

MODA

LINO

El imprescindible del verano

SALUD

Hazte con un botiquín natural

PRECAUCIÓN con el golpe de calor

CONSUMO

Si te cancelan **¡RECLAMA!**

EN FORMA

Cintura y abdomen definidos

COCINA

FRUTA
La gran protagonista

PSICOLOGÍA

Sin miedo a las arrugas

JARDÍN

CACTUS
Plantas de moda

Mascarillas

UNA RACIÓN EXTRA DE MIMOS PARA TU ROSTRO

Patry Jordán
"Yo también tengo días que puedo y otros que no".

Soft-pil

Más que leer,
¡sentir!



La revista para
vivir con calma.

Pausa, placer y alma
en cada página.

YA EN TU QUIOSCO



CUIDARSE TAMBIÉN ES QUERERSE

A veces, cuidarse es tan sencillo como dedicarte diez minutos con una mascarilla facial. No solo mejora tu piel, también tu ánimo. Porque cuando te haces ese pequeño hueco, estás diciendo: "yo también importo". Esta semana nos quedamos con esa idea. Cuidarse no es solo cuestión de cremas, también es moverse (como en nuestra rutina para tonificar cintura y abdomen), elegir tejidos que te sienten bien (como el lino, que siempre se presenta como el mejor compañero de verano) y liberarse de complejos o del miedo a envejecer, como te contamos en nuestra sección de psicología. Cuidarse también es comer mejor, darnos algún capricho o viajar a un sitio bonito (nosotras esta semana hemos elegido la costa francesa). En definitiva, que tenemos que cuidarnos más y mejor.

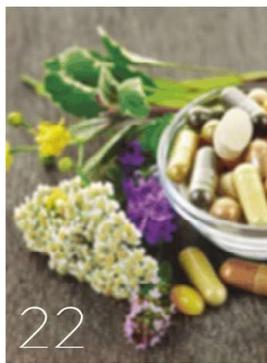
INMA COCA

SUBDIRECTORA

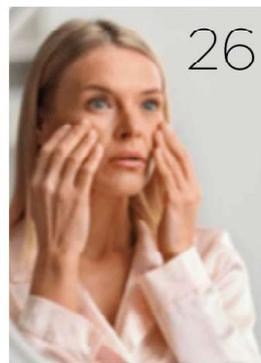
En portada:
Patry Jordán.
Fotografía:
D. Moore Talents y LIDL.



8



22



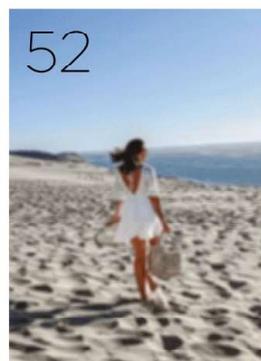
26



31



50



52

ESTA SEMANA

DEL 6 AL 12 DE AGOSTO DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Lino, el clásico del verano en todas sus versiones.
- 12 EN PORTADA**
Patry Jordán.
- 22 SALUD**
Reúne en tu botiquín lo mejor de la naturaleza.
- 31 DOSSIER**
Todo sobre las mascarillas faciales.
- 38 EN FORMA**
Cintura y abdomen bien definidos.

ACTUALIDAD

- 16 CONSUMO**
Qué se puede reclamar y cómo hacerlo.

SALUD

- 24 SALUD**
¡Cuidado con los golpes de calor!
- 28 PSICOLOGÍA**
Sin miedo a envejecer.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
Geles perfumados. El truco *low cost* que refuerza tu perfume.
- 41 DIETA**
Alimentos que cuidan tu piel.

HOGAR

- 42 COCINA**
Las frutas no solo son para el postre.
- 50 PLANTAS**
Cactus siempre en casa.
- 52 VIAJE**
Bahía de Arcachón. Un paisaje inesperado en la costa francesa.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**
Roald Dahl.



Reese Witherspoon

EXPERIENCIA FEMENINA

La mente estratégica, con sello femenino, que define el éxito en Hollywood. **POR MIRIAM HERRERA.**

Reese Witherspoon no es solo una de las intérpretes más queridas de Hollywood; es una fuerza imparable que ha reescrito las reglas del juego. Forbes la ha coronado como la actriz más rica del mundo, un título que va más allá de sus aclamadas interpretaciones y que se cimenta de forma férrea en su visión empresarial y su compromiso con las historias femeninas.

PODEROSA EMPRESARIA

La clave de su impresionante fortuna, y su impacto en la industria radica en Hello Sunshine, la compañía de medios, que fundó en 2016, con el claro objetivo de contar historias impulsadas por mujeres. Lo que comenzó como

una productora, bajo el nombre de Pacific Standard, evolucionó hasta convertirse en un verdadero imperio. El objetivo de Reese era simple pero revolucionario: poner a las mujeres en el centro de las narrativas. Cansada de la escasez de papeles complejos y relevantes para mujeres en Hollywood, decidió crearlos ella misma.

Y vaya si lo ha logrado. Hello Sunshine ha sido la mente maestra detrás de éxitos como *Big Little Lies*, *The Morning Show* y *Little Fires Everywhere*. Estas producciones no solo han acaparado premios y elogios de la crítica, sino que han generado conversaciones cruciales sobre la amistad, la maternidad, el acoso laboral y la identidad femenina a lo largo y ancho de todo

LA RECONOCIDA ESTRELLA DE 'LEGALMENTE RUBIA' POSEE UN PATRIMONIO NETO, ESTIMADO EN 440 MILLONES DE DÓLARES

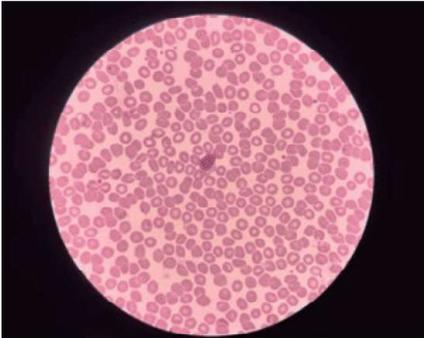
el mundo. En 2021, la visión de Witherspoon se tradujo en un éxito financiero masivo cuando una participación mayoritaria de Hello Sunshine fue vendida por cerca de 900 millones de dólares, quedándose con un porcentaje de la compañía después de la venta. De esta forma, ha consolidado su estatus como una de las empresarias más astutas y poderosas de la industria. No es solo una productora; es una creadora de relatos que entiende el valor de las historias con propósito.

ALTAVOZ PARA NUEVAS VOCES

Pero el imperio de esta artista va más allá de la pantalla. Su 'Reese's Book Club' se ha convertido en un fenómeno cultural. Con millones de seguidores, este club de lectura tiene un poder único: cada libro que ella selecciona, automáticamente, se convierte en un best-seller y, con frecuencia, Hello Sunshine lo adapta para llevarlo a la pantalla. Este club no solo fomenta la lectura, sino que actúa como una plataforma que da visibilidad a autoras talentosas y a narrativas que exploran la experiencia femenina en todas sus facetas. Es una extensión natural de su misión de empoderar a las mujeres y contar sus historias.

Reese Witherspoon ha demostrado que el éxito en Hollywood no se limita a la actuación. Al combinar su talento innato, con una astuta visión empresarial, y un compromiso genuino con el empoderamiento femenino, ha construido un legado que la sitúa no solo como una de las actrices más ricas del mundo, sino como una de las figuras más influyentes y transformadoras de la industria del entretenimiento.

DESVELAN EL MISTERIO DE POR QUÉ LAS MUJERES VIVEN MÁS QUE LOS HOMBRES



Un reciente estudio en 'Nature Communications' ha revelado que la mayor esperanza de vida de las mujeres podría deberse a una mejor "resiliencia inmune", la capacidad de resistir enfermedades y controlar la inflamación. Los investigadores midieron esta resiliencia a través de la proporción y cantidad total de dos tipos de linfocitos T (CD4+ y CD8+). Observaron que las mujeres tienen una mayor probabilidad de poseer un perfil inmune óptimo, el cual se mantiene robusto incluso después de la menopausia. Este hallazgo, validado en casi 49.000 muestras y en diversas condiciones de salud, incluyendo la Covid-19, sugiere un camino para comprender, y quizás fortalecer el sistema inmune, aunque con cautela, para evitar efectos no deseados como el aumento de enfermedades autoinmunes.



4 DE CADA 5 ESPAÑOLES APUESTAN POR LOS VIAJES CENTRADOS EN EL BIENESTAR

Según un estudio reciente de Klarna, cuatro de cada cinco españoles eligen viajes enfocados en el bienestar, priorizando su salud mental y física. Los retiros para reducir el estrés son los más populares (43,9%), seguidos por el turismo deportivo, con el senderismo (35,6%) como actividad predilecta. Además, más del 20% considera financiar estos viajes a plazos sin intereses.

LA TEMIDA INFLAMACIÓN EN LA MENOPAUSIA Y CÓMO MINIMIZAR SUS EFECTOS

La nutricionista y autora del libro 'Adiós a la inflamación', Sandra Moñino, habla en su libro sobre cómo afecta este problema a las mujeres. Explica que, durante la menopausia y perimenopausia, los cambios hormonales pueden causar una inflamación natural que, combinada con el estrés o un estilo de vida poco saludable, agrava síntomas como cansancio, insomnio, sofocos y aumento de grasa abdominal. Para contrarrestarlo, la nutricionista aconseja evitar dietas restrictivas y optar por una alimentación equilibrada: la mitad del plato con verduras, un cuarto con proteínas y el último cuarto con carbohidratos y grasas saludables. Este enfoque dietético, junto con el ejercicio regular, es crucial para gestionar la inflamación y mejorar el bienestar en esta etapa.



EL ACTOR JAVIER BARDEM AFIRMA QUE VALORA RODAR EN SU IDIOMA Y EN SU PAÍS, ESPAÑA

Javier Bardem, hijo de la actriz Pilar Bardem y sobrino del director Juan Antonio Bardem, cuenta con una sólida trayectoria en el cine español, que lo llevó a la fama internacional. Desde sus primeros papeles con Bigas Luna (Jamón, jamón) y Pedro Almodóvar, hasta su salto a Hollywood con 'Antes que anochezca', su prestigio no paró de crecer con títulos como 'Collateral', 'No es país para viejos' (Oscar a mejor actor de reparto), 'Vicky Cristina Barcelona', 'Skyfall', 'Madre!' y su reciente participación en 'F1: La película'.

A pesar de su éxito en Estados Unidos, Bardem afirma: "Con todos mis respetos... no pertenezco a la cultura americana". Agradece las oportunidades que le han brindado, pero señala que su "vibración interna" está en España: su familia, sus raíces, su idioma y la política de su país. Además, resalta diferencias prácticas como la carga fiscal: llega a pagar entre el 65 % y 70 % en Estados Unidos frente al 49 % en España. Bardem confiesa estar al tanto de la actualidad española y participar activamente desde aquí, con la humildad de quien quiere "echar una mano". Valora rodar en su idioma y en España. En breve comenzará un rodaje bajo las órdenes de Rodrigo Sorogoyen, en una producción en castellano.



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

POR LAURA VALDECASA

Eva Nogales

CIENTÍFICA
BRILLANTE Y
LUCHADORA

Eva Nogales (Madrid, 1965) es una de las científicas más destacadas del mundo de la biofísica. No en vano es la primera española que se alza con un premio Shaw, que es como un Nobel de la investigación. Y eso que los comienzos de la carrera de Eva no fueron nada fáciles. Sus padres vivieron tiempos duros: él era pastor de ovejas en un pueblo y ella bordadora. Ninguno de los dos pudieron estudiar y acabar la educación básica, pues tuvieron que ponerse a trabajar con 12 años. Por ello se propusieron que sus hijos estudiaran y llegasen lejos.

UNA ALUMNA EJEMPLAR

Animada por sus padres, Eva se dedicó a estudiar y se esforzó en ser una alumna ejemplar, primero en el bachillerato hasta llegar a la facultad de Físicas de la Universidad Autónoma de Madrid, donde se licenció en Ciencias Físicas. Obtuvo el doctorado en la Universidad de Keele (Reino Unido) mientras investigaba en la fuente de radiación de sincrotrón, bajo la supervisión de Joan Bordas. Aunque ella pensaba que, al terminar, volvería a España, donde tendría su propio laboratorio y daría cla-

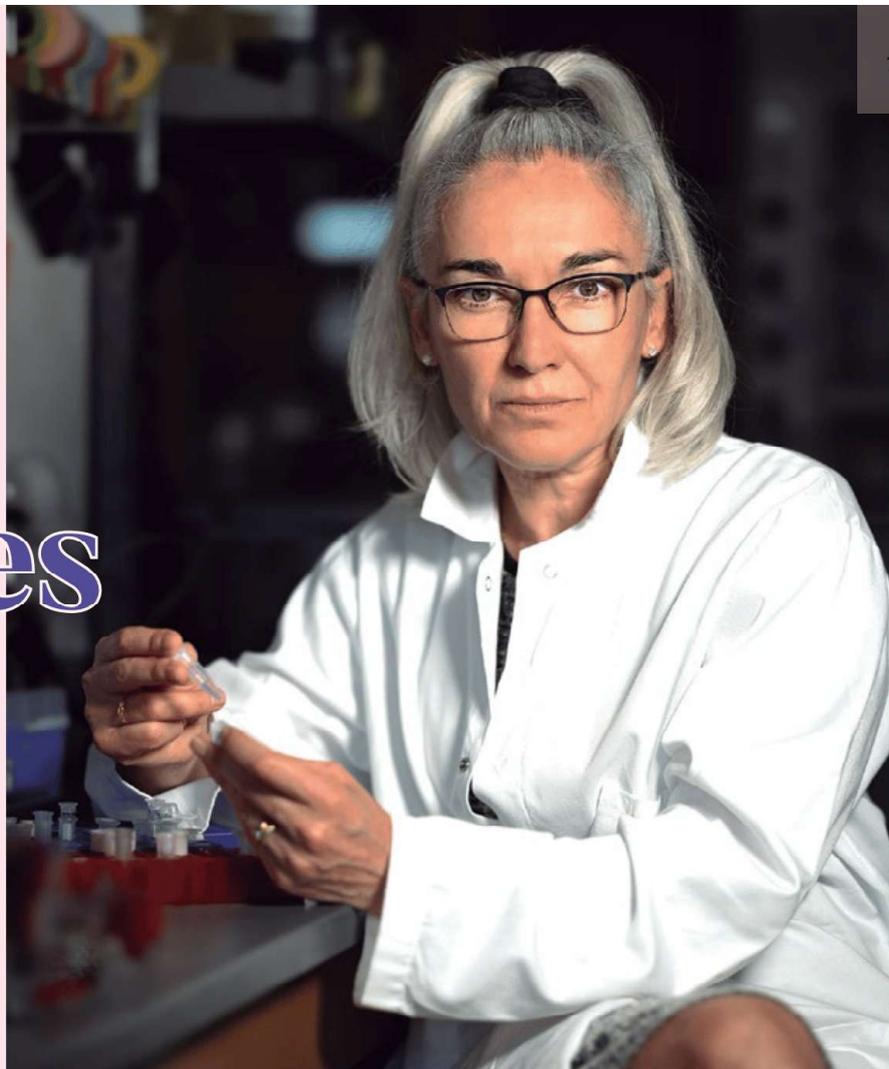


Foto: Berkeley Lab/ Christopher Michel

ses en una universidad, el destino tenía otro camino preparado. En 1993, se trasladó a Estados Unidos, donde terminó siendo catedrática en la prestigiosa Universidad de Berkeley e investigadora en el Instituto Médico Howard Hughes.

LOGROS DESTACADOS

Gracias a que su equipo realizó “un millón de fotos” de una misma proteína y combinó las imágenes con superordenadores, ha permitido revelar el funcionamiento de un fármaco que ha logrado salvar millones de vidas, por ser eficaz contra varios tipos de cáncer. Junto a su colega Jennifer Doudna, desveló la estructura de una proteína clave en el revolucionario sistema de edición

genética CRISPR. El trabajo de Nogales ha cambiado la comprensión de los procesos biológicos fundamentales gracias a su enfoque interdisciplinario, que combina la biofísica y la química.

VISIBILIDAD FEMENINA

“Crecí en la cultura del esfuerzo. No desconecto nunca porque no quiero” contaba en una entrevista a Yo Dona. A lo largo de su trayectoria, esta científica ha sido reconocida por la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias (FEDEPE) y la Fundación Ortega y Gasset Gregorio Marañón, por su liderazgo y su destacado ejemplo, para potenciar la visibilidad femenina en un mundo considerado masculino.

“Crecí en la cultura del esfuerzo. No desconecto nunca porque no quiero”



CIENCIA

Estudian el caso de la anciana española más longeva del mundo

La longevidad de María Branyas, la que era mujer más anciana del mundo hasta el verano pasado, está siendo objeto de un exhaustivo estudio, realizado por un equipo de investigadores del Instituto de Investigación Josep Carreras de Leucemia en España. Los investigadores han analizado su genética, su microbioma, sus proteínas y su metabolismo, buscando descubrir los secretos detrás de su increíble longevidad. El estudio destaca que María llevaba un estilo de vida activo tanto mental como físicamente, lo que ayudó a mantener su salud y evitar enfermedades como la demencia. Además, seguía una dieta mediterránea, conocida por sus beneficios en la salud y la longevidad. Además, los científicos creen que su pasión por el yogur contribuyó a fomentar bacterias intestinales saludables, lo que puede haber sido un factor determinante para su larga vida.

FAMOSOS

Scarlet Johanson, la actriz más taquillera de la historia

La protagonista de *Match point* ha logrado convertirse en la intérprete más taquillera de la historia del cine, superando a Samuel L. Jackson y Robert Downey Jr. Su último estreno, *Jurassic World: El renacer*, ha sido decisivo. Según el portal especializado 'The Numbers', la actriz acumula 14.923.096.515 millones de dólares (12.765.216.758 euros) recaudados en el cómputo global de las películas en las que ha participado, entre las que destacan las del universo Marvel, donde interpreta al personaje de viuda negra. Esta cifra la coloca en el top 1 histórico con tan solo 40 años.



El 80% de las mujeres experimentan acoso callejero de manera mensual

Fuente: Estudio del Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba (UCO)



IGUALDAD

Una campaña, en redes sociales, para luchar contra la presión estética

El Gobierno de la Generalitat de Cataluña ha puesto en marcha una campaña para sensibilizar a la población, sobre la problemática de la presión estética en las redes sociales, especialmente en verano. Con el lema "El 'like' más importante es el tuyo", el Instituto Catalán de Mujeres pretende dar respuesta a los cánones de belleza promovidos en internet, que "a menudo no respetan la diversidad corporal, especialmente de las mujeres". Todo ello reforzado con el uso de las tecnologías que "manipulan las imágenes del cuerpo real, fomentan un peso, edad y físico hegemónicos que no respetan la pluralidad de los cuerpos y la diversidad del aspecto físico". Y añaden, que "la presión estética no es una cuestión individual, sino una forma de violencia simbólica, que condiciona la libertad de las mujeres y su relación con el propio cuerpo. Esta campaña quiere romper con los mandatos estéticos que nos limitan, y reivindicar que la autoestima y el bienestar pasan por amarnos tal y como somos", ha explicado la consejera de Igualdad y Feminismo, Eva Menor Cantador.



