



# TE LIVA

EN PORTADA:  
ANNA DE RIJK

## NUESTROS CISNES

CAROLINA  
HERRERA  
BLANCA  
SUELVES  
MARÍA FITZ-  
JAMES

## CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO

DESVELO DE  
UN AGRICULTOR

## MUJERES + EN EL CAMPO

Vladímir Putin

retrato íntimo de  
un hombre peligroso  
(por Xavi Colás)

TERAPIAS  
HORMONALES  
DE REEMPLAZO  
tenemos  
las respuestas

UNA REVISIÓN MODERNA DEL

# ESTILO

EL NUEVO ARMARIO ES RETRO

Y ADEMÁS: MEDIAS BLANCAS, SALONES  
DE COLOR, CINTURONES PROTAGONISTAS...



Nº 1020  
ABRIL 2024  
5,95 €







# *Miss Dior*

EL NUEVO PERFUME



# DIOR







**PRADA**











SEAMASTER AQUA TERRA SHADES  
Co-Axial Master Chronometer

## PRECISIÓN

Nuestra atención al detalle es evidente en todo lo que hacemos. Fijese en el brazalete de nuestro Seamaster Aqua Terra Shades 34 mm. Pulido y cepillado y con eslabones bellamente redondeados, es la combinación perfecta de forma y función. Incluso el cierre es una obra de arte. Alcanzamos este nivel de excelencia dedicando tiempo y prestando suma atención a los detalles. Ese es nuestro planteamiento: máxima exigencia. Eso es precisión OMEGA.

  
**OMEGA**

#Precision







**BVLGARI**  
ROMA 1884







*Loro Piana*







**NUEVO**

# RETINOL+HPR

**Crema Renovadora con Retinol**  
***Ceramide Water Cream***

El  
**100 %**  
notó las arrugas  
visiblemente  
reducidas\*



**Elizabeth Arden**  
NEW YORK

\*Basado en un estudio de consumidores en 74 mujeres después de 4 semanas.





EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

*IZABEL GOULART de WOMAN LIMITED*



*ESTHER CAÑADAS  
de TINTORETTO*



A full-page fashion advertisement featuring a woman with long dark hair and large black hoop earrings. She is wearing a two-piece outfit with a bold black and white floral pattern. The top is short-sleeved with a ruffled neckline, and the skirt is long and fitted. She is standing against a bright pink wall, with her left hand on her hip and her right hand resting on her thigh. To the right, a green cactus is visible. The overall aesthetic is vibrant and modern.

*YA ES  
PRIMAVERA*

El Corte Inglés

BIANCA BALTI de TINTORETTO



DOLCE & GABBANA



2024  
nº 1020



### ***Nuestros cisnes***

*Blanca Suelves, Carolina Herrera y María Filtz-James Stuart. Por primera vez TELVA las reúne en un reportaje de moda extraordinario, a imagen de los famosos Cisnes de Truman Capote. (Pág. 102)*

# ABRIL

# EMPORIO ARMANI

Madrid · Serrano, 44 - Barcelona · Paseo de Gracia, 47







## Tendencias

- 28 La inspiración viene del norte** con las danesas como bandera.
- 36 La vida misma:** Samuel Mariño, una voz única para la ópera.
- 40 Piezas old school.** Apuestas fiables de fondo de armario.
- 48 Especial accesorios.** No son comparsas, ellos marcan el look.
- 70 Villa Noailles y Chanel** El nido creativo que amó Coco.
- 74 Mónica Martínez** y su triunfador *Método Suéltate* para ejecutivos.

## Cultura

- Las claves de un ocio feliz.
- 83 Alexandra Jiménez** la actriz cambia de registro.
- 92 Olga Ruiz.** La directora de TELVA debuta como novelista con *La Redacción*.
- 96 Reyes Monforte** nos lleva a Venecia para hablar de su nueva novela: *La Condesa maldita*.


## Telva


- Moda, personajes, historias que eluden lo obvio.
- 122 Veruschka.** Recreamos su legendario estilo.
- 134 Cayetano Martínez de Irujo** y su vida en el campo.
- 146 Carminho,** el fado que estremece.
- 168 Salud: Terapias hormonales.** Las sometemos a debate.

## Belleza

- 172 Punk versus Coquette,** radiografía a dos tendencias.
- 194 Viaje: Sao Paulo:** la guía perfecta.
- 202 Decoración: la casa parisina** de la fundadora de Sézane.
- 210 Fresas:** saladas y dulces, su mejor versión.



 Videos exclusivos en Orbyt y [Telva.com](http://Telva.com)

 Síguenos en Instagram



## La portada

La modelo Anna de Rijk (Platform Agency) con vestido de encaje CELINE y anillo Trinity CARTIER. Realiza: ALICIA CHAPA. Foto: JONATHAN SEGADE. Maquillaje y peluquería: JORDI FONTANALS (Ana Prado) para NARS, AVEDA y GHD.

SUSCRÍBETE A **TELVA**

En la pág. 225, todos los detalles y, de regalo, un lote de productos Selvert Thermal valorado en 120 euros.

*Recarlo*



Collezione ANNIVERSARY MORE



# TELVA

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

**Directora** OLGA RUIZ

**Subdirectora** LUCÍA FRANCESCH

**Directora de Telva.com**  
NATALIA BAJO

**Directora de Moda**  
ALICIA CHAPA

**Directora de Belleza**  
PALOMA SANCHO

**Directora de Arte**  
CAROLINA CARRASCAL

## REDACTORES JEFE

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

## DISEÑO

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

## MODA

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

**Archivo y Documentación**  
ISABEL RAMOS DE MOLINS

## TELVA.com

**Redactora jefe**  
ELENA LÓPEZ

## Redactoras

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

**Editora de Redes Sociales**  
MARTA COLLIN LADRÓN DE GUEVARA

**Coordinadora de Acciones Especiales**  
VERÓNICA GONZÁLEZ

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

**Directora de Negocio**  
ADELINA GIMÉNEZ



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

**Administrador único**  
MARCO POMPIGNOLI

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

**Director General  
de Publicidad**  
SERGIO COBOS

## REDACCIÓN

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

## EDICIONES CONICA S.A

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

EDICIONES CONICA S.A Madrid 2024. © Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede, ni en todo ni en parte, ser distribuida, reproducida, comunicada públicamente, tratada o en general utilizada, por cualquier sistema, forma o medio, sin autorización previa y por escrito del editor. Miembro de la Asociación de Revistas de Información ARI, Asociada a la Federación Internacional of Periodical Press FIPP. **Publicación mensual.** Depósito legal: M. 13.241-1963. ISSN 0212-2375. Impreso en España **PRECIO PARA CANARIAS: Igual al precio de cubierta, incluida sobretasa.**



# editorial

N

o soporto la palabra empoderamiento, me dice con muchísimo aplomo esa artista monumental que es Paloma San Basilio mientras degustamos el tocino de cielo más delicioso que he probado nunca. Como no tengo el permiso de mis anfitrionas ni de sus invitadas para desvelar los nombres de las mujeres a las que Paloma Segrelles madre e hija han convocado a comer, con ese talento insólito que tienen para mezclar a personas de toda índole y condición con un resultado asombroso, mejor los omito. Pero a mi lado está San Basilio, 50 años de carrera, más de treinta discos, innumerables premios y reconocimientos, que ha triunfado en todo el mundo por puro mérito, que ha sacado adelante sola a su hija trabajando, y que nunca

ha caído en la tentación de convertir su vida privada en mercancía de cambio pese a incontables intentos para que lo hiciera; ahí está ella, y me repito, abominando de la palabra. Saco pecho y le digo que yo la odio y que nunca en mi vida la he utilizado pero luego, en el taxi de vuelta a la redacción, me acuerdo de que la empleé una vez hace años y nada menos que en un discurso; pero me consuelo recordando que fue parafraseando a una amiga “muy empoderada” y, aunque el recuerdo me abochorne, el uso de las comillas le quita dramatismo a la cosa. Admiro a las mujeres fuertes que toman las riendas de su vida, las que luchan por tener capacidad y poder de decisión en sus empresas. Me educaron para vivir con libertad e independencia, he sido todo lo buena madre que he podido, aunque me hubiera gustado



FOTO: JONATHAN SEGADE

**PARECE QUE ES NECESARIO  
HACER ESTE PREÁMBULO SI  
LUEGO VAS A AÑADIR QUE LA  
PALABRA EMPODERADA TE  
PARECE FLOJA, FÚTIL,  
INSUSTANCIAL Y DE SOLAPILLA**

hacerlo mejor y la igualdad entre hombres y mujeres me parece un derecho incontestable. Parece que es necesario hacer este preámbulo si luego vas a añadir que la palabra empoderada te parece floja, fútil, insustancial y de solapilla.

