

mi

MODA

Rojo + negro

ÉXITO SEGURO

CONSUMO

Razones
por las que
tener un

EXTINTOR EN CASA

SALUD

DEFENSAS FUERTES

Sin productos
milagro

BELLEZA

¿Retinol o retinal?

Las claves
para acertar

DECORACIÓN

IDEAS LOW COST

con 'efecto
estrenar'

EN LIBRERÍAS

Hablamos
con

Máximo Huerta

María
Barranco

"Ahora he
aprendido
a mirarme
en el
espejo y a
quererme.
Yo me veo
muy mona"

Entrenamiento ideal

EL EJERCICIO QUE MÁS BENEFICIA A CADA EDAD

4_106272580

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada.

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

*Formato pdf.

4_106272580



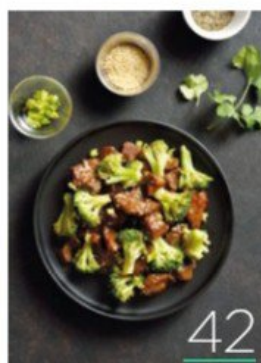
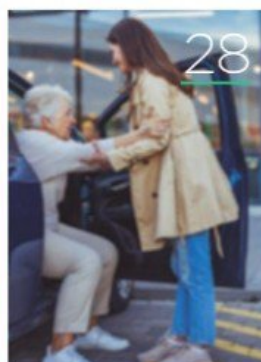
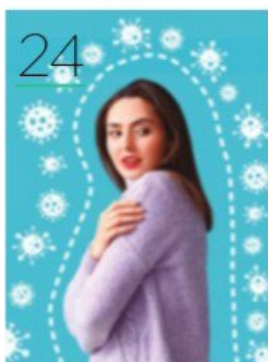
LAS NECESIDADES CAMBIAN

El deporte es importante a cualquier edad, pero no siempre de la misma manera. Con los años cambian las necesidades del cuerpo, también las dificultades, y aprender a adaptar el ejercicio es clave para seguir moviéndonos con ganas y sin riesgos. En el dossier de esta semana hablamos de cómo ajustar la actividad física a cada etapa de la vida para que sume salud y bienestar. Y como cuidarse va mucho más allá del ejercicio, también te contamos qué es el ayuno intermitente y cómo puede ayudarte más allá de la pérdida de peso. Repasamos cómo mantener las defensas fuertes sin recurrir a trucos milagro y proponemos recetas sanas, variadas y listas, en solo 20 minutos, para ponértelo fácil en el día a día. Porque cuidarse no solo tiene que ser una suma de sacrificios.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
María Barranco.
Fotografía:
Javier Naval.



ESTA SEMANA

DEL 18 AL 24 DE FEBRERO DE 2026

EN PORTADA

- 8 MODA**
El combo rojo + negro sigue triunfando.
- 12 EN PORTADA**
María Barranco.
- 24 SALUD**
Es el momento de ayudar a tus defensas.
- 31 DOSSIER**
Un deporte para cada edad y cada necesidad.
- 40 DECORACIÓN**
Ideas low cost con las que parece que estrenas estancia.

ACTUALIDAD

- 16 CONSUMO**
Razones por las que tener un extintor en casa.

SALUD

- 26 NUTRICIÓN**
Todo sobre el ayuno intermitente.
- 28 PSICOLOGÍA**
El poder de la amabilidad.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
¿Retinol o retinal? No son lo mismo.

HOGAR

- 42 COCINA**
Recetas variadas y nutritivas en solo 20 minutos.
- 50 VIDA FÁCIL**
Trucos para que tu casa siempre esté en orden.
- 52 PLANTAS**
Llena tu casa de olor floral de forma natural.

OCIO

- 58 AGENDA**
- 62 HORÓSCOPOS**
- 66 ICONO**
Umberto Eco.

**RECIBIÓ SU PRIMER
GOYA EN 2014 Y
12 AÑOS DESPUÉS
ES UNA DE LAS
IMPRESINDIBLES DEL
CINE ESPAÑOL**

dormirás, junto a Belén Rueda, al thriller, el cine social o la comedia. Nada se le resiste. Incluso, se ha metido en la Loly Álvarez en *Superstar*, el biopic sobre la cantante Yurena y aquel ecléctico grupo que rodeó el fenómeno. Y todo esto lo ha conseguido sin miedo a mostrarse siempre directa, sin rodeos a la hora de hablar de precariedad en el cine, feminismo o salud mental.

UN INFANCIA DIFÍCIL

Natalia de Molina no encaja en la imagen clásica 'celebrity', puesto que es absolutamente hermética con su vida privada. Sí trascendió una relación que mantuvo con el músico Jesús Amores y de la que no tuvo problema en hablar en su momento, pero no ha sido en absoluto su línea habitual.

La actriz sí se ha abierto más a la hora de recordar una infancia que no fue precisamente fácil; "Vengo del dolor, de la soledad de una niña a la que odiaban en el colegio, de una habitación que escondía un universo, de comer impulsivamente para esconder y tener excusas, si no era deseable quizás me dejarían en paz; de una madre haciendo malabares para seguir adelante consigo y con nosotras", escribió en sus redes sociales en 2021, recibiendo inmediatamente el cariño unánime de sus compañeros.'



SE HA INCORPORADO a la segunda temporada de 'Marbella' para interpretar a una implacable fiscal.

Natalia de Molina

DE LINARES A 'MARBELLA'

La actriz jienense comparte protagonismo con Hugo Silva en la segunda temporada de 'Marbella', de Movistar Plus+, donde interpreta a una implacable fiscal.

POR OLIVIA ARRIERO

Cuando en 2014 subió al escenario a recoger su Goya como Mejor Actriz Revelación, abogó en su discurso por no rendirse a la hora de perseguir un sueño. Natalia de Molina no lo hizo y se ha consagrado como una de las actrices más respetadas de nuestro país, a pesar de su juventud. Ese primer Goya lo recibió por la película *Vivir es fácil con los ojos cerrados*, a las órdenes de David Trueba y con Javier Cámara como compañero. Solo dos años después, pudimos ver que ese reconocimiento no había sido porque sí: recibió otro Goya, consolidándola en el panorama cinematográfico español. Ese codiciado "cabezón" que recogió en 2016 fue fruto de su trabajo

en *Techo y comida*, una reivindicativa película que nos mostró a una Natalia igual de reivindicativa, pidiendo en su discurso de agradecimiento "Techo y comida para todos".

UNA ACTRIZ VERSÁTIL

Ha estado después nominada al Goya en otras tres ocasiones y, aunque el premio no llegó, considera que ha cumplido su sueño con creces. Todos los proyectos que han venido después han valido más que cualquier premio: ya es una imprescindible de la pequeña y gran pantalla. Su gran baza: adaptarse y ser creíble en cualquier papel y género. Porque esta actriz ha tocado prácticamente todos los palos, sin despeinarse. Desde el terror, con su participación en *No*



EL PARADOR “CASI” 100, EN IBIZA

Ya se puede reservar habitación en el que promete ser uno de los alojamientos turísticos del año. Después de 47 millones de euros de inversión, Paradores ha ampliado su lista de establecimientos y se queda al borde del centenar con el que se inaugura en pocos días en Dalt Vila, en el casco histórico de Ibiza. Este nuevo parador, el primero en las Islas Baleares, recibirá a sus primeros huéspedes el 10 de marzo. Los privilegiados podrán disfrutar de todas las comodidades y servicios que ofrece, con piscina exterior, zona wellness, solárium, restaurante, cafetería y varias terrazas. Sus 66 habitaciones se distribuyen en cinco edificios completamente rehabilitados y con los que se recupera el patrimonio histórico de la zona.



ESPAÑA, FUERA DE LA LISTA DE PAÍSES SIN SARAMPiÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sacado a nuestro país de la lista de países libres de sarampión junto a otras naciones europeas. El motivo: un aumento de contagios en todo el continente, disparado especialmente en los dos últimos años. Así lo anunciaba el Ministerio de Sanidad hace unos días, después de recibir una notificación del organismo internacional, en la que se informaba de que se ha “reestablecido la transmisión endémica del sarampión en España”. En 2024 se confirmaron 227 y en 2025 se subió a 397 casos.

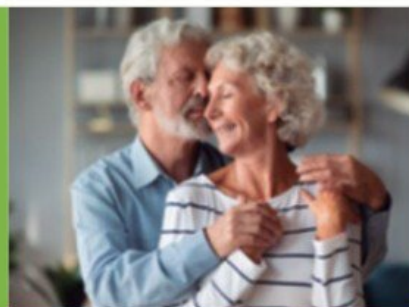
HARRY STYLES Y SU GIRA PARA UNOS POCOS

La expectación estaba servida. Fue conocerse que el cantante británico Harry Styles iba a dar una gira mundial y que sus fans se pusieran todas sus alarmas posibles para hacerse con una entrada. El problema vino cuando se supo que solo actuaría en siete ciudades: Ámsterdam, Londres, São Paulo, Ciudad de México, Nueva York, Melbourne y Sídney. Aun así, había que intentarlo. Había seguidores dispuestos a viajar a otros países para poder verlo en directo. La distancia no ha sido un problema, sino una oportunidad para pasar unos días en otra ciudad. Pero la expectación ha sido tal que muchos de los conciertos han agotado las entradas de venta, dejando solo disponibles las de precios no aptos para todos los bolsillos. Una gira de gran éxito antes incluso de empezar, que confirma a Harry Styles como uno de los artistas más deseados de la actualidad.



EL PERDÓN, CLAVE EN EL VÍNCULO DE LA PAREJA

Un equipo de investigación ha validado, en España, la Marital Offense-Specific Forgiveness Scale (MOFS), una herramienta internacional para evaluar cómo se perdona en la pareja tras una ofensa concreta. El estudio busca mejorar la investigación y la intervención clínica en relaciones afectivas. El trabajo está liderado por Agata Kasprzak (Universidad Francisco de Vitoria) y María Pilar Martínez-Díaz (Universidad Pontificia Comillas). La escala permite medir con precisión el tránsito entre benevolencia —la disposición a acercarse y reparar el vínculo— y evitación/resentimiento, que reflejan el distanciamiento emocional o el mantenimiento del dolor. La validación se realizó en dos fases con más de 700 participantes de 18 a 83 años en relaciones estables, a quienes se pidió recordar una ofensa real y responder a la escala, además de cuestionarios sobre satisfacción, compromiso, confianza e intimidad. Los resultados apuntan a que el futuro de la relación depende menos de la ofensa y más de cómo se gestiona el perdón.



LAS REDES, SOLO PARA MAYORES DE 16 AÑOS

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, anunciaba hace unos días un paquete de cinco medidas legislativas y regulatorias para hacer frente a los abusos de las grandes plataformas digitales y garantizar un entorno digital seguro, democrático y respetuoso con los derechos fundamentales. El objetivo principal es el bienestar digital de los menores, por lo que una de las medidas impedirá el acceso a redes sociales antes de haber cumplido los 16 años. El anuncio, que hacía en el World Governments Summit de Dubái, llegaba solo unos días después de que la Asamblea Nacional de Francia aprobara un proyecto de ley similar para menores de 15 años. El país vecino se convertía así en el primer país europeo en tomar esta medida, en la que el gobierno australiano fue pionero hace un par de meses.



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

POR ANNIE TOMÀS

Paquita Ors

LA PIONERA DE LA COSMÉTICA BOTÁNICA EN ESPAÑA

Paquita Ors, fallecida hace escasas semanas, fue una de esas mujeres adelantadas a su tiempo, cuya trayectoria se entiende mejor mirando hacia atrás... y hacia la tierra. Cuando la cosmética natural apenas tenía presencia en el mercado español, ella ya defendía una belleza basada en ingredientes botánicos, procesos artesanales y una relación consciente con el entorno. Su proyecto vital y empresarial, Cosméticos Paquita Ors, nació de esa convicción profunda: cuidar la piel sin agredirla y hacerlo desde el respeto a la naturaleza.

BELLEZA CON RAÍCES

Lejos de los grandes laboratorios y de las modas pasajeras, Paquita Ors construyó su marca desde el conocimiento de las plantas, la observación paciente de sus propiedades y una mirada casi alquímica sobre la formulación cosmética. Apostó por materias primas de origen vegetal, aceites esenciales y extractos naturales cuando el mercado aún priorizaba lo sintético y lo inmediato. Su trabajo se convirtió así en un puente entre la tradición herbal y la cosmética contemporánea, recuperando saberes ancestrales y adaptándolos a las necesidades reales de la piel. Una propuesta honesta que conectó especialmente con muje-

res que buscaban alternativas más saludables y conscientes.

UNA VISIÓN ADELANTADA A SU TIEMPO

Hablar hoy de sostenibilidad, formulaciones limpias y consumo responsable resulta casi obligado, pero Paquita Ors ya defendía estos valores mucho antes de que se convirtieran en argumento de marketing. Su proyecto fue, desde el inicio, una declaración de principios: producir menos, pero mejor; formular con rigor y coherencia; y mantener un vínculo ético con el entorno natural. Esa visión la convirtió en referente y precursora de un movimiento que hoy vive su auge, pero que ella ayudó a sembrar cuando aún parecía minoritario. Su marca no

solo resistió el paso del tiempo, sino que consolidó una identidad propia basada en la autenticidad.

LEGADO VIVO

Más allá de los productos, el legado de Paquita Ors reside en haber demostrado que otra cosmética era posible. Su historia inspira a nuevas generaciones de emprendedoras que buscan unir empresa, valores y respeto medioambiental sin renunciar a la eficacia ni a la calidad. El reconocimiento recibido este mes de enero no es solo un homenaje personal, sino también una reivindicación de todas aquellas mujeres que abrieron camino en silencio. Hoy, su nombre sigue ligado a una forma de entender la belleza como cuidado, equilibrio y coherencia.

“Desde el poder de la botánica incluso las pieles más sensibles están protegidas”





TECNOLOGÍA

Mujeres que programan el futuro sostenible

Diversas iniciativas europeas lanzadas este 2 de febrero impulsan la formación de mujeres en tecnología aplicada a la sostenibilidad. Programas de capacitación en inteligencia artificial, análisis de datos y energías limpias permiten a mujeres liderar proyectos ambientales y soluciones digitales con impacto social. Estas acciones fomentan la creación de startups y la participación en equipos internacionales, integrando innovación y responsabilidad ecológica. Para mujeres mayores de 40 y 50 años, representan una oportunidad de actualización profesional y liderazgo en sectores estratégicos.

SOCIEDAD

MXMujeres lideran la transición verde

El avance de la sostenibilidad tiene cada vez más rostro femenino. Según datos recientes de Naciones Unidas, los proyectos ambientales liderados por mujeres muestran mayor impacto social y gestión eficiente de recursos en ámbitos locales.

En Europa y América Latina, mujeres emprendedoras impulsan iniciativas en economía circular y energías limpias, combinando innovación tecnológica y compromiso con comunidades. Estos proyectos generan empleo, mejoran resiliencia climática y reducen desigualdades sociales. Expertas coinciden en que reforzar el liderazgo femenino en la transición ecológica es clave para un desarrollo más inclusivo.



SALUD

NeuroBalance: bienestar cerebral para mujeres en la madurez

NeuroBalance es una iniciativa que aborda la salud cerebral femenina a partir de los 45 años, combinando neurociencia, nutrición y gestión emocional. El programa evalúa memoria, estrés y hábitos cotidianos para diseñar planes personalizados que mejoren concentración, descanso y estado de ánimo. A través de seguimiento digital y sesiones educativas, las participantes adquieren herramientas prácticas para prevenir el deterioro cognitivo y reducir el impacto del estrés crónico. El proyecto también crea espacios de diálogo sobre salud mental femenina, rompiendo estigmas y fomentando el autocuidado.

En América Latina, solo el 32% de los puestos directivos en empresas y organizaciones están ocupados por mujeres,

lo que refleja una brecha de liderazgo del 68 % en 2025. A pesar de los avances en educación, la representación femenina en la toma de decisiones sigue siendo limitada.

Fuente: Banco Interamericano de Desarrollo (BID)

SOCIEDAD

Red VIVA: comunidades locales para el envejecimiento activo

Red VIVA es un proyecto colaborativo que promueve el envejecimiento activo de mujeres a través de redes comunitarias. Combina actividad física, educación en salud y participación social para fortalecer autonomía y bienestar. Las participantes comparten experiencias, acceden a talleres prácticos y colaboran con profesionales de distintas disciplinas. El enfoque preventivo reduce el aislamiento y mejora la salud emocional, especialmente en contextos urbanos.



ROJO Y NEGRO

EL BINOMIO ETERNO DEL INVIERNO

El dúo cromático más poderoso del armario invernal se reafirma esta temporada como fórmula segura de **elegancia, carácter y versatilidad, capaz de adaptarse al día, la noche y todo estilo.**

POR ANNIE TOMÀS



ESTA COMBINACIÓN CROMÁTICA construye un lenguaje visual y elegante.

Fotografía: Llamazares y de Delgado @Francesco Ormando

El rojo y el negro regresan cada invierno como un refugio estético seguro, reafirmando su estatus de combinación infalible. Juntos evocan elegancia, carácter y una sensualidad contenida que se adapta tanto al día como a la noche. Esta temporada, lejos de resultar predecible, el dúo se reinventa a través de siluetas depuradas, juegos de texturas y un equilibrio preciso entre intensidad y sobriedad. Abrigos largos de líneas rectas, capas envolventes y chaquetas estructuradas se tiñen de negro profundo o se activan con acentos rojos que elevan cualquier estilismo.



@TOYVILCHEZ



Zalando
(17 €)

Lola
Casademunt
(23,90 €)



El Corte Inglés
(14 €)



Maria de la
Orden (C.P.V.)

Las siluetas apuestan por la sencillez bien pensada. Vestidos midi de punto, pantalones rectos de lana y faldas fluidas conviven con jerséis envolventes y camisas de tejidos densos. El rojo aparece en total looks o como contrapunto estratégico —un abrigo, unos labios, un accesorio— mientras el negro actúa como base sólida que ordena el conjunto. El resultado es un vestuario funcional, pero con una fuerte carga expresiva.

Los materiales juegan un papel clave en esta narrativa cromática. Terciopelos, lanas frías, pieles veganas y tejidos satinados aportan profundidad visual al contraste entre ambos tonos. El interés por las prendas bien construidas se traduce en cortes precisos, costuras limpias y detalles mínimos que refuerzan la idea de un lujo silencioso. Rojo y negro no buscan llamar la atención de forma estridente, sino afirmar una presencia segura y sofisticada.

Más allá de las tendencias pasajeras, esta combinación invita a construir un armario versátil y duradero. Es un lenguaje estético, que se adapta a distintos estilos y momentos, demostrando que la elegancia invernal no necesita excesos, sino coherencia, intención y una paleta que nunca falla.

ESTA MEZCLA DE COLOR FUNCIONA CUANDO SE EQUILIBRAN INTENSIDAD, SOBRIEDAD Y UNA SILUETA BIEN DEFINIDA

ACCESORIOS QUE ELEVAN LA COMBINACIÓN

- 1 Bolsos estructurados** en negro con herrajes dorados.
- 2 Zapatos rojos** como punto focal del look.
- 3 Guantes de piel** en tonos intensos.
- 4 Cinturones negros** para definir la silueta.
- 5 Joyería minimalista** en oro o plata.
- 6 Bufandas de lana** con contraste cromático.
- 7 Medias o calcetería roja** para un guiño moderno.
- 8 Gafas de sol** de líneas limpias y montura oscura.



Lefties
(25,50 €)



La Redoute
(39,99 €)



La Redoute
(39,99 €)



Mercures (C.P.V.)



Luxenter
(49,90 €)



Mascaró
(137 €)



Yoox
(80 €)

LLAMAZARES Y DE DELGADO PALABRA DE EXPERTOS

¿POR QUÉ FUNCIONAN TAN BIEN EL ROJO Y EL NEGRO COMBINADOS?

Jaime: Es una de nuestras combinaciones preferidas por la fuerza que representan. Por un lado, el negro es sinónimo de elegancia, y el rojo de fuerza. Sumados, funciona a un sublime nivel estético y como fondo de armario imprescindible.

¿Y EN INVERNO?

Fabricio: Para esta temporada, este color-block resulta muy atractivo porque es alegre: el rojo apoderándose cual fuego de un color que siempre ha jugado entre el clasicismo y el carácter. Fuego que envuelve, como un abrazo; pero no azul, sino negro, con misterio y sorpresa. Nuestra propuesta es un look versátil, vigoroso y más si usamos materiales como los tules de seda y acabados como un broche de plata con detalles de la arquitectura mogul, de la India.



@IRENA_DIVIRENA

TRUCOS PARA LLEVAR PRENDAS OVERSIZE

CON EFECTO ELEGANTE Y FAVORECEDOR

Vestir *oversize* después de los 50 es una cuestión de estrategia estilística. El truco está en contraponer volúmenes para lograr conjuntos modernos y **con ese aire relajado que resulta tan apetecible como sofisticado.** POR ANNA PARDO



Los trucos de lo que pueda parecer, las prendas *oversize* no restan feminidad ni sofisticación cuando se combinan con inteligencia. En realidad, todo gira en torno a la proporción. Un abrigo amplio se equilibra con un vestido recto, mientras que una blusa generosa gana fuerza junto a un pantalón de líneas depuradas. Sin embargo, caer en el total look ancho suele ser un error frecuente. De hecho, introducir una pieza más ajustada ordena el estilismo.

Eso sí, conviene prestar atención a los cor-

tes. Las prendas *oversize* demasiado largas tienden a acortar visualmente la figura, mientras que aquellas que se detienen en la cintura o el hueso de la cadera resultan mucho más favorecedoras. Los pantalones anchos, por su parte, funcionan mejor con tiros amplios y tejidos fluidos que acompañen el movimiento natural del cuerpo. Finalmente, los tejidos marcan la diferencia: lanas frías, algodones con cuerpo o viscosa fluida acarician la piel y elevan el conjunto. Un buen corte, incluso en prendas relajadas, siempre se nota.