4 LOOKS CON PRENDAS DE LINO

PARA PRESUMIR DE ESTILO EN DÍAS DE CALOR

El lino es ese clásico imprescindible cuando las temperaturas son altísimas. **Fresco, natural y con un encanto relajado**, este tejido transforma cualquier atuendo en **sinónimo de confort y sofisticación**.

POR ANNA PARDO



@DRESSED_4_MY_DAY

UN VESTIDO DE FLORES

Pese a que la leyenda cuenta que las flores son un estampado primaveral, el verano también adora este print con aires naturales. En este caso, los dibujos pequeños suavizan las líneas y estilizan la figura, así que es mejor decantarse por unas flores que no sean demasiado grandes. Si apostamos por un vestido de lino en tonos relajados, junto a unas sandalias de tacón cómodo, obtenemos un look que nos puede acompañar durante los 365 días del año.



Pitillos
(79,95 €)

Acus
(40 €)



Julia Backer
(120 €)

Singularu
(29,99 €)



Mango
(39,99 €)

Hug&Clau
(29,99 €)

@DEBORAHSORLIE



UN CONJUNTO DE CAMISA Y PANTALÓN

El combinado infalible para los días cálidos es el formado por dos básicos irresistibles: camisa blanca de lino y pantalón a juego. Este conjunto respira versatilidad y sencillez, pero en realidad, transmite una elegancia sutil que nunca falla. Para completarlo, nada como unas sandalias pala en piel marrón, y un bolso de mano en distintos tonos tierra. El contraste de accesorios en cuero añade textura y carácter al estilismo, sin romper la armonía. Además, los tonos marrones aportan calidez, perfectos para realzar un look sobrio pero actual. Eso sí, la clave está en cuidar los detalles: gafas de sol, joyas discretas y actitud relajada.



@RAYYLOUISE_



UNA FALDA LARGA

Nada funciona mejor para los días calurosos que una combinación sencilla pero resultona. Una camisa de manga corta, ligeramente holgada, aporta ese aire desenfadado sin perder elegancia. Si se combina con una falda larga del mismo tejido, el efecto es de lo más favorecedor: estiliza, alarga la silueta y deja que la piel respire. Lo ideal es apostar por tonos neutros (como blanco, arena o vainilla), que iluminan el rostro y son fáciles de combinar. Este look permite jugar con complementos llamativos: collares dorados, unas gafas de sol XXL o unas sandalias planas de cuero. De hecho, se convierte en el uniforme perfecto para paseos junto al mar o tardes de terraza. Una opción que, sin esfuerzo, suma sofisticación y frescura a cualquier plan.



@GRECEGHANEM



UN TRAJE DE VERANO

Este gran protagonista se reinventa con el lino como protagonista. La combinación de chaleco sin mangas y pantalón culotte, en tono beige, resulta atemporal, actual y tremendamente favorecedor. El lino aporta movimiento, ligereza y ese toque casual que sienta bien sin esfuerzo. Al llevarlo en beige, el conjunto gana luz, ideal para los días soleados. Los complementos en marrón oscuro equilibran el look, aportando contraste y un punto sofisticado. Este combo funciona tanto para un día informal de oficina como para un evento más especial. El truco está en elegir prendas con tejidos de calidad que garanticen comodidad.



PARA EVITAR TRANSPARENCIAS INDESEADAS, ES IMPORTANTE FIJARNOS EN SI LA PRENDA DE LINO QUE NOS GUSTA TIENE O NO FORRO



SANDALIAS

ESTILO Y COMODIDAD A CADA PASO

Entre líneas depuradas, texturas naturales y diseños que priorizan la estabilidad, **las nuevas sandalias redefinen lo que significa vestir con estilo a cualquier edad.**

POR ANNIE TOMÀS

La moda no está reñida con la comodidad, y las sandalias de esta temporada lo confirman. Este 2025 trae diseños pensados para mujeres que saben lo que les favorece, y no quieren renunciar ni al estilo ni a la comodidad. El tacón sigue siendo protagonista, pero con formas amables: cuñas ligeras, bloques anchos y alturas moderadas que estilizan sin castigar al pie. Se imponen las suelas ergonómicas con un punto elegante.

Las sandalias tipo mule, con tacón cuadrado, serán una opción infalible, tanto para el día como para una cena informal. Los tonos neutros (desde el arena al topo y al crema) dominan, aunque también hay espacio para los metalizados suaves como el oro mate o el bronce, tonos que iluminan sin estridencias. Las cuñas, grandes aliadas de fondo de armario, regresan renovadas con materiales naturales como la rafia o el corcho, ideales para un *look* fresco,

pero a la vez sofisticado. También ganan presencia las sandalias con tiras anchas cruzadas, perfectas para sujetar bien el pie y combinar con vestidos vaporosos o pantalones rectos. El detalle diferenciador lo ponen los acabados: costuras vistas, piel trenzada, hebillas decorativas o suelas en armonioso contraste.



Parfois
(29,95 €)



Lefties
(17,99 €)



C&A
(22,99 €)



Pitillos
(74,95 €)



Naguisa
(119 €)



Pitillos
(64,95 €)



La Redoute
(16,79 €)



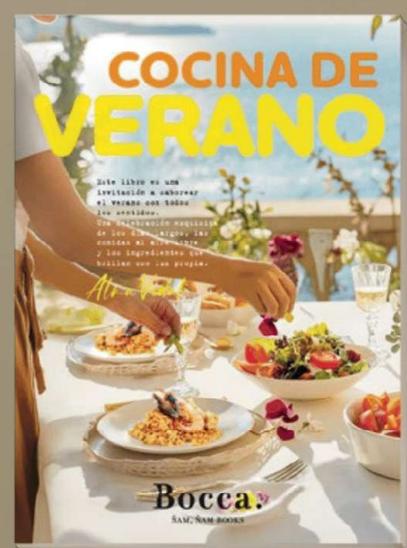
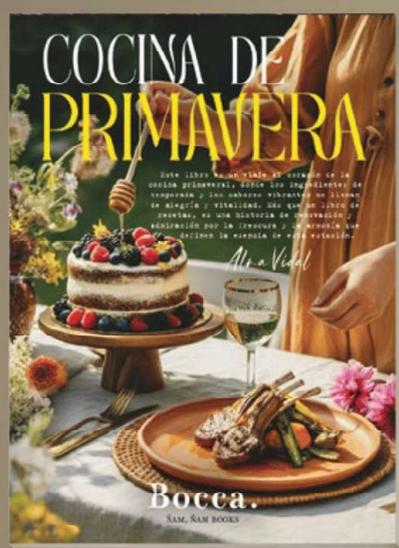
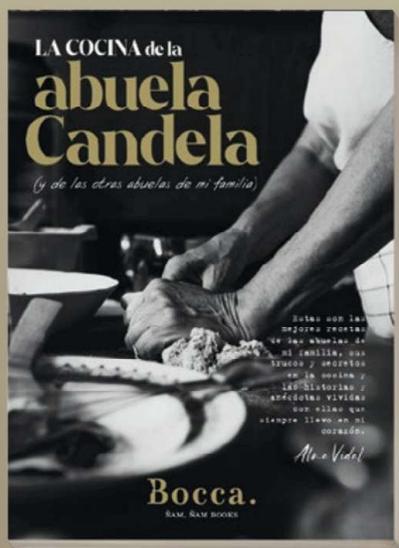
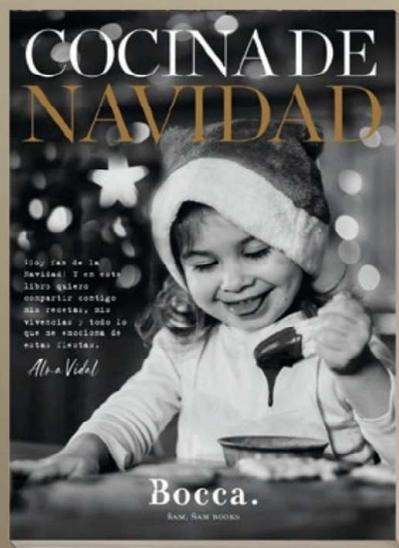
Fotografía: Pepe Jeans

¿QUIERES COCINAR CON ALMA?

“¡Esta es mi colección! Lo que cocino, lo que vivo, lo que quiero compartir contigo.”

Alma Vidal

¿Te falta alguno?



Bocca.

ÑAM, ÑAM BOOKS

Pedidos: 915 127 403 y pedidoscocinaalma@boyaca.es

PATRY JORDÁN

“CUANDO POR UN LADO FLAQUEAS, POR OTRO SALEN FORTALEZAS PODEROSAS QUE TE PUEDEN AYUDAR”

La entrenadora y exitosa youtuber, nueva embajadora de la marca Crivit de LIDL, nos habla de sus comienzos y de cuáles son las claves para cambiar la vida de tantas personas. POR LAURA VALDECASA



“SIEMPRE DIGO QUE NO soy una diosa maravillosa, que todo lo hace bien”.

A sus 41 años, Patry Jordán se ha convertido en la entrenadora online de referencia. Sus vídeos tienen millones de reproducciones y es toda una gurú del bienestar. Ahora es la nueva embajadora de Crivit, marca deportiva de Lidl, que presenta su nueva identidad bajo el lema *Find Your Move*, con la misión de inspirarte a descubrir el placer del movimiento de una forma más libre, auténtica y personal.

¿Qué tiene de especial esta nueva colección?

Esta colección cápsula con Crivit para LIDL me hace mucha ilusión porque resume muy bien lo que para mí significa moverse: sentirte bien contigo, disfrutar del proceso y estar cómoda, sin renunciar al estilo. Está pensada para mujeres reales, que quieren entrenar y simplemente sentirse bien con lo que llevan puesto. Y me encanta que todo combina entre sí, te permite crear looks sin complicarte. Son prendas ligeras, transpirables, con tejidos que acompañan el movimiento y no lo limitan.

El nuevo lema es *Find your Move*, ¿qué significa para ti?

Que encuentres tu movimiento, da igual lo que hagas, lo importante es moverse para motivarte. Si aprendemos a disfrutar y conectar con todos los beneficios del deporte, es más fácil. Para mí, moverse tiene



Tienes muchos comentarios positivos, pero también algunos muy negativos ¿cómo los gestionas?

Yo creo que no hay ningún influencer o creador de contenido que no se exponga a un mal comentario. Mi intención nunca ha sido gustarle a todo el mundo. Creo que estoy satisfecha y contenta de todo lo que hago. Muchas veces olvidamos que detrás de un perfil hay una vida y una persona. Yo llevo muchísimo tiempo y estoy muy entrenada, pero la gente es muy cruel. Creo que es un reflejo más del que deja el comentario, que algo hacia mí.

Las rutinas de belleza son otro contenido de tus videos, ¿eres disciplinada con tu skin care?

Me gusta cuidarme, ya tengo una edad y me gusta seguir gustándome. Se trata de cuidarse en todas las versiones: descansar bien, hacer ejercicio o comer mejor. No te voy a negar que muchas veces me da pereza, pero no me voy a dormir nunca maquillada. Me pongo un podcast o un poquito de música y desconecto ese ratito antes de irme a dormir. No lo veo como una responsabilidad, sino como el momento de bajar revoluciones.

¿Qué otras cosas te gustan aparte del deporte?

Me gustan cosas muy simples, salir a la naturaleza, me encantan mis perritas, me encantan los animales, disfruto mucho de las pequeñas cosas. No soy muy ostentosa y soy una disfrutona.

Eres vegetariana, ¿por qué hiciste esa elección?

Te diría que hace más de diez años que soy vegetariana. En mi casa comía carne todo el mundo.

↑ “LO QUE QUIERO transmitir a todo el mundo es mejor hecho que perfecto”.

que ser algo que te sume, no que te agobie. Y esta colección busca eso: que te pongas una prenda y te den ganas de activarte, de cuidarte, de sentirte bien en tu piel.

¿De dónde te viene la pasión por el deporte?

En mi casa se ha respirado deporte siempre, mi padre era corredor de maratonistas y tenía un gimnasio. No lo he percibido nunca como un fin estético, sino que creo que tiene muchos valores que nos pueden ayudar en muchas otras cosas. También es un poco de terapia para mí. Yo también tengo pereza para entrenar y no entreno todos los días. Lo que quiero transmitir a todo el mundo es mejor hecho que perfecto. Que no pretendamos hacer las cosas bien desde el primer día, que intentemos encontrar algo que realmente sea factible y que te haga mejorar. Una de las claves también sería agendarlo, darle prioridad.

Haces que el ejercicio parezca fácil, ¿es la clave de tu éxito?

Siempre digo que no soy una diosa maravillosa que todo lo hace bien. Hay días que puedo y otros que no, es decir, constancia, perseverancia,

levantarse y no desistir. Y no solo en el deporte, creo que uno tiene que luchar por lo que quiere, y es verdad que a veces vamos por inercia. Estamos en un momento donde todo es más rápido, la exigencia es cada vez más y diría que nos dejamos un poquito de lado, sin preguntarnos qué necesito. Al final nos olvidamos de que el motor para conseguir, para hacer, para llegar y para estar está dentro de nosotros.

¿Cuánto tiempo le sueles dedicar al día?

Mi día puede variar mucho. Puede ser una semana de grabación que he reservado para hacer contenidos, otra de preparación. Pero es que hay mucho trabajo detrás que no se ve. Tenemos los programas personalizados, la escuela virtual, las plataformas... Tengo la suerte de que me encanta lo que hago y, a veces, tengo que parar porque soy una adicta al trabajo. Al final estás cambiando hábitos, a veces cambias vidas y eso es muy guay.

“Tengo la suerte de que me encanta lo que hago y, a veces, tengo que parar porque soy una adicta al trabajo”

ENTREVISTA

Incluso lo pasé mal cuando lo dije porque era como la rara. Siempre he respetado mucho los animales. Al principio era un desastre, ahora tengo muchas opciones, me encanta. Hoy recomiendo a todo el mundo que, aunque no sea vegetariano, incorpore más vegetales en su dieta.

De pequeña tenías dislexia, ¿qué supuso para ti?

Tengo a día de hoy, no es un nivel bastante grande, pero, por ejemplo, me das un libro y a veces tengo que estar como 20 segundos hasta que conecto con las letras y las ordeno en mi cabeza para empezar leer. Pero creo que esa limitación

me ha hecho mucho más fuerte y, gracias a eso soy quién soy. Porque como todo te cuesta el doble, te tienes que esforzar muchísimo más. De niña me suspendían los exámenes por las faltas. El día que mis padres me llevaron al psicólogo y me la diagnosticaron fue como un alivio absoluto, porque ya sabía lo que me pasaba. Menos mal que soy muy cabezota, por eso no me rindo fácilmente. Me preparo muy bien las cosas para no equivocarme, porque se me pueden confundir las letras. Creo que cuando en algo flaqueas en un lado, por otro salen fortalezas poderosas que te pueden ayudar.

“Soy disléxica pero creo que esa limitación me ha hecho mucho más fuerte”



Fotografía: D. Moore Talents y LIDL

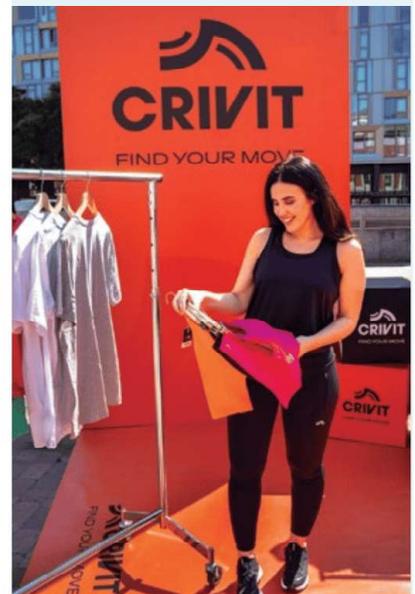
“RECOMIENDO A TODO EL MUNDO que, aunque no sea vegetariano, incorpore más vegetales en su vida”.

4

DATOS SOBRE...
PATRY

● **Desde cero...** En 2010 se animó a abrir su propio canal en YouTube. Su primer vídeo lo grabó con la cámara web del ordenador. Ahora acumula millones de seguidores entre sus distintas redes: cinco canales de YouTube y seis cuentas de Instagram.

● **Cifras de récord** “Cuando explicaba a la gente lo del gimnasio virtual pensaba que estaba muy loca. Ahora tenemos una plataforma donde la gente puede entrenar desde su casa, o en el gimnasio, o de forma híbrida. Tenemos entre 600.000 y un millón de reproducciones diarias”.



● **Su mejor equipo** Su pareja, Carlos, con el que lleva desde el año 2002, forma parte de su equipo de trabajo y se compenetran de maravilla.

● **Amante de los animales** Es vegetariana desde hace varios años y tiene una perrita llamada Nia.



LA MÁS CONCURRIDA

La famosa playa de Copacabana, en Río de Janeiro, recibe cifras que impresionan: durante una de las celebraciones de Año Nuevo, llegaron a congregarse más de **2 millones de personas, y en un concierto gratuito reciente llegaron hasta 2,5 millones.** Aunque no tenemos datos oficiales anuales, sus eventos de gran escala la consolidan como una de las playas más concurridas del mundo.



TAMBIÉN DE INTERIOR

Aunque no son playas al uso, pues su agua es dulce y no están en la costa, nuestro país también cuenta con **17 playas de interior.** De ellas, 9 están en Extremadura (todas con bandera azul), 3 en el País Vasco, 2 en Galicia, 1 en Andalucía, 1 en la Comunidad Valenciana y 1 en Madrid.



UN SUEÑO COMPARTIDO

En Europa, solo durante los meses de julio y agosto se registran más de **446 millones de pernoctaciones turísticas**, gran parte de ellas en zonas costeras como Cataluña, Baleares o Andalucía. Tan solo la región de **Mallorca acumuló 44,4 millones de noches de alojamiento** internacional en ese período. Algo más de un tercio del turismo europeo de verano pasa por playas.

¡VAMOS A LA PLAYA!

Cuando llega el calor, todos soñamos con lo mismo: una playa. **El mar refresca y relaja. Y si además tiene chiringuito, sombra y un buen libro, es uno de los mejores planes.** Abrimos la sombrilla y repasamos las cifras más veraniegas del mapa costero. **POR JULIA RODRÍGUEZ**



LAS MÁS PEQUEÑAS

En Artà (Mallorca), está una de las playas más cortas de nuestro país, **cala Dèntol**, pues tan solo mide 10 metros de largo y 5 de ancho. Cerca de allí, **cala Llites** cuenta igualmente con 10 metros de longitud. **Cala Sant Roc**, en Calella de Palafrugell (Girona), y la playa de **Touro** (A Coruña) también miden 10 metros. Al final de un acantilado de **Sant Josep de sa Talaia**, en Ibiza, se encuentra **cala Truja**, que se extiende 12 metros.

UNA DE CADA SIETE PLAYAS CON BANDERA AZUL EN EL MUNDO ESTÁ EN NUESTRO PAÍS.