Escribo este editorial el Día de la Mujer y a la redacción llegan -aunque no tantos como antes- ramos de flores y felicitaciones, y los periódicos llevan días publicando encuestas sobre el 8M y noticias acerca de las dos corrientes del feminismo que están a tortas. Y aunque la mayoría de los diarios recogen muy ufanos los últimos datos de la Oficina Estadística de la Unión Europea, Eurostat, correspondientes al año 2022, que sitúan a España como uno de los países con mayor esperanza de vida, pocos hacen referencia a dos anomalías del mismo estudio. La primera es que en nuestro país las mujeres cada vez retrasan más la maternidad, hasta el punto de que ya es más común tener tu primer hijo con 38 años que con 27. Y la segunda, que España es el país de la Eurozona con más ma-

dres primerizas a partir de los 39 años, con el riesgo que supone para el feto un embarazo tardío y las dificultades que conlleva para quedarte embarazada o para tener el número de hijos que desees. Ya que hablamos de mujeres empoderadas, tan angustioso me parece que la maternidad obstaculice una prometedora carrera profesional como que una carrera exitosa posponga años una maternidad deseada. Ya no hay que matar al ángel del hogar para ser libres, como dijo Virginia Wolf en otros tiempos muy, muy remotos. Nuestra condición de profesionales y nuestra condición de madres no deberían ser más excluyentes que nunca.

*Olga Ruiz, directora.*





*Elegance is an attitude*

JENNIFER LAWRENCE



MINI  
DOLCEVITA

**LONGINES**

foto datada

Freja Beha posa con un look de la colección de primavera de 2019 de Saint Laurent en el lago Como para Juergen Teller.



## 2019

### *Freja Beha para Saint Laurent*

La nueva *femme fatale*. Dicen que la misión del fotógrafo alemán Juergen Teller era poner patas arriba la fotografía, y sus imágenes tienen esas poses imposibles que enseguida le identifican. “Me interesa el trasfondo psicológico e intelectual, no solo su físico”, explicaba a modo de declaración de intenciones. Parecía lógico que Anthony Vaccarello, director creativo de Saint Laurent, y cuyo universo visual se mueve entre la sensualidad francesa y esa preocupación por “el concepto” tan propia de Amberes, se decantara por Teller para su campaña de primavera 2019 y ahora para patrocinar *I need to live*, la nueva expo del fotógrafo. Una *femme fatale* sí, pero desde la intelectualidad. Es decir Freja Beha, la modelo danesa favorita de Lagerfeld, con un body de hombros armados declinando el eterno esmoquin y declamando en voz baja a Rimbaud, a modo de plegaria. **T**

La imagen pertenece a la exposición *I need to live* de Juergen Teller. Hasta el 1 de abril de 2024 en Trenniale Milano.



La primavera florece



Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme desde 1906



# Instrucciones para escapar

**E**n Francia existe la figura del “pasador” (passeur), inspirado en los guías de montaña que ayudaban a cruzar a pie la frontera entre países, clandestinamente, burlando la vigilancia de la policía aduanera (durante los conflictos bélicos, por ejemplo). Trasladado al terreno de la cultura, un “pasador” es alguien que abraza una causa artística determinada y la defiende de manera casi evangelizadora. No es un crítico, o no solo eso, puesto que críticos ya hay muchos, incluso demasiados; ni tampoco es un erudito académico, sino alguien que acepta por voluntad propia el papel beligerante de ojeador o sherpa intelectual en defensa de un libro, una película, una obra de teatro, una composición musical, etcétera, que han llegado a emocionarle. El pasador, tal como lo define el teórico Alain Bergala en una conversación con Manuel Asín recogida en la revista Caimán-Cuadernos de cine (nº 73), “debe atravesar las mismas pruebas y los mismos desafíos que la persona a la que acompaña”. Hasta cierto punto, el pasador acepta compartir en un plano de igualdad el riesgo y las zonas de turbulencia que atraviesa el creador, sus noches de insomnio e inseguridades, sus euforias y fiebres, no desde la óptica del *voyeur* en la distancia de su palco, sino en la cercanía de la incomodidad y el apoyo, con el fin de

ofrecer resguardo y comprensión a obras que de verdad importan, ante el temor de que no reciban la suficiente atención o caigan en un olvido prematuro. Sin Max Brod salvando del fuego sus manuscritos inéditos, ¿seguiría existiendo Franz Kafka?

La figura del pasador tiene algo de benefactor solidario, sin ser tampoco un mecenas. No es tanto dinero lo que ofrece como apoyo moral, atención y cuidados en la sombra. Se me ocurre que otro pasador involuntario fue Carl Seelig, cuando de forma altruista tendió su mano al anciano Robert Walser, recluido en un hospital psiquiátrico de Suiza, al que acompañó en sus largos paseos por el campo, alivió su soledad, atendió y anotó amorosamente el fruto de todas esas divagaciones en ese libro único y maravilloso titulado *Paseos con Robert Walser*. Este documento es lo más cerca que podemos estar del alma del genio esquivo, sentir su respiración tímida y escuchar de sus propios labios la justificación ante su silencio creativo: “Yo no he venido aquí a escribir; he venido para estar loco”.

El escapismo tiene mala fama, lo sé. Se asocia a distanciamiento y a falta de compromiso. No obstante, escaparse no es tan malo, si uno considera de dónde se escapa: la oficina, la fábrica, el cuartel, o incluso de un exceso de felicidad, quién sabe. Para evadirse del mundo –como hizo Walser– nunca viene mal el auxilio de un cómplice. Con una mezcla vocacional entre olfato y proselitismo, sensibilidad cultivada y vínculo, el pasador es alguien que ayuda a discernir entre el arte auténtico y la baratija del mercado, interviene en el canon, contribuye a regenerar el tejido moral deteriorado de una sociedad enferma de consumismo, mientras propicia nombres alternativos, cambios de ritmo, nuevos vértigos. Al contrario que los *influencers*, muchos de los cuales (por suerte, no todos) cifran la medida del mundo a su propio ombligo, el pasador dona generosidad y talento. Qué bien le vendrían unos cuantos de ellos a la cultura española: menos *influencers* y más pasadores. **T**



ELOY TIZÓN

*Escritor*

*Eloy Tizón acaba de publicar el libro de relatos Plegaria para pirómanos.*



# CLARINS

CONTORNO  
DE OJOS

Nº1  
EN ESPAÑA¹

HARUNGANA BIO  
Tan eficaz  
como el retinol⁴

CLARINS  
PARIS

Total Eye  
Lift

Concentré zone regard  
lift-redensifiant

Lift-replenishing  
eye concentrate

EN 60  
SEGUNDOS

Contorno de ojos  
visiblemente más terso²

+86%

PIEL MÁS FIRME³



CLARINS.COM

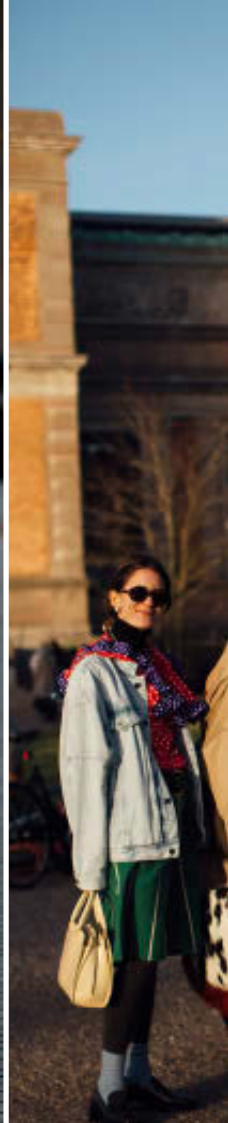
1.Circana. Ventas en valor de productos de tratamiento para el contorno de los ojos de alta gama, en perfumerías y grandes almacenes. Total año 2023. 2.Según el 80% de las mujeres. Test de satisfacción-110 mujeres-60 segundos después de la primera aplicación. 3. Test de satisfacción-110 mujeres-tras 28 días de uso. 4. Estudio clínico realizado sobre la eficacia antiarrugas y alisadora en 46 mujeres que se aplicaron una base que contenía o bien extracto de harungana bio, o bien retinol con el mismo % de ingrediente que el producto final, durante un periodo de 56 días.

Total Eye Lift  
Tensa visiblemente.  
Redensifica.  
Abre la mirada.



**Renovado uniforme  
minimalista**

La chica "scandi" se somete a radiografía en un circuito cerrado que dos veces al año arroja una propuesta de firmas ponibles diseñadas con vocación comercial: la semana de la moda de Copenhague habla por todos los países nórdicos. Frente a Milán o París, la pasarela es una prolongación del estilo de la calle, y viceversa. El éxito de ventas es común a Ganni, Saks Potts o Skall Studio, con un precio y posicionamiento que nos recuerda el fenómeno del ticket medio que en 2010 consolidó desde París el fenómeno de Maje o Sandro. Las regiones frías no quedan fuera del retorno del minimalismo de Carolyn Bessette, y Totême es la respuesta europea a The Row. La preocupación por la sostenibilidad, los binomios creativos y las locales como embajadoras prioritarias, son algunos denominadores comunes.