Zara
(59,95 €)



Woman El
Corte Inglés
(39,99 €)



C&A
(39,99 €)



H&M
(24,99 €)



Stradivarius
(55,99 €)

Salsa Jeans
(99,95 €)

LAS PRENDAS AMPLIAS, QUE TERMINAN EN LA CINTURA O LIGERAMENTE POR ENCIMA, ALARGAN ÓPTICAMENTE LAS PIERNAS Y DEFINEN LA SILUETA

12 *carrera*
contra la violencia
de género



24 mayo
2026



5km



¡Inscríbete!

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

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

MARÍA BARRANCO

«CON EL TIEMPO HE APRENDIDO A MIRARME EN EL ESPEJO Y QUERERME»

La actriz malagueña se encuentra de gira con la obra de teatro 'Mejor no decirlo', junto a Imanol Arias. «Este ha sido un regalo que lo estoy disfrutando», confiesa.

POR SONIA MURILLO



«NO SÉ LO QUE ES HACER una función con una silla vacía. Tenemos el teatro siempre lleno. Y es que se desprende mucho amor».

Aunque el cine ha estado más presente en su vida que el teatro, son las tablas las que le están dando más alegrías en estos momentos. En *Mejor no decirlo* da vida a una mujer que habla de más. Ella confiesa que esto es algo que comparte con su personaje. «Soy una bocachancla», dice. Y esto le ha llegado a pasar factura.

¿Cómo os está recibiendo el público con esta obra de teatro?

Mejor no decirlo va fenomenal, así que mejor decir que nos está dando alegrías constantemente. Hemos estado en Madrid, en el teatro Bellas Artes, y ahora vamos a estar todo el año de gira. Cuando me preguntan que qué estoy haciendo ahora, les digo que conociendo España. No sé lo que es hacer la función con una butaca vacía. Tenemos el teatro siempre lleno, con lo cual alegrías y alegrías, y, sobre todo, porque la gente se lo pasa bien.

Eres pareja de Imanol Arias en la ficción.

Sí, interpretamos a una pareja que viene ya de vuelta porque es el segundo matrimonio para cada uno de ellos. Ambos comparten muchas cosas y más que discutir, dialogan. Son dos extremos. Él es más moderado y ella es una mujer que no se calla ni debajo del agua. Pero se ve mucho amor en esta historia. La gente se siente muy identificada con uno de los dos personajes. Cuando termina

Fotografía: Javier Naval



↑ **MARÍA BARRANCO** en la foto junto a Imanol Arias, con quien comparte escenario, y el director de la obra, Claudio Tolcachir.

la función escuchas a algunos que dicen «¡yo la volvería a ver mañana mismo!». Crea adicción.

¿En qué situación reciente has dicho «mejor me callo»?

Muchas veces en mi vida. Yo digo que la madurez nos ayuda y nos enseña, no sólo trae las arrugas y el que todo se nos caiga, sino que tiene muchas cosas buenas. Una va teniendo un poco de sabiduría. Yo he sido muy «bocachanca». He metido mucho la pata por hablar demasiado y no controlar. Pero si he metido la pata con alguien, especialmente, ha sido con mis hijas. Ahora ya he aprendido y me muerdo la lengua.

Hablas de flacidez y arrugas ¿cómo llevas tú el paso del tiempo?

Yo me he castigado. Cómo es posible que con 16 años cuando tenemos la piel como una manzana nos quejáramos tanto. Ahora he aprendido a mirarme en el espejo y a quererme. Yo me veo muy mona.

¿Eres de esas mujeres que nota que al cumplir años se le van reduciendo los proyectos?

Esta profesión es un poco montaña rusa, no tiene término medio. Estás

muy arriba o estás abajo. Pero es verdad que hay momentos en los que, de repente, tienes picos y otros no. Hay que intentar, al menos lo que yo hago, que cuando los picos están hacia abajo, me refugio en lo que tengo, en mi familia, en mis amigos. Pero yo creo que es algo momentáneo. Tú no puedes gustar muchísimo un día y al día siguiente nada. No puedes ser la divina y la horrorosa al día siguiente.

Has llegado a decir que esta profesión te puede llegar a volver «tonta»?

Lo he dicho, pero en el contexto de cuando empiezas en esta profesión y pegas un «petardazo», como lo pegué yo, que tu vida cambia de la noche a la mañana. Para mí esos momentos fueron de mucho vértigo. Enseguida tienes que agarrarte a algo para porque se te mueve todo. Creo que hay que pasar una especie de sarampión. Lo pasas y te quedas nueva. Ahora este regalo que tengo con *Mejor no decirlo* lo estoy disfrutando muchísimo, sin ser «tonta».

«He metido mucho la pata por hablar demasiado y no controlar, pero ahora he aprendido a morderme la lengua»

¿Qué significa para ti el teatro a día de hoy?

No te creas que he hecho mucho teatro a lo largo de mi carrera. Pero esta es la primera función donde, de repente, digo «wow», tengo un personaje tan bonito y disfruto tanto haciéndolo que esto no me ha pasado con otros personajes en el teatro. Y es lo mejor del mundo. Yo voy al teatro dos horas antes para maquillarme, caliento la voz y soy feliz. Cuando salgo al escenario y siento cómo me recibe la gente, lo aplaude y lo respira, es una gozada.

Tienes que maquillarte todos los días ¿qué ritual de belleza sigues para tener la piel saludable?

Me limpio muy bien la cara todas las noches. No hago nada diferente, pero sí hay que ser constante. Ahora como sólo tenemos función los fines de semana no me maquillo tanto, pero es importante preparar la piel, maquillarte y cuando terminas, un buen desmaquillante, el tónico y crema nutritiva. No hago más, pero sí todos los días. Y luego te diré que la genética se ha portado muy bien conmigo.

¿Qué parte de tu personalidad te distinguía en tus inicios y has ido perdiendo con los años y echas de menos?

Sobre todo la frescura, la inocencia y esas ganas de comerte el mundo. Pero si yo no hubiese evolucionado estaría en un manicomio, me habrían encerrado. Yo creo que hay que estar muy contenta con lo que tenemos. Somos muy afortunados y no merece la pena quejarse. Siempre digo que deprimirse es un lujo.

Qué importante es en la vida el amor y el humor.

Sí, y ahora con la edad que tengo, la salud también es muy

«PASÉ UNA ETAPA EN LA QUE TOQUÉ FONDO y tuve que pedir ayuda médica»



Fotografía: Javier Naval

«Yo no concibo la vida sin sentido del humor. De hecho, me río de mí misma, por eso, desconfío de la gente que no lo tiene»

importante. Como decía mi madre que hasta que no se pierde la salud no se valora. Sin salud no se va a ningún lado.

Pero el sentido del humor ayuda a tener mejor salud.

Yo no concibo la vida sin sentido del humor. Yo me río de mí misma, y te diré que desconfío de esa gente que no tiene sentido del humor.

Estudiaste Medicina.

Empecé los estudios de Medicina pero inmediatamente se cruzó el teatro en mi camino y como comprenderás al año me fui de la universidad porque ya estaba en la escuela de arte dramático. Echo la vista atrás y recuerdo que imitaba a las monjas, porque yo iba a un colegio de monjas, y me subía a las mesas a bailar. No sabía que uno

podía estudiar y prepararse para esta profesión.

¿Qué tipo de médico habrías sido?

Yo quería ser odontóloga porque en mi casa había muchos problemas de caries. Pero creo, sinceramente, que los pacientes han ganado muchísimo con que yo me dedique al teatro.

Ahora estás saboreando las mieles de esta etapa, pero has confesado que llegaste a tocar fondo.

Fue a raíz de la pandemia, una cosa que nos arrasó a todos. Me costó levantar cabeza y aceptar que estaba mal. Pero para eso están los médicos. Me ayudaron y aquí estoy. Sé que es difícil aceptarlo, pero es muy necesario pedir esa ayuda.

4

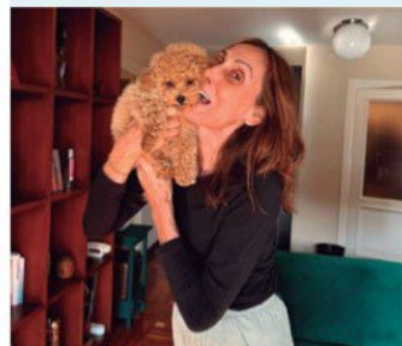
DATOS SOBRE... MARÍA

- **Nació en Málaga.** Y fue precisamente en su ciudad donde recibió el primer aplauso que la llevó a trasladarse a Madrid.

- **«Chica Almodóvar».** Protagonizó 'Mujeres al borde de un ataque de nervios', interpretando a Candela, papel por el que recibió el premio Goya a mejor actriz protagonista. En la foto junto a Antonio Banderas, paisano suyo.



- **Amante de los animales.** María tiene un gato que se llama 'Negrín' y un «nieto perruno», que es este caniche con el que sale en la foto.



- **Ejemplo de superación.** Sin pretenderlo, tan sólo luchando por lo que realmente quería ser en la vida, se enfrentó a su familia para dedicarse al mundo del espectáculo, que en los años 80 no estaba bien visto y había muchos prejuicios sociales.

CLICKS, OFERTAS Y MENSAJEROS

Ocho de cada diez internautas en España compra ya por Internet y el gasto medio anual se acerca a los 3.500 euros por persona entre ropa, viajes, tecnología y comida a domicilio. Lo que antes era una compra puntual se ha convertido en una rutina de carritos virtuales, repartidores en la puerta y paquetes que llegan casi antes de que nos dé tiempo a arrepentirnos.

POR JULIA RODRÍGUEZ

UN NEGOCIO QUE NO DEJA DE CRECER

En 2019 el comercio electrónico movía en torno a 50.000 millones de euros en España; en 2024 ha superado los 110.600 millones, más del doble en apenas cinco años. Solo en el último año se ha producido un incremento del 11,5 %.



HORAS PUNTA PARA COMPRAR SIN MOVERSE DEL SOFÁ

No compramos a cualquier hora: las operaciones se concentran, sobre todo, entre las seis de la tarde y las diez de la noche, con picos claros a las 20:00 y las 21:00. El domingo por la noche se ha convertido en el momento favorito para comprar de muchos españoles. Es en esa franja en la que repasamos la cesta y rematamos las compras de la semana.

CHINA
LIDERA
EL COMERCIO
ELECTRÓNICO
MUNDIAL, CON CERCA
DE 3,5 BILLONES DE
DÓLARES EN VENTAS
ONLINE, MUY POR
DELANTE DE
ESTADOS
UNIDOS.

DEVOLVER, PARTE DEL JUEGO

Casi la mitad de los compradores online en España —un 46 %— reconoce haber devuelto al menos un producto en el último año. En los pedidos no alimentarios, la tasa media de devolución ronda el 23,7 %, y en campañas como el Black Friday se disparan las cifras: solo en noviembre de 2024 se devolvieron unos 17 millones de paquetes en España. En total, se calcula que alrededor del 30 % de las compras online termina volviendo al almacén.



TREINTA PEDIDOS AL AÑO

Según los últimos estudios, el comprador online español realiza de media unas 2,5 compras al mes. Traducido al calendario, son alrededor de 30 pedidos al año por persona, con un gasto medio de unos 68 euros por compra.



DISPOSITIVO DE CONFIANZA

El ordenador sigue siendo el dispositivo más usado para comprar online. Alrededor del 73 % de los compradores lo elige cuando pasa por caja digital. Pero el smartphone le pisa los talones, con un 66 % de usuarios que ya cierran compras desde el móvil, y los pedidos hechos desde terminales móviles no dejan de subir mientras caen los que se hacen desde el de sobremesa.



LA REINA DEL CARRITO

La categoría que arrasa en Internet es la moda: cerca de tres de cada cuatro compradores online han adquirido ropa o complementos en el último año. Solo en 2024, la moda online movió unos 6.000 millones de euros y ya supone alrededor del 25 % de las ventas totales del sector, tras crecer un 17 % en solo un año.



UN EXTINTOR doméstico debe estar visible y accesible para poder usarlo a tiempo.

EXTINTORES DOMÉSTICOS

CUÁNDO SON ÚTILES Y CÓMO TENERLOS A PUNTO

Un descuido en la cocina, un cortocircuito o una chispa inesperada pueden provocar un incendio en casa. **Tener un extintor doméstico a mano no es obligatorio, pero sí una medida sencilla y eficaz para actuar** en los primeros minutos y evitar que un susto vaya a más.

POR EVA CARRASCO

Aunque muchas viviendas no cuentan con uno, los expertos en protección contra incendios coinciden en que disponer de un extintor en casa permite actuar cuando el fuego aún es pequeño y controlable. “Es una medida de prevención que puede proteger vidas y reducir daños materiales”, explica Marta

Peraza, directora general de Tecnifuego, la Asociación Española de Sociedades de Protección contra Incendios.

DENTRO DE CASA

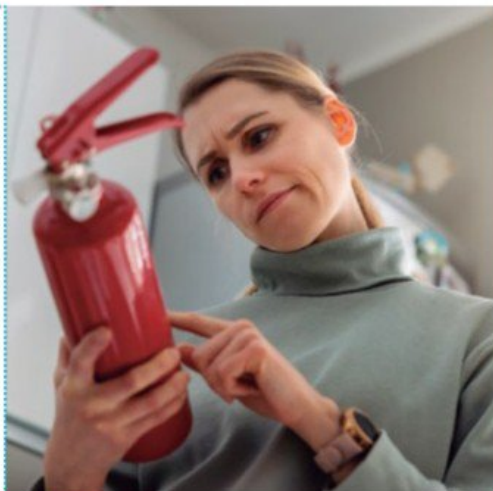
En los edificios de viviendas, la normativa sí obliga a disponer

de extintores en las zonas comunes, según el Código Técnico de la Edificación, especialmente en inmuebles construidos o rehabilitados conforme a esta normativa. Su número, ubicación y mantenimiento dependen del tipo de edificio y de los riesgos añadidos, como

TENER UN EXTINTOR EN CASA PERMITE ACTUAR EN LOS PRIMEROS MINUTOS DEL INCENDIO

CÓMO SABER SI UN EXTINTOR DOMÉSTICO ES ADECUADO

- 1 Debe ser de polvo ABC.
- 2 Peso recomendado: 2-3 kilos.
- 3 Etiqueta visible y certificación oficial.
- 4 Adquirido a un mantenedor autorizado que garantice su puesta a punto.



UNA DE LAS CLAVES ES QUE SEA MANEJABLE Y FÁCIL DE LOCALIZAR

garajes o trasteros. El interior de cada vivienda, sin embargo, es responsabilidad de cada propietario.

EL MODELO MÁS RECOMENDABLE

Para una vivienda estándar, la opción más aconsejada es el extintor de polvo ABC, el más versátil “porque es eficaz frente a fuegos eléctricos, sólidos y líquidos inflamables, los más habituales en el hogar”, señala Francisco Ruiz Leal, presidente de la Asociación Española de Empresas Instaladoras y Mantenedoras de Equipos y Sistemas de Protección Contra Incendios (AERME).

Un modelo de 2 kilos es suficiente para un hogar y resulta manejable para cualquier adulto por su facilidad de uso sin necesidad de

formación previa y suficiente para apagar pequeños incendios.

DÓNDE COLOCARLO

Un extintor solo es útil si está bien ubicado. Debe colocarse en un lugar visible y accesible, preferiblemente cerca de zonas de riesgo como la cocina, pero nunca junto al posible foco del incendio. También conviene que esté cerca de la salida, para poder evacuar si el fuego se descontrola. Guardarlo en un armario o detrás de muebles es uno de los errores más habituales. Además, “conviene que todos los miembros de la familia sepan dónde está y cómo usarlo”, explica la directora de Tecnifuego.

USARLO CON CRITERIO

El extintor está pensado para conatos de incendio, no para fuegos avanzados. “Cuando el fuego está avanzado, hay mucho humo, afecta a varias estancias o compromete la vía de escape”, la prioridad debe ser evacuar y avisar a los servicios de emergencia, según advierte el presidente de AERME. En caso de uso, siempre hay que apuntar a la base del fuego y mantener el extintor en posición vertical.

REVISIONES Y CADUCIDAD

Además de estar bien colocado, el extintor necesita mantenimiento. “Es recomendable revisar visualmente el extintor cada tres meses, comprobando que el manómetro indica presión correcta, no haya daños visibles y el pasador de seguridad esté intacto. Un mantenimiento profesional debe hacerse cada año y el retimbrado cada cinco años, según indica el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios (RIPCI). Para facilitar esta labor se recomienda que el mantenimiento lo haga la misma empresa que realiza el mantenimiento de la comunidad de vecinos”, recomienda Peraza. La vida útil de un extintor es de 20 años y, una vez caducado o utilizado, debe retirarse en puntos de recogida autorizados.

EL MODELO DE POLVO ABC ES EL MÁS VERSÁTIL PARA UNA VIVIENDA

LA MANTA ignífuga permite sofocar pequeños incendios sin riesgo de salpicaduras.



LA MANTA IGNÍFUGA, UNA BUENA ALIADA EN LA COCINA

- Apaga el fuego por sofocación, sin usar agua.
- Especialmente útil en incendios de aceite o grasa.
- Debe cumplir la norma UNE-EN 1869.
- Conviene colocarla visible y accesible.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿CÓMO VOLVER A ENTRENAR DESPUÉS DE UN PARÓN SIN PONER EN RIESGO TU SALUD?

RESPUESTA: Retomar el ejercicio tras una etapa de inactividad puede despertar miedos: desde la aparición de las temidas agujetas hasta el temor a sufrir una lesión. Sin embargo, este regreso es la oportunidad perfecta para resetear cuerpo y mente. Advertimos que la clave del éxito reside en la progresión. Uno de los errores más comunes es querer recuperar en una semana lo perdido en meses; el cuerpo necesita una adaptación gradual y una escucha activa. Para un regreso mucho más seguro, recomenda-

mos empezar realizando actividades aeróbicas moderadas (como caminar a ritmo ligero, nadar o montar en bicicleta) y alternar siempre los días de actividad con los de descanso. Es fundamental no saltarse nunca el calentamiento previo y dedicar tiempo a la tonificación suave para recuperar la fuerza y la coordinación perdidas por la falta de movimiento.

Además del entrenamiento, la nutrición debe ser nuestra mejor aliada. Una hidratación óptima y una dieta rica en frutas y verdu-

ras ayudan a combatir la inflamación y la posible ganancia de peso tras el parón, reduciendo la tensión sobre las articulaciones. Cuidar el calzado, la postura y asegurarnos un sueño reparador son los pilares finales para que el deporte vuelva a ser una fuente de bienestar y no de complicaciones.



DR. SAMITIER
Especialista en
Traumatología
y Cirugía
Ortopédica.

¿POR QUÉ A LOS 40 YA NO FUNCIONA NINGÚN BLANQUEAMIENTO?



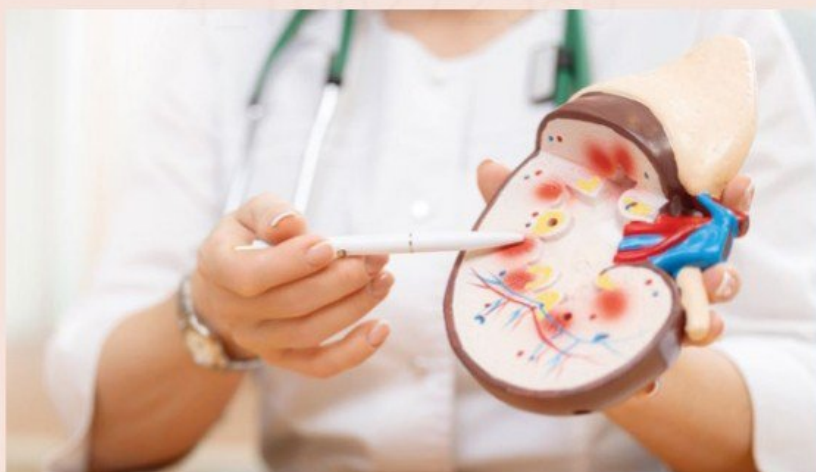
RESPUESTA: A partir de los 40 años, **el diente empieza a envejecer como cualquier parte de nuestro cuerpo**, por esto perdemos esmalte de manera natural, es algo que explico muy a menudo en consulta. **El esmalte es la capa que aporta brillo a la superficie. Cuando esta se desgasta irreversiblemente, por el paso del tiempo, deja ver la dentina, que es más oscura.** Por eso, muchas mujeres sienten que su sonrisa ya no brilla, sienten una sonrisa opaca y triste, aunque se cepillen bien o se hagan blanquea-

mientos. En estos casos, **los blanqueamientos dejan de ser efectivos porque no actúan sobre el envejecimiento del diente.** Yo siempre recomiendo una valoración personalizada para devolver luminosidad y armonía a la sonrisa, respetando la edad y manteniendo un resultado natural, sin ningún tipo de artificios..



EUGENIA SALAZAR
Odontóloga
experta en
Estética
Dental.

¿CÓMO PREVENIR LAS PIEDRAS EN EL RIÑÓN ANTES DE QUE APAREZCAN?



RESPUESTA: La litiasis renal, conocida popularmente como piedras en el riñón, **afecta a cerca del 10% de la población**, pero lo más preocupante es su carácter silencioso. En muchos pacientes, las piedras se forman sin dar síntomas y solo se detectan cuando aparece un dolor intenso o una infección.

Estas pequeñas formaciones de cristal se originan por la concentración de sustancias como el calcio o el ácido úrico en la orina. Cuando aumentan de tamaño, pueden desencadenar el temido

cólico nefrítico: un dolor agudo en la espalda o en el costado que suele acompañarse de náuseas o sangre en la orina.