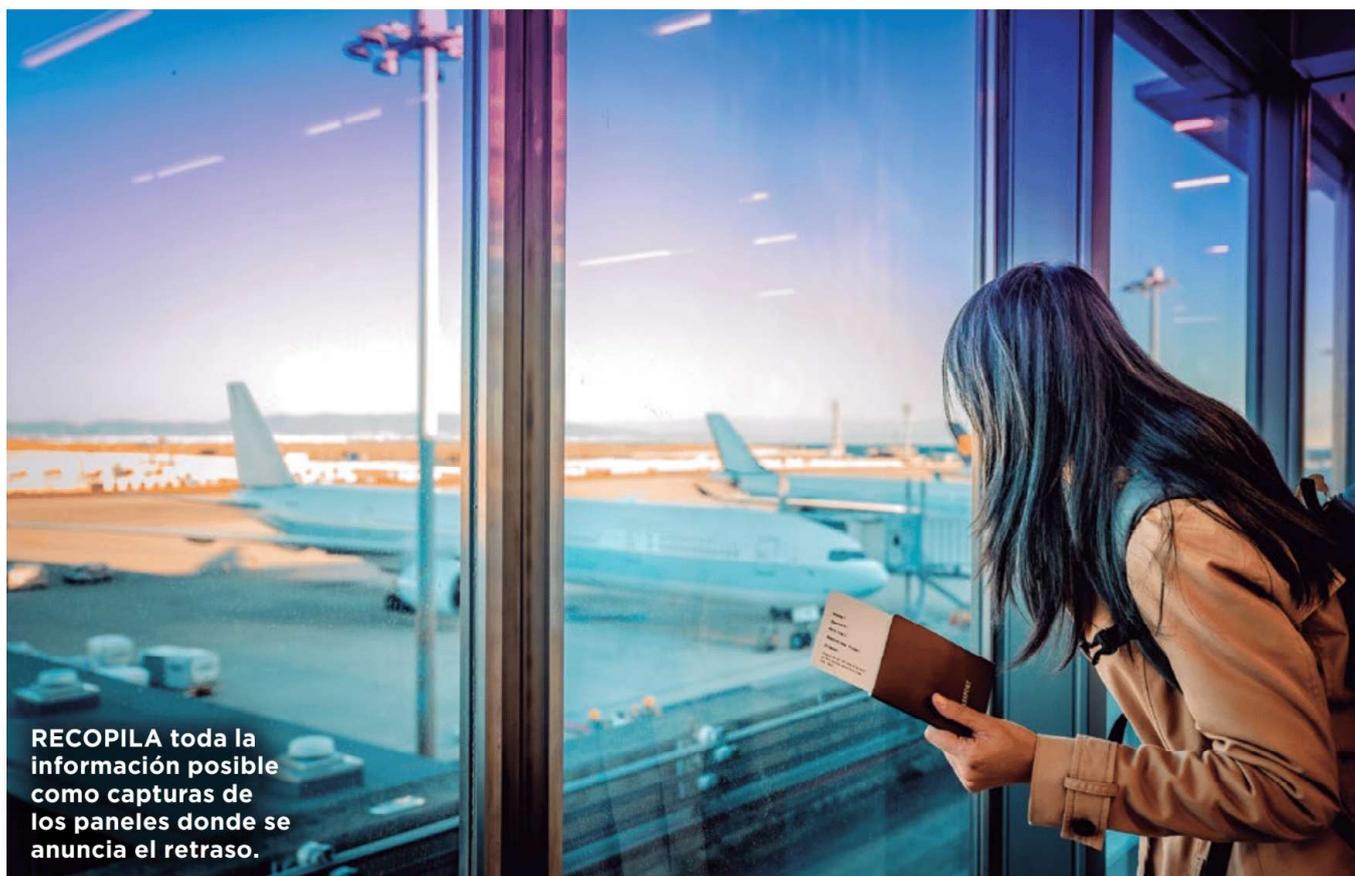
LAS MÁS EXTENSAS

La playa más larga de España mide 28 kilómetros, y se encuentra en el litoral del Parque Nacional de Doñana, en Huelva. Está delimitada entre **Matalascañas** y la desembocadura del Guadalquivir, y pese a su inmensidad no tiene infraestructuras turísticas, lo que contribuye a su carácter virgen. La segunda en longitud es la playa de **Castilla**, también en Huelva, con **17 kilómetros, seguida de Cofete, en Fuerteventura**, con 13,7 kilómetros de extensión. Son tramos de costa que permiten perderse sin ver edificios, ideal para caminar, disfrutar de la biodiversidad o simplemente contemplar el océano tranquilo.

TE QUEDAS EN TIERRA

QUÉ HACER SI TU VUELO, TREN U HOTEL TE DEJAN TIRADA

Viajar es un placer... salvo cuando todo se complica. **Te contamos cómo reclamar si algo falla durante tus vacaciones.** POR EVA CARRASCO



RECOPILA toda la información posible como capturas de los paneles donde se anuncia el retraso.

Un vuelo que se cancela, un tren con horas de retraso o un hotel que no cumple lo prometido pueden arruinar tus vacaciones. Te explicamos tus derechos y cómo reclamar paso a paso.

VUELO CANCELADO O RETRASADO

Si tu vuelo se retrasa más de tres horas, te lo cancelan o te niegan el embarque sin motivo, puedes pedir una compensación económica de

entre 250 y 600 €, según la distancia del trayecto. Además, la compañía debe ofrecerte comida, alojamiento y transporte alternativo si fuese necesario.

¿Cómo reclamar? Guarda el billete, tarjetas de embarque, comprobantes de comida, fotos del panel donde se refleja el retraso y correos. Acude primero a atención al clien-

te de la compañía, después ante la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA) o Consumo si no responden en 2 meses.

EL TREN NO SALE O SE PARA A MITAD DE CAMINO

En el caso del tren, Renfe establece indemnizaciones por retrasos a partir de 60 minutos en AVE.

DEBES CONSERVAR SIEMPRE LOS DOCUMENTOS DEL VIAJE Y PEDIR POR ESCRITO CUALQUIER EXPLICACIÓN

RECLAMAR ES TU DERECHO, AUNQUE LA AEROLÍNEA, COMPAÑÍA FERROVIARIA O EL HOTEL NO TE LO PONGAN FÁCIL

También puedes reclamar si un tren se queda parado sin explicación o si te dejan en medio de un trayecto sin asistencia, aunque si se ha debido a causas de fuerza mayor no están obligados a compensar. Lo mismo aplican los trenes de Ouigo e Iryo. Además, estás en tu derecho a exigir comida, bebida y alojamiento si lo necesitas, así como transporte alternativo, cubierto por la empresa “siempre que sea físicamente posible” específica Renfe.

¿Cómo reclamar? Durante las primeras 24 horas, entra en la web/app de Renfe, Ouigo o Iryo, cumplimenta el formulario, adjunta billete y posible documentación (fotos, capturas...). Si no lo tramitan en 3 meses, acude a la Dirección General de Consumo o a las Juntas Arbitrales de Transporte de la comunidad autónoma donde se produjo el retraso. Cuentas con un máximo de 3 meses, desde la fecha del viaje, para solicitar la indemnización.

HOTELES QUE NO SON LO QUE PROMETÍAN

En hoteles, si lo recibido no coincide con lo prometido, puedes exigir devolución parcial o total del dinero, o el cambio por un servicio equivalente. Guarda siempre las condiciones por escrito y haz fotos como prueba.

¿Cómo reclamar? En estos casos, actúa rápido: habla con recepción para solicitar una solución inmediata y contacta con la agencia o plataforma de reservas. Si no hay solución, deja constancia del problema mediante la hoja de reclamaciones que deberás entregar, junto con toda la documentación como contrato, capturas o fotos, en la Oficina de Consumo. También puedes acudir a asociaciones como OCU o Facua.

¿Y SI PIERDES UNA CONEXIÓN?

Si pierdes un vuelo o un tren de conexión por culpa de un retraso en el primero, la compañía responsable debe ofrecerte una alternativa sin coste adicional. Asimismo, cubrirá los gastos ocasionados. Siempre y cuando los trayectos se contrataran juntos, en lo que se denomina billete integrado. Si los compraste por separado, es más complicado, pero aún puedes reclamar ante consu-

mo si la información no fue clara. Recuerda siempre que, ante cualquier incidencia en tus vacaciones, tienes tus derechos como consumidor y te puede corresponder una indemnización.

¿DÓNDE INFORMARTE?

AESA: Agencia Estatal de Seguridad Aérea

<https://www.seguridadaerea.gob.es>

Portal del consumidor de la UE: <https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/passenger-rights>

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU):

<https://www.ocu.org>



PIDE LA HOJA de reclamaciones para que quede constancia. Tienes derechos que debes exigir.

ASÍ SE PRESENTA UNA RECLAMACIÓN

- **Documenta la incidencia:** guarda billetes, correos, fotos, capturas de pantalla y recibos.
- **Pide explicaciones por escrito:** en el mostrador de atención al cliente o por correo electrónico.
- **Rellena la hoja de reclamaciones:** si estás en España, todas las empresas están obligadas a facilitarla.
- **Contacta con el servicio de atención al cliente de la empresa:** en caso de aerolíneas, también puedes reclamar directamente en su web.
- **Documenta los gastos adicionales:** si un retraso te obliga a comprar otro billete, alimentarte o alojarte, puedes reclamar esos costes razonables.
- **Apóyate en reglamentos:** CE 261/2004 para vuelos, Reglamento UE 2021/782, compromisos de puntualidad de Renfe y Ley General para servicios turísticos.
- **Acude a una entidad de consumo** o al arbitraje europeo si no recibes respuesta en 30 días.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA CIÁTICA DEL LUMBAGO?

RESPUESTA: Como profesional de la salud, especializado en el manejo del dolor de espalda, a menudo me encuentro explicando las diferencias entre lumbago y ciática, dos condiciones que, aunque relacionadas, presentan características distintas.

CLARAS DIFERENCIAS

El lumbago o lumbalgia se refiere, específicamente, al dolor localizado en la región lumbar, es decir, la parte baja de la espalda. Este dolor puede originarse por diversas causas, desde tensiones musculares y ligamentosas hasta problemas en los discos intervertebrales o las vértebras. Es crucial entender que el lumbago puede ser agudo, subagudo o crónico, y su clasificación en específico o inespecífico, depende de si se identifica una causa subyacente clara.

Por otro lado, la ciática es un término que describe un dolor que se irradia a lo largo del nervio ciático, que se extiende desde la zona lum-

bar hasta la pierna. A diferencia del lumbago, la ciática se acompaña frecuentemente de síntomas neurológicos, como debilidad, hormigueo o entumecimiento en la pierna. La causa más común de ciática es la compresión del nervio ciático, a menudo debido a una hernia de disco. Esta irradiación y los síntomas neurológicos son claves para diferenciarla.

DOS DOLENCIAS CON TRATAMIENTO DISTINTO

Desde un punto de vista clínico, la distinción entre estas dos condiciones es fundamental para el manejo adecuado del paciente. En la Unidad de Columna del Hospital Quirónsalud Badalona, consideramos fundamental un manejo integral del paciente. Mientras que el tratamiento del lumbago se centra en aliviar el dolor y mejorar la función mediante fisioterapia, analgésicos y, en casos seleccionados, infiltracio-

nes, el manejo de la ciática puede requerir un enfoque más específico. Es importante resaltar que en casos graves de ciática, en los que existen déficits neurológicos significativos o pérdida de control de esfínteres, hay que indicar la intervención quirúrgica y, en ocasiones, de forma prioritaria. La correcta identificación es vital para un tratamiento efectivo. En resumen, aunque ambas condiciones afectan a la región lumbar, la presencia de síntomas neurológicos irradiados a la pierna es la característica distintiva de la ciática. Como siempre, es crucial una evaluación clínica detallada para un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento individualizado.



DR. JUAN ANTONIO AGUILERA

Responsable asistencial de la Unidad de Columna del Hospital Quirónsalud-Campus Badalona.



¿HAY ALGUNA VENTAJA FISCAL POR SER AUTÓNOMA SI AHORRO PARA MI JUBILACIÓN?

RESPUESTA: Sí, como autónoma tienes importantes ventajas fiscales si decides empezar a ahorrar para tu jubilación. A través de los Planes de Pensiones de Empleo Simplificados (PPES), **puedes reducir tu base imponible hasta 5.750 euros al año** en la declaración de la renta. Es una cantidad muy superior a la que permiten los planes individuales y, por tanto, supone un ahorro fiscal significativo.

Además, **estos planes están pensados específicamente para facilitar el acceso a la jubilación a quienes traba-**

jan por cuenta propia. Cuanto antes empieces, mejor, ya que el ahorro para el futuro se construye poco a poco.

En MAPFRE contamos con planes que se gestionan de forma activa, adaptándose al ciclo de vida del autónomo, y con comisiones más bajas que otros productos similares, lo que mejora la rentabilidad. También es importante saber que, **en situaciones excepcionales como enfermedad grave, invalidez o dependencia, puedes acceder al dinero acumulado antes de la jubilación.**

En resumen, ahorrar hoy puede darte ventajas fiscales inmediatas y tranquilidad futura. Si lo deseas, **en MAPFRE podemos ayudarte a planificar tu jubilación desde ya, con opciones adaptadas a tu actividad y tus necesidades reales.**



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

¿PUEDO SABER SI TENGO ANEMIA SIN HACERME UNA ANALÍTICA?



RESPUESTA: Hay algunos síntomas que pueden hacer sospechar de una posible anemia, pero lo cierto es que la única forma de confirmarlo, con seguridad, es a través de una analítica de sangre. Dicho esto, si notas cansancio persistente, sensación de debilidad, mareos frecuentes o palpitaciones sin esfuerzo, podría ser una señal de que tu organismo no está recibiendo el oxígeno suficiente, y eso es justo lo que ocurre cuando hay déficit de hemoglobina.

Otros signos que pueden dar pistas son la palidez (especialmente en la cara interna de los párpados), la caída del cabello, las uñas frágiles o el dolor de cabeza sin causa clara. En algunos casos también se

presenta cierta dificultad para concentrarse o sensación de ahogo al subir escaleras, aunque estés en buena forma.

No todas las anemias se deben a falta de hierro, y no todas las personas con carencia de hierro tienen síntomas visibles. Por eso es importante no automedicarse con suplementos sin supervisión. Si hay sospecha, lo mejor es acudir al médico. Una analítica sencilla puede detectar la causa y orientar el tratamiento adecuado.



PEDRO LAGUNA
Médico de familia.



¿POR QUÉ ME CUESTA TANTO DESCONECTAR AUNQUE ESTÉ DE VACACIONES?

RESPUESTA: Estar de vacaciones no garantiza descansar. Si venimos de una etapa de mucho estrés, nuestro cerebro sigue en “modo alerta” y necesita tiempo para bajar el ritmo. Además, a veces, queremos exprimir tanto el descanso que lo llenamos de planes, lo que genera más presión.

Desconectar no es apagarlo todo de golpe, sino permitirse un aterrizaje suave. Dormir más, moverse sin prisas, hacer algo que realmente apetezca... Es un proceso gradual, y cada persona necesita su propio ritmo.



PATRICIA MERINO
Psicóloga clínica.

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

LA MEGATENDENCIA DE LAS FARMACIAS

¿QUÉ PUEDEN HACER REALMENTE LOS PROBIÓTICOS?



La imagen representa a una afectada.

Durante años se ha hablado de la «flora intestinal» como un componente clave de nuestra salud general. Este término hace referencia a la comunidad de microorganismos presentes en el intestino, en su mayoría bacterias. Estas viven en un delicado equilibrio y desempeñan un papel importante para nuestra salud, desde la digestión hasta la producción de vitaminas, pasando por la defensa inmunitaria. Sin embargo, diversos factores externos e internos, como una alimentación desequilibrada, infecciones, estrés, procesos naturales de envejecimiento o la toma de medicamentos, en particular antibióticos, pueden alterar el equilibrio de este ecosistema. Cuando disminuye la diversidad y la cantidad de cepas bacterianas en el intestino, se produce lo que se conoce como «disbiosis».

Por ello, cada vez más personas recurren a los probióticos. Estos preparados contienen bacterias que se encuentran de forma natural en el intestino y suelen estar disponibles en forma de cápsulas.

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN TENER EN CUENTA ESTOS 3 REQUISITOS:

1. Una gran variedad de cepas bacterianas
El preparado debe estar formulado de manera que se acerque lo más posible a una flora intestinal humana equilibrada. Sin embargo, una flora intestinal humana sana no solo contiene 3 o 5 tipos diferentes de bacterias, ¡sino varios cientos! Por lo tanto, un buen probiótico debe contener al menos 50 cepas bacterianas diferentes.

2. Una dosis excepcionalmente alta

Algunos fabricantes anuncian dosis de 2, 4 o 10 mil millones de UFC (unidades formadoras de colonias). Aunque a primera vista parezca mucho, las investigaciones actuales demuestran que una flora intestinal humana equilibrada contiene entre 10 y 100 billones de bacterias. Por eso, los expertos recomiendan productos con al menos 20 mil millones de UFC.

3. Fortalecimiento de la mucosa intestinal

Para que los microorganismos puedan colonizar el intestino, necesitan un caldo de cultivo adecuado. Este caldo de cultivo es una mucosa intestinal intacta. El problema es que, en caso de disbiosis, la mucosa intestinal suele estar ya dañada, lo que dificulta la colonización por bacterias beneficiosas. Por lo tanto, los preparados también deben contener sustancias que contribuyan al mantenimiento de las mucosas normales, como la niacina.

LOS EXPERTOS ESTÁN CONVENCIDOS

Un probiótico de la marca Kijimea, muy apreciado en los círculos científicos y que convence tanto a usuarios como a médicos, cumple de manera excelente los tres requisitos. Kijimea K53 Advance contiene 53 cepas bacterianas en una dosis especialmente alta: cada cápsula contiene 20 mil millones de UFC.

Kijimea K53 Advance también contiene niacina, que contribuye al mantenimiento de las membranas mucosas (por ejemplo, la mucosa intestinal), así como biotina. El envase, tan importante según los expertos, también cumple con los estándares de referencia: el llamado blíster de aluminio garantiza la conservación de la variedad y la dosis en el momento de la ingesta. Tanto el proceso de fabricación como las instalaciones utilizadas cuentan con la certificación GMP y cumplen con los estrictos estándares farmacéuticos. Además, cada lote se analiza en un laboratorio independiente antes de su salida al mercado. Nuestra opinión: ¡Muy recomendable!

Kijimea K53 Advance está disponible en farmacias de toda España (CN 212945.0), en Amazon y en la página web www.kijimea.es.

Para su farmacia: 

Kijimea K53 Advance
(CN 212945.0)



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



CÁPSULAS, infusiones o aromas esenciales. Existen muchas formas de aprovechar los beneficios de las plantas.

PREPARA UN BOTIQUÍN COMPLETO Y NATURAL

Dolores, resfriados, estrés, heridas leves... **La naturaleza tiene respuesta para casi todo.** Estas plantas medicinales son tu botiquín natural de confianza: eficaces, fáciles de usar y siempre a mano. **POR ANA SÁNCHEZ**

Se han usado durante siglos para aliviar molestias, reforzar el sistema inmune o ayudar a dormir mejor. Las plantas medicinales forman parte del saber tradicional de muchas culturas y, lejos de quedar obsoletas, hoy siguen siendo una opción natural y eficaz para cuidar la salud cotidiana. ¿Lo mejor? Son fáciles de conseguir, de conservar y de utilizar en casa, en formato infusión, aceite, crema

o suplemento. No sustituyen un tratamiento médico cuando este es necesario, pero sí pueden ser un gran aliado preventivo y de apoyo.