## MANUAL DEL NUEVO NÓRDICO

*La repetición hace el cliché y de la capital danesa seguro que ya hay ideas preconcebidas. Pero la ciudad cambia y, sin dejar atrás los códigos que la convirtieron en bandera del estilo del norte, exige acercar de nuevo nuestro radar a diseñadores, cafés, perfiles y objetos deco. Una tostada de aguacate ("avokadomad") en Atelier September y ¡en ruta!*

—Marta de la Calzada.







**Patrones masculinos,  
tonos neutros  
y tallaje oversize**

El baile de tallas entre marcas que tantos debates ha suscitado en la industria de la moda encuentra en el *copencore* (forma de denominar el clásico estilo danés) una lección de laxitud con los cánones convencionales. La talla S de, por ejemplo, los pijamas unisex Tekla (Vognmagergade, 7) sorprenderá por su holgura a quienes se miden con otro metro. El bolso modelo T-Lock de Toteme, un trench de algodón orgánico, denim y el color de la vainilla visten el día a día de la capital de Dinamarca. Para acudir a los desfiles en los jardines del parque de atracciones Tivoli todavía hay quien va en bicicleta, practicando el verdadero "lujo silencioso".

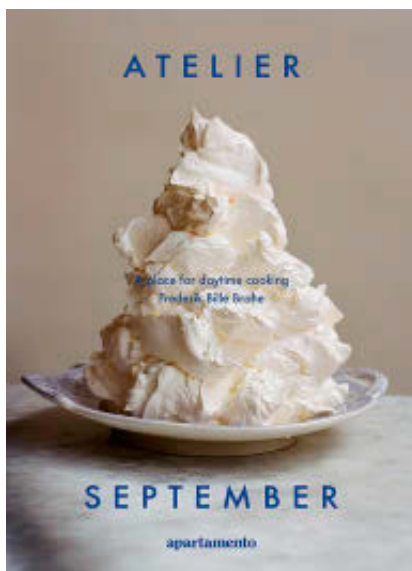






### Patchwork y color, el Copenhague de siempre

Empezó como una semana de la moda fuera de ruta poblada por asistentes sin temor a la mezcla de colores y texturas. Telas quilt, batas, pantalones o *slippers* más propios de ropa de casa, diferenciaron a una comunidad que normalizó lo estrambótico y llevó al extremo la marca nicho, apuntando con la brújula a otras latitudes más allá de H&M o COS. Estos orígenes siguen vigentes conviviendo con otra corriente que invierte todo en básicos atemporales.



**La parada gastro.** A Copenhague hay quien acude con un listado de cafeterías de las que nosotros importamos las bebidas instagramables de barista. El chef Frederik Bille Brahe está detrás de *Atelier September* (Strandvejen, 134), un lugar al que la editorial Apartamento acaba de dedicar este libro de cocina con toda la inspiración culinaria de su fundador. (*A place for daytime cooking by Atelier September*, 55 €).



Sofie Ken (izda.), cofundadora de la marca Tour Lava ([tour-lava.com](http://tour-lava.com)) con Kathrine Maron y Simone Noa, todas nativas del mix and match.



HR  
HELENA RUBINSTEIN



LACLINIC  
MONTREUX

NOCHE

30% SOLUCIÓN PROXYLANE™\*\*

DÍA

SOLUCIÓN  
PROXYLANE™\*\*  
NIACINAMIDA  
EXTRACTO DE TASMANIA

OJOS

30% SOLUCIÓN  
PROXYLANE™\*\*  
4 AHs

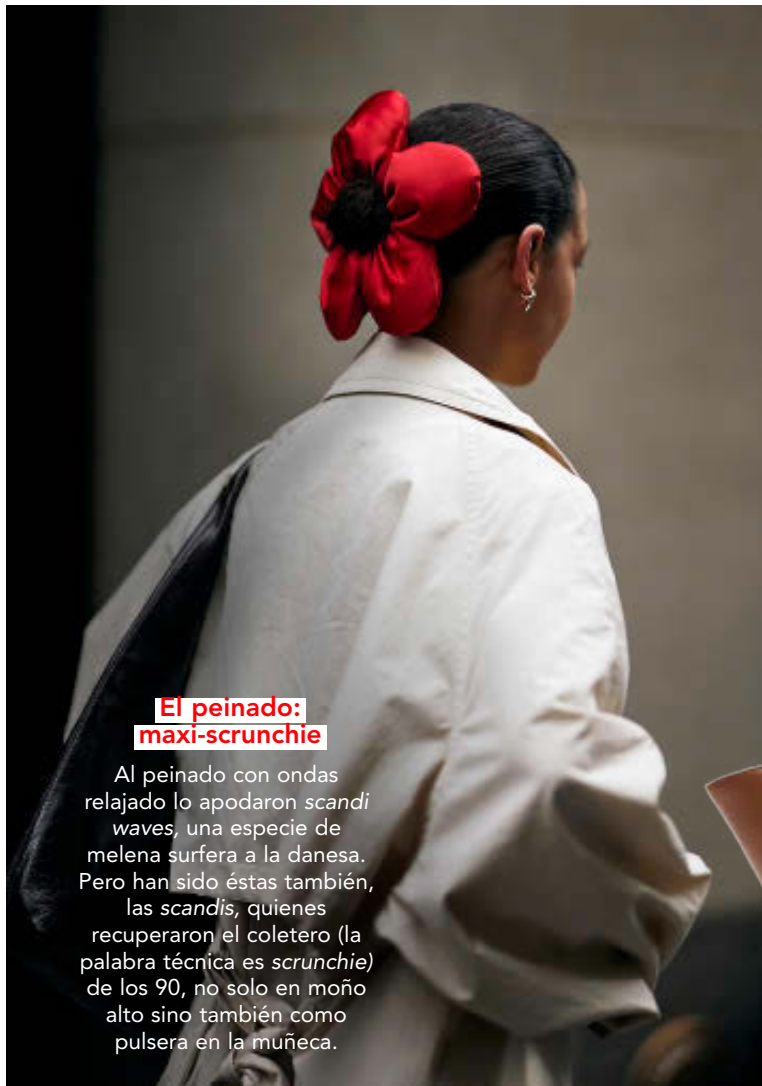


### REPLASTY TRIPLE VENDAJE

SOLUCIÓN RADICAL\* PARA PREPARAR, REPARAR  
Y ACELERAR LA RECUPERACIÓN DE LA PIEL

\*Aut. HON. de Ginebra

\*\*Se utiliza al comienzo de la mañana prima (AGUA, ACIDOMOLPHIL, TETRAHIDROPYRANTRIAL, PROPILENGLICOL) seguida de la rutina.



### El peinado: maxi-scrunchie

Al peinado con ondas relajado lo apodaron *scandi waves*, una especie de melena surfera a la danesa. Pero han sido éstas también, las *scandis*, quienes recuperaron el coiletero (la palabra técnica es *scrunchie*) de los 90, no solo en moño alto sino también como pulsera en la muñeca.

## EL BOLSO Y SU FORMA

En la colección **Marni Market**, en colaboración con comunidades de artesanos colombianos, encontraron la alternativa desenfadada en croché para diferenciarse de la cesta de las francesas. En piel, este modelo *Tulip* firmado por **Little Liffner**, con su forma escultural y la capacidad de un *shopper*, llega a todas partes. Trabajan con cueros ecológicos y la sostenibilidad es uno de los capítulos más detallados de su tienda online. ([littliffner.com](http://littliffner.com))



Bolso de piel marrón  
*Tulip* (550 €).



## EL OBJETO PRECIADO



Arriba, la estilista **Annika Zobel** creó junto a su socia, Josefine Arthur, el estudio de diseño de cristal **Akua** ([akuaobjects.com](http://akuaobjects.com)) entendiendo que un jarrón o un vasito de la colección *Peter* (en honor al nombre de su abuelo) son a la casa lo mismo que su cuadro o un mueble. Diseñados en Copenhague pero fabricados por artesanos venecianos del vidrio de Murano, en su *Bonbonnière* tienen el bestseller. A partir de 295 €.





WATCH THE VIDEO

MARINA RINALDI





## LA PARADA DECO

Propiedad de dos hermanas, Natasha y Frederikke, la selección de **Millefiori Interior** (Petersborgvej, 3) incluye mobiliario estilo Mid Century muy bien editado, garantizando piezas únicas. Es difícil pensar en alfombras o biombos de ratán sin llevarse también una de sus famosas lámparas Candy (a partir de 460 €) en cristal soplado. [millefioriinterior.com](http://millefioriinterior.com)



### Las joyas.

O el dúo joya constituido por las gemelas **Amalie y Cecilie Moosgaard**. Con 16 años desfilaban para Prada en Milán y hoy desde su ciudad natal se ponen detrás de la cámara como diseñadoras de **Lié Studio** ([lie-studio.com](http://lie-studio.com)). En francés es el adjetivo para decir interrelacionado. Todo tiene sentido.