La buena noticia es que la mayoría de los casos se pueden evitar con tres cambios clave. Destacamos la importancia de una buena hidratación (se recomienda beber aproximadamente dos litros de agua al día) para diluir las sales. Además, es fundamental reducir el consumo de sal, carnes procesadas y alimentos ricos en oxalato, como el chocolate o los frutos secos. Finalmente, mante-

ner un peso saludable mediante el ejercicio regular previene complicaciones metabólicas ligadas a la litiasis. **Pequeños ajustes en los hábitos diarios marcan una gran diferencia. Es importante recordar que el seguimiento médico es vital para evitar que el problema reaparezca.**



DR. FRANCISCO BLASCO
Especialista
en Urología.



¿QUÉ CUIDADOS ESPECIALES NECESITAN LAS PRÓTESIS DENTALES?

RESPUESTA: Las prótesis dentales, ya sean fijas o removibles, requieren cuidados específicos para mantenerse limpias, cómodas y en buen estado. En el caso de las removibles, **es importante limpiarlas después de cada comida con un cepillo especial y jabón neutro**, evitando las pastas dentales abrasivas que pueden dañarlas. También se recomienda dejarlas en remojo por la noche en una solución desinfectante y cepillar las encías, la lengua y el paladar antes de volver a colocarlas.

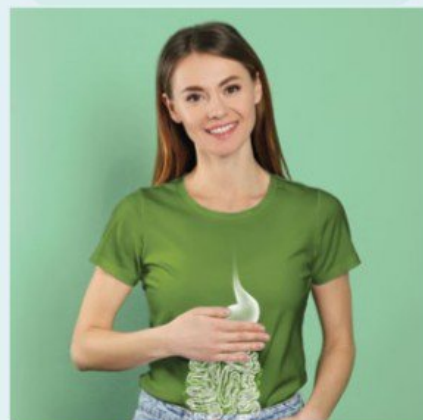
Las prótesis fijas necesitan una higiene más precisa: conviene usar cepillos interdentes, hilo dental con enhebrador o irrigador bucal para eliminar los restos de comida en zonas que

resulta más difícil acceder. Además, **es fundamental acudir al dentista una o dos veces al año para revisar el ajuste**, ya que con el tiempo la forma del hueso y la mucosa oral puede cambiar. Si notas molestias, roces o dificultad para masticar, no intentes ajustar la prótesis tú mismo. Una revisión a tiempo evita lesiones e infecciones. Cuidar tu prótesis es cuidar tu salud oral y garantizar una mejor calidad de vida.



DRA. NATALE MAGALLANES
Odontóloga.

¿PUEDE LA MICROBIOTA INTESTINAL INFLUIR EN EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA SALUD MENTAL?

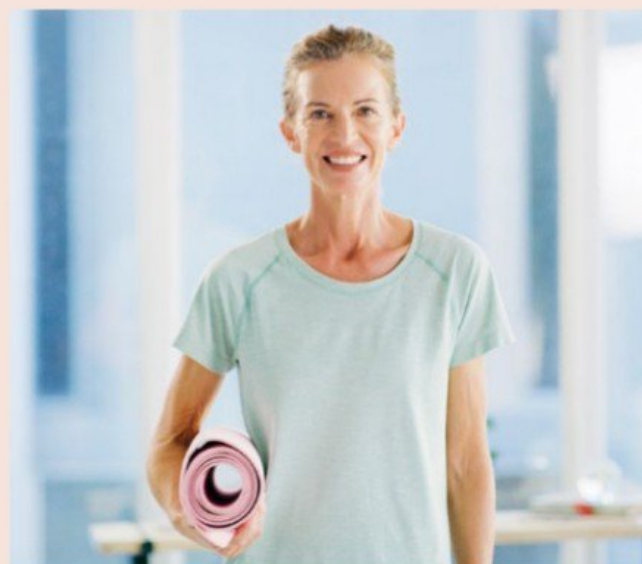


RESPUESTA: Sí, y la ciencia lo confirma cada vez con más claridad. El intestino y el cerebro están conectados a través del eje intestino-cerebro, un sistema de comunicación bidireccional que involucra al nervio vago, hormonas y señales del sistema inmunológico. La microbiota intestinal no solo ayuda a digerir los alimentos, sino que también participa en la producción y regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, fundamentales para el estado de ánimo. Además, una microbiota equilibrada contribuye a reducir la inflamación crónica, un factor asociado a trastornos como la ansiedad y la depresión. Por ello, una dieta variada y rica en fibra, frutas, verduras, legumbres y alimentos fermentados puede favorecer la salud intestinal y, como consecuencia, tener un impacto positivo en el bienestar emocional y mental. Por lo tanto, cada vez que elijas qué alimentos te llevas a la boca, no pienses que solo estás llenando de combustible tu cuerpo para tener energía, sino que contribuirán en un corto y, sobre todo, en un largo plazo a tu salud mental.



IRENE ESTEVE
Dentista.

ESTE AÑO QUIERO CUIDARME MÁS, **¿POR DÓNDE EMPIEZO?**



RESPUESTA: Con el inicio del año llegan los buenos propósitos: comer mejor, moverse más, dormir bien y, en definitiva, cuidarse un poco más. Y aunque muchas veces se quedan en intención, lo cierto es que **adoptar hábitos saludables no es solo una cuestión física o de bienestar inmediato**, sino una de las mejores herramientas para prevenir enfermedades silenciosas como la diabetes, la hipertensión o los problemas cardiovasculares.

La actividad física regular, una alimentación equilibrada y un descanso de calidad tienen un impacto directo en nuestra salud a medio y largo plazo. Dormir mal, por ejemplo, no solo nos hace sentir cansados: influye en el sistema inmunológico, en el control del peso, en la salud cardiovascular y también en el estado emocional. Por eso, cuidar el sueño y la salud mental es tan importante como vigilar la

tensión o el colesterol.

Ahora bien, para que estos hábitos tengan un efecto real, es clave conocer cómo está nuestro cuerpo. Muchas patologías no dan síntomas en sus primeras fases, y ahí es donde la prevención marca la diferencia. **Controles periódicos, analíticas y chequeos médicos permiten detectar a tiempo posibles alteraciones y actuar antes de que se conviertan en un problema mayor.**

En Mapfre, cuidar la salud va mucho más allá de tratar enfermedades. A través de los Centros Médicos Mapfre Salud y de los programas de medicina preventiva incluidos en los seguros de salud, es posible acceder a chequeos completos, controles cardiovasculares, seguimiento de factores de riesgo y orientación médica personalizada. **Todo pensado para acompañarte en ese propósito tan repetido —y tan importante— de cuidarte mejor.**

Además, Mapfre pone a disposición de sus asegurados servicios de apoyo psicológico, fundamentales para gestionar el estrés, mejorar la calidad del sueño y reforzar hábitos saludables que se mantengan en el tiempo. **Porque la salud no es solo física, también es emocional.**

Este año, quizá el mejor propósito no sea hacer todo perfecto, sino empezar por conocerte mejor y prevenir. Y en ese camino, **estar en mano de profesionales como con los que contamos en Mapfre y acceder a programas que te acompañen puede marcar la diferencia entre un buen deseo... y un cambio real.**



**BEGOÑA
MAGAZ**
Directora del
Negocio de
Personas de
Mapfre España

**TE DAMOS
RESPUESTAS**

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

miaexpertos@zinetmedia.es



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes mandarnos tus
consultas o dudas a
redaccion@miarevista.es



AUNQUE AHORA ESTÉ
MÁS TAPADA no hay que
olvidarse de cuidar la piel.

PIEL SECA EN INVIERNO CÓMO ALIVIARLA Y PREVENIRLA DESDE DENTRO

La piel no solo se seca por fuera: también por dentro. **Beber poca agua, dormir mal o abusar de calefacciones agreden su equilibrio.** Con cuidados sencillos y constancia, puede volver a ser una aliada, no una molestia.

El invierno es la estación que más exige a la piel. La combinación de aire frío, viento y calefacciones altas elimina la humedad ambiental y rompe el equilibrio lipídico que la mantiene protegida. Como resultado, la epidermis pierde agua, se descama y pica. Esta

sequedad —o xerosis cutánea— no es solo estética: una piel agrietada deja pasar microbios e irritantes. El estrato córneo, la capa más superficial, funciona como una muralla compuesta por células y lípidos. Cuando ese muro se agrieta, la piel ya no retiene agua. Un estudio de la Academia Española

de Dermatología (AEDV, 2023) confirma que los ambientes con calefacción superior a 22 °C reducen hasta un 30 % la hidratación cutánea en menos de una semana. El primer paso para reparar esa barrera es hidratar desde dentro. Beber agua suficiente, aunque no haya sed, mantiene la circulación cutánea y favorece la elasticidad. La dieta también cuenta: los ácidos grasos del aceite de oliva, el aguacate y el pescado azul aportan los “ladrillos” necesarios para reconstruir la piel.

SANA Y LIMPIA

El segundo paso es cuidar la higiene. Duchas cortas y con agua templada; los baños prolongados y muy calientes eliminan la grasa natural. Sustituye los jabones espumosos por *syndets* (limpiadores sin jabón) y seca la piel sin frotar.

Después de la ducha, aplica una crema emoliente cuando la piel aún está húmeda: las fórmulas con ceramidas, glicerina, urea o manteca de karité retienen el agua y restauran la barrera.

También influye el entorno. Coloca un humidificador si la calefacción está encendida muchas horas y usa ropa de algodón. La lana directa o los tejidos sintéticos irritan y aumentan el picor.

Por último, el descanso y el estrés. Dormir mal eleva el cortisol, que disminuye la producción de colágeno y agrava la sequedad. Dormir y relajarse es, literalmente, regenerar. En la mayoría de los casos, la piel mejora con constancia. Si el picor es intenso, hay grietas o la descamación afecta al cuero cabelludo, conviene consultar: podría tratarse de eczema o psoriasis, patologías que requieren tratamiento específico.

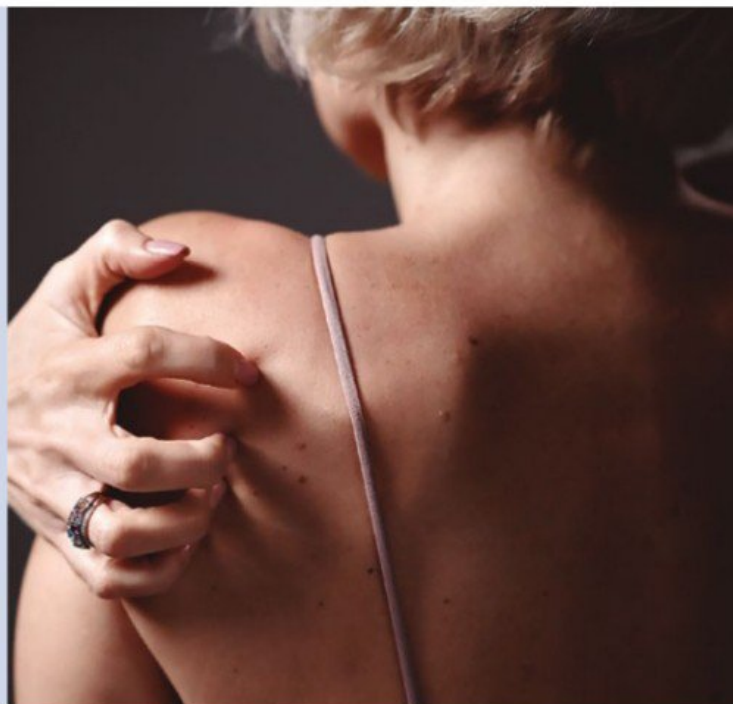
CONSULTA 1

PICOR NOCTURNO GENERALIZADO

“Por la noche me pica todo el cuerpo. ¿Es alergia o sequedad?”

— Nuria M., 59 años, Madrid.

Cuando el picor se intensifica al anochecer y no hay ronchas visibles, casi siempre se debe a sequedad. Durante el sueño baja la temperatura corporal y la piel pierde agua por evaporación. Si además usas calefacción alta, el aire se seca aún más. Aplica una crema rica en urea o glicerina justo después de ducharte y otra antes de dormir. Mantén la habitación a una temperatura agradable, sin excesos. 18 °C y evita pijamas sintéticos. Si el picor persiste, revisa también tus fármacos: algunos diuréticos y estatinas favorecen la xerosis. En raras ocasiones, el picor generalizado, sin lesiones, puede relacionarse con déficit de hierro o alteraciones tiroideas, por lo que una consulta con tu médico de familia para hacer una analítica es útil para descartar causas internas.



CONSULTA 2

DUCHAS Y JABÓN

“¿Ducharme a diario empeora la piel seca?”

— Ana F., 42 años, Barcelona.

La ducha diaria no daña si se hace con moderación. Lo que perjudica es el exceso de tiempo y temperatura. Cinco minutos con agua templada bastan. Evita los geles con sulfatos o perfume intenso: eliminan la grasa natural de deslipidizan la piel. Mejor un limpiador sin jabón y una esponja suave.

Seca dando golpecitos y aplica crema de inmediato. Las cremas con urea al 10 % son un buen equilibrio entre hidratación y suavidad. Si usas aceites de baño, aclara con agua tibia y no abuses: un exceso puede obstruir los poros. La constancia vale más que la cantidad de producto.



CONSULTA 3

TRATAMIENTOS Y CREMAS

“He probado muchas cremas y ninguna me hidrata. ¿Cuál funciona de verdad?”

— Teresa G., 51 años, Oviedo.

Busca cremas con activos humectantes y reparadores, no solo aceites. Las que contienen ceramidas y ácido hialurónico restauran la barrera; la urea y el pantenol retienen agua. Aplica dos veces al día, aunque parezca suficiente con una. Por la noche, puedes usar una capa más espesa como “mascarilla corporal”.

Si la piel sigue áspera, pide consejo dermatológico: algunas personas tienen eczema o dermatitis atópica leve y necesitan fórmulas con corticoides suaves o cremas médicas con avena coloidal. Evita los productos con alcohol o fragancias, que empeoran el problema.



LA PIEL ES EL ÓRGANO MÁS EXTENSO DEL CUERPO, MOTIVO MÁS QUE SUFICIENTE PARA CUIDARLA MÁS ALLÁ DEL PUNTO ESTÉTICO

DEFENSAS FUERTES

LO QUE DE VERDAD FUNCIONA PARA PROTEGERTE DE VIRUS E INFECCIONES

Olvídate de atajos ni de fórmulas milagrosas. **Volver a ciertos hábitos básicos puede ayudar al cuerpo a estar más fuerte** y responder mucho mejor ante los desafíos del día a día.

POR ESTHER G. VALERO

Últimamente lo pillas todo? Catarros encadenados, virus que parecen no dar tregua y esa sensación de ir siempre a rastras... Cuando las defensas flaquean el cuerpo lo nota. Por eso, es tan importantes tomar cartas en el asunto cuanto antes. Y conviene tenerlo claro desde el principio: reforzarlas no va de soluciones milagro ni de

recorrir a suplementos a la mínima, sino de cuidar hábitos cotidianos que, mantenidos en el tiempo, marcan la diferencia.

Para la dietista-nutricionista Leticia López Escudero, especializada en salud digestiva e inmunidad y directora de Clínica Diet, la clave está en volver a lo básico. Si hubiera que resumirlo en tres ideas básicas, la experta lo resume así: "Priorizar el

sueño, mantener ejercicio moderado y seguir una alimentación equilibrada, sin olvidar el manejo del estrés". A partir de ahí, todo encaja.

1 DORMIR BIEN: EL PRIMER ESCUDO

Dormir poco no solo te hace ir a rastras todo el día, también te vuelve más vulnerable. Según Leticia, "la privación de sueño regular es uno de los hábitos que más debilita el sistema inmunitario", ya que reduce la actividad de las células defensivas y la producción de anticuerpos, además de favorecer un estado inflamatorio en el organismo.

Durante el sueño profundo, el cuerpo se repara, ahorra energía para defenderse mejor y equilibra hormonas clave como el cortisol. Por eso no importa solo cuántas horas duermes, sino cómo lo haces. Horarios irregulares, cenas copiosas o el uso de pantallas hasta el último momento pueden interferir en un descanso realmente reparador.

Además, como explica López Escudero, "la falta de sueño altera la microbiota intestinal, lo que repercute directamente en la respuesta del sistema inmune".

2 EJERCICIO: MUÉVETE, PERO SIN PASARTE

El movimiento es otro gran aliado de las defensas. La actividad física regular y moderada ayuda a activar el sistema inmunitario y a reducir la inflamación. "Moverse con constancia mejora la respuesta inmunológica y disminuye el riesgo de infecciones",

LA ALIMENTACIÓN
ES tan importante
como el descanso.



como así señala la nutricionista. Eso sí, el exceso puede jugar en tu contra. El ejercicio muy intenso y prolongado, especialmente sin descanso suficiente, puede provocar una bajada temporal de defensas y aumentar la susceptibilidad a infecciones respiratorias. La clave está en la regularidad, no en la intensidad. Caminar a buen ritmo, practicar yoga, pilates o hacer algo de fuerza suave varias veces por semana es más efectivo (y sostenible) que entrenamientos extremos puntuales.

3 ALIMENTACIÓN: CONSTANCIA, NO MILAGROS

No existe el alimento que “suba” las defensas de forma inmediata. Ni el zumo de naranja, ni el jengibre, ni los “superalimentos” de moda. Como aclara la especialista, “una dieta equilibrada mantenida en el tiempo es lo que realmente favorece una buena respuesta inmunitaria”.

Las defensas necesitan variedad de nutrientes para funcionar bien: frutas y verduras de distintos colores, legumbres, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva y alimentos fermentados que cuidan la microbiota. Este patrón alimentario ayuda a modular la inflamación y a reforzar las barreras naturales del organismo.

En cambio, el exceso de azúcar, el alcohol frecuente o las dietas muy restrictivas, mantenidas durante semanas, pueden debilitar el sistema inmunitario y dejarnos más expuestos.

SEÑALES DE QUE TUS DEFENSAS ESTÁN BAJAS

El cuerpo suele avisar antes de enfermarse, aunque no siempre sepamos escucharle. Si estos síntomas se repiten con frecuencia, puede ser una señal de que el sistema inmunitario necesita más cuidado:

- **Te resfrías a menudo** o los catarros te duran más de lo habitual.
- **Te notas cansada** incluso después de descansar.
- **Duermes mal** o te despiertas sin sensación de recuperación.
- **Tienes más molestias digestivas**, hinchazón o sensación de inflamación.
- **Te cuesta recuperarte** del esfuerzo físico o del estrés diario.



NUESTRO SISTEMA INMUNE PREFIERE UNA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS FRESCOS

4 ESTRÉS: EL FACTOR QUE LO DESAJUSTA TODO

El estrés mantenido es uno de los grandes enemigos silenciosos de las defensas. Vivir en estado de alerta constante eleva el cortisol, una hormona que, cuando se mantiene alta en el tiempo, reduce la eficacia de las células inmunes y aumenta la inflamación. Como explica Leticia, “el estrés crónico debilita la respuesta inmunitaria y nos hace más susceptibles a enfer-

medades”. No se trata de eliminar el estrés (algo poco realista), sino de aprender a reducirlo: dormir mejor, hacer pausas, respirar profundo o desconectar del móvil también forma parte del cuidado de las defensas.

Al final, no hay atajos ni soluciones exprés que valgan... Cuidar el sistema inmunitario es una suma de pequeños gestos diarios que, con el tiempo, se convierten en el mejor escudo natural.

EL PLATO QUE CUIDA TU SISTEMA INMUNITARIO

La alimentación no actúa como un refuerzo inmediato, pero sí es una potente herramienta para mantener unas defensas fuertes a largo plazo. Estos alimentos aportan los nutrientes que el sistema inmunitario necesita para funcionar bien:

Frutas y verduras de varios colores: ricas en vitaminas, antioxidantes y compuestos bioactivos que ayudan a reducir la inflamación y protegen a las células defensivas.

Pescado azul: aporta omega 3, grasas con efecto antiinflamatorio que ayudan a modular la respuesta inmunitaria.

Legumbres y frutos secos: fuente de proteínas, zinc, fibra y otros minerales esenciales para la producción de células inmunes.

Aceite de oliva virgen extra: sus polifenoles tienen un efecto antiinflamatorio y antioxidante clave.

Yogur o kéfir: ayudan a cuidar la microbiota intestinal, una pieza fundamental en la regulación del sistema inmunitario.



AYUNO INTERMITENTE

IMPACTO EN TU DIETA Y EN TU SALUD

Entre redes, podcasts y recomendaciones de amigas, el ayuno intermitente se ha colado en la rutina de muchas mujeres. En muchos casos porque promete una pérdida de peso, pero esto no es lo único que se busca a la hora de mirar al reloj cada vez que se come, **sus efectos también se notan en el descanso o el ánimo.**

POR MARÍA GARCÍA

AYUNO POR VENTANAS:

16/8 es el más popular (8 horas para comer y 16 sin ingestas), pero hay versiones más suaves como 12/12 o 14/10.



Hace no tanto, el ayuno era algo que sonaba a castigo o dieta súper estricta que prometía mucho, pero con unas condiciones no aptas para todos. Hoy se cuela en conversaciones, redes y podcasts con tanta frecuencia y naturalidad que se ha convertido en algo cotidiano. Ya no es algo raro ni una moda, forma parte de la vida de muchas personas que ni se consideran expertas en nutrición ni son deportistas de élite o son casos extraordinarios. Se habla de “ventanas”, de 16/8, de cenar pronto o de saltarse el desayuno como quien comenta una receta o valora una serie de televisión. Y tiene sentido que acumule seguidores porque la promesa es atractiva:

no te pide prohibir alimentos, te propone ordenar el reloj. El matiz importante es que su efecto no se mide solo en la báscula, también puede influir en el apetito, la digestión, el sueño, la energía y hasta el humor, para bien o para regular.

EL RELOJ DE MODA

Parte del éxito del ayuno intermitente está en que simplifica y eso, en una época en la que la carga mental es uno de los mayores pesos que arrastramos en nuestro día a día, es oro. En lugar de tomar cien decisiones al día, la regla parece clara. “A partir de esta hora no como” o “hasta esta hora no empiezo”. Para algunas personas eso elimina el picoteo de forma automática

y la sensación de estar pensando siempre en comida. Para otras, sin embargo, esa misma norma se convierte en un juez y aparece la culpa si un día no se cumple. Ahí empieza a torcerse, porque una estrategia que nace para ordenar no debería acabar apretando.