ÚSALAS CON CABEZA

Las plantas también tienen principios activos, y eso significa que

pueden tener efectos secundarios o interactuar con medicamentos. Antes de tomar cualquier remedio natural, infórmate bien, sigue las dosis recomendadas y, si tienes dudas o estás en tratamiento, consulta con un profesional. Natural no siempre es sinónimo de inocuo.

EL SUEÑO Y LAS DIGESTIONES PESADAS SON DOS DE LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES HOY EN DÍA. PARA ELLO, LAS PLANTAS TIENEN VARIAS SOLUCIONES EFICACES



INSOMNIO

La raíz de valeriana ayuda a relajarse y a reducir el estrés. La pasiflora y la melisa (especialmente sus hojas) son soluciones medicinales eficaces para calmar el nerviosismo, la ansiedad y las dificultades para conciliar el sueño. Pasiflora y valeriana deben tomarse por vía oral, en infusión o suplemento.



PASIFLORA



DOLOR DE CABEZA

La corteza de sauce es un analgésico natural que contiene ácido salicílico, la base de la aspirina. En forma de tintura, infusión o extracto, alivia los dolores de cabeza y ayuda a bajar la fiebre en casos de resfriado común. También se puede aplicar en crema para tratar el dolor de espalda. Es un potente antitérmico, analgésico y antiinflamatorio, aunque puede provocar molestias digestivas en algunos casos.



CORTEZA DE SAUCE



QUEMADURAS

El aloe vera hidrata en profundidad y favorece la regeneración cutánea. Su gel ayuda a aliviar quemaduras, tanto solares como domésticas, y protege la piel frente a otras agresiones externas.



ALOE VERA



ESTÓMAGO

Para digestiones lentas o comidas copiosas, funcionan bien plantas como el boldo, la alcachofa y el cardo mariano. También son útiles las infusiones de menta piperita, manzanilla o frutos de plantas anisadas como el hinojo y el anís.

Los mucílago del malvavisco envuelven y protegen la mucosa gástrica, por lo que resultan útiles en casos de gastritis o irritación digestiva.

El rizoma de jengibre, por su parte, previene y alivia el mareo en viajes, las náuseas y los vómitos, además de calmar molestias digestivas de diversa índole.



HINOJO



PARA LAS PICADURAS

La flor de caléndula es uno de los remedios más adecuados para las inflamaciones leves de la piel, y para favorecer la cicatrización en pequeñas heridas superficiales.



FLOR DE CALÉNDULA



CADA AÑO son varias las personas las que pierden la vida por el efecto del calor.

GOLPE DE CALOR

TODO LO QUE DEBES SABER

Estar sometido a altas temperaturas puede derivar en una urgencia médica. **Un golpe de calor puede aparecer de forma repentina y tener consecuencias graves si no se actúa con rapidez.** Saber detectarlo, qué hacer y, sobre todo, cómo prevenirlo, puede ahorrarte un buen susto y evitar peligros. **POR** MARÍA GARCÍA

Cada verano lo comprobamos: las olas de calor duran más, llegan antes y afectan a más zonas del país. No se trata solo de incomodidad, cuando la temperatura sube en exceso, el cuerpo puede dejar de funcionar como debería. Y lo más importante: no hace falta estar expuesto al sol para sufrirlo. También puede ocurrir dentro de casa, en espacios mal ventilados o sin refrigeración, especialmente si se permanece mucho tiempo expuesto al calor.

Por eso conviene tener claro qué es exactamente un golpe de calor, cómo reconocerlo y cómo reaccionar si ocurre.

¿QUÉ LE PASA AL CUERPO?

El golpe de calor aparece cuando el organismo pierde la capacidad de regular su temperatura, que puede superar los 40 °C. En condiciones

normales, el cuerpo disipa el calor mediante el sudor. Pero si la temperatura ambiente es demasiado alta o hay mucha humedad, ese sistema puede fallar. La temperatura interna se eleva de forma rápida y peligrosa, afectando al funcionamiento de órganos vitales. En estos casos, actuar con rapidez no es opcional: es una cuestión vital.

SE PUEDE DAR TANTO POR ESTAR EXPUESTO DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO A ALTAS TEMPERATURAS COMO POR REALIZAR UN EJERCICIO FÍSICO EXTENUANTE

SÍNTOMAS QUE NO DEBES PASAR POR ALTO

Los primeros avisos pueden variar, pero los más habituales son:

- Mareo o sensación de desmayo.
- Cansancio extremo.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas o molestias digestivas.
- Confusión o dificultad para pensar.
- Calambres musculares.
- En los casos más graves, pérdida de consciencia.

Si una persona presenta varios de estos síntomas, durante una ola de calor, hay que actuar sin esperar a que “se le pase”.



¿CÓMO ACTUAR?

Ante un posible golpe de calor, lo primero que hay que hacer es llamar a urgencias. Mientras llegan los profesionales trataremos de colocar a la persona afectada en un lugar fresco y ventilado, mejor si tiene aire acondicionado o está a la sombra; retírale el exceso de ropa; abanica suavemente para favorecer la bajada de temperatura corporal o aplica agua fría en zonas clave: frente, cuello, axilas, ingles. Puedes usar paños húmedos, una esponja, una ducha o una manguera.

GRUPOS DE RIESGO

Aunque cualquier persona puede sufrir inesperadamente un golpe de calor, hay ciertos grupos especialmente vulnerables como:

Bebés, que aún no regulan bien su temperatura y no pueden comunicar su malestar.

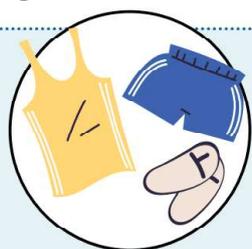
Personas mayores: es frecuente que no detecten los síntomas o no se hidraten lo suficiente.

Personas con obesidad: su temperatura corporal sube más rápido y baja más lentamente, y pueden deshidratarse aunque crean tener una buena hidratación.

Pacientes crónicos o con medicación: especialmente quienes toman diuréticos, antidepresivos o fármacos para la tensión.

NO HAY QUE SUBESTIMARLO

El golpe de calor puede parecer lejano o poco probable en un día normal, pero es más común de lo que imaginamos. Y lo mejor es que, con prevención e información, se puede evitar. Estar muy atento a los síntomas y saber actuar a tiempo puede marcar la gran diferencia entre un simple susto y una urgencia médica.



CLAVES DE PREVENCIÓN

Para evitar sustos, la combinación ideal es prestar mucha atención a los grupos de riesgo, cuando las temperaturas son muy elevadas, y seguir unas pautas de prevención. Ante esta situación lo más importantes es:

- No esperar a sentir sed para beber agua. Mantenerse bien hidratado es primordial. En el caso de los ancianos y los niños, hay que repetirles constantemente que beban agua y controlar que lo hacen.
- Evitar el alcohol, así como la cafeína y los refrescos azucarados.
- Ni muy caliente ni muy frío. Las bebidas o los alimentos, en estos extremos, dificultan que el cuerpo regule su temperatura.
- Comidas ligeras y alimentos frescos. Las frutas que contienen mayor nivel de agua como la sandía o el melón son el mejor picoteo para los días de calor.
- Vestir ropa holgada y de materiales que transpiren, como el algodón.
- No exponerse al sol directo, ni realizar ejercicio en las horas de más calor.
- No permanecer en lugares cerrados. Siempre es mejor estar a la sombra y elegir zonas en las que corra el aire, o exista un mínimo de ventilación.

¿LA FRUTA ENGORDA?

Y OTRAS CREENCIAS EQUIVOCADAS QUE CONVIENE REVISAR

Todas sabemos que este alimento es un componente esencial para el organismo. Aun así, persisten ciertos mitos sobre supuestos **efectos negativos que debemos desterrar.** Aquí te presentamos algunos de los más relevantes. **POR ANNIE TOMÀS**



RICAS Y VARIADAS son una fuente de grandes beneficios, siempre inclúyelas en tu dieta.

Hoy día, persisten muchas creencias sobre uno de los alimentos más sanos que podemos consumir y que son falsas. Por ello, es fundamental conocer la verdad, para evitar caer en los errores alimentarios. En tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en la importancia de incluir, diariamente, frutas y verduras en nuestra ingesta, recomendando un mínimo de cinco porciones para preservar un buen estado físico y, al mismo tiempo, prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, esta práctica aún no está extendida, como

debería, en nuestra sociedad. Un estudio del Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) de Cataluña, en colaboración con el Hospital del Mar de Barcelona, señala que, si no se revierten, urgentemente, las tendencias actuales, para el 2030 España podría tener hasta 27 millones de personas con obesidad. Estamos ante un cifra alarmante que, por mucho empeño de instituciones y médicos, sigue sin grandes cambios. Por eso, tenemos que enterrar creencias sin base médica y que se han visto reforzadas por el aumento del consumo de alimen-

tos ultraprocesados, y la disminución en la ingesta de productos naturales como frutas y verduras. Ahora, con el calor, es de urgencia inmediata no caer en estos tópicos nefastos para la salud.

1 LA PIÑA AYUDA A QUEMAR GRASA

Este es un error frecuente. La piña contiene fibra y tiene propiedades diuréticas que facilitan el tránsito intestinal y la eliminación de líquidos, aunque no tiene la capacidad de quemar grasa de forma directa. Puede ser útil en una dieta balanceada si se utiliza

para sustituir alimentos con alto contenido calórico, pero no provoca una pérdida de peso inmediata.

2 ES MEJOR COMERLA ENTRE HORAS

Varios nutricionistas señalan que la fruta aporta la misma cantidad de calorías sin importar el momento en que se consuma; sin embargo, no existen estudios ni pruebas que demuestren que sea mejor tomarla antes o después de las comidas.

3 NO SE DEBEN MEZCLAR DIFERENTES TIPOS

Este es otro mito sin fundamento. No hay evidencia científica alguna que indique que combinar frutas sea perjudicial. De hecho, preparar macedonias o mezclar varias piezas puede facilitar un mayor consumo, lo cual es beneficioso para la salud.

4 CONSUMIDA POR LA NOCHE SE CONVIERTE EN GRASA

Este mito parece difícil de desterrar y está en extremo difundido, no obstante, a la hora de la verdad, carece de base científica. El cuerpo

LA OMS RECOMIENDA UN CONSUMO MÍNIMO DE CINCO PORCIONES DIARIAS, SIN LÍMITE MÁXIMO



no acumula más grasa por comer fruta durante la noche. Lo que realmente importa es el total de calorías y nutrientes consumidos a lo largo del día. La fruta, rica en agua, fibra, vitaminas y minerales, es adecuada en todo momento, incluso como parte de nuestra mesa en una cena ligera.

5 ES ACONSEJABLE NO SUPERAR LAS CINCO PIEZAS AL DÍA

Como hemos dicho, la OMS recomienda un consumo mínimo de cinco porciones diarias, pero no un límite máximo. Aunque es importante no abusar de ningún alimento y mantener una dieta equilibrada; ingerir más de cinco piezas de fruta al día no genera ningún efecto negativo. Ante cualquier duda, es recomendable consultar con un profesional en el campo de la nutrición.

6 LOS ZUMOS NATURALES SON SALUDABLES DE LA MISMA MANERA

No del todo. Aunque los zumos naturales pueden parecer una opción práctica, lo cierto es que pierden gran parte de la fibra presente en la fruta entera. Además, se concentran los azúcares naturales en un menor volumen, pudiendo provocar picos de glucosa en la sangre. Por eso, siempre será mejor consumir la fruta en su forma original (sin piel, si así lo preferimos) y masticarla para aprovechar sus beneficios y valor nutricional.

FRUTA Y DIABETES: ¿COMPATIBLES?



Aunque las frutas contienen azúcares naturales como la fructosa, su consumo no solo es seguro, sino beneficioso para las personas con diabetes, cuando se integran de forma adecuada en la dieta. Al estar compuestas también por fibra, agua, vitaminas y antioxidantes, su absorción es más lenta y no provoca picos bruscos de glucosa en sangre, especialmente si se eligen **variedades con bajo índice glucémico como manzana, pera o frutos rojos**. Además, **los micronutrientes y fitoquímicos presentes en la fruta tienen efectos protectores sobre la salud cardiovascular**, algo especialmente relevante en pacientes con diabetes, quienes presentan mayor riesgo de complicaciones vasculares.

La clave está en la moderación, la elección adecuada del tipo de fruta y su forma de consumo: **siempre entera, nunca en zumo y, preferiblemente, acompañada de una fuente de proteína o grasa saludable para modular mejor la respuesta glucémica**. El control de las porciones y la distribución a lo largo del día, dentro de un plan nutricional individualizado, permite no solo mantener estables los niveles de glucosa, sino también aprovechar los beneficios integrales de la fruta como prevención de complicaciones crónicas.



ACEPTAR LOS CAMBIOS físicos con naturalidad es clave para vivir con más libertad y menos presión estética.

VIVIR CON ARRUGAS, PERO SIN MIEDO

Aceptar el paso del tiempo no siempre es fácil. **La presión estética, el rechazo social y la ansiedad ante el envejecimiento pueden convertir algo natural en una fuente de sufrimiento.**

Entenderlo, nombrarlo y cambiar la mirada es el primer paso para vivir con más libertad. **POR AITANA PEÑA**

En una sociedad que premia la juventud, la belleza y la productividad, envejecer puede percibirse como una pérdida. Las personas mayores son, con frecuencia, vistas como una carga, un colectivo pasivo o ajeno al ritmo de vida actual. A esto se suma el impacto de las redes sociales, donde los filtros, los retoques y la obsesión por el aspecto perpetúan la idea de que solo lo joven es válido. La ansiedad por el paso del tiempo aparece cada vez más pronto, incluso antes de los 30, en una cultura que asocia arrugas con invisibilidad y canas con irrelevancia.

ENFOQUE DE GÉNERO

El miedo a envejecer no afecta por igual a todos. Las mujeres están sometidas a una presión estética constante, desde edades muy tempranas. Se espera que se mantengan jóvenes, atractivas y “bien cuidadas”. En los hombres, aunque con menor intensidad, también pesa el miedo a perder estatus, vigor o apariencia física. Esto se refleja en múltiples factores del día

a día, desde cambios de estilo forzados hasta el uso de tratamientos estéticos y cirugías.

UNA FOBIA MÁS

Sentir cierta incomodidad con los cambios físicos es normal. A nadie le gusta encontrarse una cana o apreciar como las arrugas son cada día más profundas. Pero cuando esa preocupación se transforma en miedo irracional e

CADA SIGNO DEL PASO DEL TIEMPO PUEDE SER UNA FORMA DE BELLEZA PROPIA. ESPECIALMENTE PARA QUIENES SE ATREVEN A MOSTRARSE SIN FILTROS

incapacitante, hablamos de gerascofobia: el temor extremo al envejecimiento o incluso al contacto con personas mayores.

Suele aparecer a partir de los 30 o 35 años, cuando se hacen más visibles las primeras señales de la edad. Pero no se trata solo de arrugas o canas, este miedo abarca también la enfermedad, la dependencia, la pérdida de autonomía o la soledad.

En los casos más graves, puede provocar ansiedad intensa, angustia social o aislamiento. En definitiva, limita nuestro día tal y como lo hacen otras fobias o problemas mentales.

MÁS ALLÁ DE LA ANSIEDAD

El rechazo al envejecimiento puede derivar en problemas más profundos como baja autoestima, trastornos de la imagen corporal o incluso depresión.

En algunas personas, la gerascofobia se asocia con dismorfofobia (obsesión por un defecto físico) o conductas compulsivas como operarse repetidamente, seguir dietas o entrenamientos extremos, o adoptar estéticas juveniles a cualquier precio.

El problema no está en querer cuidarse, sino en hacerlo desde el miedo y la negación de una etapa vital inevitable.

MODELOS POSITIVOS

Frente a los estereotipos que relacionan vejez con pasividad, cada vez hay más ejemplos de personas mayores con vidas activas, creativas y socialmente enriquecedoras, que merecen ser disfrutadas.

Cambiar el imaginario colectivo implica visibilizar a quienes siguen cultivando aficiones, emprendiendo, aprendiendo cosas nuevas o cuidando su bienestar físico y mental sin renunciar a su edad.

Cumplir años también puede ser un sinónimo de libertad, autenticidad y conexión con lo esencial, y eso debemos tenerlo claro.

DOS ETAPAS CLAVE

El envejecimiento no ocurre a un ritmo constante. Investigaciones recientes han identificado dos momentos clave en los que se acelera: alrededor de los 40-45 años y de los 60. En estas etapas, se producen cambios moleculares y hormonales profundos que afectan al cuerpo de forma más visible.

Además, el estrés crónico o los eventos traumáticos también pueden hacer que el cuerpo envejezca antes de tiempo, activando procesos que debilitan las células y aumentan el riesgo de enfermedad.

EN OTRAS CULTURAS, LA EDAD ES SABIDURÍA

En muchas tradiciones, envejecer no se vive como una pérdida, sino como una evolución. Las personas mayores son símbolo de experiencia, equilibrio y respeto. Recuperar esa mirada más humana y serena, sobre el paso del tiempo, nos ayuda a aceptarlo como parte del viaje, no como una gran amenaza.



5 PASOS PARA RECONCILIARTE CON EL PASO DEL TIEMPO

Envejecer también puede vivirse como una etapa de plenitud. Si te cuesta aceptar los cambios o te abruma pensar en el futuro, estas ideas pueden ayudarte a cambiar el enfoque.

- 1 Valora tu experiencia**
Cada año cuenta. Has superado momentos difíciles, aprendido lecciones valiosas y acumulado vivencias que te hacen más fuerte. Esa perspectiva es un superpoder que solo dan los años.
- 2 Fíjate nuevos objetivos**
Nunca es tarde para empezar algo. Un curso, un viaje, un proyecto o una afición que dejaste pendiente. Cumplir años no significa parar, sino tener más claro qué quieres y cómo hacerlo.
- 3 Cuida cuerpo y mente**
Móvete, comer bien, dormir mejor... No es una cuestión estética, sino de bienestar. Sentirse bien por dentro ayuda a afrontar los cambios con más energía y menos miedo.
- 4 Rodéate de buena compañía**
Las relaciones son un gran protector emocional. Mantén los vínculos importantes y abre la puerta a nuevas amistades. La conexión con los demás rejuvenece más que cualquier crema.
- 5 Vive el presente**
Dejar de anticipar lo que vendrá y centrarte en lo que tienes hoy puede ser liberador. La calma, el disfrute y la gratitud también se entrenan. Empieza con pequeños gestos.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas más cautivadoras.



revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €

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

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

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



¿POR QUÉ INCORPORAR LAS MASCARILLAS FACIALES

EN TU RUTINA DE BELLEZA?

