, arrastrará a todos a un final trágico. **A partir del 3 de julio en el teatro de La Latina de Madrid.**



## EL PLAN

### El paraíso del que no querrás salir

La azotea del Amàre Beach Hotel Ibiza te va a dejar encandilada. Un lugar en el que podrás practicar yoga, tomar el sol frente al mar, nadar en una piscina *infinity* de diseño, degustar sofisticados cócteles de Diego Cabrera, gozar de los atardeceres más bonitos del Mediterráneo –acompañados de ritmos musicales, que formarán ya parte de la banda sonora de tu vida– y disfrutar de la gastronomía fusión del chef con estrella Michelin, Mauricio Giovanini. ¿Se pueden ofrecer más cosas en una sola jornada?

## EN ESCENA

### Festival de Teatro Clásico de Alcántara

La localidad extremeña se prepara para celebrar, la 39 edición de este tradicional festival. Así, del 26 de julio al 3 de agosto pasarán diferentes artistas como El Brujo con *Mi vida en el arte*. Toda la información en [festivaldealcantara.com](http://festivaldealcantara.com)



## HOTELES CON ARTE



## NYX

La cadena hotelera NYX hotels by Leonardo ha conjugado a la perfección turismo y arte. Esta es una estupenda manera de disfrutar, durante estos meses de verano, de un alojamiento que te deleitará. Así el *rooftop* del hotel de Madrid rinde homenaje a la diosa griega de la noche. En el Sunset Bar de Ibiza se puede disfrutar de un original fresco de grandes dimensiones, inspirado en el pecado original. Y en el hotel de Bilbao, cerca del Casco Viejo, cada una de sus siete plantas funciona como una galería vertical. Un recorrido visual con obras únicas seleccionadas para representar distintos estilos del arte contemporáneo.

# JUEGOS

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

## SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

### BEBIDAS GASEOSAS

- COCA COLA
- PEPSI
- FANTA
- SPRITE
- SCHWEPES
- RED BULL
- CASERA
- AQUARIUS
- KAS

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

## SUDOKU

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

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

## SOLUCIONES

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

## SUDOKU

C	G	F	D	E	S	D	F	G
A	C	A	N	P	S	A	P	A
Q	P	A	S	A	S	A	R	Q
U	B	V	C	I	F	G	D	U
A	Z	W	S	T	A	B	N	V
R	H	J	N	C	E	B	G	R
I	S	O	N	B	O	N	E	I
U	K	A	D	S	A	L	C	U
\$	G	T	E	R	D	E	F	X
V	B	H	C	S	H	P	F	V
G	F	A	T	N	A	S	D	X
N	B	L	T	H	B	D	R	E

## SOPA DE LETRAS



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

### REDACCIÓN

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

Corrección y Edición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos**.

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

### EVENTOS Y RR.PP.

**Claudia Olmeda** (colmeda@zinetmedia.es)

### DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

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

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

### DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

### SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: [www.zinetmedia.es](http://www.zinetmedia.es)

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 25 DE JUNIO AL 1 DE JULIO

## La semana de **VIRGO**

Con la Luna iluminando tu zona de claridad y Mercurio bien aspectado (formando ánnulos armónicos), esta semana notarás que todo lo que parecía confuso empieza a ordenarse sin mayor esfuerzo. Asimismo, resolverás algunos asuntos pendientes, cerrarás temas con naturalidad y dirás lo justo en el momento perfecto.

En el terreno emocional, te sentirás más disponible y menos enredada en pensamientos circulares. Ahora es tu semana para simplificar, soltar peso y disfrutar de lo que ya funciona. A veces, el mejor cambio no es añadir más esfuerzo, sino simplemente dejar de complicarlo todo.

### Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

**Amor:** Un pequeño desencuentro servirá para entenderte mejor con alguien quien es muy cercano.

**Salud:** Si vuelves a moverte un poco más cada día, tu humor también mejorará notablemente.

**Trabajo:** Resolverás un tema complicado con tanta soltura que te ganará una propuesta inesperada.

### Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

**Amor:** Una persona que dabas por olvidada volverá a cruzarse en tu camino y puede no sea para nada bueno.

**Salud:** Tu cuerpo agradecerá una comida lenta, casera y sin multitarea. Si es con buena compañía mejor.

**Trabajo:** Alguien confiará en ti para una tarea que no es tuya, sin embargo, terminarás disfrutándola.

### Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

**Amor:** Tus palabras llegarán justo al corazón indicado. Esta vez no hará falta adivinar nada.

**Salud:** Te estás saltando demasiadas comidas sin darte cuenta; tu cuerpo te lo está diciendo, no dudes.

**Trabajo:** Una duda pendiente se resolverá sin gran drama gracias a una frase que dejarás caer.

### Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

**Amor:** Te rodeará una energía tan bonita que los demás se sentirán bien solo con estar cerca de ti.

**Salud:** Empezarás a dormir mejor si bajas un poco el ritmo por la noche. No puedes pasar de mil a cero.

**Trabajo:** Un cambio de planes te dará mucho más margen del que pensabas y te saldrá redondo.

### Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

**Amor:** Recibirás una señal tan clara que no te dejará lugar para la menor duda (y tampoco excusas).

**Salud:** Retomar un ejercicio olvidado (pilates, yoga o nadar) será justo lo que necesitabas.

**Trabajo:** Pondrás orden en las cosas sin levantar la voz, y se notará quien manda sin que lo digas.

### Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

**Amor:** Notarás que alguien espera tu señal. A veces, simplemente, basta con una mirada bien dada.

**Salud:** Toca revisar eso que llevas semanas postergando. Un chequeo puede darte más tranquilidad que miedo.

**Trabajo:** Llevarás a cabo una corrección de último momento que evitará un error importante.

### Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

**Amor:** Una sencilla conversación fluida y sin filtros traerá más conexión de la que imaginabas.

**Salud:** Estás más irritable por falta de un verdadero descanso. Cierra la pantalla una hora antes de dormir.

**Trabajo:** Te pedirán ayuda en algo inesperado, y tu forma de resolverlo será tan práctica como elegante.

### Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

**Amor:** Una persona que es muy distinta a ti despertará algo que no sabrás cómo explicar.

**Salud:** Cambiar de ambiente, aunque sea por un día, te ayudará más que cualquier suplemento.

**Trabajo:** Volverás a tomar el control de un importante asunto que parecía haber quedado en manos ajenas.

### Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

**Amor:** El tono subirá en una charla, sin embargo, terminará con una risa que lo suaviza todo.

**Salud:** Has estado encerrada más de la cuenta. Tu piel y tu ánimo piden a gritos aire fresco y luz.

**Trabajo:** Una sugerencia tuya será la chispa que desbloquea un tema parado desde hace semanas.

### Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

**Amor:** Lo que antes te molestaba un poco ahora te hará reír. Esa es la verdadera señal de avance.

**Salud:** Notarás franca mejora si incorporas un horario más ordenado para comer y para descansar.

**Trabajo:** Llegará un comentario de alguien influyente que te dará un impulso bastante inesperado.

### Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

**Amor:** Te atreverás a hacer una pregunta directa y recibirás una respuesta que no veías venir.

**Salud:** Te vendrá bien bajar un poco el ritmo de tu vida social para recuperar la energía propia.

**Trabajo:** Una reunión algo aburrida acabará sacando una novedosa idea que podría abrirte camino.

### Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

**Amor:** Alguien querrá entrar en tu mundo, pero tendrás que decidir si lo dejas pasar del umbral.

**Salud:** Estás absorbiendo más tensión ajena de la que deberías. Atención, cuida tus propios límites.

**Trabajo:** Harás algo pequeño que pasará desapercibido... no obstante, será clave para el resultado final.



### COLOR PURO Y LARGA DURACIÓN

La nueva gama VIVID de CND Shellac apuesta por una manicura sin concesiones. Siete tonos hiperpigmentados, cremosos y envolventes, diseñados para ofrecer un color intenso y duradero con una aplicación rápida y sin imperfecciones. Esta colección eleva el concepto de esmalte semipermanente con un acabado uniforme, sin arrugas ni grosor, además de un brillo que se mantiene intacto hasta tres semanas. La flamante gama se inspira en colores puros y vibrantes, empezando por el negro absoluto Black Tuxedo, el rojo vibrante Red Carpet, continuando con tonos llenos de fuerza como el Yellow Taxi (amarillo brillante), Shamrock Green (verde vibrante), Lazuli Blue (azul profundo) o Blush Pink (un rosa intenso, dulce aunque con carácter).



### PICNIC BY MONTELLANO: IBÉRICOS LISTOS PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE

Con el buen tiempo apetece comer al aire libre, y Montellano lo hace fácil gracias a su Picnic by Montellano que incluye jamón, lomo, chorizo y salchichón ibérico 50% raza ibérica, ya loncheados y con tabla incluida. Perfecto para disfrutar sin complicaciones en la playa, el campo o donde tú quieras.

### EL HISTÓRICO RESTAURANTE CASA LEOPOLDO REÚNE EN UNA COMIDA A SU MÍTICA DUEÑA ROSA GIL CON SUS ILUSTRES AMIGOS DE SIEMPRE

Cuando se cumple un año de que volviera a abrir sus puertas de nuevo, el mítico restaurante Casa Leopoldo ha querido reivindicar a la que fue su histórica propietaria Rosa Gil con una comida, en la que ha sido la auténtica protagonista y a la que han asistido viejos amigos como Eduardo Mendoza, Daniel Vázquez Sallés (hijo de Vázquez Montalbán), Carme Rusalleda, Joan Gaspart, Víctor Amela, Pedro Balañá y Salvador Boix, entre otros. El evento ha contado también con la presencia del alcalde de Barcelona Jaume Collboni, el escritor Jordi Soler y Carles Vilarrubí, presidente de la Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició.



### PURINA SE SUMA A HOSPIGOS, EL PROYECTO QUE PERMITE A PACIENTES HOSPITALIZADOS REENCONTRARSE CON SUS PERROS

Purina España apoya el programa pionero HospiGos, que facilita visitas de perros a pacientes ingresados en el Hospital Santa Caterina de Girona, especialmente aquellos en situación de final de vida o con pronóstico incierto. El proyecto, impulsado por el Instituto de Asistencia Sanitaria y el Colegio de Veterinarios de Girona, pone en valor el impacto emocional positivo de reencontrarse con un animal de compañía durante el ingreso a un nosocomio.