QUÉ ES Y QUÉ NO ES

En esencia, cuando hablamos de ayuno intermitente nos referimos a concentrar las comidas en una franja de horas y dejar el resto del día sin ingestas. Cenar antes, alargar un poco el “ayuno nocturno”, espaciar comidas y cortar el snack continuo son las formas más comunes. De hecho, muchas mejoras que la gente atribuye a “hacer ayuno” vienen

de ahí, de reducir el picoteo tardío y de dar un respiro real a la digestión. Conviene tener claro también lo que no es. No es una licencia para comer cualquier cosa durante la ventana. Tampoco es una competición de horas. La evidencia reciente sugiere que, en promedio, los resultados en peso se parecen bastante a los de una restricción calórica tradicional cuando el conjunto de la alimentación es similar.

MÁS ALLÁ DEL PESO

Lo interesante es el “día a día” ya que hay cambios que muchas personas describen y que, cuando ocurren, explican por qué engancha. El primero es una sensación de ligereza. Dar un descanso entre ingestas puede aliviar esa impresión de “tengo el estómago siempre trabajando”, sobre todo si antes enlazabas merienda, cena, postre y algo más. Ahora bien, si tienes reflujo, gastritis o te sientan mal los periodos largos sin comer, puede empeorar. Cada persona es un mundo y en el tema del ayuno esto también se aplica.

CENAR ANTES SUELE NOTARSE EN EL SUEÑO. MENOS DIGESTIÓN NOCTURNA EQUIVALE A UN DESCANSO MÁS CÓMODO

Otro efecto positivo, que destaca mucha gente, es el de sentirse más despejada por la mañana al no estar en modo snack continuo. Esto también se debe a que se suele descansar mejor. Sobre todo, en los que apuestan por cenar temprano. Acostarte con la digestión ya encaminada favorece un descanso más cómodo. En cambio, si te vas a la cama con hambre o con tensión por “no romper la ventana”, el sueño se resiente.

Y no solo cambia el cuerpo, también el carácter: si el ayuno se lleva al extremo o se ajusta mal, hay quien nota más irritabilidad, antojos o una sensación de “hambre de impulso” que aparece justo cuando se acerca la hora de comer.

UN TEMA ESTUDIADO

En los estudios, no siempre gana la opción más estricta. Por ejemplo, un ensayo clínico en el que se probó un 16/8, sin cambios adicio-

nales, no encontró ventajas claras en peso o marcadores cardiometabólicos frente a comer a lo largo del día, lo que refuerza una idea sencilla: el horario por sí solo no hace milagros si la calidad global no acompaña.

También se ha visto que no es lo mismo “comer temprano” que “comer tarde”. Revisiones recientes apuntan a que las ventanas más tempranas pueden salir mejor paradas que las tardías en algunos parámetros metabólicos.

Y para añadir un matiz importante, en 2024 se presentó un análisis observacional, en un congreso de la American Heart Association, que asociaba una ventana muy corta (menos de 8 horas) con mayor mortalidad cardiovascular. No prueba causa-efecto y tiene limitaciones, pero sirve como recordatorio de prudencia con los extremos y de que el “cuanto más, mejor” no es un buen lema en salud.

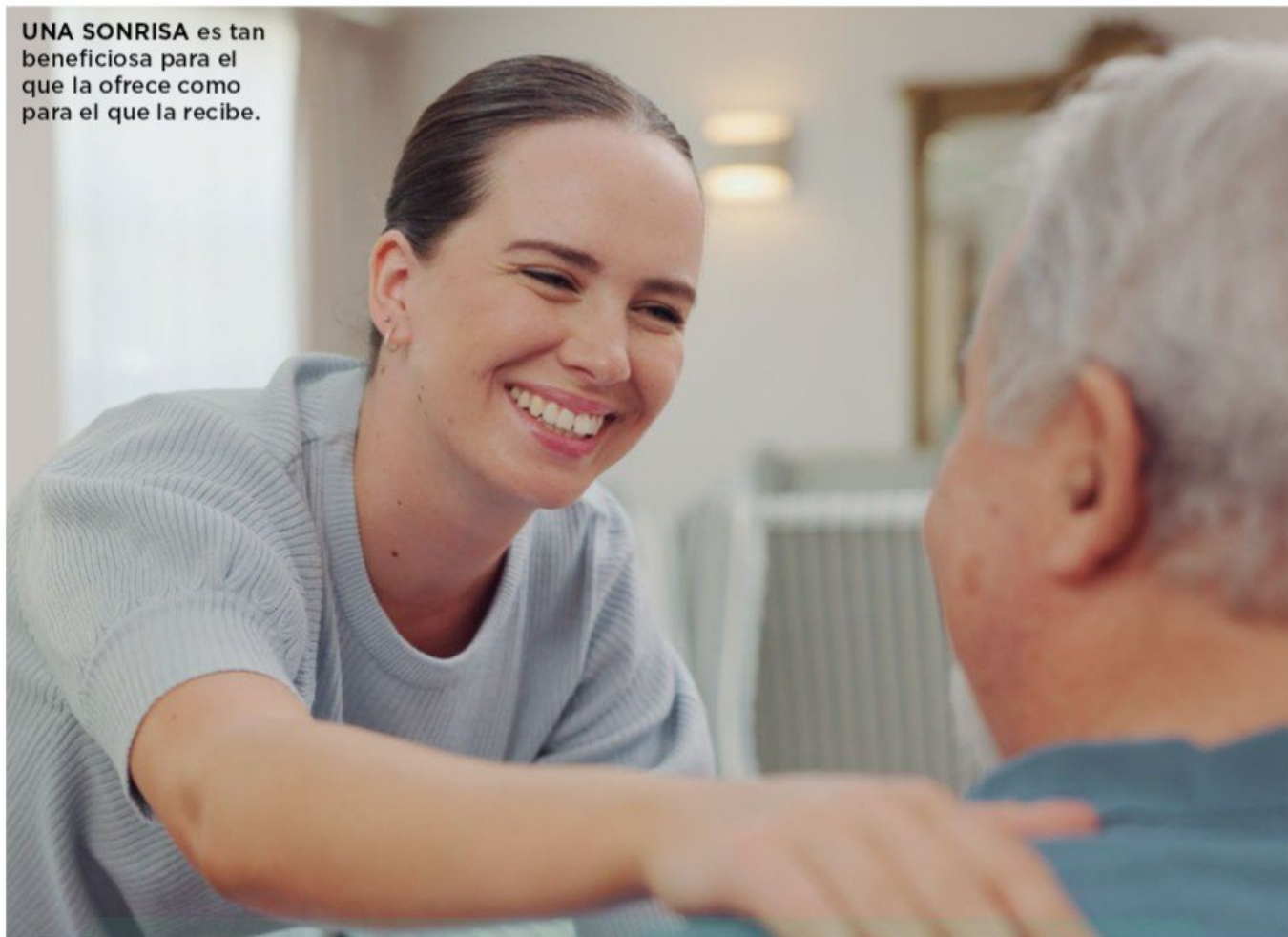
5 PASOS PARA EMPEZAR CON BUEN PIE

Si te apetece probarlo, la clave es hacerlo de forma progresiva: que te ordene el día, no que te lo complique.



- **EMPIEZA POR LO FÁCIL: LA NOCHE.** Adelanta un poco la cena y corta el picoteo nocturno. Muchas personas ya hacen un 12/12 sin saberlo (12 horas sin comer contando el sueño).
- **ELIGE UNA VENTANA REALISTA.** Antes del 16/8, prueba 12/12 o 14/10 durante unos días. Así ves cómo responden tu energía, tu humor y tu apetito.
- **CUANDO COMAS, QUE SEA “COMIDA DE VERDAD”.** Prioriza proteína (huevo, legumbre, pescado, carne magra o lácteos), verduras y una grasa saludable. Si te quedas corta, lo habitual es llegar con demasiada hambre y acabar picoteando más.
- **NO TE OLVIDES DEL AGUA (Y DE LA SAL SI SUDAS MUCHO).** A veces lo que interpretamos como hambre es sed, cansancio o estrés. Mantenerte bien hidratada ayuda a evitar dolor de cabeza y bajones.
- **REVISAS SEÑALES Y SÉ FLEXIBLE.** Si notas mareos, irritabilidad, atracones, mal descanso o ansiedad con el reloj, ajusta horarios o déjalo. Y si hay medicación o problemas de salud, mejor consultarlo antes con el médico.

UNA SONRISA es tan beneficiosa para el que la ofrece como para el que la recibe.



EL PODER SANADOR DE LA AMABILIDAD

PARA CUIDAR CUERPO Y MENTE

Ser amable no es sinónimo de ingenuidad ni debilidad. **La neurociencia demuestra que la amabilidad mejora nuestra salud física**, protege el cerebro y fortalece los vínculos sociales, ayudándonos a vivir más y mejor. Descubre por qué. **POR GEMA B. MUÑOZ**

Durante mucho tiempo, la amabilidad ha sido vista como un rasgo blando, casi prescindible, en un mundo competitivo. Sin embargo, la ciencia dice justo lo contrario. “La amabilidad no es debilidad, ni sumisión ni ingenuidad”, afirma Jonathan Benito,

neurocientífico y autor de *El poder de la amabilidad*. De hecho, según explica, es una de las claves que ha permitido al ser humano sobrevivir... y prosperar.

LA AMABILIDAD NOS TRAJÓ HASTA AQUÍ

Basta recordar que cuando el homo sapiens llegó a la Europa glacial, no era ni el más fuerte ni el mejor

“LA AMABILIDAD MEJORA LA SALUD, REDUCE EL ESTRÉS Y FORTALECE EL CEREBRO, SEGÚN DEMUESTRA LA NEUROCIENCIA ACTUAL”

adaptado al frío. Allí ya vivían los neandertales, más robustos y resistentes. Sin embargo, ¿por qué ganamos nosotros? “Por la sociabilidad y la amabilidad”, explica Benito. Mientras los neandertales se enfrentaban a otros grupos, los sapiens colaboraban, compartían objetivos y se ayudaban. Y esa interacción positiva fue decisiva. La amabilidad, lejos de ser un adorno social, fue una auténtica estrategia evolutiva.

UN CEREBRO QUE VIVE MEJOR

Y es que la neurociencia demuestra que ser amable tiene un impacto directo en el cerebro y el cuerpo. “Una persona amable genera más entornos agradables y vive con menos estrés”, señala el investigador. El estrés crónico, recuerda, favorece problemas cardiovasculares como infartos o ictus y debilita el sistema inmune. Por el contrario, los comportamientos prosociales mejoran el bienestar emocional y la salud física. No es casualidad que las personas más amables tiendan a ser más felices... y más longevas.

AMABILIDAD NO ES DEJARSE PISAR

Ahora bien, uno de los grandes miedos es confundir amabilidad con debilidad. Benito es claro: “Con quien no es amable hay que

¿SE PUEDE APRENDER A SER AMABLE?

1 Aunque hay personas más sociables por naturaleza, la amabilidad no es un rasgo fijo. “Se nace, pero se puede hacer”, afirma Jonathan Benito. La neurociencia demuestra que el cerebro es plástico y responde al entrenamiento.

2 Una de las herramientas más poderosas es la sonrisa. “La sonrisa es la puerta a la prosociabilidad”, explica. Cuando alguien nos sonríe, el cerebro recibe el mensaje de que no hay amenaza, sino aceptación.

3 A esto se suman las llamadas fórmulas básicas de convivencia: saludar, agradecer, sujetar una puerta o ceder el paso. Gestos sencillos que, repetidos a diario, refuerzan conexiones cerebrales asociadas al bienestar emocional.

4 Incluso en contextos hostiles, la amabilidad tiene su espacio. No siempre será posible, pero siempre merece una oportunidad. Porque, como recuerda Benito, cuanta más gente amable haya, mejor funcionará la sociedad... y mejor nos sentiremos todos.



ser asertivos, poner límites con firmeza y humanidad”, porque dar una oportunidad a la amabilidad no implica tolerar abusos. Significa elegir, siempre que sea posible, una forma de relacionarnos más humana, sin renunciar al respeto propio. Además, la buena noticia es

que la amabilidad se puede entrenar a cualquier edad. Gestos simples como sonreír, saludar, dar las gracias o practicar la gratitud diaria tienen un impacto “brutal” en el cerebro. “Siempre se puede ser más amable”, concluye. Y la ciencia confirma que hacerlo merece la pena.



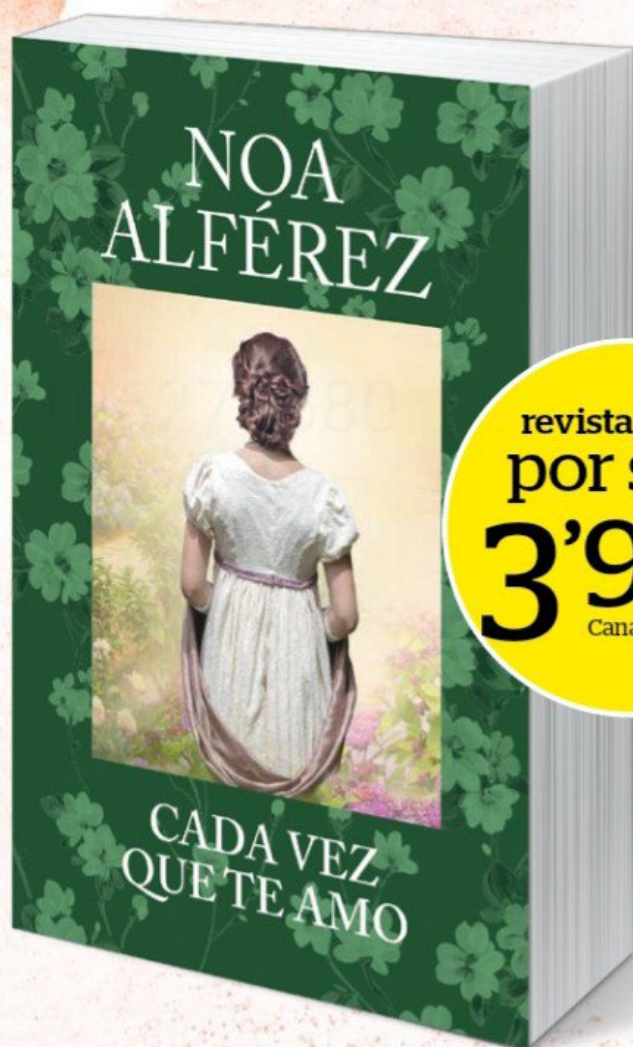
AMABILIDAD, LONGEVIDAD Y SALUD FÍSICA

Ser amable no solo mejora nuestras relaciones, también protege el cuerpo. Jonathan Benito explica que **las personas felices y prosociales viven más años** porque presentan **una mejor salud cardiovascular y un sistema inmunitario más fuerte**. El motivo está en el estrés. Vivir en constante conflicto, alerta o agresividad mantiene al organismo en un estado de tensión continua que favorece la inflamación y la formación de coágulos. “Cuando el cuerpo se estresa, aumentan los riesgos de infarto o ictus”, señala el neurocientífico.

En cambio, la amabilidad genera entornos seguros, **reduce la ansiedad y permite al cuerpo funcionar de forma más equilibrada**. Pequeños gestos cotidianos como sonreír, ceder el paso o decir buenos días activan circuitos cerebrales asociados al bienestar y la pertenencia al grupo. Además, prácticas como la gratitud, que Benito recomienda entrenar a diario, están científicamente relacionadas con mayores niveles de felicidad. **Ser amable**, por tanto, no es solo una elección ética o social, **es una auténtica inversión en salud a largo plazo**.

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.

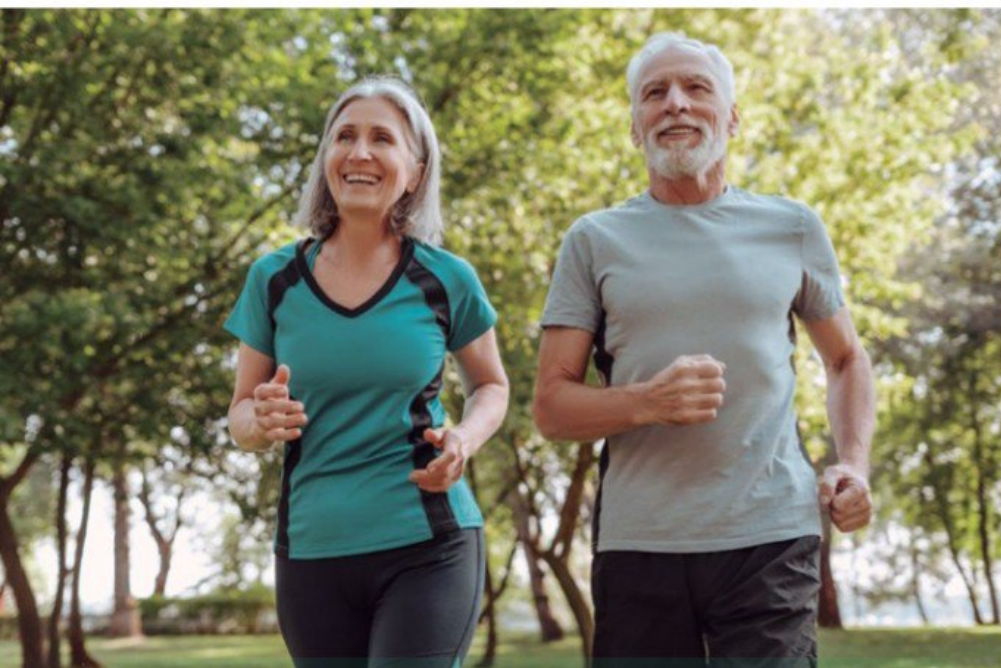
¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!

¿QUÉ DEPORTE NECESITO SEGÚN MI EDAD?



La respuesta corta es que no existe un “deporte perfecto” para cada cifra, pero sí prioridades que cambian con los años. A medida que cumplimos décadas, el cuerpo pierde músculo y potencia con más facilidad, las articulaciones piden más mimo y el equilibrio se vuelve clave para seguir siendo autónomas. Por eso, más que elegir entre correr, nadar o hacer pilates, conviene pensar en qué necesitas ahora. ¿Fuerza para proteger huesos y espalda? ¿cardio para cuidar el corazón? o ¿movilidad para no sentir dolor? La mejor rutina es la que se adapta a tu punto de partida, a tus hábitos y a tu vida real.

POR AITANA PEÑA



LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE

Durante años, el deporte se vendió como un atajo estético. Pero moverse es bastante más que “quemar calorías”. Es una forma de cuidar el cuerpo y también la cabeza, (Mens sana in corpore sano), de ganar energía y de conservar algo que, a veces, damos por hecho hasta que empieza a fallar: la autonomía. Subir escaleras sin quedarte sin aire, cargar bolsas sin que se queje la espalda, levantarte del suelo con soltura, dormir mejor, sentir menos rigidez al

empezar el día... Todo eso es salud y bienestar, y el deporte es la base para poner solución o, incluso, para no llegar a ese punto.

Lo que cambia con la edad no es la necesidad de hacer ejercicio, sino el objetivo. Con el paso del tiempo el cuerpo tiende a perder músculo y fuerza con más facilidad, las articulaciones suelen volverse menos tolerantes a los excesos y el equili-

brio pasa a ser clave para moverse con seguridad. Por eso, más que preguntarse qué deporte está de moda, conviene pensar qué necesita tu cuerpo en cada momento.

INNEGOCIABLES

Hay cuatro pilares que no deberían faltar en ninguna etapa. Fuerza, para proteger músculo, huesos y espalda. Cardio, para cuidar corazón y pulmones. Movilidad, para mantener las articulaciones y evitar la sensación de cuerpo rígido. Y equilibrio, especialmente importante a partir de los 65, para prevenir caídas y ganar confianza en el movimiento. No significa apuntarse a cuatro actividades distintas, más bien en evitar el error de entrenar solo una parte. Ese es, de hecho, el fallo más común. Hacer mucho cardio y nada de fuerza puede darte sensación de actividad, pero te deja sin base para proteger articulaciones y huesos. Quedarte solo con sesiones suaves, por miedo a lesionarte, puede impedirti trabajar la potencia mínima que necesitas para levantarte, reaccionar ante un tropiezo o cargar peso. Y lanzarte a entrenar fuerte sin progresión, como si el cuerpo respondiera siempre igual, suele acabar en dolor, parones y frustración.

La idea es sencilla: el mejor deporte no es el más duro ni el más completo, es el que encaja con tu punto de partida y te ayuda a entrenar lo que más te sostiene en este momento.

ENTRENAR “CON CABEZA” HOY ES LA MEJOR FORMA DE LLEGAR CON AUTONOMÍA MAÑANA



NO SE TRATA DE HACER MÁS, sino de hacer lo que te falta: fuerza, cardio, movilidad y equilibrio.

ORIENTA, PERO NO DECIDE

La fecha del DNI ayuda a situarnos, pero no cuenta toda la historia. Dos personas de la misma edad pueden tener necesidades muy distintas según su historial de lesiones, su nivel de sedentarismo, su masa muscular, su calidad de sueño o si conviven con alguna enfermedad crónica. También influyen factores como artrosis, osteoporosis, hipertensión, diabetes, problemas de equilibrio o la medicación que se toma a diario. Por eso, más que copiar rutinas ajenas, conviene adaptar. Empezar por un nivel que puedas sostener, progresar poco a poco y priorizar la técnica antes que la intensidad. Si hay dolor persistente, mareos o limitaciones claras, lo sensato es ajustar con orientación profesional. Mejor una rutina imperfecta pero constante que un plan ideal que dura dos semanas.



SEÑALES DEL CUERPO: si una molestia se repite o empeora, conviene ajustar antes de que se cronifique.