Este pequeño gesto, tan placentero, **puede suponer un antes y un después para tu piel. ¡Conoce todos sus secretos** y cómo usarlas para que tu rostro lo note desde el primer minuto! **POR TAMARA VITÓN LIQUETE**

Las mascarillas faciales no son un simple capricho de belleza, sino el complemento estrella que necesitas en tu rutina, para añadir un plus a tu piel de forma inmediata, y mostrar su mejor versión en todo momento. Te damos las claves para que elijas las más adecuadas para tu piel y cómo usarlas para que se note ese empujón de vitalidad desde el principio.



¿CÓMO ELEGIR LA MÁS ADECUADA?

Es imprescindible tener en cuenta el tipo de piel o las necesidades específicas que deseamos tratar. Aunque las prioridades pueden variar a lo largo del año, Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8, asegura que **para elegir la adecuada hay que fijarse en los activos que contiene** y esto “depende del estado de la piel. Las pieles secas y maduras agradecerán ingredientes nutritivos como ceramidas, manteca de karité o aceite de jojoba. Si la piel está apagada o con manchas, busca vitamina C o ácidos exfoliantes, aunque sean de acción suave. Las pieles grasas o con acné se benefician del ácido salicílico o las arcillas purificantes. Y para **pieles sensibles, lo ideal es centella asiática o bisabolol** y la niacinamida, siempre con texturas suaves y calmantes”. Por su parte, Begoña Zamacois, farmacéutica y brand manager de HD Cosmetic Efficiency, recomienda “aportar ingredientes como ácido hialurónico, bisabolol, biosacáridos o centella asiática, que ayudan a restaurar la hidratación y la barrera cutánea en pieles secas o deshidratadas. **Si la piel está apagada lo ideal**



es optar por activos antioxidantes y renovadores como vitamina C, papaína, glutatión o extracto de té verde que pueden mejorar el tono y la luminosidad; y en pieles con

signos de fatiga o envejecimiento los ingredientes como péptidos, silicio orgánico o complejos tensores, con un efecto *flash*, ayudan a reafirmar y alisar visiblemente”.



¿CON QUÉ FRECUENCIA LAS USO?

Una vez por semana puede ser suficiente para empezar a notar beneficios visibles y duraderos. En situaciones específicas, como los vuelos largos o una escapada a la playa, aumentar la frecuencia de uso puede marcar una gran diferencia en el estado de tu piel. También es importante tener en cuenta tu tipo de piel: “las hidratantes o calmantes se pueden aplicar de dos a tres veces por semana. Las purificantes, una o dos veces máximo, para no resecar. Las mascarillas nocturnas o más intensivas, una vez por semana suele ser suficiente, salvo que esté la hidratación muy comprometida, momento en el que podremos aplicar más”, asegura Raquel González, cosmóloga y creadora de Byoode.

“APLÍCALA ENTRE 1 Ó 2 VECES POR SEMANA CON ACTIVOS COMO VITAMINA C, CENTELLA ASIÁTICA, BISABOLOL O ÁCIDO HIALURÓNICO PARA CALMAR, HIDRATAR Y PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO”, ASEGURA BEGOÑA ZAMACOIS

TRATAMIENTO **PROFESIONAL**

Ocasionalmente, apuesta por tratamientos profesionales como Mosaic Modelling Method, de María Galland, un protocolo 100% manual y transformador de la piel, que comenzó a realizarse en 1963 y logró convertirse en un icono, gracias a su mascarilla termoactiva efecto cocoon (burbuja), la 3-Modelling Mask, compuesta por 6 ingredientes naturales que, tras 15-20 minutos consigue un calentamiento progresivo hasta 42 grados, solidificándose y potenciando la penetración de los principios activos, consiguiendo así relajar y redensificar la piel en una sola sesión. Precio 65 minutos: 110€.



UN CAPRICHOS que sienta de maravilla y nos ayuda a vernos deslumbrantes.

QUE SEAN HIDRATANTES: LA CLAVE PARA EL VERANO

En estos meses estivales, “la piel sufre por el sol, el calor, el cloro o la sal, y necesita un extra de hidratación y reparación, ya que es común que se debilite su barrera protectora. Las mascarillas ayudan a calmar, refrescar y regenerar la piel. Para las más maduras o secas, busca ácido hialurónico, aloe vera, pantenol y niacinamida. También van bien activos antioxidantes como la vitamina C, que combaten el daño solar y aportan luz”, recomienda Raquel González.



DURANTE LOS MESES CÁLIDOS OPTA POR AQUELLAS QUE POTENCIEN LA LUMINOSIDAD Y APORTEN UNA MAYOR HIDRATACIÓN, IDEAL PARA PRESERVAR EL BRONCEADO

TU MOMENTO Aplicar una mascarilla antes de dormir puede ayudar a relajarnos.



LA OPCIÓN **DE NOCHE**

Si no encuentras el momento de utilizarlas, la noche puede ser el idóneo, ya que es cuando la piel se renueva. “Por la noche la piel activa sus mecanismos de regeneración, lo que la hace más receptiva. Las sleeping masks con ácido hialurónico, niacinamida, péptidos o antioxidantes, pueden aplicarse como el último paso del día, dejando que actúen durante el sueño” asegura Begoña Zamacois.

En el mundo del cuidado facial, abundan los trucos y recetas que prometen resultados milagrosos, utilizando ingredientes que tenemos en la cocina. Pero, **lo que a simple vista parece una solución natural e inofensiva, puede convertirse en un riesgo para la salud de la piel.** Muchos de estos componentes cotidianos no están formulados para el uso cosmético y pueden causar reacciones adversas. Patricia Garín, directora dermocosmética de Boutijour, asegura que es mejor no usarlas ya que, "muchas mascarillas caseras no están formuladas con el pH adecuado, pueden provocar irritación o taponar los poros. Ingredientes como el limón, el bicarbonato o el vinagre pueden alterar la barrera cutánea. Además, no tienen la concentración ni estabilidad de activos que sí aporta la cosmética formulada. Son ingredientes que, al no estar formulados y estabilizados en laboratorio, no son biodisponibles, por lo que **pueden irritarnos y no actuar a nivel celular ya que la piel no los metabolizará adecuadamente**", asegura la experta. Lo que sí podemos hacer es enriquecer una mascarilla con aceites, pero con criterio. Raquel González asegura que "en general,

HACERLAS EN CASA ¿SÍ O NO?



no se recomienda mezclar aceites esenciales con mascarillas, ya que son muy concentrados y pueden provocar irritaciones. Si se quiere enriquecer una mascarilla para que sea más nutritiva, es preferible hacerlo con aceites vegetales (no esenciales), añadiendo unas 3 gotas a la mascarilla y emulsionando bien. Nunca se deben mezclar aceites

con mascarillas purificantes o destinadas a pieles sensibles, ya que podrían desequilibrar la fórmula o bloquear los poros. Por último, no aplicaría aceites en una mascarilla que ya de por sí sea nutritiva, porque estará formulada para cubrir las necesidades básicas de emoliencia y sellado", asegura la experta.



Mascarilla Sérum Intensivo Telomerasa. Alisa arrugas, reestructura y densifica, **Saluvital** (1,95 €)



2 Creamy Soft Mask. Limpia la piel en 4 minutos, **María Galland** (60 €)



Micromascarillas. De hidrogel, calmante y reafirmante, **Sephora** (4 €)



Cryo-Flash Cream-Mask. Con efecto tensor y luminosidad inmediato, **Clarins** (91 €)

Lotus Water Calming Mask. Alivia del estrés medioambiental con agua de loto, **Boutijour** (12 €)



Amaranth. Aceite facial vegetal para las pieles secas, **Byoode** (52 €)



Hd Mas-k Shine & Renew. Con efecto iluminador inmediato y a largo plazo, **HD Cosmetic Efficiency** (37,50 €)



Ultimate Recovery Bio-Cellulose Mask. Revitaliza la piel seca e irritada, **Medik8** (81 €)

Matcha. Mascarilla antioxidante con matcha, zumo de limón y espirulina, **Lush** (12,95 €)



GELES PERFUMADOS QUE TIENEN PRESENCIA PROPIA

En verano, **disfruta de tu fragancia favorita, en su versión más prolongada, gracias a este tip clave para que el perfume o la colonia tenga un olor que dure más horas.** **POR PAULA MANSO AGUILAR**

Aplicar el perfume va más allá de unas simples pulverizaciones en la piel o en la ropa. Hoy en día, la perfumería ha evolucionado y está ganando un amplio hueco en el mundo de la belleza. Ya no solo nos sentimos bien con un pelo brillante o un maquillaje impoluto. **Los aromas han cobrado protagonismo.** Tratamos de construir una estela personal que refleje quienes somos. Esta acción comienza en la ducha. En concreto, con **el gel que usamos para limpiarnos la piel, que puede usarse como potenciador del perfume.** Y es que los geles perfumados nos ayudarán a intensificar el aroma y la durabilidad de la fragancia que usamos cada día. Además de hidratar, pueden aportarnos aromas florales, gourmand o frutales, que son los más comunes en verano. A continuación, te presentamos 4 alternativas económicas, que amarás en cuanto las pruebes. Desde geles que son pura vainilla, hasta aromas que son como estar en un jardín de rosas.



'DELICIA DRENCH'

Aceite de ducha de Sol de Janeiro (9,99 €)

Se trata de un oleogel corporal que, además de hidratar la barrera cutánea y reforzarla, impregna la piel de un aroma afrutado y floral. El olor que desprende al inicio es de ciruela y violetas dulces. En el corazón, se encuentra el toque dulce de orquídea de vainilla y ámbar batido. Esa durabilidad del aroma viene dada por el sándalo puro y el vetiver fresco.



'ROSE JAM'

Gel de ducha de Lush (10,50 €)

Este limpiador corporal es natural y tiene una fórmula vegana. Está hecho con absoluto de rosa turca y aceite de argán, que suavizan la piel, con una fragancia floral de larga duración, gracias a la pureza de la esencia. Además, lleva una infusión de vaina de vainilla y un aceite limpiador de limón de Sicilia, que refrescan la fórmula y mejoran la experiencia de esta espuma lujosa y elegante.



'VANILLE BOURBON'

de Yves Rocher (5,95 €)

Si quieres optar por un producto natural, este gel de ducha no contiene ni sulfatos ni colorantes. Su esencia aromática principal es la vainilla, familia de las orquídeas, especialmente cultivada en la Isla Bourbon. El resultado es una aroma esencial, que se impregna en la piel con una sensualidad satinada, una caricia envolvente y de lo más embriagadora.



'VAINILLA & MIEL'

de Mercadona (1,60 €)

Siguiendo la línea de los geles de ducha con notas dulces, este está formulado en base a dos ingredientes clave que son la vainilla y la miel. Ambos tienden a ser gourmand, y consiguen que se desarrolle un aroma corporal suave y delicado. Esta combinación hace que la durabilidad sea más profunda, gracias a que la vainilla es una de las esencias más usadas para prolongar el aroma.



¿CÓMO ELEGIR EL PROTECTOR SOLAR PERFECTO?

Creemos que basta con mirar el SPF, pero hay mucho más en juego: **el equilibrio UVA/UVB, la textura, la resistencia al agua, el tipo de piel...** Elegir bien el solar es una de las mejores decisiones que puedes tomar cada verano, y no solo para evitar una quemadura.

La textura, el tipo de piel, la facilidad de aplicación, el equilibrio UVA/UVB, la resistencia al agua... Cuando se trata de protección solar, el SPF no lo es todo. Por eso, marcas como Nesira, de Acofarma, han desarrollado una gama de solares, de venta exclusiva, en el canal farmacia que responde a todas esas necesidades con eficacia y seguridad. La línea solar de Nesira incluye productos faciales, corporales, con color, infantiles y específicos para todo tipo de piel. Todos ellos formulados con ingredien-

tes antioxidantes. Además, todas sus texturas están pensadas para facilitar la aplicación, con acabados ligeros, de rápida absorción y resistentes al agua.

• **¿Piel mixta o grasa?** Apuesta por geles y emulsiones matificantes.

• **¿Te gusta el maquillaje con protección?** Su maquillaje compacto SPF50+ es el más vendido en farmacias.*

• **¿Haces deporte?** El spray solar tacto seco sport es resistente al sudor, y el stick transparente es ideal para llevarlo siempre contigo. Y lo mejor: puedes confiar en que cada producto ha sido desarrolla-

do desde el consejo farmacéutico, con fórmulas testadas dermatológicamente.



ESPECIAL PEQUES: SOLAR PEDIÁTRICO EN SPRAY

Proteger a los niños del sol es un reto... salvo que tengas la herramienta adecuada. Por eso, desde Acofarma, se han buscado soluciones que sean tanto prácticas y cómodas para los padres como efectivas, si hablamos del cuidado de la piel de los más pequeños de la casa.

El spray pediátrico transparente SPF50+ de Nesira es ideal para aplicar sobre piel mojada, sin dejar residuos ni sensación pegajosa. Lleva vitamina E, pantenol y bisabolol, y está formulado para proteger e hidratar incluso las pieles más sensibles. A partir de 1 año. Nunca ha sido tan fácil y seguro proteger a los niños del sol.

APLICARSE PROTECCIÓN solar ya no es una moda de verano: es un gesto diario de salud. Y hacerlo con un producto adecuado, pensado para tu piel y tu estilo de vida, marca la diferencia.

* Fuente: IQVIA. Unidades. TAM diciembre '24 (mercado adulto, infantil y oral)

CALPP

ACTIVA TU CUERPO

Para definir la cintura, acabar con los michelines y reducir abdomen. Pero también para mejorar la postura, la respiración y la calidad de vida en general. **Estos son los ejercicios que debes añadir a tu rutina.**

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

EL CALPP, también conocido como CORE, trabaja en conjunto diferentes músculos de nuestro cuerpo desde el abdomen hasta el suelo pélvico.



Muchas mujeres simplemente entrenan buscando “reducir barriga” o eliminar los michelines. Y eso no funciona así. “Lo que la mayoría no sabe es que el cuerpo cambia desde adentro hacia afuera. Cuando entrenas el CALPP (complejo abdomino-

lumbo-pélvico-perineal), tu abdomen se recoloca, tus órganos se reposicionan, la faja abdominal se activa como una segunda piel y entonces, de forma natural, la cintura se redefine, la inflamación disminuye y el abdomen se aplana”, asegura Noelia Duarte, directora técnica de Viding Castellana. “El

cambio físico es una consecuencia del cambio profundo. Y esto no lo conseguimos, simplemente, con los abdominales tradicionales ni con ejercicios que presionan hacia fuera. Lo logramos entrenando la musculatura profunda, la respiración y la coordinación de las fuerzas internas del cuerpo”, asegura la experta.



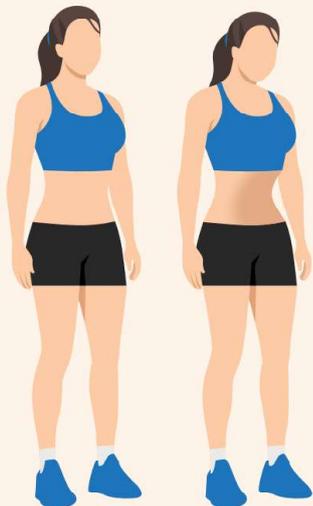
¿QUÉ COMPONE EL CALPP?

Este complejo abarca la faja abdominal profunda (transverso del abdomen), la musculatura lumbar estabilizadora, el diafragma torácico y el suelo pélvico (musculatura profunda y perineo). “Estos tejidos forman una cápsula viva, que contiene nuestras vísceras, da estabilidad a la columna y permite que la presión interna se gestione con inteligencia. Si este sistema está descoordinado o debilitado, aparecen problemas comunes: dolor lumbar, escapes urinarios, debilidad abdominal, hinchazón e incluso acumulación de grasa localizada por falta de activación”, añade Duarte, que, a continuación, nos muestra cuatro ejercicios clave para fortalecer esta zona.

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN

1 HIPOPRESIVOS, BASADOS EN EL MÉTODO LOW PRESSURE FITNESS.

A través de una respiración especial, que genera una succión abdominal, logramos tonificar, sin dañar, activando el suelo pélvico, mejorando la postura, reduciendo cintura, mejorando la digestión y aliviando la hinchazón abdominal, entre otros.



Ejercicio básico de hipopresivos: colócate de pie, con las rodillas levemente flexionadas y el pecho proyectado. Inhala abriendo costillas. Exhala todo el aire. Haz una apnea (no tomes aire) y abre las costillas como si inhalaras, pero sin aire. **Mantén durante 10 segundos. Repite 3 veces.**



3 PUENTE FUNCIONAL + EMPUJE DE BRAZOS CONTRA EL SUELO.

Aquí integramos fuerza, coordinación y funcionalidad real del CALPP. Ejercicio: tumbate boca arriba, pies apoyados, brazos extendidos. Eleva pelvis (puente de glúteos) mientras presionas hacia abajo con los brazos contra el suelo o con una banda hacia atrás. El esfuerzo viaja de brazos a pelvis y viceversa. **Realiza 3 series de 10 repeticiones lentas.** Este tipo de movimiento refuerza la zona abdominal.



2 PLANCHA ACTIVA CON RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

No es solo una postura estática. Si respiras y controlas desde el transverso, es oro para el CALPP y para definir el abdomen. Cómo hacerlo: apoya antebrazos y pies en el suelo. Activa el abdomen llevándolo hacia dentro, como si abrocharas una cremallera desde el pubis al ombligo. Inhala abriendo costillas, exhala alargando la columna. **Mantén unos 20 segundos y repite 3 veces.** **Tip:** el objetivo no es resistir, sino sostener la activación desde dentro.

4 MOVIMIENTO FUNCIONAL INTEGRADO: SENTADILLA CON PRESS.

Integra fuerza, respiración y control postural para que la fuerza suba y baje a través del centro. Ejercicio: con una pesa o balón, realiza una sentadilla mientras inhalas. Al subir, exhala y eleva el peso por encima de la cabeza. Controla que el abdomen se mantenga contenido (sin empujar hacia fuera). **Realiza 3 series de 12 repeticiones.** Este tipo de ejercicios funcionales provocan una activación completa del cuerpo, con ello, se favorece la pérdida de grasa y estiliza la silueta sin apenas impacto.



EN FORMA

ATENTA DURANTE LA MENOPAUSIA

La Dra. Ana Villalba Gutiérrez, ginecóloga experta en menopausia, explica, “con la caída de los estrógenos en la menopausia, el cuerpo pierde parte de su capacidad para regular cómo y dónde almacena la grasa. Esto provoca una redistribución hacia la zona abdominal, favoreciendo el aumento de grasa visceral, que es más activa metabólicamente. Al mismo tiempo, el metabolismo se vuelve más lento y disminuye la masa muscular, lo que reduce el gasto energético diario y contribuye al aumento de peso”. Por eso, “muchas mujeres se quejan de que, durante la perimenopausia, a pesar de no cambiar su dieta o su actividad física, los kilos se acumulan y se notan particularmente en la zona abdominal, pasando de tener un cuerpo en forma de pera a uno en forma de manzana. “Esta redistribución de la grasa no es inevitable y hay que darse cuenta de que las cosas que nos funcionaban antes ya no, como es el caso: hacer una dieta restrictiva podía ayudarte a bajar de peso rápidamente, pero ahora solo ralentiza más si cabe tu metabolismo y favorece la pérdida de músculo. Trata de evitar totalmente los carbohidratos, que estresan al cuerpo,



elevando el cortisol, una hormona que, en exceso, favorece la acumulación de grasa, especialmente en el abdomen (pero eso sí, mejor elegir carbohidratos complejos, pasta y arroz integral o legumbres); cenar muy ligero o solo una fruta, puede causar hipoglucemias nocturnas, afectar tu sueño y aumentar los antojos al día siguiente. Una cena equilibrada, y rica en proteínas, será tu mejor aliada tanto para la saciedad como para la calidad del sueño”, asegura Frederique Labadie, experta en nutrición y CEO de Days of Confidence.