Collar Laura en latón chapado en oro (495 €). Pendientes Rebecca en plata bañada (215 €). Anillo Agnes en plata de ley chapada en oro (210 €). Todo, Lié Studio. Joyero de terciopelo de la diseñadora danesa Sophie Bille Brahe (90 €), en [sophiebillebrahe.com](http://sophiebillebrahe.com)



### El toque: la rosa, en un clip

Esa flor en el ojal que llevaban los caballeros en la solapa izquierda, bien naturales o de tela, recibe el nombre de botonier. La tradición la traslada al ámbito de lo femenino **Caroline Brasch**, exmodelo de Chanel, Hermès o Valentino. Tras el nacimiento de su hija Sonya transformó la abreviatura de su nombre en modo de vida: **Caro Editions** ([www.caro-editions.com](http://www.caro-editions.com)) reproduce parte de su armario vintage en el 39 de Gothersgade. Sus clips de tul en forma de rosa (55 €) son el equivalente a la barra de labios en el sector del lujo. Una asequible y estilosa forma de adentrarse en lo exclusivo. El paso siguiente en "caro": su upcycling, denim bordado con tejidos antiguos de Svenskt Tenn.

**Caroline Brasch**  
fundadora de  
Caro Editions.







### La más fotografiada.

**Sophia Roe** es una de las danesas más perseguidas por su estilo por seguir siendo fiel a la herencia escandinava de la paleta neutra y las formas deconstruidas que en quienes lo inventaron queda sofisticado y en quienes lo copiamos con los termómetros al alza, una tentativa de vestir como una Olsen. Años nutriendo el catálogo del mejor *streetstyle* de su país le sirvió para aprovechar ese foco mediático y convertirse en empresaria. Junto a su madre, la interiorista, Louise Roe Andersen, ha fundado **The Roe Studio**: "En Copenhague, donde yo crecí, la cultura es sinónimo de *slow living* y sostenibilidad", ha declarado.



### LA ESTILISTA

Sus looks, cómo lleva el denim, saber que el bolso en forma de corazón de *Le Coeur* de Alaïa será uno de los imprescindibles de la temporada... le viene de profesión. Directora creativa formada en la universidad Goldsmiths de Londres, **Alexandra Carl**, nació en Copenhague y cuenta todo lo que sabe sobre coleccionismo de moda en este tomo de Rizzoli, *Collecting Fashion: Nostalgia, Passion, Obsession* (82 €).

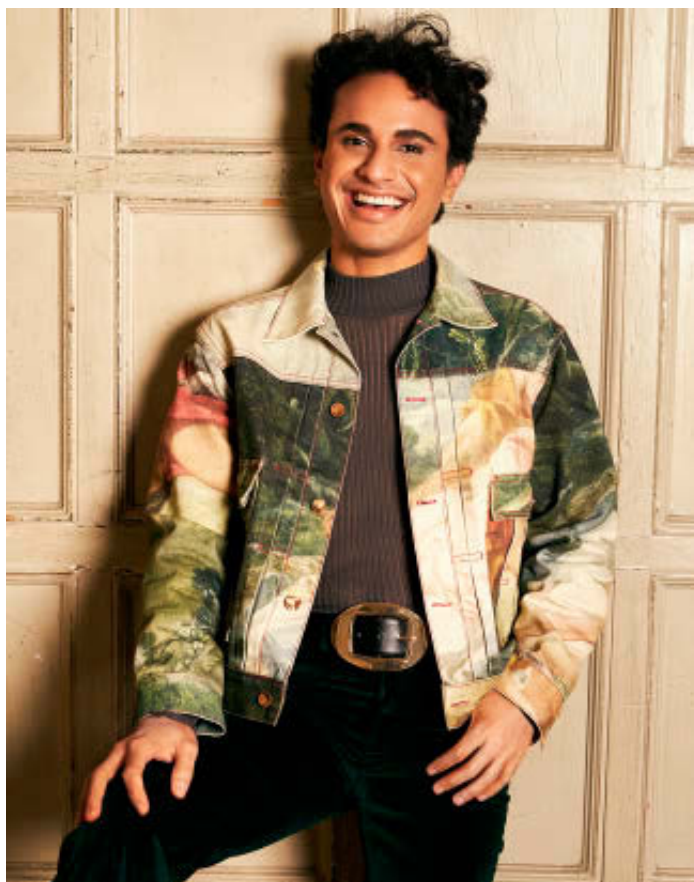


### El truco de estilismo

Siempre originales y sin temor a las mezclas atrevidas, ellas propagaron el calzado deportivo con vestidos delicados o las Havaianas fuera de Byron Bay. El recurso de estilismo más actual: los jerséis al cuello llevados como bufanda. La chaqueta con bufanda incorporada de Totême (exponente de la estética escandinava) ha sido tan viral como copiada.

De arriba abajo, Jersey de cashmere (540 €) Totême. Jersey de alpaca (225 €) y top verde (230 €) Saks Potts.





# El soprano

La voz aguda de SAMUEL MARIÑO es un hallazgo de la naturaleza o, mejor dicho, un don que le ha convertido en un cantante de ópera único. “A los 13 años quise cambiarla por el acoso que sufría en el colegio, pero con el tiempo descubrí el gran valor de su diferencia”, dice.

—Cristina Larraondo. Fotos: Diana Gómez.

Nunca viajo ligero, llevo siempre unas *maletotas* con quinientas mil cosas. Porque, además de con mi voz, también me expreso con mi manera de vestir y por eso llevo conmigo todo lo que pueda necesitar. Pienso cuidadosamente cómo voy a salir a cantar al escenario y mis elecciones van a depender de mis sentimientos, de cómo me encuentre en ese momento, de lo que he visto en el país en el que voy a actuar”, cuenta el sopranista venezolano Samuel Mariño, de gira por algunos escenarios españoles. Un kilt escocés en Sevilla, un total look plateado en Madrid, lentejuelas en Roma... “Me gusta el negro,

el color clásico de un cantante de ópera. Pero, ¿por qué la ópera tiene que ser tan seria? Yo crecí escuchando a Britney Spears y a Beyoncé, me encanta la música de Michael Jackson y de Prince. No me considero tan solo una voz, en mí también hay un mensaje. La falda escocesa larga con la que canté en Sevilla me la compré en Madrid, en la calle Malasaña. Compro mucha ropa de segunda mano en Londres y en España, y los zapatos en Italia. Me gusta mucho el *brilli brilli* y la estética y el color de las películas de Pedro Almodóvar, quizás porque mi abuela nació en Toledo. Y lo que diseña Palomo Spain, le tengo que pedir que me haga un traje de luces. Yo también coso y me encantan las tiendas de telas con





# EDITIONS DE PARFUMS FREDERIC MALLE



*“Pedí a mi mamá que me llevara al médico para “solucionar” el tema de mi voz de forma quirúrgica, pero me dijeron que podía quedarme mudo. Entonces un foniatra me animó a cantar y ahí empezó todo”*

---

las que luego creo mi vestuario. Hace poco me enviaron cinco metros de una maravillosa seda japonesa que está esperando a ver qué se me ocurre. Salir así a un escenario requiere coraje. Ese coraje nace de mi pasado, de cómo me maltrataron física y psicológicamente en el colegio. No quiero que nadie tenga que vivir nunca más esa situación”.

La historia de Samuel Mariño comenzó hace 30 años en Caracas, su lugar de nacimiento en el seno de una familia de clase media. “Mis padres son profesores universitarios y en casa siempre hemos cantado mucho, aunque no recuerdo haber escuchado música clásica. De niño no me parecía que cantar supusiese hacer algo extraordinario y comencé a recibir clases de ballet con un profesor ruso. Pensaba que la danza sí que implicaba un esfuerzo real, y de hecho me convirtió en la persona disciplinada que soy hoy. Pero cuando tenía 13 años mis padres me llevaron al médico porque mi voz no cambiaba, mi laringe no bajó completamente, hizo solo la mitad del camino. Yo quería cambiar mi voz porque en el colegio me molestaban muchísimo, me hacían bullying por ese motivo y por cómo soy. No me defendía a base de puños, sólo podía hacerlo hablando, pero en aquel momento no dije nada.



Samuel Mariño nació hace 30 años en Caracas y con 20 comenzó a estudiar en el Conservatorio de París.