QUÉ NECESITA EL CUERPO A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

1 Fuerza (sin miedo a las cargas).

Dos o tres sesiones semanales, con ejercicios sencillos y progresivos, son suficientes para notar cambios. Piernas, glúteos y espalda deberían ser prioritarios, porque sostienen la postura y descargan articulaciones.

2 Cardio sostenible.

La resistencia sigue siendo importante para la salud cardiovascular. Caminar a buen ritmo, bicicleta, natación o baile son opciones eficaces y amables. Si se corre, conviene combinarlo con fuerza y prestar atención a la recuperación.

3 Movilidad para contrarrestar la rigidez.

Cadera, columna torácica, tobillos y hombros son zonas clave. Mantenerlas "desbloqueadas" ayuda a moverse mejor y reduce la aparición de molestias repetidas.

+40 EL MOMENTO DE PRIORIZAR LA FUERZA

A partir de los 40, el cuerpo suele entrar en una etapa de transición en la que algunos cambios empiezan a notarse, aunque mantengamos los mismos hábitos. En muchas mujeres aparece la perimenopausia, con fluctuaciones hormonales que pueden afectar al sueño, al apetito y a la forma en la que el cuerpo gestiona la energía. También es frecuente sentir que cuesta más mantener el peso o que éste tiende a acumularse con más facilidad, especialmente en la zona abdominal, por una combinación de edad, estilo de vida y cambios hormonales.

En paralelo, la masa muscular tiende a disminuir de forma gradual a partir de la treintena si no se entrena la fuerza, y esa pérdida se traduce en menos potencia, peor estabilidad y un metabolismo algo menos "activo". Y aunque solemos asociarlo sobre todo a la piel, también se produce un descenso progresivo de la síntesis de colágeno con la edad, lo que se relaciona con menor firmeza y con tejidos que agradecen más el trabajo constante y bien planificado.

Todo esto no significa que "a partir de los 40" haya límites, sino que cambia la prioridad del entrenamiento. En esta etapa, el pilar principal pasa a ser el trabajo de fuerza, porque ayuda a conservar músculo, protege la salud ósea y mejora la estabilidad articular. Bien planteada, la fuerza es una inversión a medio plazo: reduce la probabilidad de molestias recurrentes y hace que el cardio y las actividades del día a día resulten más cómodas.



3 EJERCICIOS QUE NO PUEDEN FALTAR 3 VECES POR SEMANA



1) Sentadillas.

Objetivo: piernas y glúteos fuertes. Estabilidad y apoyo articular. Haz 2-3 series de 8-12 repeticiones.



2) Remo con banda elástica (o mancuerna).

Objetivo: espalda y postura. Descarga cuello y hombros. 2-3 series de 10-12 repeticiones.



3) Bisagra de cadera (peso muerto con carga ligera).

Objetivo: glúteos e isquiotibiales. Protección de la zona lumbar. 2-3 series de 8-10 repeticiones.



IMPORTANTE CONTAR con un calzado estable, buena iluminación y un entorno doméstico seguro (alfombras, baño, pasillos) para evitar accidentes tontos que salen caros.

+65 CUIDAR HUESOS Y MANTENER MÚSCULO

A partir de los 65 suele cambiar el contexto. Para muchas personas llega la jubilación, se modifican horarios y rutinas y, en paralelo, el cuerpo entra en una etapa en la que conviene entrenar con un objetivo muy concreto: conservar autonomía. En esta década, dos procesos pesan especialmente. Por un lado, la pérdida progresiva de masa y potencia muscular si no se trabaja la fuerza; por otro, el deterioro de la salud ósea, con el riesgo de osteoporosis.

TRABAJAR EN EL MAÑANA

Aquí el ejercicio deja de ser "estar en forma" y pasa a ser "seguir capaz". Levantarse con facilidad, caminar con seguridad, subir escalones, cargar bolsas, reaccionar ante un tropiezo. Por eso, la rutina más recomendable es la que combina fuerza, equilibrio y actividad aeróbica, con una dosis extra de trabajo específico para prevenir caídas.

AJUSTAR EL RITMO Y LA INTENSIDAD ES CLAVE PARA NO HACERSE DAÑO

QUÉ ES LO QUE PIDE EL CUERPO A PARTIR DE LOS 65

1 Fuerza como prioridad.

La fuerza protege músculo y hueso y mejora la estabilidad articular. Las guías recomiendan incluir trabajo de fuerza, al menos dos días por semana, con ejercicios que involucren grandes grupos musculares (piernas, glúteos, espalda).

2 Equilibrio de forma específica.

No basta con "moverse mucho". El equilibrio se entrena y, en mayores con movilidad más frágil, se recomienda trabajarlo tres o más días por semana para reducir el riesgo de caídas.

3 Cardio diario, sin necesidad de impacto alto.

Caminar a buen ritmo, bicicleta, natación o baile ayudan a la salud cardiovascular y a mantener resistencia. La idea es moverse con regularidad y reducir el tiempo sentado, más que perseguir sesiones muy exigentes.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

Si hay osteoporosis, fracturas previas o alto riesgo de fractura, el ejercicio sigue siendo recomendable, pero conviene afinar el tipo de movimientos. Las recomendaciones de consenso y fundaciones especializadas insisten en evitar la flexión profunda del tronco (espalda muy redondeada) especialmente si es repetida, brusca o con carga, y también los giros fuertes del tronco. En cambio, se consideran más seguros el trabajo de extensión, la estabilidad del "core" y los movimientos controlados.

Y si existe fractura vertebral o varias fracturas por fragilidad, suele aconsejarse limitar el impacto a niveles equivalentes a caminar a paso ligero y dar prioridad a fuerza y equilibrio con supervisión.

SEÑALES DEL CUERPO:
si una molestia se repite o
empeora, conviene ajustar
antes de que se cronifique.



+80 MOVERSE PARA MANTENER LA AUTONOMÍA

A partir de los 80, el ejercicio tiene un objetivo muy concreto: conservar independencia y seguridad en el día a día. En esta etapa suele disminuir la fuerza y la potencia con más rapidez si no se entrenan; el equilibrio requiere más atención y la recuperación puede ser más lenta. Además, entran en juego factores que antes pesaban menos, como la vista, la audición, ciertos fármacos o el miedo a caerse, que puede limitar la actividad y crear un círculo difícil: cuanto menos se mueve una persona, más inestabilidad siente.

GANAR SEGURIDAD

Levantarse de una silla sin apoyo, caminar con paso firme, subir un bordillo, girar sin perder estabilidad, transportar una bolsa ligera o mantener el ritmo en la calle son acciones, aparentemente simples, pero que pueden llegar a no serlo. También son el mejor termómetro y guía para elegir qué trabajar. Aquí, pequeñas mejoras en fuerza y equilibrio se traducen en mucho.

QUÉ HAY QUE DAR AL CUERPO A PARTIR DE LOS 80 AÑOS

1 Fuerza funcional.

La prioridad es mantener músculo para tareas básicas. No hace falta equipamiento sofisticado: levantarse y sentarse, subir un escalón bajo, empujar y tirar con banda elástica o usar cargas ligeras. El foco no está en mover "mucho peso", sino en regularidad, control y progresión suave.

2 Equilibrio y estabilidad.

El equilibrio se entrena, pero siempre con seguridad (cerca de una pared o una silla, y mejor con supervisión si hay inestabilidad). Trabajarlo no solo reduce el riesgo de caídas: también mejora la confianza al moverse, y eso favorece que la persona se mantenga activa.

3 Actividad diaria adaptada.

Caminar es una gran herramienta, pero no siempre es posible o suficiente. Si hay dolor articular o inseguridad, pueden encajar mejor alternativas como bicicleta estática, ejercicios en agua o paseos cortos repartidos a lo largo del día. Lo importante es moverse a diario, aunque sea en dosis pequeñas.

**EN ESTA ETAPA, LA PRIORIDAD ES LA
CONSTANCIA Y LA SEGURIDAD. MOVERSE UN
POCO CADA DÍA CUENTA MÁS QUE HACER
MUCHO DE GOLPE**

3 EJERCICIOS QUE NO PUEDEN FALTAR 3 VECES POR SEMANA



1) Levantarse y sentarse en una silla.

Puedes hacer 2-3 series de 6-10 repeticiones.



**2) Equilibrio en apoyo
a una pierna (con apoyo).**
Haz 3 repeticiones de 10-20 segundos por pierna.



3) Remo sentada con banda elástica.

Realiza 2-3 series de 8-12 repeticiones.



APLICAR RETINOL O RETINAL sobre piel seca y acompañarlo de una buena hidratante ayuda a reducir el riesgo de irritación y mejora los resultados.

RETINOL VS. RETINAL

EL DUELO ANTIEDAD QUE SÍ IMPORTA A PARTIR DE LOS 50

Ambos son aliados contra las arrugas, la flacidez y el tono apagado, pero no actúan igual ni se recomiendan en los mismos casos. Te contamos cuál elegir según tu piel... y cómo usarlo bien para ver resultados sin irritaciones. **POR ANNIE TOMÀS**

A partir de los 50, la piel cambia de ritmo. Se vuelve más fina, pierde densidad, luminosidad y capacidad de regeneración, y empiezan a notarse más las arrugas profundas, la flacidez y el tono irregular. Por eso, cuando hablamos de cosmética anti-edad eficaz, hay dos ingredientes que siempre aparecen en la conversación: el retinol y el retinal. Ambos derivan

de la vitamina A y están entre los activos con mayor respaldo científico para mejorar la calidad de la piel. Sin embargo, no son intercambiables ni funcionan igual en todas las pieles. Entender sus diferencias es clave para elegir bien... y evitar efectos no deseados.

RESULTADOS EFECTIVOS

El retinol es la forma más conocida y utilizada de la vitamina A en cosmética. Actúa estimulando la renovación celular, favoreciendo la producción de colágeno y mejorando la textura de la piel. Eso sí, para que sea activo, la piel tiene que transformarlo en áci-

A PARTIR DE LOS 50, LA CLAVE DEL RETINOL Y EL RETINAL ESTÁ EN LA CONSTANCIA Y EN RESPETAR LA PIEL

do retinoico, un proceso que se da en varios pasos y de manera progresiva. Por eso sus resultados son más lentos, pero también suele ser mejor tolerado. Es una muy buena opción para pieles maduras normales o secas, para mujeres que se inician en los retinoides o para quienes buscan mejorar arrugas finas, manchas y luminosidad de forma gradual y segura.

El retinal, también conocido como retinaldehído, es su versión más avanzada. También es vitamina A, pero necesita menos transformaciones en la piel para convertirse en ácido retinoico, lo que se traduce en una acción más rápida y potente, incluso en concentraciones más bajas. Por eso suele recomendarse en pieles maduras con arrugas más marcadas, pérdida de firmeza visible o para mujeres que ya han usado retinol durante un tiempo y sienten que su piel necesita un plus de eficacia. Su principal ventaja es que los resultados suelen apreciarse antes, aunque requiere un uso más cuidadoso para evitar irritaciones.

Llegados a este punto, la gran pregunta es cuál es mejor a partir de los 50. Y la respuesta es clara: no hay un ganador absoluto. Si la piel es sensible, seca o nunca ha usado retinoides, lo más sensato es empezar con retinol. Si la piel ya está acostumbrada y busca un efecto más

ERRORES QUE CONVIENE EVITAR

Usar retinol o retinal a diario desde el primer día es el error más común. La piel madura necesita adaptación, constancia y mucho mimo. Tampoco conviene mezclar estos activos con exfoliantes fuertes o ácidos sin una pauta clara. Y nunca hay que olvidar el protector solar por la mañana. Bien utilizado, un retinoide puede transformar la piel; mal usado, puede sensibilizarla innecesariamente. La paciencia también es un gran tratamiento anti-edad.



reafirmante y corrector, el retinal puede ser el siguiente paso. A esta edad, más potencia no siempre significa mejores resultados. La clave está en la regularidad, la paciencia y en respetar el ritmo de la piel.

RUTINA NOCTURNA

Tanto el retinol como el retinal deben aplicarse siempre por la noche, sobre la piel limpia y completamente seca. Se usan en el rostro evitando el contorno inmediato de ojos y labios, salvo que se trate de fórmulas específicas para esas zonas. En cuello y escote conviene ser prudente y aplicar únicamente si el producto lo indica y la piel lo tolera bien. Lo ideal es comenzar dos

noches por semana e ir aumentando poco a poco la frecuencia. Después, es fundamental aplicar una crema nutritiva que ayude a reparar la barrera cutánea y aporte confort.

En cuanto a formatos, los sérums suelen ser más concentrados y eficaces, ideales para rutinas nocturnas anti-edad, mientras que las cremas resultan más adecuadas si la piel es seca o sensible. También existen tratamientos específicos formulados para piel madura, que combinan retinoides con activos calmantes e hidratantes para minimizar reacciones. Por la mañana, el protector solar es imprescindible. Sin excepción. Usar vitamina A sin SPF no solo resta beneficios, sino que acelera el envejecimiento.

ISDIN (46,80 €)

Revox (7,99 €)

Sensilis (32,12 €)

Banban (11,90 €)

Cerave (14,70 €)

Revox (5,92 €)

Elizabeth Arden (20,30 €)

The Ordinary (15,70 €)

The Ordinary (12,99 €)

Transparent Lab (18,95 €)

RETINAL

RETINOL

IMPULSANDO LA BELLEZA

Marie Claire celebra cuatro décadas reconociendo la excelencia e innovación cosmética con sus prestigiosos Prix d'Excellence de la Beauté. POR MARÍA TEJEDOR

Desde que Cleopatra se bañara en leche de burra para suavizar su piel y los egipcios crearan el kohl —ese fino polvo negro de antimonio y galena— para proteger y realzar la mirada, los cosméticos han evolucionado, con investigación y ciencia, hasta convertirse en la reconocida industria que es hoy en día. Fue a principios del siglo XX cuando visionarias como Helena Rubinstein —con su revolucionaria Crème Valaze— y Estée Lauder —creadora del primer sérum reparador nocturno— transformaron la cosmética artesanal en una industria científica. Desde entonces, el mundo de la belleza se ha entendido como una herramienta de poder, bienestar y autoestima. En Marie Claire, llevamos 40 años celebrando esta evolución con nuestros Prix d'Excellence de la Beauté, unos galardones que reconocen los productos cosméticos más innovadores, aquellos que revolucionan el cuidado personal con fórmulas avanzadas y alta tecnología.

TEXTURAS LIGERAS

En los años ochenta, cuando nacieron estos premios, las cremas faciales eran densas, ricas en aceites minerales y con texturas que tardaban en absorberse. Las mujeres confiaban en productos multitarea: una crema de día, una de noche y poco más. Hoy, la cosmética ha evolucionado hacia texturas ultraligeras, geles acuosos, emulsiones bifásicas y fórmulas en cápsula que se adaptan a cada tipo de piel. La introducción de tecnologías de encapsulación ha permitido que los activos penetren en capas más profundas de la epidermis, multiplicando su eficacia. Los sérums, prácticamente inexistentes hace cuatro décadas, se han convertido en el paso imprescindible de cualquier rutina.





INGREDIENTES QUE CAMBIARON LAS REGLAS

Si hay un ingrediente que marcó un antes y un después, ese es el ácido hialurónico. Presente hoy en prácticamente todos los productos hidratantes, este polisacárido capaz de retener hasta mil veces su peso en agua ha revolucionado el concepto de hidratación cutánea. Le siguieron los retinoides, derivados de la vitamina A que se convirtieron en el patrón oro del antienvjecimiento al demostrar científicamente su capacidad para estimular la producción de colágeno y acelerar la renovación celular. En la última década, hemos visto emerger ingredientes como la niacinamida, los péptidos biomiméticos, los probióticos para el microbioma cutáneo y los activos fermentados inspirados en la cosmética coreana.

PROTECCIÓN SOLAR TODO EL AÑO

Quizá uno de los cambios más importantes haya sido la percepción que hoy tenemos del fotoprotector. Lo que antes solo se utilizaba en verano, hoy es reconocido como el gesto antiedad más eficaz. La ciencia ha demostrado que el 80 % del envejecimiento cutáneo proviene de la radiación ultravioleta, y las marcas han respondido con fórmulas de última generación para aplicar todo el año.

ENVASES QUE CUIDAN LO QUE CONTIENEN

La evolución no ha sido solo química, sino también tecnológica. Los antiguos tarros que exponían las cremas al aire y la luz han dado paso a envases que preservan la integridad de las fórmulas, aplicadores con cuentagotas para dosificar con precisión y sistemas de dispensación higiénicos. Además, la sostenibilidad ha entrado en escena: recargas, envases reciclables y fórmulas waterless que concentran los activos reduciendo el impacto ambiental.

BELLEZA QUE SE SIENTE MÁS ALLÁ DE LA PIEL

Hoy, la cosmética mira al futuro sin olvidar su historia: más científica, más consciente y más personalizada que nunca. Y si algo hemos aprendido en estas cuatro décadas es que la belleza no deja de reinventarse. En Marie Claire seguiremos celebrando esa innovación que cuida la piel, empodera a quien la usa y transforma, fórmula a fórmula, nuestra manera de entender el bienestar.

CUATRO IDEAS LOW-COST

PARA UN EFECTO ESTRENO EN CASA

Renovar la casa y sentirla como nueva no exige una gran inversión, sino pensar con claridad, tomar decisiones inteligentes y atreverse con ciertos colores capaces de transformar cualquier espacio. POR ANNA PARDO



COLORES RENOVADOS

Introducir color de forma estratégica es una solución eficaz y económica. Los tonos empolvados, los verdes orgánicos o los azules profundos funcionan especialmente bien en textiles y accesorios. Aplicados sobre una base neutra, aportan sofisticación sin estridencias. Conviene evitar mezclar demasiados matices y apostar por contrastes suaves. Además, cambiar el color de elementos pequeños permite experimentar sin miedo.



Renovar el hogar es, muchas veces, un ejercicio de edición más que de compra. Los textiles actúan como auténticos aliados decorativos: suavizan, visten y definen el estilo de cada estancia. A su alrededor, los pequeños objetos decorativos construyen el relato visual del espacio. Jarrones, marcos de fotos, lámparas auxiliares o bandejas decorativas aportan capas de personalidad. De hecho, basta un ligero ajuste en materiales, colores o texturas para que la casa transmita una sensación renovada, más actual y acogedora, sin grandes obras ni complicaciones.

ELIGE UNA PALETA DE TRES O CUATRO COLORES COMO MÁXIMO Y RESPÉTALA EN TODA LA VIVIENDA PARA LOGRAR CONTINUIDAD

@poesistudio



@homedexor

OBJETOS PEQUEÑOS, IMPACTO GRANDE

Los detalles marcan la diferencia. Un jarrón de líneas sencillas, una lámpara auxiliar con luz cálida o un conjunto de marcos bien coordinados pueden cambiar por completo una estancia. La clave está en seleccionar pocas piezas, pero con presencia, evitando la acumulación innecesaria. Materiales como el vidrio, la cerámica artesanal o el metal envejecido aportan carácter sin saturar. Además, rotar estos objetos según la época del año mantiene la casa viva y dinámica.

INSPIRARSE EN LAS ESTACIONES

Adaptar la decoración al calendario es una estrategia sencilla y económica. En primavera y verano triunfan las fibras naturales, los colores claros y los estampados ligeros; en otoño e invierno, las texturas más densas y los tonos profundos ganan protagonismo. Cambiar fundas, mantas o centros de mesa es suficiente para acompañar el ritmo estacional.

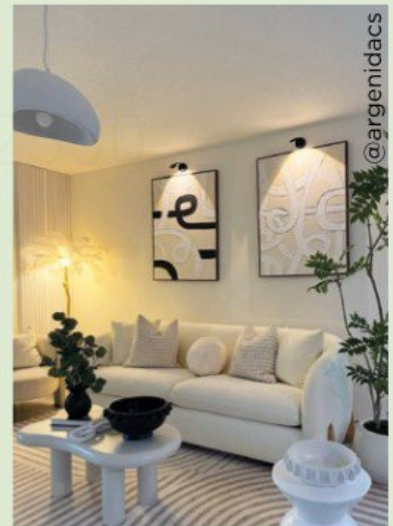
@skylerrmann



@ourhome_daffodilway



@urkitoshome



@argenidacs

EL PODER DEL AROMA Y LA ILUMINACIÓN

La sensación de estrenar casa no depende solo de lo que se ve, también de lo que se percibe. Introducir nuevos aromas mediante velas, mikados o sprays textiles redefine el ambiente emocional del hogar. Notas limpias, amaderadas o ligeramente florales siempre funcionan. A ello se suma la iluminación, clave para crear atmósferas envolventes. Pequeñas lámparas, puntos de luz indirecta o pantallas renovadas cambian la temperatura visual de las estancias.

LISTO EN 20 MINUTOS Y SIGUE CUIDÁNDOTE

Comer rápido no tiene por qué significar tirar de cualquier cosa. **Con buenos básicos y un poco de mano, se pueden preparar platos listos en unos 20 minutos que están ricos de verdad.** Y, además, juegan a tu favor: **son ligeros, equilibrados y perfectos para cuidarse sin complicarse ni caer en las típicas comidas sosas de “dieta”.**

POR MAGDA OLMEDO



OPCIÓN

Para un pesto más suave y digestivo, escaldar los pistachos un minuto y retirarles la piel antes de triturar. El sabor queda más fino y el color más limpio.

ENSALADA DE ESPINACAS, MEMBRILLO SALTEADO Y QUESO AZUL

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de espinacas frescas y limpias • 150 g de membrillo fresco • 100 g de azúcar • 150 ml de agua • 100 g de queso azul • 25 g de pistachos tostados • aceite de oliva • vinagre de Jerez • miel • piel de naranja.

● **Corta y pela el membrillo en gajos.** En un cazo con los 150 ml de agua y 100 g de azúcar, añade los gajos de membrillo y cocínalos durante 10 minutos junto con una piel de naranja de unos 3 cm. Enfía el membrillo a temperatura ambiente y corta el queso en taquitos pequeños.