TRATAMIENTO PROFESIONAL

Siempre será de gran ayuda. Uno de tantos es 'Abdo Float Treat', disponible en el centro Marta García Esteticistas de Oviedo, que contribuye a recuperar la regeneración y firmeza de los tejidos. Además, reduce la celulitis y elimina la grasa de forma localizada, gracias a la tecnología de MP2, que aúna cuatro técnicas distintas en el mismo tratamiento, recuperando la regeneración y firmeza de los tejidos, reduciendo la celulitis y eliminando de forma localizada la grasa, consiguiendo, en el caso de la cintura, remodelarla en ocho sesiones. **(Precio a partir de 120 €).**

PARTE DE LA RUTINA

Todo suma, incluidos los pequeños gestos. Por eso, añadir a la rutina diaria un producto con acción moldeadora o reafirmante ayudará a conseguir el objetivo. Eso sí, todo requiere tiempo y constancia.



- 1. Tratamiento Remodelador Vientre-Cintura.** Remodela y ayuda a redefinir vientre y cintura, Clarins (91 €).
- 2. Perfect Forms HD Lipo Control.** Ataca las acumulaciones de grasa más resistentes en zonas rebeldes, Germaine de Capuccini (22,60 €).
- 3. Reductor Vientre y Caderas Gel Efecto Fresco.** Reduce la adiposidad localizada en el vientre y caderas, Somatoline Cosmetic® (44,90 €).
- 4. Glo910+.** Reduce la celulitis y grasa localizada sin salir de casa, Glo (399 €).
- 5. Complejo Détox.** Mejora la digestión y reduce la hinchazón, Days of Confidence (39 €).



PROS Y CONTRAS DE ALIMENTOS QUE CUIDAN TU PIEL

Aunque **cuentan con nutrientes excelentes**, algunos podrían perjudicarte. **POR AITANA PEÑA**

PROS

- Es rico en licopeno, un antioxidante eficaz en la protección de las células.
- Favorece la lucha contra los radicales libres, procedentes de los rayos UVA del sol.
- También combate a los que vienen de la contaminación.

TOMATE



CONTRAS

- Si sufres de alteraciones en el aparato digestivo lo mejor es evitar su consumo.
- Si padeces de una enfermedad renal, tampoco lo tomes, puesto que es rico en potasio.
- Debido a su acidez, si tienes llagas en la boca evítalo.

PROS

- Contiene vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen las células de la piel.
- Estimulan el crecimiento de las células, lo que favorece que tu tez no se arrugue.
- Sus antioxidantes cuidan a tu piel de los rayos del sol.

BRÓCOLI



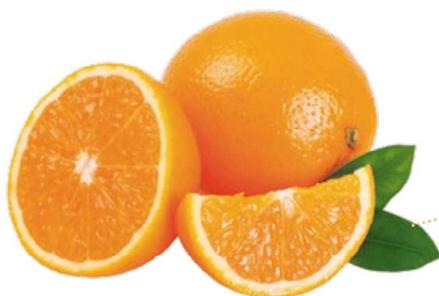
CONTRAS

- No lo incluyas en tu dieta si padeces hipotiroidismo, puesto que presenta ciertas sustancias que bloquean la absorción del yodo, con lo que frenan la actividad de la glándula tiroidea.
- Las personas que padecen problemas de riñón, no deberían consumirlo crudo.

PROS

- Está repleta de fibra y es rica en antioxidantes.
- Su vitamina C contribuye a la producción de colágeno en el cuerpo, una proteína que ayuda a prevenir la aparición prematura de arrugas y ralentiza el proceso de envejecimiento.

NARANJA



CONTRAS

- Mejor la pieza que en zumo, pues su alto contenido en fructosa podría hacerte engordar.
- Si padeces diabetes, también evítalo exprimido por concentrarse la fructosa.

PROS

- Es una poderosa fruta que hace maravillas en tu piel.
- Su aceite penetra profundamente en ella, dejándola limpia, nutrida y suave.
- Sus antioxidantes ayudan a eliminar las arrugas.

AGUACATE



CONTRAS

- A algunas personas les puede producir intolerancia o alergia, causándoles una reacción como urticaria, picazón, enrojecimiento de la piel o eczema.

EN COSMÉTICA
los dermatólogos aconsejan usar cremas con vitamina C a diario

LA PIEL REQUIERE CUIDADOS ESPECIALES PORQUE ES NUESTRO ÓRGANO MÁS EXPUESTO

RECETAS PARA ENAMORARSE DE LA FRUTA

Olvida lo de que es solo para postre. Todo tipo de fruta se cuele en ensaladas, platos salados, recetas al horno y, por supuesto, en mil versiones dulces. **Son versátiles, coloridas y siempre apetecibles.** **Prepárate para redescubrirlas en la cocina.** POR MAGDA OLMEDO



ENSALADA DE SANDÍA, PEPINO Y FETA

10 MIN. DIFICULTAD: MUY FÁCIL

INGREDIENTES: 4 rodajas gruesas de sandía • 1 pepino • 150 g de queso feta • Unas hojas de menta fresca • Aceite de oliva virgen extra • Zumo de lima o limón (opcional)

● **Cortar la sandía en cubos y el pepino en medias lunas finas.** Desmenuzar el queso feta con las manos.

● **Mezclar la sandía, el pepino y el queso** en una ensaladera amplia. Añadir las hojas de menta y aliñar con un chorrito de aceite de oliva.

● **Si se desea, añadir también unas gotas de zumo de lima o limón** para darle un toque cítrico. Remover con suavidad y servir bien fría.

MÁS

Puedes añadir también unas aceitunas negras o un poco de cebolla morada en láminas finas si te apetece un punto más sabroso.



BROCHETAS DE POLLO Y PIÑA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de pechuga de pollo • 1 piña natural • 1 limón • 2 cucharadas de salsa de soja • 1 cucharada de aceite de sésamo (o de oliva) • 1 cucharadita de semillas de sésamo • Pimienta negra • Sal

- **Cortar el pollo en dados medianos** y colocarlos en un bol con la salsa de soja, el zumo de medio limón, el aceite y una pizca de pimienta. Remover y dejar marinar durante, al menos, 30 minutos.
- **Pelar la piña y cortarla en trozos** del mismo tamaño que el pollo. Formar las brochetas alternando trozos de pollo y piña.
- **Cocinar a la plancha o en parrilla** durante 3 o 4 minutos por cada lado, hasta que el pollo esté bien dorado.
- **Servir con unas semillas de sésamo por encima** y unas rodajas de limón a la plancha para decorar.

EXTRA

Añadir un poco de jengibre fresco rallado o un toque de ajo en polvo, a la marinada, intensifica el contraste dulce-salado.

EL CONTRASTE DE DULCE Y SALADO CONVIERTE CUALQUIER PLATO EN EXÓTICO.

CHIPS DE MANZANA AL HORNO

1 NOCHE. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 manzanas rojas • 1/2 cucharadita de canela en polvo (opcional) • Zumo de 1/2 limón.

- **Lavar bien las manzanas y cortarlas en láminas muy finas**, con piel y sin quitar el corazón. Rociar con zumo de limón para evitar que se oxiden y espolvorear con canela si se desea.
- **Colocar las rodajas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal**, sin que se solapen.
- **Hornear a 120 °C** (con calor arriba y abajo) durante unos 60 minutos, dar la vuelta y dejar otros 30-40 minutos, hasta que estén secas y crujientes.
- **Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla** para que cojan textura.



APUESTA GANADORA

Las mejores manzanas para este plato son las Fuji. Más jugosa, dulce y muy firme, da chips sabrosos y ligeramente caramelizados.

TARTA RÁPIDA DE HOJALDRE Y FRUTA

30 MIN. DIFICULTAD: MUY FÁCIL

INGREDIENTES: 1 lámina de hojaldre refrigerado • 6-8 albaricoques o melocotones • Un puñado de frambuesas (frescas o congeladas) • 3 cucharadas de mermelada de albaricoque o melocotón • 1 cucharada de almendras laminadas (opcional) • 1 huevo (para pincelar).

- **Precalentar el horno a 200 °C.** Lavar y cortar los albaricoques por la mitad, retirando el hueso.
- **Extender la lámina de hojaldre sobre papel de horno** y doblar ligeramente los bordes hacia dentro para formar un marco. Pincelar los bordes con huevo batido.
- **Distribuir la fruta sobre la base, dejando el borde libre.** Hornear durante 20-25 minutos, hasta que el hojaldre esté dorado y crujiente.
- **Calentar la mermelada unos segundos y pincelar la fruta con ella para dar brillo.** Añadir las almendras laminadas por encima antes de servir.



APROVECHA

Esta receta está igual de rica con una sola fruta o varias juntas. Además, puedes aprovechar lo que tengas en la nevera.

INTRODUCIR LA FRUTA EN NUESTRAS RECETAS AYUDA A COMER LAS 5 PIEZAS DIARIAS RECOMENDADAS



EXPRÉS

Si no tienes tiempo de pelar y rallar manzanas, usa compota natural sin azúcar. El sabor cambia, pero la textura sigue siendo jugosa.

TORTITAS DE MANZANA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 2 tazas de harina • 1 taza de azúcar • 2 cucharaditas de levadura en polvo • 1 cucharadita de bicarbonato de sodio • 2 huevos • 1 cucharadita de canela molida • 1/2 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de jengibre molido • 1/2 cucharadita de clavo molido • 2 huevos grandes • 3 tazas de leche • 4 tazas de manzanas peladas ralladas • 1/2 taza de nueces picadas • 2 cucharadas de aceite de oliva.

- **Poner la harina,** el azúcar, la levadura, el bicarbonato, la canela, la sal, el jengibre y el clavo en un bol y mezclarlos.
- **En otro bol,** batir los huevos con la leche y el aceite hasta que se mezclen bien. Añadir la mezcla de harina hasta que quede una crema suave y líquida. Añadir las manzanas y remover.
- **Engrasar ligeramente una sartén con mantequilla,** añadir un poco de crema y hacer una tortita vuelta y vuelta. Repetir hasta terminar con la mezcla. Servir calientes.

POLLO PICANTE CON MANGO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 pechugas de pollo deshuesadas sin piel
• 1 cucharada de garam masala (mezcla de especias) • 1 mango grande maduro • 1/2 pepino
• 1/2 cebolla roja • 1 puñado de hojas de cilantro fresco
• 4 cucharadas de yogur natural
• ralladura y zumo de 1/2 lima.

● **Untar el pollo con aceite, garam masala y una pizca de sal.** Hacer vuelta y vuelta en una sartén hasta que esté bien hecho y cortar

● **Pelar y cortar el mango, la cebolla y el pepino en rodajas finas.** Introducir todos los ingredientes en un bol con un poco de cilantro. Mezclar el yogur con la lima y aliñar con esta fusión. Servir en el mismo plato el pollo y la ensalada para degustar los diferentes sabores.

EXÓTICO

El pollo marinado con garam masala, el mango y yogur con lima hacen de él un plato con una variedad de sabores.



ARROZ AL COCO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 750 de arroz tailandés o de grano largo
• 100 ml de leche de coco
• 2 hojas de lima picadas
• 100 g de coco deshidratado.

● **Lavar el arroz hasta limpiar el almidón.**

Ecurrir y poner en una cacerola con tapa. Añadir la leche, la lima y 1 cucharadita de sal y remover.

● **Verter agua hirviendo a la cacerola hasta cubrir el arroz.** Tapar y cocinar durante 5 minutos. Apagar el fuego y dejar con la tapa puesta para que el arroz se cocine con el calor residual durante 20 minutos. Mientras tanto, tostar el coco deshidratado en una sartén.

● **Remover para que se suelte** y servir con el coco tostado.

COMPAÑÍA

Es ideal con un pescado a la plancha o un pollo al curry.





MÁS POTENCIA

Con una cucharada de cacao puro en polvo el sabor cambia por completo. Será una gran sorpresa.

HELADO RÁPIDO DE PLÁTANO

90 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 3 plátanos muy maduros • 4 cucharadas de leche • 2 cucharadas de almendras en escamas tostadas • salsa de caramelo o de chocolate.

- **Pelar y cortar los plátanos en rodajas.** Colocar en una bandeja, en una sola capa y taparla bien. Meter en el congelador al menos 1 hora.
- **Cuando esté congelado, juntar el plátano con la leche.** Batir hasta conseguir una textura cremosa.
- **Servir con las almendras por encima y la salsa al gusto.**

TARTAR DE SALMÓN Y MANGO

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de lomo de salmón fresco (congelado previamente) • 1 mango maduro pero firme • 1/2 pepino • 1/4 de cebolla morada • Unas hojas de cilantro fresco • Zumo de 1 lima • Aceite de oliva virgen extra • Sal y pimienta.

- **Cortar el salmón, el mango y el pepino en dados pequeños.** Picar la cebolla morada en tiras finas y el cilantro al gusto.
- **Mezclar todos los ingredientes en un bol,** añadir el zumo de lima, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
- **Remover con suavidad, cubrir y dejar reposar** en la nevera unos minutos antes de servir.



PRESENTACIÓN

Utiliza un molde redondo para conseguir una presentación profesional.

SORPRENDE

Si prefieres una textura más suave, puedes calentar ligeramente el queso o usar uno tipo crema de cabra.

TOSTAS DE HIGOS Y ACEITE DE PISTACHO

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 12 rebanadas de pan blanco • 6 higos • 1 rulo de queso de cabra • tostados y sin cáscara • 1/4 taza de aceite de oliva virgen.

- **Triturar los pistachos** con el mortero o con el picador eléctrico. Mezclar en un bol con el aceite. Reservar.
- **Partir los higos a la mitad.** Tostar el pan. Cortar 12 rebanadas finas de queso de cabra.
- **Montar las tostas con el pan, el queso y el higo** en la parte superior. Aliñar con el aceite de pistacho.

GAZPACHO DE FRESA

10 MIN. DIFICULTAD: MUY FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de fresas • 400 g de tomates maduros • 1/4 de pepino • 1 cucharada de vinagre de manzana • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • Sal al gusto.

- **Lava y trocea** las fresas, tomates y pepino pelado.
- **Tritura todo junto** con el vinagre, aceite y sal.
- **Sirve muy frío,** decorado con dados de pepino y láminas de fresa.

TRUCO

Deja macerar las fresas con un poco de sal antes de triturar para lograr un extra de sabor.





HOJALDRE DE VERDURAS

Además de económicos, **estos platos son muy saludables y no plantean dificultad en su elaboración:** buenos para la salud y buenísimos para el paladar. **POR MAGDA OLMEDO**

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 300 g de masa de hojaldre envasada • 1 berenjena • 1 calabacín • un manojo de ajetes tiernos • 1/2 dl de aceite de oliva virgen extra • 1 yema de huevo • 20 g de harina • pimienta • sal. **Para la salsa:** 1 cebolla • zanahorias • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • unas hebras de azafrán • 1/2 dl de vino blanco • 1/2 dl de nata líquida • 2 cucharadas de perejil picado • pimienta • sal.

1 Estirar el hojaldre con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada. Con la ayuda de un cortapastas, cortar 8 redondeles de 10 centímetros de diámetro.

2 Pintar la superficie con la yema de huevo diluida con unas gotas de agua, sin mojar los bordes. Meter en el horno precalentado a 210 °C de 10 a 12 minutos.

3 Lavar y cortar la berenjena y el calabacín en dados pequeños. Pelar los ajetes y picarlos muy finos. Calentar aceite en una sartén y rehogar los ajetes sin que cojan color. Incorporar los dados de berenjena y calabacín. Salpimentar y continuar la cocción durante 15 minutos. Escurrir en un colador y después sobre papel absorbente de cocina.

4 Para preparar la salsa, pelar y cortar las zanahorias en dados. Pelar y picar la cebolla. Calentar el aceite y rehogar la zanahoria y la cebolla. Salpimentar. Añadir el vino y las hebras de azafrán. Remover y continuar la cocción durante 5 minutos. Incorporar la nata y remover. Espolvorear el perejil picado y dejar que dé un hervor. Reservar al calor. Repartir la preparación de las verduras sobre la mitad de los hojaldres y cubrir con el resto a modo de tapa. Servir enseguida con la salsa de zanahorias aparte.

Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS



EL TRUCO GANADOR DE LA SEMANA

ANTE LA FALTA DE DESMAQUILLANTE O AGUA MICELAR...

...y para retirar todo el maquillaje al final del día, pon en un disco de algodón aceite de oliva virgen, es rico en vitamina E, antibacteriano y antioxidante, hidrata la piel y retira todo resto de maquillaje de forma eficaz. Deja que actúe unos minutos y tendrás la piel hidratada a la mañana siguiente.

Mar Pardo Coello. (Ciudad Real)

EN LA COCINA CASI TODO VALE

Cuando cueces lombarda, ¿qué haces después con el caldo de la cocción? No lo tires. Si lo reservas y lo utilizas a la hora de hacer unas lentejas, sustituyendo al agua, te quedarán riquísimas.

Puri Guijarro. (Madrid)



TU CANARIO, EL MEJOR CANTANTE

Para que tu canario cante más y mejor, coloca junto a su jaula una fuente que mantenga el agua siempre en movimiento. Su sonido le incitará a cantar y a perfeccionar sus trinos.

Vanesa Rodríguez. (Lugo)

CEBOLLA, SABOR EXTRASUAVE

Si no te gusta el intenso sabor de la cebolla cruda, córtala en rodajas y déjala unos 20 minutos sumergida en agua. Ya puedes añadirla a las ensaladas y disfrutar de sus propiedades.

María Reglero. (Palencia)



CONTRA EL MAL ALIENTO

Mastica tras las comidas una semilla de hinojo durante unos minutos. Retira las semillas y enjuaga tu boca, quedará desinfectada, y además notarás frescor durante todo el día.