**E**ntonces le pedí a mi mamá que me llevara a un médico para ver si podíamos solucionarlo de forma quirúrgica, pero me dijeron que quizás me quedaría mudo. Un foniatra me animó a cantar y fue entonces cuando mi madre me apuntó a un curso de seis meses con una profesora que se llamaba Sandra Silvio. Aquello me gustó y Sandra me animó a que me fuera a Francia para estudiar música

porque, al menos en aquel momento, había muchas ayudas para jóvenes talentos. Pero, ¿cómo conseguir el dinero del viaje, de la estancia y las clases? En casa no teníamos muchos recursos y lo único que se nos ocurrió fue cocinar. Entonces empecé a hacer pasteles con mi madre, sobre todo una tarta de limón riquísima que es mi especialidad. Vendimos, en un principio, gracias al boca a boca, y después por encargo a algunas pastelerías. Más adelante comenzamos a preparar cajas con almuerzos. Recuerdo que nos levantábamos a las cuatro de la madrugada para comprar los ingredientes en el mercado. A los tres meses tenía el dinero suficiente para pagar el pasaje y marcharme a París con 20 años y

mil euros en el bolsillo. Estaba nervioso, tenía miedo, pero en casa me decían: *¿Qué es lo peor que te puede suceder? ¿Que te tengas que volver y comenzar de cero? Pues no pasa nada.* Empecé a recibir clases en el Conservatorio de París. El gobierno francés me pagaba la mitad de lo que me costaba el alojamiento y, gracias a Dios, la matrícula era de tan solo 167 euros anuales. También trabajaba para ganarme la vida. Primero, en una atracción de Disneyland, pero me echaron al mes porque llegaba

tarde por el retraso de los trenes. Después, estuve dos años de niñoero con una familia muy, muy chévere, y también trabajé una temporada en un hotel.

Mi voz era y es única, diferente y no acababa de encontrar un profesor que la entendiera y supiera cómo educarla, además de que comprendiera mi personalidad: pues la voz dice mucho de cada individuo, representa quién eres. Fue una tarea muy difícil hasta que una amiga me habló de la soprano norteamericana Barbara Bonney: *Samuel, me dijo, tu cantas parecido a ella, ¿por qué no le escribes?* Barbara vivía en Salzburgo y le mandé un email: *Me gustaría tener una clase contigo.* Y ella me respondió: *Muy bien, ven a verme.* La primera clase me costó 110 euros. Yo iba con la idea de trabajar mi voz con



*“Cuando conocí a la soprano Barbara Bonney yo quería trabajar mi voz con notas graves pero me dijo: ¿Para qué? Si todo el mundo va a pagar para escuchar tus notas agudas? Es lo que te hace diferente”*

notas graves pero Bonney no lo dudó: *¿Para qué? Si todo el mundo va a pagar para escuchar tus notas agudas. Esa es tu especialidad, lo que te hace diferente a los demás.* Hoy todavía no creo que tenga una voz diferente, crecí con eso. Es como si me mirase al espejo y dijese: *Soy diferente.* No, soy yo y punto. Aunque continuamente me encuentro con situaciones que me recuerdan que mi voz es distinta, por ejemplo, cuando hablo por teléfono creen que soy una señora. Acabo de hacer una reserva para la manicura y me han preguntado: *¿Cuál es tu nombre?* Samuel. *Y la reserva, ¿para quién es?* Y también me pasa en el banco. Me he cambiado a uno online porque cada vez que llamaba para hacer alguna gestión tenía que responder a no sé cuántas preguntas porque parecía que estaba falseando la identidad de otro. Me lo tomo a risa, me pasa todo el tiempo lo mismo. Barbara Bonney fue mi hada madrina. Cuando le dije que no tenía más dinero para seguir con sus clases me aconsejó que me fuera a vivir a Alemania. Allí buscaría quien me ayudara, pues es el país con el mayor mercado de música clásica del mundo, ya que cuando terminó la II Guerra Mundial el regreso a la cultura fue muy importante para los alemanes y construyeron muchos teatros por todo el territorio”.



En 2020 Mariño publicó su primer disco, *Care Pupille*, y en 2022 su álbum *Sopranista*.

Cuenta Samuel que en el camino para conocer a Bonney hizo escala en Viena y, casi por casualidad, se enteró de que en la Ópera de la ciudad se celebraba un concurso para descubrir nuevas voces. Como la inscripción era gratuita y no tenía nada mejor que hacer, se presentó y ganó el premio del público como soprano. “Aquello me dio notoriedad y, con el tiempo, he comprendido que fue lo que me ayudó a lanzar mi carrera poco después. Ahora vivo en Berlín: Francia me ha dado la educación y Alemania el trabajo”.

Publicó su primer disco, *Care Pupille*, en 2020 y en 2022 su álbum *Sopranista*. “Ya he cantado en todos los continentes, la temporada pasada estuve en Australia, Corea, Japón, África del sur, Europa, Estados Unidos, Argentina... No leo las críticas: como decimos en Venezuela, no soy monedita de oro para caerle bien a todo el mundo. Hay opiniones muy diferentes sobre mí y sobre mi trabajo, y me parece que es lo justo. Aunque muchas veces, como ocurrió en Roma, algunas críticas centraron sus comentarios en mi vestuario: la falda kilt y las lentejuelas. Pero quien de verdad me inspira es el público”, asegura. Nunca se ha subido a un escenario en Venezuela. “Me marché del país en 2013, cuando murió Hugo Chávez. No me fui por razones políticas sino por la cultura, porque la ópera es principalmente europea. Mis padres viven allí porque ya tienen una edad y no quieren moverse, y mis hermanos en Europa. Cuando voy a mi país ya no sé cómo funcionan las cosas: no entiendo dónde se compra, ni cómo se paga porque cuando vivía allí todavía teníamos bolívares y ahora hay dólares. Todo ha cambiado tanto que cada vez que voy para allá me siento un poco como un extranjero.

**M**e gusta la política y digo abiertamente lo que pienso, pero creo que, aunque soy más venezolano que la arepa, tendría que vivir de nuevo allí para poder entender suficientemente la situación. Ahora es un mundo muy extraño para mí”. El 20 de marzo Mariño ofrece un recital en los teatros del Canal de Madrid, con repertorio de Haendel, Vivaldi, Scarlatti, Hasse, Biber y Gluck, un concierto sobre la mítica era de los castrati. Porque Mariño se ha ganado el corazón de melómanos y aficionados a esa época. Para él lo que importa es “hacer de la ópera un género musical accesible a todo el mundo”. **T**



Vestido de satén  
Max & Co., pendientes  
de oro, Valentino  
Garavani y mules  
bordadas, AZ Factory.

En la otra pág., abrigo  
estilo kimono, Loro Piana;  
aros, Valentino Garavani y  
mocasines en punta,  
Calcaterra.



# PIEZAS OLD SCHOOL

Muy pocas prendas consiguen dar esquinazo a la constante variación de las tendencias. Una gabardina, la chaqueta *biker* o un abrigo de patrón impecable son la apuesta más fiable con la que priorizar la calidad a la fecha de caducidad.

—Fotos: © Amica RCS/ph. Foto Léa Nielsen.



Bomber de lino y  
pendientes.  
Todo, Ferragamo





## COPIA EL LOOK

El vestido lencero fue también inmortalizado por Sofia Coppola aunque todos miremos el de Kate Moss. En 1995 durante los MTV, la cineasta lo llevó de cine. Ahora, empieza su nueva temporada




Vestido lencero de seda con aplicaciones de crochet y botas de cuero. Todo, Celine by Hedi Slimane.



Trench oversize  
de ante, sobre  
camisa de seda y  
cinturón de cuero.  
Todo Max Mara.



A full-page fashion photograph of a woman with dark hair pulled back, sitting on a black stool. She is wearing a tan-colored linen suit consisting of a long, open-front blazer and wide-leg trousers. Underneath the blazer, she wears a white ribbed tank top. Her shoes are white with a black geometric pattern. The background is a plain, light gray studio setting.

Traje de lino, Cividini,  
camiseta de tirantes y  
sandalias trenzadas,  
Stella McCartney.



## COPIA EL LOOK

Las bermudas en tweed, el nuevo básico para quienes no quieran atreverse todavía con el pirata y hayan descartado hace años el short desflecado



Traje de tweed compuesto por chaqueta con botones joya y bermuda. Las bailarinas con lazada son de Chanel.





Chaqueta  
biker de piel,  
Louis Vuitton.



## Accesorios: Cuando todo encaja

Un bolso con trenzado *cannage*, las perlas de fantasía en sandalias palaciegas, el regreso de las medias blancas. “Nunca hay que subestimar la importancia de los accesorios. Son los que convierten un vestido en algo más”, dice la ilustradora de moda Megan Hess en *Zapatos: La auténtica elegancia*. Desarrollamos ese “algo más”.

—Marta de la Calzada. Realiza: Cristina G. Vivanco.



## El círculo cromático

El blanco y negro son los colores opuestos a los que no nos tiene acostumbrados el verano.

Neutros atemporales, garantizan la mejor inversión si se trata del nuevo zapato de temporada, el salón *Adorable* en grogrén de Dior y el clásico renovado "CC" Matelasse de Chanel con perlas de fantasía.

En la otra página, bolso modelo inspirado en el original diseñado por Giorgio Armani en 1995, *La Prima Soft* en napa, Giorgio Armani.



## La inspiración: hípica

Desde sus inicios Hermès, la marca que diseñó el bolso con el que se recordará siempre a Jane Birkin comenzó como un negocio familiar dedicado a la producción de artículos de cuero para equitación. Hablan de su filosofía de *horsemanship* y, como una imagen vale más que mil palabras (y anglicismos) qué mejor símbolo que este bolso, el *Haut à Courroies Coup de Soleil Togo* de piel de becerro, Hermès.