● **Haz una vinagreta** con la ayuda de unas varillas mezclando el aceite, unas gotas de vinagre, sal y la miel. Añade unos pocos pistachos picados y mezcla bien. En un bol, aliña las espinacas con la vinagreta y mézclalas.

● **Emplatamos las espinacas** aliñadas con el queso azul, unos gajos de membrillo y algunos pistachos sin cortar.

OPCIÓN

Si el sabor del membrillo te parece suficiente para endulzar el plato, puedes prescindir de la miel en la vinagreta, sin que el plato pierda su esencia.



ANTES DE LANZARTE A UN PRECOCINADO, PIENSA EN LO BENEFICIOSO QUE ES PARA TI EL INVERTIR UNOS MINUTOS EN PREPARAR UNA COMIDA RÁPIDA Y SALUDABLE

PASTA INTEGRAL CON PESTO DE PISTACHO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de pasta integral corta • 120 g de pistachos pelados sin sal • 40 g de parmesano rallado fino • 1 diente de ajo pequeño • 60 ml de aceite de oliva virgen extra • un puñado de rúcula o albahaca • sal • pimienta negra.

● **Cocer la pasta integral** en abundante agua con sal siguiendo las indicaciones del

fabricante. Escurrirla y reservar un poco del agua de cocción.

● **Preparar el pesto.** Pelar el diente de ajo y retirarle el germen. Colocar en el vaso de la batidora los pistachos, el ajo, el parmesano y la rúcula. Triturar ligeramente y, sin dejar de batir, añadir el aceite en hilo hasta obtener una salsa espesa pero ligada. Salpimentar al gusto.

● **Ajustar la textura del pesto** incorporando una o dos cucharadas del agua de cocción de la pasta si queda demasiado denso.

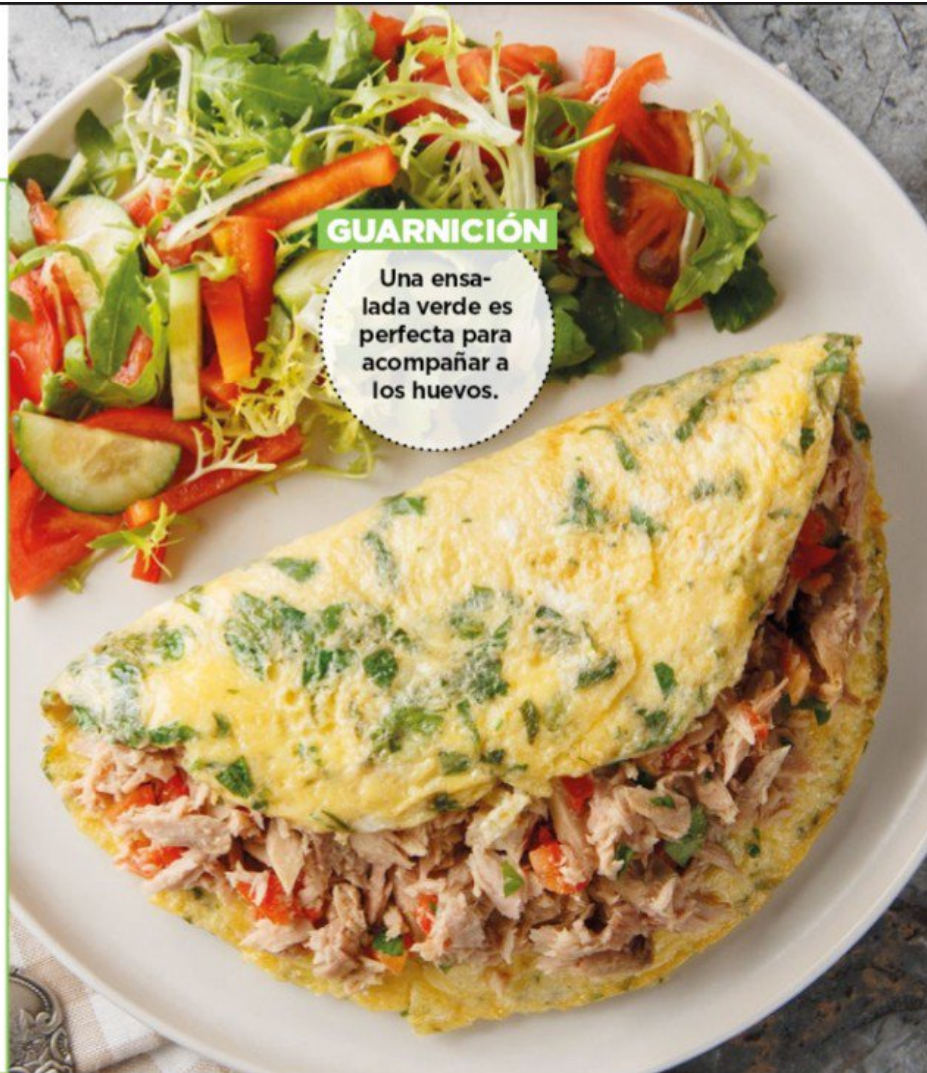
● **Mezclar la pasta caliente con el pesto** hasta que quede bien impregnada. Servir de inmediato y, si se desea, terminar con un poco más de parmesano rallado o pistachos picados por encima.

TORTILLA RELLENA DE ATÚN Y PIMIENTOS

18 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 6 huevos • 2 latas de atún al natural • 1 pimiento rojo asado o del piquillo • aceite de oliva virgen extra • sal.

- **Escurre bien el atún y desmenúzalo.** Repite con los pimientos.
- **Casca los huevos en un bol,** añade una pizca de sal y bátelos ligeramente, sin incorporar demasiado aire.
- **Calienta una sartén antiadherente** con un chorrito de aceite. Vierte los huevos batidos y cuaja la tortilla a fuego medio, dejándola jugosa. Dale la vuelta con cuidado y cocina un minuto más por el otro lado.
- **Retira la tortilla del fuego** y colócala sobre un plato o una tabla. Reparte el atún y el pimiento sobre una mitad, dobla la tortilla como un libro y vuelve a colocarla en la sartén un par de minutos para que el relleno se temple y quede bien integrado. Sirve de inmediato.



GUARNICIÓN

Una ensalada verde es perfecta para acompañar a los huevos.

LOS PESCADOS DE SABORES FUERTES SON INGREDIENTES IDEALES PARA ESTE TIPO DE PLATOS, YA QUE DAN SABOR, PERO APENAS APORTAN CALORÍAS

PLUS

Añade un poco de tomillo limonero a la lista de ingredientes, para darle un toque aún más especial al plato.



TOMATES RELLENOS DE MEJILLONES, BACALAO Y CALABACÍN

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 tomates de ensalada • 750 g de mejillones de roca • 2 calabacines • 250 g de bacalao desalado a punto de sal • 100 g de olivas negras sin hueso • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Pela los tomates** con un pelador, pártelos por la mitad y, con la ayuda de una cuchara, vacíalos, para que el relleno luego entre en su interior. El tomate sobrante pícalo para mezclarlo con el relleno después.
- **Cuece los mejillones** al vapor y retírales la cáscara. Resérvalos en el agua de su cocción. Desmiga el bacalao desalado y resérvalo también.
- **Corta los calabacines** con un cuchillo pequeño hasta conseguir una forma ovalada. Saltéalos ligeramente en una sartén con aceite de oliva y resérvalos.
- **Deshuesa las olivas negras,** mézclalas con un poco de aceite de oliva y tritúralas un poco con un golpe de túrmix. Pica unas hojas de tomillo limonero y reserva alguna rama entera para decorar el plato.
- **Rellena los tomates** colocando los mejillones, el bacalao y los calabacines. Salpimenta y sirve el tomate con las olivas negras por encima y manchando el plato, para darle color y vistosidad.

BRÓCOLI REBOZADO EN SÉSAMO

12 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de brócoli • 2 huevos • 1 cucharada de mostaza antigua • 100 g de sésamo blanco • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta negra molida.

- **Lava y corta** en tronquitos el brócoli. Cuécelo en abundante agua con sal durante 2 minutos, para que quede al dente.
- **Bate los huevos** y mezcla con la mostaza.
- **Escurre bien el brócoli** y sécalo sobre papel absorbente o un trapo limpio. Pasa el brócoli por huevo y, después, por sésamo y fríelo en la sartén hasta que el sésamo esté tostado.



PUNTO DULCE

Corta un mango en taquitos y cuécelo 2 minutos con una pizca de azúcar en agua. Sírvelo para acompañar al brócoli.



'MOUSSE' DE LIMA Y LIMÓN

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 120 ml de zumo de lima y limón (2 limones y 1 lima) • 2 hojas de gelatina neutra • 60 g de azúcar • 300 ml de nata líquida • 2 claras de huevo • ralladura de lima para decorar.

- **Hidrata en agua fría las hojas de gelatina neutra** durante 5 minutos. Mientras, calienta en un cazo el zumo de lima y limón junto con el azúcar. Cuando el azúcar se haya deshecho, agrega las hojas de gelatina escurridas, mezcla bien y reserva.
- **Monta las claras** sin llegar al punto de nieve. Monta también la nata, ligeramente. Cuando la gelatina esté del todo templada, ve añadiendo poco a poco la nata, removiendo con la espátula. Intercala con las claras y remueve hasta que todos los ingredientes estén integrados.
- **Reparte la crema** resultante en boles y déjala enfriar en la nevera, por lo menos, 4 horas o toda la noche. Para presentarla, ralla un poco de lima por encima.

ATENCIÓN

Prepara esta receta por la noche y, así, solo tendrás que abrir el frigorífico para disfrutar de ella en el desayuno o como postre.

LIGHT

Sustituye parte de la soja por un chorrito de limón o lima y añade un poco de ralladura para potenciar el sabor sin sumar sal.

SALTEADO DE BRÓCOLI CON TERNERA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de ternera en tiras finas • 1 brócoli • 1 diente de ajo • 1 trocito de jengibre fresco (opcional) • 2 cucharadas de salsa de soja baja en sal • 1 cucharada de aceite de oliva • pimienta negra • semillas de sésamo (opcional).

- **Lava el brócoli**, separa los ramilletes y cuece al vapor o en agua con sal durante 3-4 minutos, hasta que esté tierno pero firme. Escúrrelo bien y reserva.
- **Calienta una sartén amplia** o un wok con el aceite de oliva. Añade el ajo picado y el jengibre rallado y saltea unos segundos, sin que se doren.
- **Incorpora la ternera** y saltea a fuego vivo durante 2-3 minutos, hasta que se dore por fuera.
- **Añade el brócoli**, mezcla bien y saltea un par de minutos más.
- **Agrega la salsa de soja**, remueve y cocina 1 minuto para que todo quede bien ligado.
- **Ajusta de pimienta** y retira del fuego.
- **Sirve al momento** y, si te gusta, espolvorea con semillas de sésamo.

SOPAS Y ENSALADAS SON LAS ALIADAS PERFECTAS PARA NO INVERTIR TIEMPO EN SU ELABORACIÓN, PERO SÍ DISFRUTAR DEL RESULTADO

PIMIENTOS ASADOS RELLENOS DE QUESO FRESCO

18 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: Pimientos del piquillo asados • queso fresco • yogur natural • cebollino • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta negra.

- **Escurre los pimientos** del piquillo y sécalos con papel de cocina. Resérvalos.
- **Lava el cebollino**, sécalo bien y pícalo fino. Desmenuza el queso fresco en un bol. Añade el yogur y mezcla hasta obtener una crema suave. Salpimenta, incorpora el cebollino y añade un hilo de aceite de oliva. Mezcla de nuevo.
- **Rellena los pimientos** con la crema de queso.
- **Colócalos en una fuente** y aliña con un poco más de aceite justo antes de servir.

GUARDA

Además de ser rápida, se puede preparar con antelación y dejar el plato listo.





'KEFTAS' DE CORDERO CON SALSA DE YOGUR Y MENTA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de carne picada (300 g de ternera y 200 g de cordero) • 2 dientes de ajo • 2 guindillas rojas frescas • 12 cebolla • 1 cucharada de perejil picado • 1 cucharada de cilantro picado • 1 cucharada de ras al hanut • 1 cucharada de comino en polvo • 1 huevo • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta • brochetas de madera.
Para la salsa de yogur: 2 yogures naturales cremosos • 1 cucharada de menta o hierbabuena fresca • 1 lima • sal • pimienta • 20 ml de aceite de oliva.

- **Mezcla con las manos la carne picada** salpimentada con los ajos, las guindillas frescas, la cebolla y las hierbas frescas. Todos los ingredientes deben estar muy picados, para conseguir un sabor uniforme. Agrega las especias y mezcla. Por último, añade el huevo batido y amasa bien. Dale forma de cilindro alrededor de las brochetas y déjalas reposar en la nevera tapadas, para que la carne se adobe un poco.
- **Prepara la salsa** mezclando los yogures con la menta picada, el zumo de media lima, un poco de ralladura y el aceite. Rectifica de sal y pimienta.
- **Marca a fuego fuerte la carne**, dorándola, pero sin cocinar por completo por dentro, y déjala en una fuente de horno. A última hora, antes de comer, dales un golpe de horno (a 180 °C) para acabar de cocinarla por dentro y servir la carne caliente. Acompaña las brochetas con la salsa de yogur.

OPCIÓN

Si la mezcla de especias ras el hanut te resulta demasiado fuerte, sustitúyela por una o dos que sean de tu agrado, como el comino o la cúrcuma.

CEVICHE DE MERLUZA CON CÍTRICOS

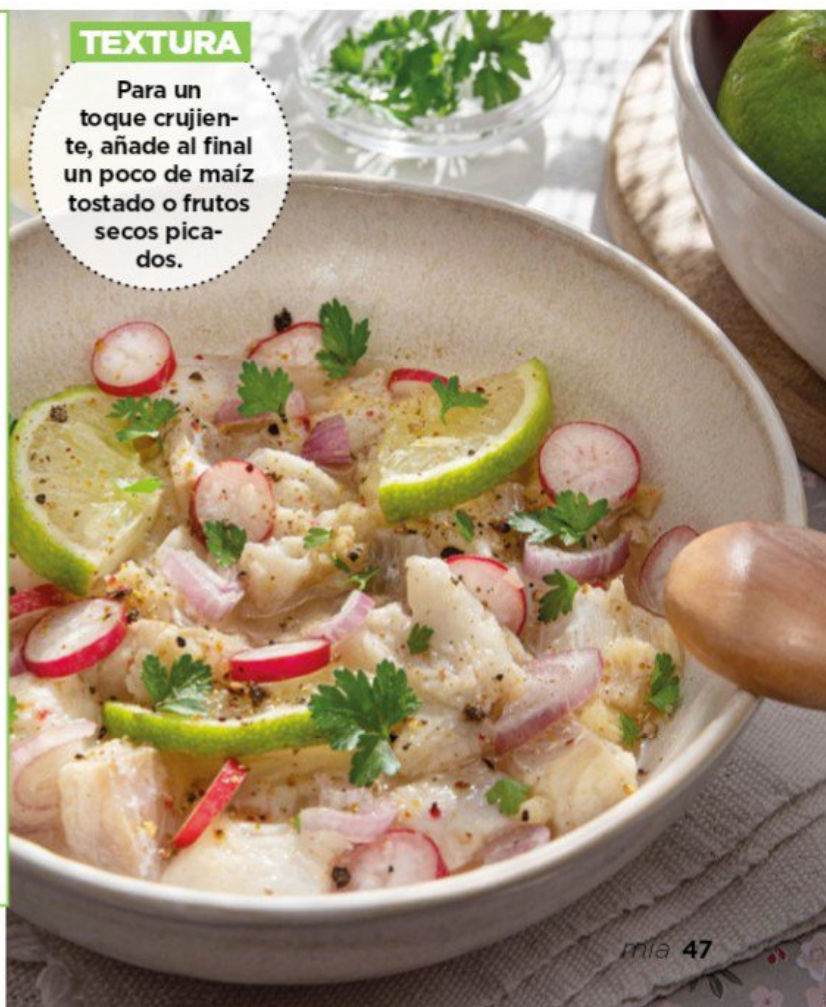
20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: Merluza muy fresca sin piel ni espinas • limones • naranja • cebolla morada • pepino • cilantro o cebollino • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta. **Opcional:** un poco de jengibre fresco o mostaza suave.

- **Lava y escurre bien** la merluza en dados pequeños y regulares. Ponlos en un bol amplio. Exprime los limones y la naranja y vierte el zumo sobre el pescado hasta cubrirlo ligeramente. Añade una pizca de sal y deja reposar 8-10 minutos, removiendo una vez, hasta que la merluza cambie de color.
- **Pela la cebolla morada** y córtala en juliana muy fina. Pela el pepino, retira las semillas y córtalo en dados pequeños. Incorpora ambas verduras al bol.
- **Añade un chorrito** de aceite de oliva, pimienta recién molida y, si se desea, un poco de jengibre rallado o una punta de mostaza para dar carácter. Mezcla con cuidado.
- **Pica el cilantro o el cebollino** y repártelo por encima justo antes de servir. Ajusta de sal y sirve frío.

TEXTURA

Para un toque crujiente, añade al final un poco de maíz tostado o frutos secos picados.





ARROZ A LA CUBANA CON PLÁTANO

POR MAGDA OLMEDO

70 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 4 plátanos de Canarias • 4 huevos • 250 g de arroz blanco • 4 dl de agua • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 6 cucharadas de aceite de oliva • 1 dl • $\frac{3}{4}$ kg de tomates • 20 g de mantequilla • 1 rama de tomillo • sal • una pizca de azúcar.

● **A pesar de su nombre,** se trata de una receta española que se creó en la Cuba colonial y que fue muy popular durante la ocupación española de Filipinas.

1 Pelar la cebolla y picarla fino. Pelar el diente de ajo y picarlo también muy fino. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y sofreír la mitad de la cebolla y el ajo hasta que queden dorados y brillantes.

2 Verter el agua en la cacerola; añadir el arroz, remover y llevar a punto de ebullición. Tapar, bajar el fuego y dejar cocer suavemente durante 20 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos.

3 Pelar los tomates, quitarles las semillas y picarlos. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehogar el resto de la cebolla picada. Echar el tomate y la rama de tomillo. Tapar y dejar cocer suavemente hasta que el tomate esté blando. Sacar el tomillo y pasar el tomate por la túrmix hasta formar una salsa suave y homogénea. Sazonar con sal y azúcar. Reservar caliente.

4 Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas, en diagonal. Calentar la mantequilla en otra sartén junto con el aceite restante. Cuando esté muy caliente, echar las rodajas de plátano de forma que queden planas. Dorar por ambos lados sin pasarse de cocción para que el plátano quede entero y sin romperse las rodajas.

5 Calentar 1 dl de aceite en una sartén. Cascar un huevo en una taza y echar en el aceite cuando esté muy caliente. Freírlo formando puntillitas. Sazonar con sal. Freír el resto de los huevos. Colocar una porción de arroz en el medio de un plato, poner la salsa de tomate alrededor, encima las rodajas de plátano fritas y, por último, coronar con el huevo frito. Servir enseguida.

SUSCRÍBETE A **mia**

LOS MEJORES
CONTENIDOS DE RECETAS,
ALIMENTACIÓN, BIENESTAR,
BELLEZA Y OCIO



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

Por Internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/mia-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>



EL ALMACENAJE con sentido ayuda a que el caos no se apodere del espacio.

MANTENER LA CASA ORDENADA EL GRAN DESAFÍO

Ordenamos una y otra vez y **siempre parece que el pequeño caos** se apodera del espacio.

POR LOLA OJEDA

No desesperes, mantener la casa ordenada es posible. Eso sí, tienes que ponértelo fácil y poner unas normas obligatorias.

LA COCINA:

● **Encimeras despejadas:** Intenta que sólo haya tres objetos permanentes en tu encimera como la tabla de cortar, la cafetera y el frutero, por ejemplo. Todo lo que uses menos, guárdalo y evitarás el ruido visual que el exceso de cosas, aunque estén ordenadas, produce.

● **Agrupaciones razonables:** Organiza los utensilios de cocina según dónde los usas, es decir, junto a la cafetera ten a mano las cápsulas, el azúcar y las tazas y junto a los fuegos, el aceite, la sal y las espátulas. Y así, todo lo que puedas.



● **Almacenamiento vertical y transparente:** Los botes redondos ocupan más que los cuadrados o rectangulares y, si son altos, ganas mucho espacio. Además, el almacenaje transparente te permite tener mucho más control de lo que necesita tu despensa y no comprarás de más.

● **Fregadero vacío y limpieza en**

paralelo: Seguramente es el área de la cocina que más nos agobia. Por eso, lo ideal es tenerlo siempre limpio: Friega los cacharros que vas usando mientras algo se va cocinando, pon a escurrir y, antes de lavar la siguiente cosa, seca y guarda la anterior. Y nunca, nunca te acuestes con el fregadero a rebosar.

LA ROPA BLANCA

● **La regla del 3:** Por mucho que encontremos ofertones y nos encante la ropa blanca, para mantener el orden lo ideal es tener tres juegos de cama por persona: el puesto, el que está para lavar y el limpio y planchado del armario. Si tienes mucho espacio, es lógico que quieras tener más, pero nunca más de cinco o es fácil perder el control.

● **Haz limpia:** Las sábanas excesivamente amarillas o pasadas y las toallas que raspan, fuera. ¡Sin piedad!

● **Paquetes de sábanas:** El truco definitivo para que no desmorone la pila de sábanas es hacer un paquete con la sábana bajera y la funda de almohada dentro de la sábana encima, aunque hay muchas combinaciones. Notarás qué rápido y fácil es coger del armario o cajón el juego de sábanas que necesitas cuando toque cambio. Puedes hacer lo mismo con manteles y servilletas.

● **Truco para las toallas:** Dobladitas o enrolladas según el sitio. Si guardas las toallas en baldas, una pila de toallas perfectamente planchadas y dobladas en tres, es la mejor opción de almacenaje. Pero si las guardas en cajones, arcones o estantes muy altos, lo mejor es hacer rollitos -también con las toallas planchadas- y verás la de espacio que se gana.