Pilar Bermeo. (Álava)

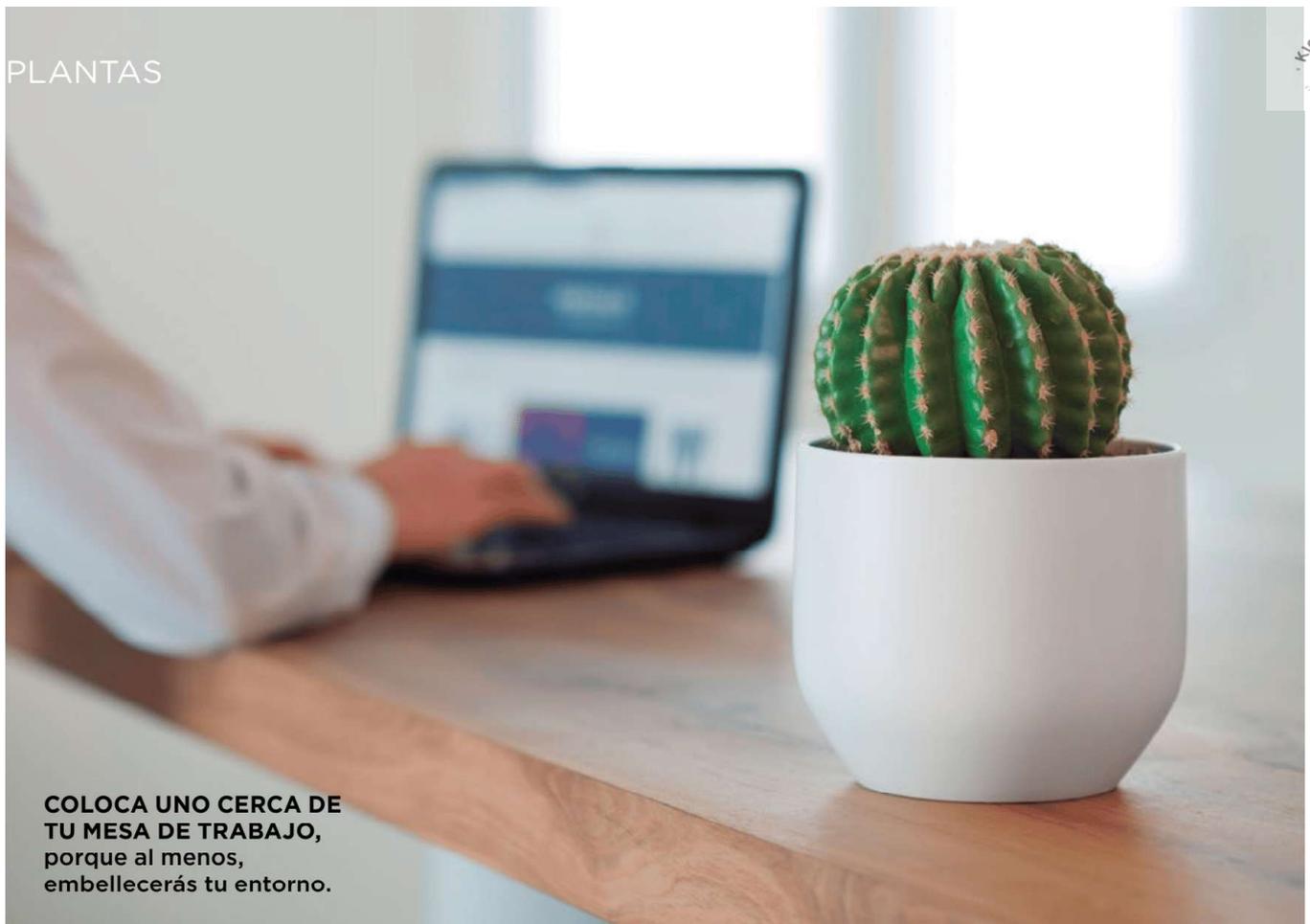
ADIÓS AL CANSANCIO

¡Come piñones! El trabajo, las prisas, los niños... Cómo cuesta llegar al final del día sin estar agotada, ¿verdad? Por eso, un alimento que no debe faltar en tu dieta a diario son los piñones, pues aportan energía debido a su alto contenido en proteínas.

Clemen Ingelmo. (Valladolid)



Envíanos tu truco. Si se elige "Truco de la semana", se publicará y recibirás un regalo que puede variar con cada número. Manda tus datos y teléfono a: Trucos. Ideas que funcionan. Revista Mía. c/ Alcalá, 79. 1ªA. 28009 Madrid o al email: miaredaccion@zinetmedia.es



COLOCA UNO CERCA DE TU MESA DE TRABAJO, porque al menos, embellecerás tu entorno.

LOS CACTUS PLANTAS DE MODA

Hay quien dice que tienen la capacidad de neutralizar las ondas electromagnéticas que emiten los ordenadores. Aunque esto no tenga base científica, lo que sí conseguirás es darle un toque exótico a tu hogar. **POR SONIA MURILLO**

En la era de la tecnología, que estamos viviendo actualmente, existen diferentes maneras de protegernos de las ondas electromagnéticas de las que estamos rodeados durante todo el día y en todos los lugares. Y las plantas pueden hacer mucho por ello. De hecho, una de las recomendaciones populares más extendida es la de colocar un cactus sobre la mesa del escritorio, junto al ordenador, para que absorban esas ondas y no nos afecten a nosotros directamente. Para todas aquellas personas que quieran saber si esto está demostrado científicamente

es cierto que no, no está comprobado, pero aunque esto no sea así, desde luego, lo que sí vas a conseguir es tener un entorno de trabajo mucho más bonito.

FÁCILES DE CULTIVAR

Pero no sólo por esto, sino porque los cactus están más de moda que nunca. Y hay otras razones de peso para tenerlas en casa, como que son plantas muy fáciles de cultivar, su mantenimiento es muy sencillo, y existe una infinitud de tipos y variedades entre las que puedes elegir. Más de 2.500 especies diferentes. Y, además, son de lo más longevas. Algunas de ellas pueden

vivir hasta 250 años. De modo que si los cuidas bien, puedes dejárselo a alguien en herencia.

EL PODER DE SUS ESPINAS

Los cactus tienen la habilidad de acumular agua y nutrientes suficientes para soportar los tipos de hábitats más adversos. Así pueden sobrevivir en terrenos áridos y muy secos. Y la forma de hacerlo es gracias a las espinas que tienen. Estas les ayudan, por un lado a protegerse del sol, y por otro a que no se conviertan en alimento para los animales. Sin embargo, si tienes niños evita, por seguridad, optar por las más espinosas. Este tipo



LA CHUMBERA, a la derecha, es una de las especies más populares, con su fruto, el higo chumbo; junto al cactus navideño, a la izquierda.



SUS CARACTERÍSTICAS ESPECIALES LOS CONVIERTEN EN UNA BUENA OPCIÓN PARA DECORAR CASAS Y JARDINES

de plantas son perfectas para la decoración interior del hogar. Pero hay otras muchas que puedes lucir en tu jardín, aunque algunas no soportarán las bajas temperaturas, así que infórmate antes de plantarlas en el exterior.

ALGUNAS VARIETADES

Uno de los más populares es el *Echinocactus grusonii*, conocido comúnmente como cactus erizo o 'asiento de la suegra'. Es originario de México. Y aunque es una de las plantas más cultivadas del mundo, actualmente se encuentra en peligro de extinción en su hábitat natural. Se ha convertido en la representante por excelencia de los cactus de espina. Necesita que lo

coloques en un sitio con mucho sol y, preferentemente, en el exterior. Aguanta muy bien el calor. Eso sí, no sobrevive bien a las heladas. El riego dependerá del clima y de la estación del año. En verano será suficiente con 1 o 2 veces por semana, el resto del año cada 15 días, y en invierno lo mejor es hacerlo una vez al mes. Su floración se produce entre los meses de mayo y junio.

La **chumbera** es un cactus en forma de matorral, que puede llegar a alcanzar hasta los cuatro metros, tanto de alto como de ancho. Crece de manera muy rápida. Esta planta florece una vez al año, en la época estival, que es cuando da los higos chumbos, cuya recolección presenta un peligro. Esta planta es muy

habitual encontrarla en los paisajes del sur de España, y es elegida para decorar entradas y jardines de muchas casas. Además, tiene un valor en la medicina tradicional de algunas culturas. Se cree que sus hojas, flores y frutos tienen propiedades medicinales, y se han utilizado para tratar una variedad de afecciones, desde problemas digestivos hasta inflamaciones.

El *Schlumbergera truncata*, es conocido como el **cactus navideño**, una de las especies más comunes durante el invierno, porque es en esta época cuando se produce su floración. Se llena de unas bonitas flores rojas y sus hojas, sin espinas, lo convierten en el cactus más popular. Al tratarse de una planta de origen tropical, se debe regar con más abundancia que otras especies, pero siempre procurando que la tierra no quede encharcada.

CURIOSIDADES QUE QUIZÁS NO SABÍAS

Los cactus más grandes **pueden llegar a pesar hasta 12.000 kilos**. Y algunas especies pueden absorber hasta 1.000 litros de agua en 48 horas. Sus raíces son muy largas. Y no crecen hacia abajo, sino hacia los lados, llegando a alcanzar cientos de metros. Ya que de esta manera crean una base estable para que se mantengan rectos.

Muchos tienen la capacidad de florecer por la noche. Sus flores suelen abrirse al anochecer y cerrarse al amanecer. Esta adaptación les permite atraer polinizadores nocturnos, como murciélagos y polillas, que son esenciales para su reproducción.

Protectores de energías negativas Los cactus, con sus espinas afiladas, son percibidos como guardianes que protegen el hogar.

México es el mayor distribuidor del mundo, al menos, de la familia de las cactáceas.



A UN LADO UN ESPESO PINAR, al otro la infinidad del océano. En medio, la Duna de Pilat, uno de los paisajes más impresionantes de la costa francesa.

BAHÍA DE ARCACHON

LA GRAN SORPRESA DE LA COSTA FRANCESA

Foto: Jean Philippe Bellon

Con menos renombre y sin la puesta en escena de otros destinos costeros franceses, los alrededores de la preciosa Arcachon conquistan **con su calma, sus villas señoriales y unos atardeceres** que se quedan grabados para siempre. **POR INMA COCA**

A solo una hora en coche al suroeste de Burdeos, la bahía de Arcachon es uno de esos rincones que muchos franceses conocen bien, pero que aún pasa desapercibido fuera de sus fronteras. Un destino tranquilo, de aire señorial y paisajes cambiantes, que combina marismas, playas doradas, bosques de pinos y una duna, que está considerada la más alta de Europa.

Una duna de récord

No es un decorado, aunque bien lo parece. La Duna de Pilat tiene más de 100 metros de arena dorada, que se elevan frente al océano. En realidad, se trata de una duna muy viva, y su altura cambia cada año por la acción del



Foto: Johanna Lacroix

viento y las mareas, pero que, sin duda, siempre impresiona. Tiene más de 2,5 kilómetros de longitud, y lo más impactante es su localización: a un lado, el bosque de pinos de las Landas;

al otro, el Atlántico en toda su amplitud. Muy bien conservada y acondicionada, subir a la parte más alta es más sencillo de lo que parece, gracias a unas escaleras instaladas junto a un gran parking.



CÓMO LLEGAR

Arcachon está situada a 70 kilómetros de Burdeos y a 230 de San Sebastián.



DÓNDE DORMIR

Hôtel Le B d'Arcachon. Con vistas al mar. Desde 170 €/noche (hotel-b-arcachon.com/) **Victoria Boutique Hotel.** Decorado con mimo y mucho estilo. Desde 120 €/noche (www.victoria-arcachon.com/)



Foto: Grégory Cassiau



Foto: Jean Philippe Bellon



Foto: JKévin Biette

POSTALES PARA TODOS LOS GUSTOS

Arriba, a la izquierda, la imponente Duna de Pilat, la más alta de Europa, al atardecer, uno de los mejores momentos para visitarla. Sobre estas líneas, el faro de Cap Ferret, entre bosques de pinos y vistas infinitas. A la izquierda, una de las tantas elegantes villas de la Ville d'Hiver, el barrio más señorial de Arcachon.

Derroche de elegancia

Arcachon es el corazón de la bahía, una localidad que conserva ese aire señorial de los antiguos destinos de veraneo, pero sin estridencias. Su paseo marítimo y sus villas del siglo XIX son dos de sus imprescindibles en esta visita.

Ville d'Hiver es el barrio más elegante y pintoresco de Arcachon. Nacido en el siglo XIX como zona residencial para pasar los inviernos junto al mar, sorprende por sus villas de inspiración colonial llenas de color, torres decoradas y jardines frondosos. Un toque fantástico que hace de esta villa uno de los lugares más especiales de la zona.

ADENTRARSE EN SU INTERIOR



Más allá de sus playas y pueblos costeros, el interior de la bahía esconde un paisaje verde, repleto de senderos escondidos por los que perderse. Sus múltiples rutas pueden llevarte a un faro que descubre, un lago en el que darse un chapuzón o una zona perfecta para organizar un picnic con productos típicos de la zona. El contraste entre el aroma del bosque y la brisa marina está siempre presente, recordando que aquí la naturaleza se vive en todas sus formas.



DÓNDE COMER

Bar à Huîtres. Nunca faltan ostras. Junto al mercado de Arcachon.
Le Thiers. Con todos los clásicos de un lugar de playa y vacaciones.
 9 Bd Prom. Veyrier Montagnères.



MÁS INFO:

<https://www.arcachon.com/>

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'

Salamar: el restaurante de la costa de Cádiz que sabe a sal

Con unas preciosas vistas al mar Atlántico y un bonito diseño sostenible, este nuevo espacio, en el que se defiende el producto local, se convierte, durante estos meses de verano, en **un lugar imprescindible para disfrutar de la mejor slow food.**



→ Este restaurante se encuentra en el interior del Daia Slow Beach Hotel Conil, con unas preciosas vistas de la playa de *La Fontanilla*. La carta es una declaración de amor a la cocina tradicional gaditana, con un profundo respeto por la materia prima. Aquí el arroz es protagonista, símbolo de una cocina generosa, sabrosa y ligada al recuerdo. Elaborado con mimo y técnica, el arroz se sirve en versiones que huelen a mar y evocan los sabores del litoral, como el arroz súper meloso de atún

rojo de almadraba, arroz negro de calamar y rape de lonja con alcahofas, o el arroz seco de gambitas blancas y marisco de la bahía, acompañado de alioli de azafrán. Otras opciones son las papas aliñás con ventresca de atún rojo, croquetas caseras de carrillera ibérica o de atún encebollado, tartar de almadraba con huevos de codorniz. Y, por supuesto, el tapeo andaluz como la ensaladilla con gambita de lonja o los boquerones en vinagre con aceituna gordal y piparras.



Gran Via 18

Ubicado en la sexta planta de WOW Concept, este rooftop se ha convertido en uno de los espacios más deseados de Madrid. Con vistas privilegiadas y dos terrazas, perfectas para las sobremesas, encuentros con amigos y eventos. La propuesta gastronómica, firmada por el chef Jairo Jiménez, incluye irresistibles tapas como el brioche de steak tartar y de anchoa, el bikini a la brasa, el saam con palomitas de langostino en tempura, o el taco de morro de cerdo ibérico crujiente.



Jaiba MX

Este proyecto gastronómico de Roberto Ruiz ofrece una interpretación contemporánea de la gastronomía mexicana. Todo ello en un ambiente desenfadado y festivo, que se encuentra en la ciudad de Barcelona. La propuesta combina la innovación culinaria fusionada con el folclore mexicano que se puede degustar con el menú 'antojitos de verano', a 40 euros (IVA incluido), hasta el 21 de septiembre.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Animales mitológicos

CARLOS LOBATO

Este biólogo y divulgador sevillano **nos descubre la ciencia que hay detrás de los mitos, y nos adentra en un mundo mágico, en el que lo imposible cobra vida.**

→ Un fascinante recorrido donde la imaginación ancestral y la ciencia moderna se dan la mano. Desde las poderosas quimeras y los majestuosos dragones hasta las esquivas sirenas y las temidas criaturas demoníacas. A través de un enfoque riguroso y divulgativo, el autor desvela cómo seres imposibles —unicornios, grifos, centauros y vampiros— reflejan tanto nuestra creatividad como nuestro afán por comprender lo desconocido. Además, se vin-

culan estos relatos con avances científicos actuales, como las quimeras celulares y los descubrimientos paleontológicos, para ofrecer una lectura que despierta tanto el asombro como la reflexión ética. Ilustrado con detalle y escrito con un estilo cercano y ameno, es un libro imprescindible para amantes de la mitología, la biología y la cultura popular. Un mundo donde lo imposible cobra vida.

Editorial Pinolia. Edición impresa: 26,95€.

ANIMALES MITOLÓGICOS

Quimeras, centauros, dragones y sirenas: historia y ciencia de los seres imposibles y legendarios



CARLOS LOBATO

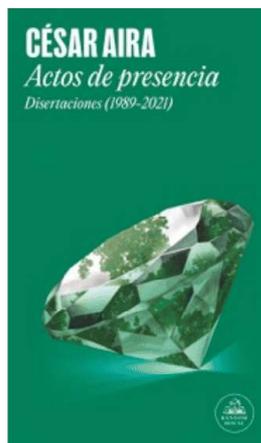
Hestia



Deudas de sangre VLADIMIR HERNÁNDEZ

Fascinante y adictivo, este thriller descubre la Barcelona más oscura, de la mano de tres mujeres dispuestas a todo para zanjar sus cuentas pendientes, y conseguir la libertad. Ante ellas la Troika, una poderosa organización criminal, para la que solo existen los cómplices o los traidores. Y estos últimos deben pagar con su vida.

Editorial Grijalbo. Edición impresa: 21,90€.



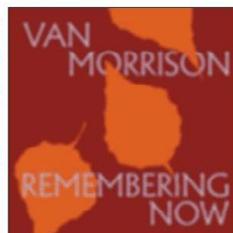
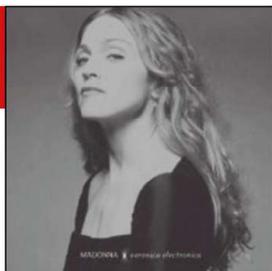
Actos de presencia CÉSAR AIRA

Este es un libro de ensayos en el que el autor exhorta a la superación de la ceguera urbanita que, sin tiempo para nada, es incapaz de demorarse para observar la maravilla del mundo. Es una sacudida a cualquier hábito que amenace con adormecer nuestra sensibilidad. **Editorial Random House. Edición impresa: 18,90€.**

MÚSICA

Verónica Eléctrica MADONNA

La indiscutible reina del pop mundial publicó, el pasado 25 de julio, este nuevo trabajo discográfico, producido por ella misma, con remezclas inéditas de la época de *Ray of light* (1998), disco con el que consiguió ganar cuatro premios Grammy. Está claro que sorprenderá, como siempre, a todos sus fans. **Precio del vinilo en plata: 35,95€**



Remembering now VAN MORRISON

Este vinilo doble, compuesto por catorce nuevas canciones, con su inconfundible estilo folk, es una invitación a viajar al pasado del artista. **Precio: 16,99€.**



Look up RINGO STAR

El ex beatle, a sus 84 años, es otro de los artistas de folk más destacados, y regresa a la palestra musical con nuevo disco. **Precio: 17,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



Outlander: sangre de mi sangre

Esta nueva entrega, que llega con nuevos capítulos, se centra en dos historias de amor, la de los padres de Jamie y la de los de Harriet. Ambas están ambientadas en lugares y períodos de tiempo diferentes. La primera en las Tierras Altas de Escocia de principios del siglo XVIII y la otra en la Inglaterra de la Primera Guerra Mundial. **Estreno el 9 de agosto en Movistar+.**



Miércoles

La pequeña de la familia Adams tiene su propia serie de televisión. La segunda temporada está dividida en dos partes, con nuevos episodios, en los que se narra la vida de Miércoles, como estudiante en la Escuela de Nunca Más. Una joven lista y sarcástica, que se verá obligada a hacer amigos, a la par que tendrá que tratar de dominar su emergente habilidad psíquica, mientras trata de resolver una oleada de asesinatos que están teniendo lugar. **Estreno el 6 de agosto, en Netflix.**



CINE

Karate Kid: Legends

Daniel Sam regresa a la gran pantalla después de 40 años, convertido en profesor de kárate. Pero la historia se repite. El chico se enamora de la ex novia de un "matón" y tendrá que retarse en el tatami. **Estreno 6 de agosto.**

→ Tras una tragedia familiar, en la que ha perdido a su hermano, el joven Li Fong (Ben Wang), se ve obligado a abandonar su hogar, en Pekín, y trasladarse a Nueva York a vivir con su madre, que trabaja como doctora, en la ciudad de los rascacielos. Li lucha por dejar atrás su pasado, mientras intenta encajar y adaptarse a sus nuevos compañeros de clase. Es un chico tranquilo, y, aunque no quiere peleas, los problemas parecen encontrarle por todas partes. Sobre todo cuando

queda prendado de Mia, ya que el ex novio de esta, Connor Day, un portento del kárate, le hará la vida imposible, y le retará en el torneo de los Cinco Distritos. Sin embargo, Li, que no tiene las habilidades para participar tendrá que entrenar duro. El profesor de kung fu, el Sr. Han (Jackie Chan), pide ayuda a Daniel LaRusso (Ralph Macchio), y Li aprende una nueva forma de luchar, fusionando estos dos estilos. El objetivo es la victoria en un enfrentamiento que será definitivo.