En 1837, el francés Thierry Hermès fundó la compañía a la que da nombre su apellido como un taller de arneses y sillas de montar para los nobles europeos.

FOTO: © AMICA RCS/PII. MATHIEU TRAUTMANN





La modelo parisina Leïa Sfez vestida de Gucci.



## EL COLOR : JOYA

Turquesa, verde esmeralda, rojo rubí... Las tonalidades brillantes de las gemas vibran en otro accesorio, el zapato.

**A**cabados en punta, de elevado tacón y colores muy llamativos que en primavera llaman a construir un look monocolor, así son los pumps de la temporada. Un respiro para quienes más que una moda llegaron a creer que la omnipresencia de la bailarina ya era una dictadura. El nuevo diseñador de Alaïa, Pieter Mulier, bautiza a uno de sus modelos *Shark* (tiburón) y le añade pulsera: una vuelta feroz de la feminidad que en los 50 simbolizó Bettie Page.



## Objetivo: el bolso

La mirada de la cámara te favorece. El cofre fotográfico antiguo da formato al bolso más original con el que renovar tus tesoros vintage.



Durante el pasado festival de cine de Venecia, el protagonista de *Priscilla*, Jacob Elordi, fue fotografiado con el *Millionaire Speedy* de Pharrell Williams para Louis Vuitton (valorado en un millón de euros) que combinó con su colección de cámaras analógicas (Leica, Contax, Hasselblad) con las que acostumbra a reportajear todo lo que nosotros vemos y son una parte más de su estilismo. Sin quererlo, sumaba los elementos del bolso más original de la pasarela femenina, un formato *camera bag* que no solo tiene Louis Vuitton sino también Chanel, Marc Jacobs o A.P.C. Si las hermanas Olsen prohíben los teléfonos móviles en su desfile y reparten cuadernos a los asistentes, es que se avecina furor retro. Películas recomendadas para hacer click: *Blow Up* y *Al final de la escapada*.



## EL TOQUE CLÁSICO: PERLAS

Para Coco Chanel fueron un talismán y jugaba con las distintas vueltas de su collar al igual que Isabel II, fiel a su collar de perlas de varias vueltas. Ahora toca un giro más de tuerca, adornando la cadena del bolso.

Actualizar un clásico no es otra cosa que darle a todo lo previamente inventado una vuelta. Mientras que algunas marcas históricas de lujo apuestan por pasos rupturistas que eliminan lo anterior, las hay también que empiezan de cero sabiéndose los archivos al dedillo. Sucesora de Karl Lagerfeld tras su muerte, Virginie Viard ha repasado a conciencia ese capítulo donde la *maison* reverencia la joya más apreciada por Gabrielle, la perla. “Las joyas no están hechas para parecer rica; están hechas para parecer arreglada”, sentenció Coco, y bajo esta premisa diseña un bolso-capricho nuevo que contiene, sin embargo, todos los códigos de la *maison*.



Linda Evangelista en marzo de 1991 mostrando la colección de Chanel O/I 91-92.



Coco Chanel fotografiada en 1937 con el bailarín Serge Lifar.



Bolso estilo cofre en piel de cordero con perlas fantasía, Chanel.



## El testigo: de las medias rojas a las blancas

La transición invierno-verano no pasa por abandonar las medias sino por afinar su grosor y cambiar de color. El calcetín rojo convirtió en tendencia cualquier look los meses pasados y ahora es el turno del blanco. Pero no de ese calcetín de canalé deportivo con mocasín que ya lo dominó Sandy Olsson (Olivia Newton-John). Este hit que se avecina suena al *¿Por qué te vas?* de Jeannette. Es más 60s que 80s. Si el calcetín rojo se combinaba con zapato rojo, las medias blancas hacen buenas migas con su aliada fiel, la mercedita. Juntos son la *trench* de los accesorios.



1. Zapato plano con pulsera, De Flores y Floreros. 2. Mary Jane (650 €) Jimmy Choo. 3. Bailarina en satén con lazo (630 €) Ferragamo.



## La síntesis: bolso con cinturón

Es un bolso con cinturón, un impacto visual con el que el streetstyle se encargará de familiarizarnos. Las cosas de Prada son así, inagotables en su originalidad. Miuccia no lo ciñe a la cintura, rodea un tote modificando su silueta. El modelo *Buckle* es el ejemplo perfecto de cómo una pieza práctica, amplia y funcional no queda desprovista de intrínquilis.





Backstage del desfile  
p/v de Givenchy.



## EL HÍBRIDO: MEDIA + ZAPATO

Te verás alta en calcetines. Pero no estás de puntillas, es el nuevo zapato que combina dos elementos en uno.

Un zapato de tacón se convierte en botín por arte de magia de la pasarela. No pide destreza con el estilismo, no exige sumar elementos, estamos ante una pieza única, el combo viene “de fábrica”, todo integrado. Como Mary Poppins que estaría feliz de no tener que atarse unos cordones o con reminiscencias de la época victoriana, Jil Sander y Dolce & Gabbana permiten elegir.



Salón-calcetín en color nude  
(695 €) Dolce & Gabbana.



## La lectura

Una guía para entender de dónde provienen los zapatos más icónicos de la historia. A qué deben su nombre y cómo reconocerlos. *Zapatos, la auténtica elegancia*, de Megan Hess (Ed. Lunwerg) descifra la *cuissarde* de Roger Vivier, el *Hangisi* de Manolo Blahnik o el *Opyum* de Yves Saint Laurent.







PENÉLOPE CRUZ  
FOR  
**GEOX**

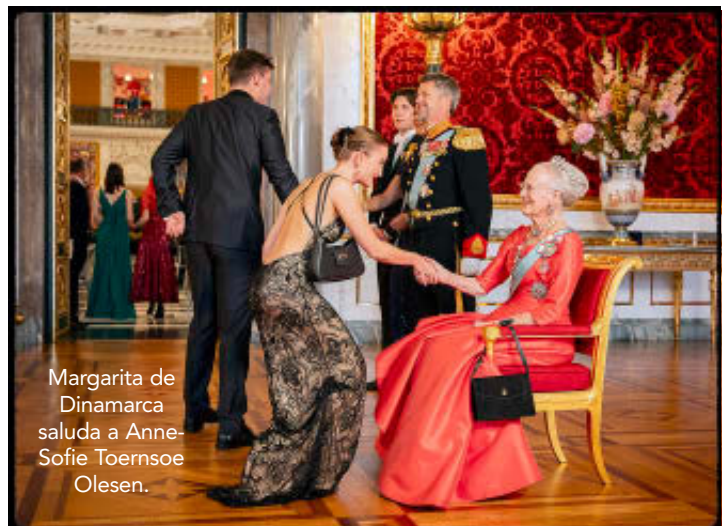




## Lo real: es 24/7

La abdicación de la reina Margarita II de Dinamarca en favor de Federico, su primogénito, nos dejó una imagen para la historia: un bolso muy parecido al de las invitadas, llamaba la atención, al tratarse de un evento de noche. Ni limosneras, ni bolsos-joya, la practicidad nórdica llega hasta palacio.

Bolso con hebilla extragrande modelo Colby (350 €); con tachuelas y asa corta (119 €) Lola Casademunt; y en forma de media luna con perfil dorado (1.195 €) Aquazzura.



Margarita de Dinamarca saluda a Anne-Sofie Toernsoe Olesen.

## LA RADIOGRAFÍA

Presentado en el marco de la colección prêt-à-porter de Dior primavera-verano 2024 diseñada por Maria Grazia Chiuri, el bolso *Dior Jolie* es la nueva perla de la *maison*.

### A TODAS PARTES

#### ● Día y noche

Cuenta con una construcción de doble solapa y está ideado como complemento para cualquier atuendo de día o de noche.



### LA PIEL

#### ● Icónico "cannage"

Piel lisa y adornada con los icónicos gráficos de *cannage* reflejo de la herencia de la *maison*, que luce además un cierre con las letras "CD" dorado y magnificado por una perla de agua dulce.

### VERSATILIDAD

#### ● Al hombro

Incluye una cadena desmontable y ajustable cuyos eslabones entrelazados recuerdan las iniciales de Christian Dior.



Irina Shayk.



## El mood: de incógnito

Con montura *cat eye*, deportivas o con forma de aviador, por sus gafas los reconocerás aunque su intención sea precisamente la contraria. Grace Kelly en *Atrapa a un ladrón* y sus gafas de sol estilo años 40 o Audrey Hepburn y su modelo Manhattan de Oliver Goldsmith en *Desayuno con diamantes*, ejemplos de que hay bellezas que no pueden pasar desapercibidas.



De arriba abajo: gafas de sol de carey (310 €) Giorgio Armani. De sol negras (230 €) Dolce & Gabbana. Gafas (49 €) Mó de Multiópticas. Con cristal traslúcido, Alain Afflelou.