LA ZONA DE ESTAR

● **Bandejas decorativas:** Las mesas de centro, mesas auxiliares o aparadores son un imán para el desorden. Si usas bandejas o cajas abiertas para dejar en ellas las cosas que necesitas tener a mano en la zona de estar -libro, bolígrafos, mandos a distancia, posavasos...-, el espacio común estará mucho más despejado.

● **Gestión del caos digital:** Unifica el espacio donde guardas cargadores y usa canaletas, clips o regletas para ocultar el exceso de cable.

● **Mobiliario con doble vida:** Los pufs, bancos o sofás con espacio de almacenaje son perfectos para guardar mantas o aquellas cosas que conviene tener a mano, aunque no usemos a diario.

● **Cierrabien el día:** No te vayas a la cama sin dejar tu salón o cuarto de estar perfectamente ordenado: Ahueca los cojines, llévate a la cocina las tazas y platos usados, dobla las mantas y aúna revistas, mandos y libros. Son apenas dos minutos y vale la pena.



HACER LIMPIA DE VEZ EN CUANDO ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER EL ORDEN



UNIVERSO INFANTIL

Aunque sea su mundo, los niños pueden mantener ordenado su cuarto si se lo ponemos fácil. Animales a...

... Guardar sus cosas en contenedores abiertos y cestas que estén a su altura.

... Organizar los espacios por temáticas y colores.

... Recoger juguetes, muñecos o libros cada vez que las utilicen.

... Tirar lo que no es necesario.

PERFUMA TU HOGAR CON FLORES

Déjate de ambientadores químicos y opta por aromatizar tu hogar de la manera más natural. Hay una gran selección en el mercado ¿Por cuál te decantas? **POR SONIA MURILLO**

Una de las mejores maneras de tener un buen olor en casa, y de lo más natural, sin tener que recurrir a ambientadores o productos químicos, es que no falte un buen ramo de flores. Lo puedes colocar en cualquier rincón de tu hogar. Tienes una gran variedad de ellas, que harán de tu casa un lugar fresco, agradable a la par que elegante. Aquí te mostramos algunas de las flores olorosas más populares y te contamos sus propiedades

cómo la mejor forma de mantenerlas sanas y frondosas es manteniendo el agua limpia, limpiando el florero para evitar la proliferación de posibles bacterias, y cortando un poco el tallo cada dos días.

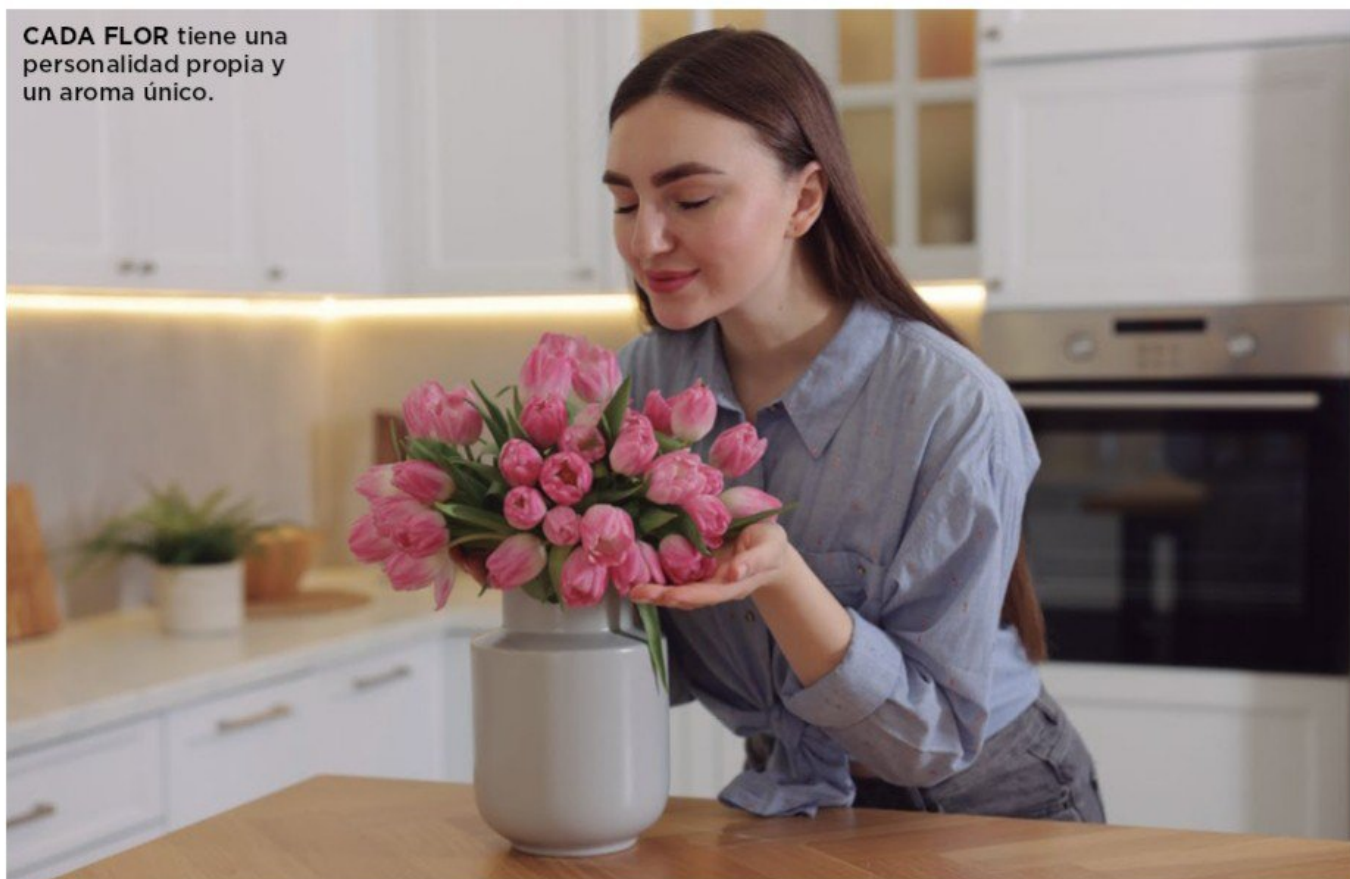
BENEFICIOS QUE SORPRENDEN

Un bonito ramo de flores, no sólo va a dar un embriagador olor a tu casa,

sino también influirá en tu estado anímico, levantándolo sorprendentemente. Comer con un ramo de flores sobre la mesa o trabajar en un escritorio adornado con flores son experiencias que se viven de otra manera: mucho más positiva. Y si no prueba a hacerlo. Rosas, peonías, jazmín, liliu... o una mezcla de todas ellas. Pon color y olor con un solo gesto.

COMER CON UN JARRÓN DE FLORES SOBRE LA MESA O TRABAJAR EN UN ESCRITORIO, CON UN RAMO CERCA, LEVANTAN EL ÁNIMO

CADA FLOR tiene una personalidad propia y un aroma único.



GARDENIA

Tiene un aroma suave y elegante. que recuerda, quizá al del jazmín o el del nardo. De hecho, es conocida también como jazmín de la India. Si quieres mantenerla, ya que en un ramo se secan pronto, puedes adquirir una planta en maceta y conservarla. Es durante la noche cuando desprende toda su artillería de olores, que es el momento en el que las flores están en plena floración para atraer a los polinizadores nocturnos. La puedes tener tanto en el interior de casa como en el exterior. Tendrás aromatizada la terraza o el balcón sobre todo cuando salgas, ahora con la primavera a la vuelta de la esquina.



LAVANDA

Sus características flores moradas desprende un olor espectacular. Es sabido que se vende, en cualquier herbolario, el aceite esencial de lavanda por sus propiedades para aliviar el estrés y, por tanto, influye en la mejora del sueño y el descanso, entre otros beneficios. Además, cuando las flores se secan, las puedes usar para ambientar los armarios, colocándolas dentro de unos saquitos. Recuerda que si la tienes en una maceta debe darle el sol directamente, y no la riegues demasiado, ya que no soporta los encharcamientos. Puedes poner unas piedras debajo de la maceta para que pueda drenar.

LILIUM

Conocida también como lirio, es una de las flores más hermosas y más olorosas.

Especialmente el lilium oriental blanco tiene un aroma tan intenso y duradero que no a todo el mundo le gusta. Esta característica suya lo convierte en la mejor opción para aromatizar estancias grandes como es el salón. En el feng Shui (técnica japonesa que busca el equilibrio de las energías en el hogar), además, se dice que es una flor que atrae la buena energía ¿Se puede pedir más? Es por eso que nunca falta en un ramo.



FRESIA

Es símbolo de la amistad, fidelidad y del amor. ¿Cómo no tenerla en casa? Son plantas bulbosas que desprende un aroma que cautiva a cualquiera. Es ideal para tenerlas en casa pero también para regalar. Sobre todo a aquellas personas que acaban de mudarse y estrenan nueva casa, ya que dicen que da buena suerte a todos los que comienzan una nueva etapa en su vida. Recuerda que la fresa pide lugares con luz solar directa y temperaturas cálidas. Ya sea que elijas un ramo o las plantes en tu jardín, o las tengas dentro de casa, las fresas traerán alegría y belleza a tu vida.



PEONÍA

Es una de las flores más románticas. Atraen la felicidad, el amor y la buena fortuna en el matrimonio. Es por eso que se han puesto de moda entre las novias. Esto ha hecho que haya sido capaz de quitarle el protagonismo a la rosa, entre otras cosas, también porque tiene un olor muy parecido. Hay peonías de diferentes colores. Y si las cuidas bien, si la quieres tener en casa en una maceta, pueden llegar a vivir más que tú, ya que algunas especies duran hasta 100 años. El fresco olor que desprende hace que las puedas colocar en cualquier estancia de la casa, incluso en el dormitorio.



ZELNÝ TRH es una de las plazas más encantadoras y animadas del centro histórico.

Fotografía: Gabzdyl

BRNO

LA JOYA CHECA QUE SE VIVE SOBRE Y BAJO TIERRA

El secreto mejor guardado de Moravia es una de las mejores alternativas o complemento de la eterna Praga. **Una ciudad que sorprende por ese equilibrio entre lo visible y lo oculto, lo nuevo y lo antiguo.** Una visita por capas de la que siempre quieres saber más.

POR INMA COCA

La segunda ciudad de la República Checa ha crecido a la sombra de la tan soñada Praga, pero hoy reclama su lugar en el mapa con una propuesta de lo más interesante. Mezcla de estilos arquitectónicos,

monumentos cargados de historia y arte, y un ambiente vibrante que llena las calles gracias a su universidad. Una ciudad que a veces parece sacada de un cuento y otras, de un manual de arquitectura contemporánea. Y que, por supuesto, no

tiene nada que envidiar a su capital, ni siquiera a la hora de presumir de reloj astronómico. Eso sí, aquí en su versión más vanguardista, tan minimalista que hay que estar atento para descifrar en sus formas su función como reloj.



CÓMO LLEGAR

Brno está situada a unas dos horas de Praga, un poco más si vas en tren (directo).



DÓNDE DORMIR

Hotel International Brno: Amplio, moderno, cómodo y muy bien situado. Desde 150€/noche. (www.hotelinternational.cz)



Fotografía: Libor Sváček



Fotografía: Gabzdyl

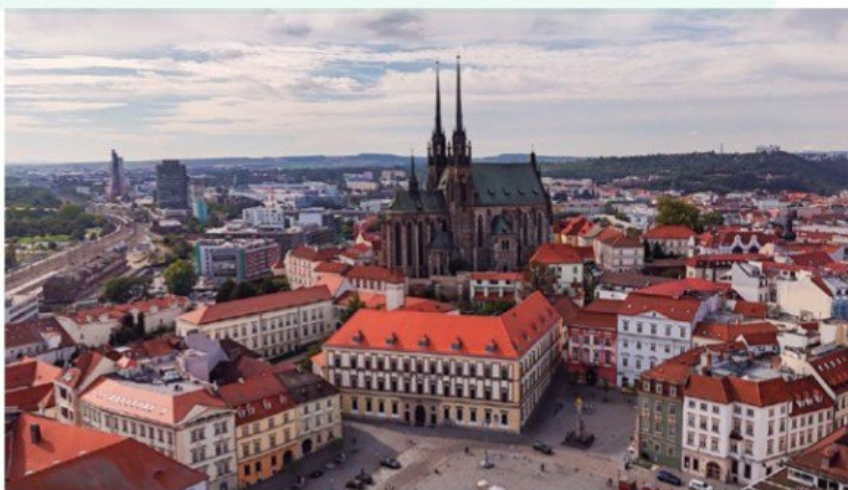
Y como buena ciudad de cuento, a Brno no le falta su castillo. Coronando la parte más alta, el castillo de Špilberk vigila la ciudad desde hace siglos. Fue fortaleza, residencia noble y, más tarde, una de las prisiones más temidas del Imperio Austrohúngaro. Hoy, sin embargo, sus vistas panorámicas, sus exposiciones y sus jardines lo han convertido en un lugar de paseo para locales y turistas.

EN DOS PISOS. Sobre estas líneas, Osario de Brno, el segundo más grande de Europa. A la derecha, arriba, imagen del castillo Spilberk y, debajo, los antiguos depósitos de agua.

Bajo tierra

El interés de Brno no se acaba donde terminan sus calles. Su subsuelo es tan rico y tan interesante que merece la pena dejar de ver el cielo un buen rato. La primera parada es su osario, el segundo más grande de Europa, con huesos de más de 50.000 personas apilados bajo la iglesia de San Jacobo. Un lugar sobrecogedor que recuerda los episodios que marcaron el pasado de la ciudad. Y este no es el único tesoro escondido. Los depósitos de agua del siglo XIX, contruidos con ladrillo rojo y con una estructura que recuerda a una catedral subterránea, fueron olvidados durante décadas. Hoy, por fin, han abierto sus puertas al público, y su atmósfera silenciosa y monumental los ha convertido en uno de los rincones más fascinantes de la ciudad.

LEYENDAS VIVAS



La historia de Brno se entrelaza con leyendas que siguen muy presentes. Por eso, las campanas de la catedral suenan a las 11 y no a las 12: cuentan que así lograron engañar a los suecos durante un asedio. También así se entiende por qué cuelga un cocodrilo del techo del Ayuntamiento, aunque aquí lo llaman "dragón". Y si levantas la vista, verás que una de sus torres parece torcida. Dicen que fue a propósito, pero esa historia... es mejor escucharla allí.

DÓNDE COMER

Stopkova Plzeňská Pivnice: Tradición en su decoración y en su carta. No falta la cerveza y las tan reconfortantes sopas checas. 5, Česká. **U Dřevěného orla:** El lugar ideal para los amantes de la carne y los sabores intensos. Orlí 482,



MÁS INFO:

www.visitczechia.com/es

MÁXIMO HUERTA

“EL ÚNICO PATRIMONIO QUE TENEMOS ES LA MEMORIA. ES LO ÚNICO QUE ES NUESTRO DE VERDAD”

Y sobre ella escribe el autor en su última novela, ‘Mamá está dormida’, una historia que habla de los recuerdos, pero también de lo que sufren las personas que cuidan a quienes los pierden.

POR INMA COCA



'MAMÁ ESTÁ DORMIDA'
salió a la venta el pasado
28 de enero.

Esta no es una historia real, pero podía serlo” confesó Máximo Huerta en la presentación de la que ya es su novela número once. Una historia muy especial para él ya que la frase que da comienzo a esta historia, de amor y misterio casi a partes iguales, la dijo su

madre. Pero también porque es una de las novelas más personales, ya que su historia podría ser la del protagonista o la suya propia. Todo empieza con un “¿Dónde está tu hermano?”, una frase aparentemente corriente que en la mayoría de los casos no tendría un gran recorrido, pero en el caso de Máximo (y del

protagonista) lo cambian todo por completo, ya que ambos son hijos únicos y sus madres sufren demencia, una enfermedad cruel que te va robando recuerdos, que te quita parte de tu esencia y con la que resulta tan complicado convivir.

Tras esa pregunta, el autor cuenta que comenzó a escribir esta novela casi de inmediato. Para el protagonista, Federico, fue el comienzo de un viaje en busca de respuestas y de esos recuerdos que a su madre ya se le empiezan a escurrir y a confundir.

UNA PROTAGONISTA MÁS

Además de esta madre con demencia y de ese hijo que necesita respuestas, hay una protagonista más, que le da sentido a la historia, pero también a nuestras vidas: la memoria. “Si hay algo que tiene esta novela es la memoria, que a mí es lo que más me inquieta. La memoria que se pierde y la que no se quiere contar. Porque el único patrimonio que tenemos es la memoria. Lo único que es nuestro de verdad. Lo que queramos contar o lo que no queramos contar”, confiesa el autor. En esta historia están ambos, los recuerdos que se cuentan y los que no, ya que los dos son igual de valiosos, por eso es tan duro ver cómo alguien los pierde.

La demencia es otra protagonista de esta historia, esa enfermedad que padece la madre y sufren todos los que la rodean. “Conozco bien la enfermedad y tiene tantos ángulos y genera tantos problemas que



LA VIDA DE MÁXIMO cambió por completo hace tres años, cuando regresó a su tierra para cuidar a su madre y abrir una librería, un sueño cumplido.

abordar el drama ha sido desde el conocimiento. La salud, el olvido, la memoria, la ira, el orgullo... la imposibilidad de curarlo. La trama no tiene marcha atrás. Ni tampoco tiene solución. Hay que viajar. Hay que seguir adelante y encontrar una meta. El cuidador pasa por todos los estados de ánimo y eso es material literario de primer nivel", destaca.

LO QUE NUNCA FUE

"La ficción te permite corregir, incluso vengarte del pasado", señala Máximo al pensar en ese viaje que él nunca podrá hacer con su madre, pero que la literatura le permite imaginar y vivir de alguna manera. Y es que, el propio autor se confiesa un gran nostálgico, tanto como para echar de menos lo que no pasó, lo que pudo haber sido pero no fue, de ese plan que se canceló y no se disfrutó... Tal vez, por eso, no le cueste meterse en la piel de sus personajes y vivir vidas que nunca fueron la suya. Aunque en este caso sí tiene una parte muy personal ya que, desde hace años, decidió dejar su vida en Madrid para volver a su tierra y cuidar a su madre con demencia, la suya la de verdad. Hoy tira de ironía

para contar como vive pendiente de esa mujer que le dio la vida y ahora se apaga, "viajo con una cámara como si tuviese acceso a un Gran Hermano Vip" y es que son pocos los momentos que se separa de ella y aun así cuesta.

UN PAPEL COMPLICADO

"Cuidar ha sido algo que no hace ruido. Cuidar ha sido algo que no tiene épica. Cuidar ha sido algo que han hecho solo las mujeres" afirma Huerta, y es que el papel de cuidador no solo no es fácil, tampoco está reconocido.

Una de las mayores virtudes de un cuidador es la paciencia y, aunque él confiesa que le gustaría tener mucha más, también es consciente de que es algo que se gana con los años y que se aprende. "A mí me gustaría tener tanta paciencia como hay en la novela, porque si hay algo peor que la paciencia es el arrepentimiento", un sentimiento con el que es muy complicado lidiar y es, precisamente, el miedo al arrepentimiento lo que impulsa la paciencia, pero también debería ser el motor para lanzarse a crear esos recuerdos que nunca queremos borrar.

DIRECTA AL CORAZÓN

Durante la presentación de su novela, Máximo explicó muchos de los detalles de esta historia, ya que todo tiene un porqué, incluso los nombres de los protagonistas.

"Aurora es esa luz que todas las personas en la demencia tienen, esos ratos de luz al amanecer, esos ratos que de pronto aparecen, que están luminosos, que están presentes, que crees que se va a corregir todo, que todo va a ir a mejor. Por eso la madre se llama Aurora". Por su parte, el nombre del hijo es Federico **"porque Federico García Lorca fue alguien que habló muy bien de las mujeres"** destaca Máximo.

Los lugares por los que viajan y los pueblos en los que paran



también tienen un sentido, así como la idea de que el viaje que emprenden madre e hijo sea en una caravana. **"Yo solo me he montado en una para preparar este libro, para saber cómo se tiene que mover uno en un espacio tan pequeño. Pero tenía claro que ese viaje tenía que ser así"**, destaca el autor. **"En un espacio tan estrecho, tan íntimo, tan incómodo, tan hostil, como es una caravana, una madre y un hijo viajan con la perra vieja y se enfrentan a sus últimas conversaciones, a esos retos que supone viajar con una persona con demencia"**, señala alguien que sabe mucho de lo que es convivir con esa enfermedad y lo duras que son determinadas charlas, sobre todo aquellas que no sabes si se corresponden a un recuerdo real.

"Conozco bien la enfermedad y tiene tantos ángulos y genera tantos problemas que he abordado el drama desde el conocimiento"

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’

Finca Equilibrium

Es el lugar perfecto para poder disfrutar de una gran «calçotada», en plena sierra madrileña, a tan sólo 30 minutos de la capital, rodeada de un entorno natural impresionante.



En la localidad madrileña de Torrelaguna, en la sierra, en un entorno natural espectacular, se encuentra la finca Equilibrium, regentada por un catalán, que ha traído a Madrid la tradición culinaria de su tierra: los calçots. Es una especie de cebolla fina y alargada, cultivada en Cataluña, que se asa al fuego y se sirve en papel de periódico sobre una teja, y se acompaña con la tradicional salsa Romesco, hecha con tomate, cebolla, ñoras, guindillas, alemendras y avellanas tostadas. El precio de este menú que ofrece, además de los calçots, un surtido de embutidos catalanes, verduras a la brasa, munchetas con butifarra, pan tumaca y de postre

crema catalana es de 39,99 euros. También está la opción de pedir a la carta. La reserva la puedes realizar a través de TheFork. Una experiencia culinaria única en un entorno natural y ecuestre, ya que cuenta con un picadero y la posibilidad de montar a caballo.