### HIDRATACIÓN PROFUNDA PARA TRANSFORMAR TU PIEL ESTE VERANO

Entre el calor y el aire acondicionado, la piel pierde agua y se apaga. Aunque las cremas ayudan, no llegan a las capas profundas. Por eso, este verano gana fuerza la nutricosmética: suplementos con ácido hialurónico que hidratan desde el interior, mejorando elasticidad, luminosidad y firmeza de forma sostenida.

Tarot  
ALICIA GALVÁN

PREDICIONES  
2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362  
806 514 514

Coste 806: 121 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejada S.L., Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

# Lola Herrera

**La gran dama de la escena española** lleva 70 años sobre las tablas. **POR** BELÉN ESTER

Pocas actrices como Lola Herrera han tenido una trayectoria más larga y reputada en el teatro español. Aunque sus incursiones en el cine y la televisión han sido siempre magníficas, ella es y será siempre una actriz de teatro. De las de antes. De las de siempre.

Su talento parecía ir hacia el mundo musical, pues empezó cantando en concursos radiofónicos. Sin embargo, rondando los 20 años, Lola Herrera abandona su Valladolid natal y recalca en Madrid donde empieza a formarse como actriz, lastrando el complejo de no haber podido terminar el Bachillerato (lo haría a los 45 años). Debuta en el cine en el año 53 con *El pórtico de la gloria* y a lo largo de las dos décadas siguientes trabaja para José María Forqué, Luis César Amadori, Jaime de Armiñán, Mariano Ozores y Eloy de la Iglesia en películas significativas, aunque sus incursiones en televisión son más recurrentes. En los años 60 y 70 fue una cara habitual de Televisión Española donde participó en varios Estudios 1 (*La importancia de llamarse Ernesto*, *El árbol de los Linden*, *El avaro...*), en *Historias para no dormir* de Chicho Ibáñez Serrador y en la popular serie *La Barraca*, adaptación de la reconocida novela de Blasco Ibáñez, fue que cosechó un enorme éxito.

## UNA VIDA EN EL TEATRO

Más entregada a las tablas que al cine y la televisión, empezó en el

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Teatro en el año 1957, con la obra *El compañero de Edgar Wallace*, en el Teatro de la Comedia de Madrid. Desde entonces ha participado en casi una cincuentena de obras, algunas de ellas con largas giras y múltiples reposiciones como *Cinco horas con Mario*, seguramente su interpretación más emblemática, y que ha realizado en varias ocasiones a lo largo de 40 años. Además, *Las amargas lágrimas de Petrá von Kant*, *Querida Matilde*, *Seis clases de baile en seis semanas*, *Camino a la Meca*, *Adictos*, *Tres corazones infinitos*, *En el estanque dorado* o la más reciente *Solas* han sido solo algunas de las obras por las que ha ido recibiendo las críticas más entusiastas.

**ES MADRE DE LA ACTRIZ NATALIA DICENTA CON LA QUE HA TRABAJADO EN VARIAS OCASIONES**

## POR QUÉ AHORA

El 30 de junio de 1935, Valladolid veía nacer a una de sus artistas más queridas y reconocidas.

## SUS LAZOS DE SANGRE

En 1960, Lola Herrera se casó con el actor Daniel Dicenta. Su relación, que duró hasta el año 1967 y de la que salieron dos hijos, estuvo marcada por el teatro, las deudas y las infidelidades que ambos fueron capaces de contar a cara descubierta en la película documental de Josefina Molina de 1981, *Función de noche*, y que fue terriblemente polémica. Y es que la frase: "Soy una mujer que no ha sentido un orgasmo en su vida", provocó el aplauso de muchos y el odio y la indignación de otros tantos, entre ellos, su hijo Daniel, que estuvo años sin hablarle después de aquello. El programa *Lazos de sangre* de TVE emitido en 2021 exploró estos asuntos en los que la actriz hablaba con enorme serenidad de la que fue la relación sentimental que marcó su vida.

## MUY PREMIADA

Enormemente homenajeada y premiada a lo largo de su vida, Herrera ha recibido la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes en 1999, la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo en 2006, un Premio Max de Teatro, dos Antenas de Oro, dos TP de Oro, dos Fotogramas de Plata, el Premio Talía de Honor de la Academia de Artes Escénicas y el Premio Nacional de Teatro Pepe Isbert de la Asociación de Amigos de los Teatros de España.

# LOS MEJORES CONSEJOS

## *mia*belleza



## ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR  
EN CADA PÁGINA!

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

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

# COMIENZA LA CUENTA ATRÁS

Acaba el año más crítico para las escuelas en Valencia.  
**Reconstruir las aulas es urgente** antes del inicio  
del nuevo curso escolar.



**COLABORA**

% bizum al **12180**  
**900 111 300**  
fundacionvicenteferrer.org



**Vicente Ferrer**