**sisley**  
PARIS



# SISLEYA

## L'Intégral Anti-Âge

NUEVA CREMA GEL FRESCA

MAKE AGE JUST A NUMBER\*

**Poderoso tratamiento de acción antiedad completa:**  
reduce las arrugas y recupera la firmeza, densidad y luminosidad.

\*Para que la edad no sea más que un número

@sisleyparisofficial    SisleyParisSpain

Descúbralo en **sisley.es**



## La suela: huella roja

Sabrás inmediatamente a quién le pertenecen: la suela roja es el emblema de Christian Louboutin. Se trata de un rojo muy concreto, el tono Pantone 18-1663 TPX. Sarah-Jessica Parker lleva Louboutin en la segunda temporada de *Sexo en Nueva York*. Carrie nunca se equivocaría a la hora de elegir tacones.

Arriba, sandalia *Slingback So Jane Sling* en plata, Christian Louboutin.





## El cierre: cabeza de serpiente

Es sabido que Richard Burton dijo que la única palabra en italiano que conocía Liz Taylor era Bulgari. Eran los años de la *dolce vita* y su romance comenzaba en Roma cuando ambos rodaban *Cleopatra* y sellaban su unión en la joyería del número 10 de via Condotti. La cabeza de serpiente distintiva de Bulgari adorna sus bolsos desde donde te observan dos ojos en malaquita.

Arriba, bolso turquesa *Serpenti Forever* y sandalia de piel, Geox.





Gigi Hadid con vaqueros rotos, deportivos y su versión tamaño clutch Pocket L19, Loro Piana.



Bolso Extra Pocket L27 (2.800 €) Loro Piana.



## NECESER DE CALLE



Un estuche de piel de altísima calidad sin logotipos a la vista llama la atención en las idas y venidas de Gigi Hadid por la ciudad de Nueva York. El perfecto *pouch*, de volumen compacto, es el *Extra Pocket L27* de Loro Piana. La marca italiana habrá pasado de manera silenciosa (como el lujo que promueve) por tu pantalla al ver *Succession*, la que viste a muchos de sus personajes. Una metáfora en bolso para no menospreciar lo *mini*.

## La gracia: un *charm*



Un muñeco de peluche en llavero de Miffy colgando de un modelo *bowling* de Prada o unos simpáticos pulpos fluorescentes animando la lona Monogram de Louis Vuitton dicen mucho de quien lo lleva. No tomarse demasiado en serio el lujo es entenderlo de verdad, esta temporada especialmente para Miuccia Prada y Demna Gvasalia.

Llavero *bellboy* (530 €) Cartier y charm para el bolso, Loewe.



El estreno de la película *Dune*, parte 2 no solo ha dejado grandes looks de Zendaya sino la fijación por el pendiente *earcuff* con motivos ciencia ficción. Joyas para la oreja que se ajustan perfectamente sin necesidad de agujero

Pendiente *Swan* de plata bañada y cuarzo (475 €) Beatriz Palacios.





# LATOUCHE

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid



SOLO EN

**El Corte Inglés**

Nieves Álvarez



LOUIS VUITTON



PRADA

**CINTA**  
Con los coileteros y las diademas de latón, Miuccia adorna el cabello de sus modelos con cintas cinematográficas: pensamos en las mujeres de Ingmar Bergman.

**CINTURÓN**  
De piel minimalista con hebilla de metal. El emblemático logo adorna la punta.

**CAMISA**  
En popelín, la silueta presenta un corte masculino y holgado.



STELLA MCCARTNEY



FERRAGAMO



## LA COMPRA: UN CINTURÓN

Modelos anchos y ajustables que envuelven la cintura.

Después de un otoño invirtiendo en cinturones con hebillas metálicas que hacían alusión a las marcas más aspiracionales: ya nos hemos hecho con el Triomphe de Celine o el de cierre de oro antiguo con la GG de Gucci; la compra más actual es un cinturón ancho de piel. La correa se alarga en Prada, ciñendo blazers masculinos y acompasando el movimiento con el de ésta. En Louis Vuitton la mezcla de prints se acentúa con lo que llamaremos a partir de ahora el cinturón *it*, el *LV Wrapped*, una correa ancha que envuelve la cintura.



Cinturón con print de serpiente (220 €)  
Isabel Marant.



Con hebilla dorada XL (39,95 €)  
Lola Casademunt.

Fajín de piel (1.100 €)  
Giorgio Armani.



Estilo pareo, Loro Piana.



## Metraje: el guante corto

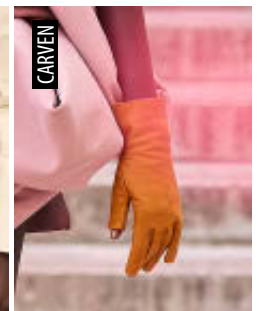
Las propuestas de guantes han vuelto a la pasarela para alegría de los nostálgicos. Completaron looks invernales con guantes largos (guantes de ópera) y relajaron el look con guantes cortitos y elásticos. Fuera de las capitales de la moda, rastreamos *varade.com*, un lugar donde encontrar los artesanales de cabritilla roja para completar un look de día, o los mitones renovados de piel camel "de conducir" que dejan los dedos libres.



Gala González.



TOD'S



CARVEN



FENDI



# NUEVA BLUE PEPTIDES

Descubre el secreto para una piel visiblemente más firme, luminosa y protegida de los rayos solares.

BIOtherm

COMPROMETIDOS  
CON TU PIEL  
Y EL OCEANO



DESCUBRE MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE BLUE PEPTIDES



## LIFE PLANKTON™

Reconocido por su capacidad para regenerar la piel, es un ingrediente patentado por Biotherm, 100% de origen natural. Reactiva la renovación celular de la piel y fortalece su barrera.

## FRACCIÓN DE PÉPTIDOS DE COLÁGENO

Favorecen la producción de colágeno natural en la piel mejorando su flexibilidad y firmeza. Combinado junto con Life Plankton, su eficacia se amplifica x5. <sup>(1)</sup>

## SPF 30

Protege la piel frente a la exposición diaria a los rayos UVB y UVA, responsables del envejecimiento de la piel.

## ¿POR QUÉ EL COLÁGENO ES ESENCIAL PARA TENER UNA PIEL FIRME Y LUMINOSA?

La piel, tiene un **capital de colágeno**, una proteína vital para la estructura de los tejidos que proporciona flexibilidad y firmeza a la piel.

Existen dos factores principales que provocan el declive de este capital de colágeno.

- 1. El paso del tiempo**, a partir de los 25 años la piel pierde aproximadamente un 1% de colágeno cada año<sup>(2)</sup>.
- 2. La exposición a los rayos UV**, que pueden debilitar las fibras de colágeno día tras día.

A medida que nuestro capital de colágeno se reduce, surgen las líneas de expresión, la pérdida de firmeza y la falta de uniformidad en la textura de la piel. Por ello, preservar el capital de colágeno es fundamental para mantener la salud y vitalidad de una piel que nos haga vernos y sentirnos mejor.

## NUEVA CREMA BLUE PEPTIDES UPLIFT SPF30

Enriquecida con un ingrediente activo de última generación — **fracción de péptidos de colágeno** —, la nueva crema Blue Peptides con SPF30 será el aliado perfecto para tener una piel más firme y luminosa.

Con una fórmula combinada de manera excepcional junto con **Life Plankton™**, que repara y regenera la piel. Además, la **alta protección SPF30** ayuda a combatir los efectos de la radiación solar.

Inmediatamente después de la primera aplicación, la piel muestra un aspecto más luminoso. Tras 4 horas, realza la firmeza de la **piel** y así, día tras día, la piel se aprecia más **tersa, firme y el óvalo facial más definido**.

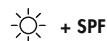
## PIEL MÁS FIRME EN TAN SOLO 4H<sup>3</sup>



Sin duda, un diferenciador clave de esta crema es su sensorialidad. Su **textura fundente y sedosa** aporta luminosidad a la piel dándole un aspecto saludable. Además, es **apta para todo tipo de pieles**.



## RUTINA COMPLETA BLUE PEPTIDES



**BLUE PEPTIDES  
SPF 30 CREAM**

Una textura perfecta para proteger la piel durante el día pero dejándola respirar. Sensación de ligereza y comodidad.



**BLUE PEPTIDES  
DAY CREAM**

En caso de buscar un extra de luminosidad durante el día. Diferentes opciones para cada tipo de piel.



**BLUE PEPTIDES  
NIGHT CREAM**

Hidratación y nutrición nocturna. Acción reafirmante sobre la piel en su momento más regenerador.

CONSIGUE UN DIAGNÓSTICO DE LA PIEL PERSONALIZADO Y UNA MUESTRA\* GRATUITA MOSTRANDO ESTE CÓDIGO EN EL STAND BIOtherm DE CUALQUIER CENTRO DE



1 Test in vitro asociación de actividad de Life Plankton y péptidos. 2 Fuente: Tobin DJ. "Introduction to skin aging". Journal of Tissue Viability 2017; 26:37-46. 3 Test instrumental de firmeza en 40 mujeres, a las 4 horas.  
\*Hasta agotar existencias. Solo una muestra por persona.