Kiosko Universal

El restaurante del Mercado de la Boquería, en **Barcelona**, luce una original bola terráquea con cubiertos. Entre aromas a mar, celebra medio siglo de historia como uno de los grandes referentes de la cocina de mercado de la ciudad condal de la mano de Borja Domínguez, tercera generación de la familia que lleva el negocio con esfuerzo y autenticidad. Ofrece una cocina sencilla elaborada con producto fresco, de temporada y de proximidad, cocinado a la plancha frente al comensal.



La alacena

Toledo ofrece una riqueza cultural sin igual, y por supuesto, también una riqueza gastronómica que no tiene que envidiar a nadie. Este restaurante, en el hotel Beatriz, dispone de salones para celebrar cualquier tipo de evento. Además dispone de menú de día y una carta donde el arroz es el principal protagonista. Haz la reserva a través de TheFork.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



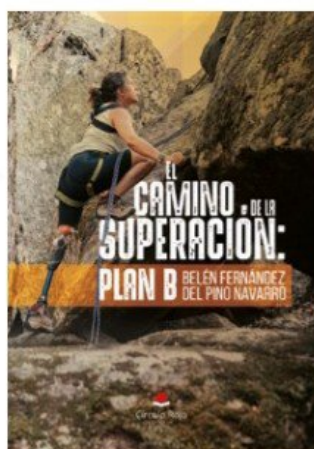
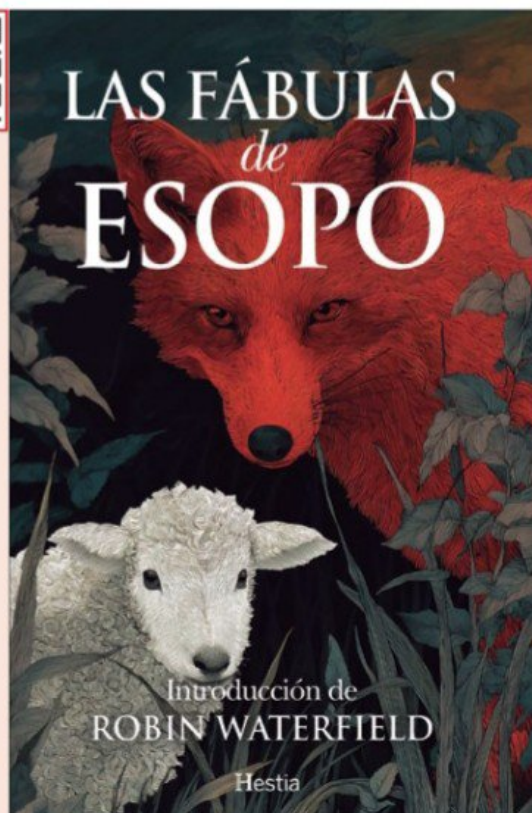
Las fábulas de Esopo

ROBIN WATERFIELD

El humor, la ironía y la crueldad contenida de muchos de **estos relatos explican su capacidad para adaptarse a diferentes épocas** y lectores.

Las fábulas atribuidas a Esopo constituyen uno de los pilares más sólidos y perdurables de la tradición narrativa occidental. Breves y de una eficacia extraordinaria, estos relatos han sobrevivido al paso de los siglos porque condensan observaciones interesantes sobre el comportamiento humano. Bajo su aparente sencillez se despliega un mundo moral complejo, en el que la inteligencia se mide con la fuerza, la arrogancia acaba volviéndose

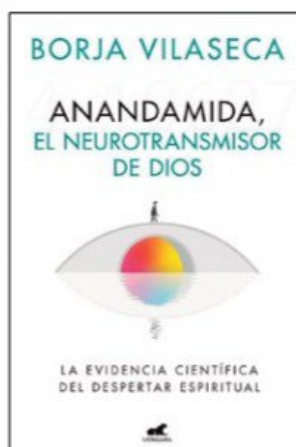
contra quien la ejerce y la prudencia aparece como una forma de sabiduría práctica. La introducción del autor, uno de los más reconocidos especialistas actuales en la Antigüedad clásica, ofrece una lectura clara y bien documentada que nos sitúa en su marco histórico, político y literario. Lejos de ser simples ejercicios morales, las fábulas funcionaron como instrumentos de crítica social y comentario indirecto sobre el poder. **Editorial Hestia. Edición impresa: 23,95 €.**



El camino de la superación: plan B

BELÉN FERNÁNDEZ

La autora cuenta cómo ha sido su camino de superación tras sufrir un accidente de moto con 15 años, por el que le amputaron una pierna. Asegura que en ningún momento tuvo ganas de morir. La única opción posible era tirar para adelante. Leer este libro es recibir un chute de energía. **Editorial Círculo Rojo. Edición impresa: 19,90 €.**



Anandamida, el neurotransmisor de Dios

BORJA VILASECA

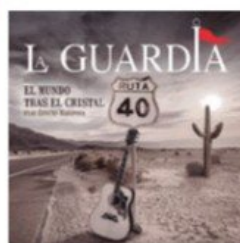
El autor descubre en este libro la molécula que induce al despertar de la consciencia, y que podría ser la clave bioquímica detrás de las experiencias místicas y la sensación de conexión con algo trascendente. **Editorial Vergara. Edición impresa: 21,90 €.**

MÚSICA

De un siglo anterior

BUNBURY

Este año 2026 es el elegido por Enrique Bunbury, ex líder de 'Héroes del silencio' para presentar una gira de conciertos con su nuevo disco, que está previsto que salga al mercado a mediados del mes de abril, aunque ya está abierto el periodo de preventa para los que no quieran quedarse sin él. El disco lo grabó en México en febrero de 2025 y, de momento, ha sacado su tercer single: 'Creer que se puede creer'.



El mundo tras el cristal

LA GUARDIA

El grupo musical que triunfó en los años 80 regresa con nuevo trabajo, que ha contado con la colaboración de 'Efecto mariposa'.



5150

VAN HALEN

Para las más 'heavys' llega lo nuevo de este grupo de rock, que aunque no es inédito a sus fans les gustará la nueva edición de este, que fue su primer disco.

EN PANTALLA

SERIES



56 días

Tras conocerse por casualidad en un supermercado, Oliver y Ciara se enamoran rápida y peligrosamente. 56 días después, los investigadores de homicidios encuentran en el apartamento de Oliver un cuerpo sin identificar, brutalmente asesinado. ¿La mató él? ¿Lo mató ella? Basada en la novela de Catherine Ryan Howard "Obsesión".

Estreno el 18 de febrero en Amazon Prime Video.



Sobrevivir al paraíso: más allá de los testigos de Jehová

Esta serie documental, de tres episodios, relata las vivencias personales de muchos de los exmiembros de la Asociación de Víctimas de los Testigos de Jehová, donde muestra aspectos desconocidos sobre sus normas y obligaciones. Además, el documental recupera imágenes del juicio que se celebró en 2022. **Estreno el 20 de febrero en HBO Max.**



CINE

El fantasma de mi mujer

Javier Rey es el protagonista de esta comedia de enredo y sucesos "paranormales", que llega para hacer pasar un buen rato a los amantes del cine.

Estreno el 20 de febrero.

Fernando (Javier Rey) tiene una vida muy fácil. Vive un matrimonio tranquilo con María (Loreto Mauleón), mientras mantiene, paralelamente, una relación sentimental con Julia (María Hervás). Una noche recibe la llamada de su amante diciéndole que acaba de atropellar a María. Acaba de tener un accidente. Ella no quería matarla, pero sin embargo, necesita la ayuda de Fernando para deshacerse del cadáver

de María. Desbordado por los acontecimientos, Fernando finge ante la policía que su mujer le ha abandonado, hasta que recibe una llamada de... ¿María? ¡No puede ser! Pero el número es el de ella. Desde ese momento, Fernando va a empezar a escuchar e incluso a ver a su mujer a todas horas y en todas partes cual fantasma. ¿Es el infierno de la culpa que siente por lo que ha hecho... o realmente existe una explicación que de respuesta a todas las dudas?

MÁS CINE

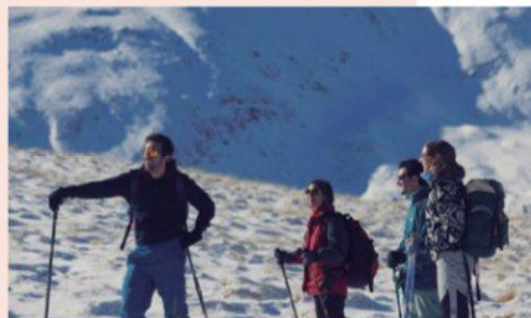


Greenland 2

Después de sobrevivir al fin del mundo por la caída de un cometa, Jeff Garrity (Gerard Butler), junto a su mujer y su hijo, deciden abandonar el búnker que les ha mantenido a salvo durante cinco años. Juntos emprenderán un viaje donde los desastres naturales y los humanos que sobrevivieron han convertido el mundo en un infierno. **Estreno 20 de febrero.**

Balandrau, viento salvaje

El 30 de diciembre del 2000, un grupo de amigos se disponen a ascender el Balandrau. Es un día soleado, pero en cuestión de minutos, todo cambia. Un viento salvaje conocido como 'torb' desencadena la peor de las tormentas. **Estreno 20 de febrero.**



OCIO



EL PLAN



¡Vamos al carnaval de Las Palmas!

Las Palmas de Gran Canaria transforma estos días sus calles llenas de colores, música, lentejuelas, comparsas, bailes y miles de personas que se juntan para celebrar la mayor fiesta del año: el carnaval, declarado como Fiesta de Interés Turístico Internacional. Este año, además, está de aniversario ya que se cumplen 50 años desde que nació. **La temática de este año es el glamour de Las Vegas.** Si estás en la península a qué esperas para reservar el vuelo y el hotel para que no te lo cuenten y lo vivas en primera persona.

EN ESCENA

Goya, el musical

Málaga. Una obra original de Tom Vega, que rinde homenaje a una de las figuras más universales de nuestra cultura: Francisco de Goya. Se estrenó el pasado 12 de febrero en el teatro del Soho para luego visitar otras ciudades como Madrid, Burgos, Valencia, Zaragoza, Albacete, Murcia, Huelva...



CONCIERTO

Los Rebeldes

La banda de rock and roll, liderada por Carlos Segarra, ofrece un concierto para celebrar sus cuatro décadas sobre los escenarios y haciendo bailar y sentir auténticas emociones, con sus míticos temas, a varias generaciones que los siguen disfrutando a día de hoy. **El 20 de febrero en La Sala del Movistar Arena (Madrid).**



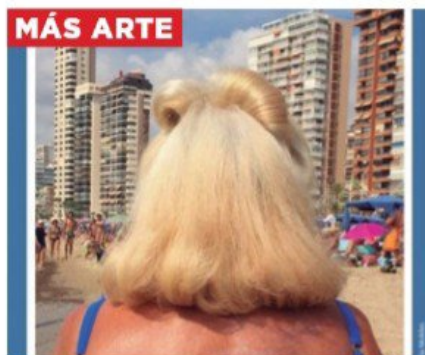
TEATRO

La Ratonera

Esta obra está basada en la famosa novela de Agatha Christie '3 ratones ciegos'. Mollie y Giles Ralston acaban de abrir la pensión Monkswell Manor, en plena campiña inglesa. Todo va bien cuando empiezan a recibir a sus primeros huéspedes, hasta que uno de ellos aparece asesinado. **Del 25 de febrero al 3 de mayo en el teatro Apolo de Barcelona.**



MÁS ARTE



A Pérez Siquier

Almería. Esta exposición se encuentra hasta el 22 de marzo en la Torre del Homenaje de la Alcazaba. En ella se muestran las fotografías de varios artistas que han querido rendir homenaje a uno de los fotógrafos de vanguardia más admirados: Carlos Pérez Siquier.



Arte urbano.

De los orígenes a Banksy

Madrid. La Sala Mateo Inurria 2 de la Fundación Canal acoge esta exposición que hace un recorrido por el arte urbano, como dice el título desde los orígenes, en Nueva York a finales de los años 70, hasta las últimas obras del artista británico Banksy. Hasta el 4 de mayo. Entrada libre y gratuita

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ESCRITORES CLÁSICOS

- MIGUEL DE CERVANTES
- MARQUÉS DE SADE
- GOETHE
- JANE AUSTEN
- MARY SHELLEY
- VÍCTOR HUGO
- CHARLES DICKENS
- FIÓDOR DOSTOYEVSKI
- JULIO VERNE
- LEÓN TOLSTÓI
- EMILE ZOLA
- BRAM STOKER
- FRANZ KAFKA
- VLADIMIR NABOROV

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

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.

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

SOLUCIONES

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

SUPOKU

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

SOPA DE LETRAS

mia

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

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad: **Gema Bolza**, **Miriam Herrera** y **Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach: **Inma Coca**, **Ana Sánchez** y **María García**; redactora de Cocina: **Magda Olmedo**;

redactoras de Belleza: **Tamara Vitón** y **Anna Pardo**; redactora de Moda:

Annie Tomás; redactora de Soluciona tus dudas: **Natalia Guzmán**

(expertos@miarevista.es); redactoras de En forma: **Montse F. Frías** y

Ainara Ortiz; redactora de Decoración: **Annie Tomás**; redactora de

Vida fácil: **Lola Ojeda**; redactora de Consumo y Legal: **Eva Carrasco**; redactora de

Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**;

Maquetación: **Manuel Arrubarrena** y **Carolina Ochoa**;

Corrección y Edición: **Sonia Murillo**.

Responsable online: **Paula Manso** (redaccionweb@miarevista.es)

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Arriño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Jullá** (ajulla@zinetmedia.es)

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 18 AL 24 DE FEBRERO

La semana de **PISCIS**

Arranca tu temporada y el cielo te pone en modo "nuevo capítulo". Con el Sol entrando en Piscis y la resaca de la Luna nueva del 17/2, toca limpiar ruido, bajar exigencia y volver a lo esencial. En amor, menos rescatar a todo el mundo y más elegir lo que te cuida. Tu magnetismo está en la ternura, pero también en decir "no" sin culpa. En salud, lo que te equilibra es lo sencillo: dormir mejor, hidratarte, bajar pantallas y darte espacios de calma real. En trabajo, ideas tienes de sobra; la clave es poner límites, ordenar prioridades y no cargar con lo ajeno. Si haces eso, brillas sin agotarte.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te sale el impulso de decirlo todo ya. Mejor elige dos frases buenas y dílo con calma.

Salud: Si te notas con la mecha corta, muévete un rato y luego desconecta de verdad.

Trabajo: Semana perfecta para empezar algo desde cero. Plan corto, objetivo claro y a por ello.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Te apetece estabilidad, pero sin rutina aburrida. Un plan simple, con detalle bonito, lo arregla todo.

Salud: Tu cuerpo pide regularidad y descanso. Si duermes mejor, el ánimo se te coloca solo.

Trabajo: Te conviene ir paso a paso, sin correr. Lo lento esta semana sale más sólido y rentable.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Conectarás mejor si bajas la ironía y subes la curiosidad. Pregunta, escucha y deja que pase.

Salud: La cabeza va rápida. Una tarde sin multitarea te devuelve claridad y energía real.

Trabajo: Buen momento para mandar ese mensaje pendiente. Si eres breve y concreta, te lo ponen fácil.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Te llega una señal bonita y te reconcilia con el amor. Disfrútala sin buscarle la trampa.

Salud: Te sienta bien mimarte a conciencia. Calma, calorcito y una charla que te haga reír.

Trabajo: Tu sensibilidad suma mucho. Úsala para negociar con tacto y salir ganando, sin tensión.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Te conviene una cita sin fuegos artificiales, pero con intención. Lo auténtico te enciende más.

Salud: Baja el ritmo del "tengo que". Estira cuello y espalda y notarás alivio inmediato.

Trabajo: Tu presencia pesa. Habla menos, decide mejor y verás cómo te siguen sin dudar.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: No busques el guion perfecto. Si lo dices con verdad, se entiende, aunque no sea "de película".

Salud: Semana ideal para ajustar rutinas sin castigo. Pequeños cambios constantes, grandes resultados.

Trabajo: Te luce revisar y ordenar. Si dejas algo "cerrado", te quitas un peso enorme de encima.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te apetece romanticismo con elegancia, tipo 'Notting Hill' pero sin esperar milagros.

Salud: Necesitas bajar el volumen del mundo. Silencio, paseo suave y una noche tranquila te reparan.

Trabajo: No te metas a mediar en todo. Elige bien tus batallas y cuida tu energía.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Estás intensa, sí, pero también clarísima. Si algo no te encaja, dílo sin amenaza ni frialdad.

Salud: La emoción se te queda en el cuerpo. Muévete, descarga y luego date descanso de calidad.

Trabajo: Semana de estrategia fina. Observa primero, habla después y actúa cuando lo tengas clarísimo.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te sale un encanto espontáneo que engancha. Propón plan y no esperes a que te adivinen.

Salud: Te viene bien aire y cambio de escenario. Un paseo largo con cielo abierto te reinicia.

Trabajo: Si te ofrecen algo nuevo, pide condiciones claras. La libertad también se negocia.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Esta semana funciona la ternura práctica. Un gesto sencillo vale más que mil planes perfectos.

Salud: No conviertas el autocuidado en una lista imposible. Haz lo básico bien y ya es muchísimo.

Trabajo: Buen momento para recortar lo innecesario. Menos tareas, más impacto y más paz mental.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te apetece sinceridad sin drama. Si te importa alguien, dílo claro y con naturalidad.

Salud: Estás muy mental. Baja pantallas por la noche y vuelve a tu calma con música o lectura.

Trabajo: Ideas brillantes, sí, pero con plan. Pon dos pasos concretos y una fecha, y despegas.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Empieza tu temporada y se nota. Te sale una sensibilidad valiente, de la que une en lugar de complicar.

Salud: Te conviene cuidarte por dentro. Agua, descanso y ratos tranquilos te recargan.

Trabajo: No digas que sí por empatía. Prioriza lo tuyo, pon límites suaves y trabaja con foco.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA



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

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

Umberto Eco

El pensador y novelista que enseñó a leer el mundo como un sistema de signos.

POR ANNIE TOMÀS

Nacido en Alessandria, Italia, en 1932, Umberto Eco creció en un contexto marcado por la posguerra y la reconstrucción intelectual de Europa. Estudió Filosofía y Letras en la Universidad de Turín, donde se interesó tempranamente por la estética medieval, la semiótica y el papel del lenguaje en la construcción del conocimiento.

Formado entre la tradición humanista y el pensamiento contemporáneo, Eco desarrolló una mirada crítica y transversal. Dominaba múltiples lenguas y se movía con naturalidad entre la academia, los medios de comunicación y la cultura popular. Desde mediados del siglo XX comenzó a reflexionar sobre los sistemas de signos, la interpretación de los textos y la relación entre lector, autor y contexto cultural.

EL ORIGEN DE UN DEBATE INTELLECTUAL

En 1962 publicó *Obra abierta*, un ensayo fundamental que cuestionaba la idea de significado cerrado y proponía una participación activa del lector en la interpretación. Esta obra lo situó en el centro del debate intelectual europeo y lo consolidó como una de las voces más influyentes de la semiótica moderna.



SU CARRERA

Además de su extensa obra ensayística, Umberto Eco alcanzó una proyección internacional sin precedentes con la novela 'El nombre de la rosa' (1980), donde combinó erudición, misterio y reflexión filosófica. Le siguieron títulos como 'El péndulo de Foucault' o 'Baudolino', que consolidaron su capacidad para unir pensamiento complejo y narración accesible. Fue profesor universitario, editor, articulista y conferenciante incansable. Murió en Milán en 2016. Hoy es recordado no solo como un intelectual brillante, sino como un mediador entre el saber académico y el gran público, capaz de enseñar a pensar críticamente en un mundo saturado de información.

POR QUÉ AHORA

Se cumplen diez años de su muerte. En este aniversario, su obra vuelve a cobrar relevancia en un contexto marcado por la desinformación, la sobreinterpretación y el debate sobre el papel de los medios. Leer a Umberto Eco hoy es una invitación a ejercer la duda, la ironía y la responsabilidad intelectual frente a los discursos que moldean nuestra realidad.

A lo largo de su trayectoria, Eco defendió que todo texto está atravesado por múltiples lecturas posibles, pero también por límites impuestos por la cultura y la historia. Su reflexión se extendió a los medios de masas, la manipulación ideológica y el papel de la cultura en la sociedad contemporánea, siempre desde una postura crítica y profundamente humanista.

“QUIEN NO LEE, A LOS 70 AÑOS HABRÁ VIVIDO SOLO UNA VIDA; QUIEN LEE HABRÁ VIVIDO 5.000”

¡ADIVINA TU FUTURO!

POR SOLO
4,99€



**LOS ADINKRAS, EL PARCHÍS, LAS
RUNAS, LOS DADOS, EL DOMINÓ...**
DISFRUTA CON LOS MEJORES JUEGOS
PARA DESCUBRIR QUÉ TE
DEPARA EL DESTINO.

También puedes conseguir tu libro **mia** 'Juegos esotéricos' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*



¡Escanear y leer!

@carmencita_especias | [carmencita.com/shop](https://www.carmencita.com/shop)

Sazonador AIR FRYER PATATAS
POTATOES SEASONING

Sazonador AIR FRYER POLLO
KEBAB CHICKEN SEASONING

Sazonador AIR FRYER PESCADO
FISH SEASONING

Sazonador AIR FRYER VERDURA
VEGETABLES SEASONING

Carmencita

4_106272580

TUS PLATOS CON AIR FRYER VOLARÁN ALTO

Las nuevas mezclas Carmencita de hierbas aromáticas y especias para Air Fryer van a subir el nivel de tus platos. Sazona tus patatas, pescados, verduras y pollo antes de cocinar y conseguirás fácilmente nuevos sabores y texturas. **¡Te van a sorprender!**

La cultura del **sabor**

[carmencita.com](https://www.carmencita.com)

4_106272580