MÁS CINE



Los Futbolísimos 2

Una estafa inmobiliaria ha dejado a Pakete y sus compañeros de equipo sin campo donde jugar. Para seguir en la liga intercentros tendrán que ganar a un rival complicado, con una capitana "pirata" que les meterá en más de un lío. Así se verán involucrados en el robo a un banco, y el padre de Pakete verá peligrar su trabajo de policía. ¿Cómo saldrán de esta los futbolísimos? **Estreno 8 de agosto.**

Indomables

Muriel y su marido Lee comienzan una nueva vida en California, cuando él regresa de la guerra de Corea. Pero su nueva estabilidad se ve alterada por la llegada del carismático hermano de Lee, Julius. Rápidamente se forma un peligroso triángulo amoroso. **Estreno 8 de agosto.**



OCIO



EL PLAN



Un verano dinámico en Palma

El emblemático hotel Santos Nixe Palace, de cinco estrellas, ubicado en Palma de Mallorca, apuesta por un programa dinámico y familiar exclusivo para todos sus huéspedes. Con mimo y cuidado, puestos en el entorno natural, y una firme apuesta por el bienestar integral, **ofrece actividades deportivas diseñadas para toda la familia. Desde clases de yoga, paddle surf, impresionantes experiencias náuticas, entrenamiento funcional para toda la familia, y actividades enfocadas y diseñadas para los más pequeños.** Y por supuesto, sin olvidar la maravillosa oferta gastronómica.

EN ESCENA

Festival de teatro y danza en el Castillo de Gúzman

Esta localidad onubense acoge este evento, que se celebra del 12 de julio al 30 de agosto, con numerosos espectáculos. El 9 de agosto es el turno de *Lo que son mujeres*, una obra de Zorrilla.

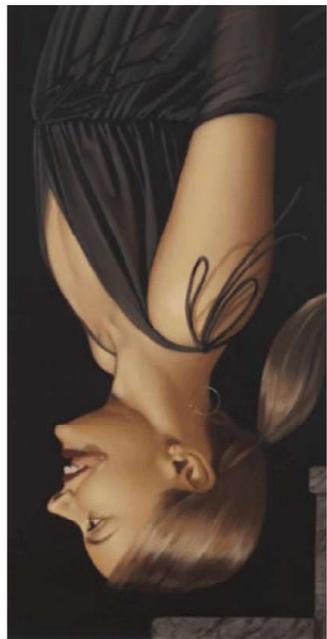


MÁS ARTE



Estación total

León. Esta exposición, que se puede ver en el MUSAC hasta el 19 de octubre, recorre los últimos diez años de la trayectoria artística de Secundino Hernández, una de las figuras más destacadas de la pintura contemporánea española, a través de 35 obras de gran formato.



Anna Weyant

Madrid. El museo Thyssen-Bornemisza acoge, hasta el 31 de agosto, la primera exposición monográfica de esta artista canadiense, calificada como la pintora de la ambigüedad psicológica, que incluye una veintena de cuadros pertenecientes a su obra más reciente, en la que las protagonistas principales indiscutibles son las mujeres.

CONCIERTO

Leire Martínez

La ex vocalista de 'La oreja de Van Gogh' tocará el próximo **16 de agosto, en el marco de la tradicional Semana Grande, en Donostia.** Será a las 23:45 en la zona de Sagües. La cantante vasca juega en casa y este será su primer concierto tras su salida de la banda.



TEATRO

Testigo de cargo

Fernando Guillén Cuervo protagoniza esta obra de Ágatha Christie, junto a Adolfo Fernández y Nerea Mazo. **Estará en cartel del 6 al 10 de agosto, en el teatro Victoria Eugenia de San Sebastián.** Una viuda solitaria ha sido apuñalada en su mansión. El único sospechoso es un atractivo buscavidas, que mantenía con la difunta una extraña amistad. El implacable abogado Sir Wilfrid Robarts acepta defender al acusado, que se enfrenta a un caso prácticamente imposible.



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.

ALIMENTOS DE COLOR VERDE

- KIWI
- ALCACHOFA
- ACELGA
- ESPÁRRAGOS
- ESPINACAS
- AGUACATE
- LECHUGA
- PIMIENTO
- PEPINO
- BRÓCOLI
- MANZANA
- COL

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

SUDOKU

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

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



DEL 6 AL 12 DE AGOSTO

La semana de **LEO**

Última semana con el Sol iluminando tu signo, y todo en ti emite más claridad: lo que quieres, lo que aceptas y lo que dejas definitivamente sin mirar atrás. Has aprendido a escucharte, a pedir lo que necesitas sin disculparte, a disfrutar sin tener que demostrar. Esta semana no solo atraes: seleccionas. En lo emocional, brillas por cómo te expresas y por lo bien que sostienes el silencio cuando hace falta. En lo laboral, tu intuición estará tan afinada que sabrás cuándo insistir y cuándo delegar. Cierras la temporada más fuerte, más libre y con ganas de hacer, simplemente, lo que te dé la gana. Y eso, Leo, es luz bien ganada.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Un reencuentro sacará a la luz algo que creías superado, sin embargo, lo tomarás con calma.

Salud: Estás dejando para después lo que te haría sentir bien hoy. Cambia eso y lo notarás enseguida.

Trabajo: No todo depende de ti, aunque tu actitud, notoriamente positiva, marcará una diferencia clave.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Descubrirás una afinidad nueva con alguien que ya conocías, también eso hará que te relajés.

Salud: Tu piel agradecerá menos sol directo y más agua: dentro y fuera. Hidratación es autoestima.

Trabajo: Resolverás algo con bastante eficacia, y sin darte cuenta estarás dando ejemplo al resto.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Una propuesta inesperada te hará replantearte si es buen momento para abrir una nueva puerta.

Salud: Cuidarte esta semana será tan simple como cenar más pronto y apagar el móvil a tiempo.

Trabajo: La película *El Diablo viste de Prada* te recordará que incluso las tareas más pesadas te están entrenando.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Estarás más receptiva de lo habitual, y eso generará cercanía incluso con quien no esperabas.

Salud: El verano también se disfruta en versión tranquila: prioriza sombra, lectura y siesta corta.

Trabajo: Un cambio de ritmo (o de enfoque) te permitirá recuperar ilusión por algo que dabas por perdido.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Recibirás una muestra de cariño que no esperabas y que reafirma todo lo que estás construyendo.

Salud: Te sentará bien bajar una marcha, incluso si todo a tu alrededor parece ir muy deprisa.

Trabajo: Un gesto generoso de tu parte dejará huella. Liderar también es saber compartir el éxito.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Notarás una conexión nueva, sutil, pero constante, que te hará replantearte algunas ideas fijas.

Salud: Aunque estés bien, revisar tus hábitos antes de que llegue tu temporada te pondrá en ventaja.

Trabajo: Lo que parecía estancado empieza a moverse. Tu paciencia, una vez más, estaba bien invertida.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: No todo tiene que resolverse hablando, esta semana tu lenguaje corporal dirá más que nunca.

Salud: Evita esos cambios drásticos, pues tu equilibrio mejora con pequeños ajustes sostenidos.

Trabajo: Organizarás algo que otros no sabían ni por dónde encarar, y dejarás el listón muy en alto.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Verás una situación con nuevos ojos y te darás cuenta de que ya no necesitas respuestas.

Salud: Volver a tu rutina, incluso en vacaciones, te devolverá una sensación de control y calma.

Trabajo: Una frase de Frida Kahlo puede marcarte esta semana: "Pies, ¿para qué los quiero si tengo alas para volar?".

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te sentirás libre para decir lo que piensas sin miedo, y eso hará más bien del que imaginas.

Salud: Un cambio de entorno, aunque sea una escapada rápida, renovará positivamente tu energía.

Trabajo: Esa idea que parecía poco realista, por fin, empieza a encajar: no la abandones todavía.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: La conexión será más fuerte cuando sueltes el control y dejes que el otro también proponga.

Salud: Estás bien, sin embargo, necesitas dejar de planificar también el descanso. Haz algo sin horarios.

Trabajo: Te llegará una propuesta que no esperabas. No es definitiva, pero sí bastante prometedora.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Romperás con una idea fija sobre el amor, y eso abrirá un espacio mucho más interesante.

Salud: Reordenar tus espacios físicos (cajones, armario, escritorio) te aclarará mejor la mente.

Trabajo: Tu forma poco convencional de abordar un problema será la que resuelva satisfactoriamente el tema.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Un gesto de alguien que te conoce poco te hará sentir vista de una manera muy bonita.

Salud: Volver a leer *Mujer en punto cero* te hará reflexionar sobre tu poder interior y tus límites.

Trabajo: Aunque el entorno esté bastante disperso, tú serás quien logre mantener el rumbo de las cosas.



PROTEGE A TU MASCOTA EN VACACIONES (Y SIN PAPELEOS)

¿Te vas de viaje con tu perro o tu gato? Con el seguro veterinario digital de **Barkibu**, puedes estar tranquilo: cubre urgencias, accidentes y enfermedades, tanto en España como en el extranjero. Además, con la **Barkibu Card** ni siquiera tienes que adelantar el pago en la clínica. Salud, ahorro y menos preocupaciones para ti... y para ellos. riguroso de la mano de su equipo de expertos.



UNA BICI QUE CAMBIA VIDAS

Youin y Bicicletas Sin Fronteras han creado la **Bao-bike**: una bicicleta diseñada para que niños y adolescentes, en Senegal, puedan llegar a la escuela sin recorrer kilómetros, a pie, bajo el sol. Resistente, cómoda y sin mantenimiento, esta bici abre camino a la educación, y también genera empleo local gracias a los talleres de reparación, instalados en cada centro. Ya se han entregado 250 unidades. Porque moverse puede ser el primer paso hacia un futuro mejor.

QUICHES QUE ELEVAN TU PICNIC

PAN.DELIRIO. firma tres tartas saladas artesanas tan buenas como su fama. La clásica quiche Lorraine, la saludable de espinacas con requesón y pasas, y una versión mediterránea con verduras asadas y pesto. Perfectas para llevar o disfrutar en su local del **Gourmet Experience de El Corte Inglés Castellana.**



LA INFUSIÓN QUE TU CUERPO PIDE ESTE VERANO

Ligera, digestiva y sin cafeína: así es la nueva infusión de té verde, jengibre, limón y probióticos de **Ship**. Una mezcla refrescante que ayuda a deshincharse, mejora la digestión y refuerza tus defensas. Perfecta para tomar en ayunas o tras las comidas, combina ingredientes naturales y más de 250 millones de cultivos activos por bolsita. Tu nueva aliada para sentirte bien, sin complicaciones. **PVP: 1,95€**



FRESCURA EN ESTADO PURO

Lemon Sorbet Cleanser de Eleven Obi es ese limpiador que necesitas en verano: ligero, sensorial y eficaz. Su textura, tipo sorbete, se transforma en leche al contacto con el agua, y elimina maquillaje, protector solar e impurezas. Con aroma a limón, hidrata y calma la piel con flor de loto y centella asiática. Limpia, ilumina y deja la piel tan fresca como feliz.



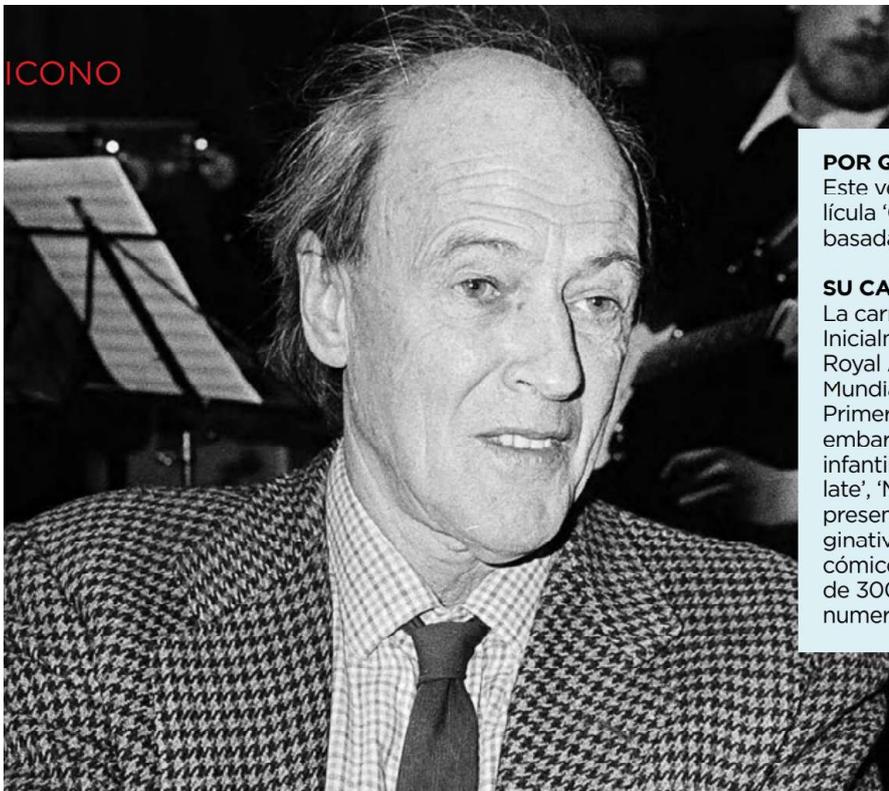
Tarot
ALICIA GALVÁN
 PREDECIONES
2025

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.

Foto: Nationaal Archief



POR QUÉ AHORA

Este verano se celebra el 20 aniversario de la película 'Charlie y la fábrica de chocolate' (2005), basada en el libro de Roald Dahl.

SU CARRERA

La carrera de Dahl fue multifacética y exitosa. Inicialmente, sirvió como piloto de caza en la Royal Air Force, durante la Segunda Guerra Mundial. Tras el conflicto, se inició en la escritura. Primero fueron sus cuentos para adultos. Sin embargo, alcanzó fama mundial con sus libros infantiles, como 'Charlie y la fábrica de chocolate', 'Matilda' y 'El gran gigante bonachón', que presentaban personajes excéntricos, tramas imaginativas y un estilo distintivo que combinaba lo cómico con lo macabro. Su obra ha vendido más de 300 millones de copias y ha sido adaptada a numerosas películas y llevadas al teatro.

Roald Dahl

Sus relatos están basados en las **vivencias de su infancia y su obra es una crítica a un mundo de adultos** donde no caben los niños. **POR MIRIAM HERRERA**

Quién no ha oído alguna vez alguna de las historias más conocidas de Roald Dahl, como *Matilda* o *Charlie y la fábrica de chocolate*. Todas ellas están narradas desde la mirada de los ojos de un niño; el niño que un día fue el propio autor. Roald Dahl nació en Gales un trece de septiembre de 1916, aunque era hijo de padres noruegos. A la temprana edad de tres años se quedó huérfano de padre, que murió de una neumonía. Pocas semanas antes había fallecido una de sus hermanas de una apendicitis. Con solo días de diferencia habían perdido a padre e hija, dejando a la familia sumida en una profunda tristeza. Pero esto no hizo que la madre de Dahl quisiera volver a Noruega, donde vivían todos sus parientes, sino que decidió permanecer en Inglaterra para cumplir el deseo de su marido, que los hijos se formaran en el seno de la educación inglesa. Y así fue como a los ocho años Roald ingresó en

un internado británico. Fueron las vivencias en la férrea educación del internado las que alimentaron la literatura del autor. Esas experiencias, que marcaron profundamente su infancia, serían la inspiración para sus obras, en las que hace una crítica a un mundo dirigido por los adultos, en el que los niños no son tomados en consideración y ocupan un lugar desfavorable.

En sus historias, los protagonistas son siempre niños que logran sobreponerse a las dificultades, armados de imaginación y fantasía. En ellas, la desigualdad y los abusos, dentro de una educación estricta hacia los niños, son los temas más recurrentes, como ocurre en la serie de novelas *Boy* (relatos de infancia), basadas en sus propias experiencias, o *Matilda*, en la que la directora ejerce una autoridad desmedida y despiadada hacia

los alumnos, lo que ya habría sufrido el autor en sus propias carnes.

Su obra más aclamada fue inspirada por otro de sus recuerdos de infancia, aunque esta vez por uno más dulce. Cuando Roald Dahl estudiaba en Repson, la empresa chocolatería Cadbury solía enviar muestras de sus nuevos chocolates a su escuela para que los alumnos los probaran. Dahl fantaseaba, a menudo, con la idea de crear una tableta de chocolate tan increíble que impresionaría al mismísimo señor Cadbury. Esta fantasía fue la chispa que encendió su imaginación y lo llevó a escribir su famoso libro infantil, *Charlie y la fábrica de chocolate*.

CENSURA Y CAMBIOS EN SU OBRA

A diferencia de otros libros infantiles, las historias de Dahl destacan por su humor negro, que, a menudo, incluyen escenas de violencia. Cuando hablamos de los cambios en las obras de Dahl, nos referimos a los cientos de modificaciones que sus editores introdujeron en sus reediciones en el Reino Unido. Desde una sola palabra hasta frases enteras, para actualizar el texto a la sensibilidad contemporánea y proteger a los lectores infantiles. Por ejemplo, se han eliminado referencias a la gordofobia y se ha adoptado un lenguaje inclusivo.

EN SUS HISTORIAS, LOS PROTAGONISTAS SON SIEMPRE NIÑOS QUE CONSIGUEN SOBREPONERSE A LAS DIFICULTADES

LA COCINA QUE TRIUNFA



RECETAS, TÉCNICAS, CONSEJOS, NUTRIENTES,
CHEFS Y MUCHO MÁS

UN IMPRESCINDIBLE PARA ELABORAR LOS MENÚS
MÁS DELICIOSOS Y COMPLETOS

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Recetas' 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