MICHAEL KORS COLLECTION



## LA PREMISA: COMODIDAD

¿Denostar las sandalias con silueta de suela ergonómica? Craso error.

**E**l calcetín a la vista, la suela mullida y hasta un pie lleno de tiritas de colores paseando por la pasarela de Miu Miu. La sandalia toma su patrón de las de velero de antaño, la Teva para no disimular la necesidad que tenemos de comodidad. *El turista accidental* ya no sirve para catalogar a quienes priorizaban el confort a las apariencias, ahora podrán replicar con el mejor argumento: si lo dice Miuccia... El modelo técnico *Galaxy* de Hermès supera los 800 euros y Loewe anuncia sus sandalias Cam. Más vale no sufrir que presumir.



MIU MIU



ULLA JOHNSON



HERMÈS



MICHAEL KORS COL.



DRIES VAN NOTEN

## CON QUÉ LLEVARLAS

1. Sandalia (129 €) Geox. 2. Plana negra (175 €) Ikks. 3. Plana negra (990 €) Dior. 4. De cuerda (690 €) Miu Miu. 5. Cruzadas, Emporio Armani. 6. Sahariana (1.550 €) Celine. 7. Cargo beige (130 €). Guess. 8. Camiseta (50 €) Scalpers. 9. Bolso de piel, Campomaggi.



6



7



8



9



### Copia el look:

El tono azul cielo que vimos en las campañas de Versace de los años 90, se traslada ahora a los accesorios con este bolso de forma geométrica y detalle de herraje dorado que firma Furla.



Bolso con la forma Nuvola con herraje Arcosfera (395 €) Furla.





# PLANES DE PRIMAVERA

Aquí tienes las primeras pistas de la temporada. Cortes asimétricos, tejidos satinados, cuellos halter, escotes *off the shoulders*. Tienes dónde elegir.



Celebra por

todo lo alto



1. Mono asimétrico (220 €), Woman Fiesta El Corte Inglés. 2 y 3. Top (59,99 €) y pantalón con cinturón (79,99 €), Tintoretto. 4. Sandalia blanca de tiras (89 €), Latouche. 5. Vestido naranja con flor (230 €), Woman Fiesta El Corte Inglés. 6 y 7. Top con volante (59,99 €) y falda larga (79,99 €), Tintoretto. 8. Zapato destalonado con lazada (170 €), Latouche. 9. Zapato dorado (99 €), Latouche. Todo, El Corte Inglés.

## Anillos múltiples

Cien años más tarde, los anillos *Trinity* de Cartier en oro blanco, oro amarillo y oro rosa combinados con total look denim de Agolde.





# CODICIADÍSIMA TRINIDAD

Que los sentimientos evolucionan a lo largo de los años no lo tiene que recordar ningún libro de superación personal. En 1924 una joya de Cartier entrelazaba con sus aros los conceptos de amor, fidelidad y amistad. Más famoso que los anillos olímpicos, han pasado cien años del Trinity, un clásico que ha sabido renovarse: hoy, un sutil cambio de geometría sirve para actualizar valores universales.

—Marta de la Calzada. Realiza: Raquel Mejías. Foto: Jesús Isnard.

**L**a actriz Romy Schneider sostiene en una imagen de los años 60 una misteriosa conversación y el auricular de un teléfono. Su sonrisa y mirada luminosas distan mucho de la melancolía del personaje al que siempre estaría vinculada, Sissi Emperatriz. En el dedo anular, un anillo que no es aquel de madera y diamantes regalo de Visconti. Tres aros de oro en tres colores; rosa para simbolizar el amor, amarillo la fidelidad y blanco la amistad, acompañarán a la actriz, unidos indisolublemente, como ella a la sombra de su mítico papel de Isabel de Austria. Es 1930, Gary Cooper reflexiona pensativo apoyado sobre un sofá orejero dejando al descubierto una joya que no es un reloj. Actuaba sin método, con naturalidad y así escogía sus adornos. En el dedo meñique esta vez, de nuevo, los tres oros. Según la teoría de “los seis grados de separación” todos estaríamos conectados a través de una cadena de conocidos compuesta por cinco intermediarios. Abreviando pasos, aplicamos la “teoría del Trinity”. Ese anillo que funciona en hombres y mujeres, en manos de la estrella de una película del Oeste o la musa de Luchino Visconti, y que cumple un siglo desde su primer boceto en 1924 por Louis Cartier (nieto del fundador) en el París del año de... los Juegos Olímpicos (casualidades del destino, otras Olimpiadas vuelven a la capital francesa

en paralelo al nuevo Trinity a las boutiques). Sin embargo, el deporte no está entre los valores primordiales que exponía. La apuesta va sobre compromisos emocionales, y no es raro que sea utilizado como anillo de pedida por su elevada simbología y su precio no tan elevado como se presupondría a cualquier otro icono de la alta joyería. Además, como a toda obra de arte le persigue la leyenda. Cuentan que fue el poeta surrealista Jean Cocteau quien le pidió a su amigo Louis, tras un sueño revelador donde aparecían los anillos de Saturno, una pieza *triple ment saturnienne* con la creencia de que “a lo largo de la vida es fácil que el amor surgiera o evolucionara de y hacia la amistad y que la fidelidad levantara la mano y buscara su sitio en medio”. La coautoría de los tres metales no está del todo confirmada pero viendo cómo lo lucía Cocteau, siempre dos y en el meñique, parece que estuviera hecho a su medida. “No se debe confundir la verdad con la opinión de la mayoría”, escribió éste con toda la razón, salvo que al hablar de esta joya ambas ideas coinciden. En la boutique de Cartier en Madrid, cien años después del nacimiento del icono, ya no hay rastro de Romy o Gary Cooper. El mundo ha cambiado, pero se sigue reuniendo como hacía un siglo atrás para vivenciar en primera persona el nacimiento de lo novedoso. Más bien renacimiento: el Trinity ya venía con una buena base. Las celebridades más seguidas en redes sociales, edi-

tores de revistas, cantantes, recuerdan una de sus fortalezas, cómo se adapta a gustos diversos. Una joven diseñadora lamenta en petit comité no poder llevar puesto uno antiguo del joyero de su madre por la anchura del dedo. “¿Porque sabías que el Trinity no se puede cortar, verdad?”, añade engrosando el anecdotario de este diseño más tarde ampliado a colgantes, pulseras o pendientes. La trilogía cromática sigue siendo la misma, pero descubrimos que su forma se ha modificado en una nueva versión añadida al catálogo: un juego de estructuras que dan lugar a la forma de cojín. “En este nuevo diseño en lugar de empezar por un boceto, trabajamos el volumen a mano y empezó a surgir una forma nueva e inesperada, un círculo cojín. Como en un puzzle *kumiki*, en el que cada pieza de madera encaja perfectamente, imaginamos los anillos de Trinity entrelazados para formar una única estructura, y luego hicimos ingeniería inversa para deconstruirla en tres partes. La sola idea de reinventar el Trinity de Cartier, icono por excelencia, parecía una hazaña imposible”, declara Marie-Laure Cérède, directora creativa de joyería y relojería. La sorpresa no es solo el cambio de forma sino ver cómo una nueva generación vuelve a asombrarse del misterio técnico: ninguno de los tres anillos móviles se sitúa sobre los otros dos. Los tres están unidos de un modo que no admite superiores ni inferiores. ¿Hay un discurso más actual? **T**



## Calendarizar el éxito



Trinity celebra su centenario con dos nuevos diseños (y la reedición de la pulsera XL de la década del 2000). Izda., en oro blanco, rosa y amarillo. Dcha., engastado con 435 diamantes talla brillante con un total de 3,50 quilates.

### 1925 Autoría ¿cocteauiana?

Una publicación estadounidense menciona el nombre "Trinity" en relación con el anillo y la pulsera con tres aros de tres oros. Su estética es de inspiración Art Decó y muy distinto a las joyas de la época: solo jugaba con metales.



### 1973

La maison presenta "Les Must de Cartier" y ofrece además encendedores, bolígrafos y objetos de decoración que se realizan con la presencia ornamental de los tres anillos.

### 1930



### 1960



### De Grace Kelly a Alain Delon

El anillo que se coló en el joyero de los perfiles más destacados de la escena artística. El poeta francés Jean Cocteau superponía dos ejemplares, uno encima del otro en el dedo meñique. El actor estadounidense Gary Cooper llevaba también uno en su meñique, gesto que repetiría Diana de Gales. Entre 1950 y 1960, Alain Delon, Romy Schneider y Grace Kelly se sumaron al anillo con tres aros.



### 1950



# LA NOUVELLE



[www.lingerielanouvelle.com](http://www.lingerielanouvelle.com)





## De puertas afuera

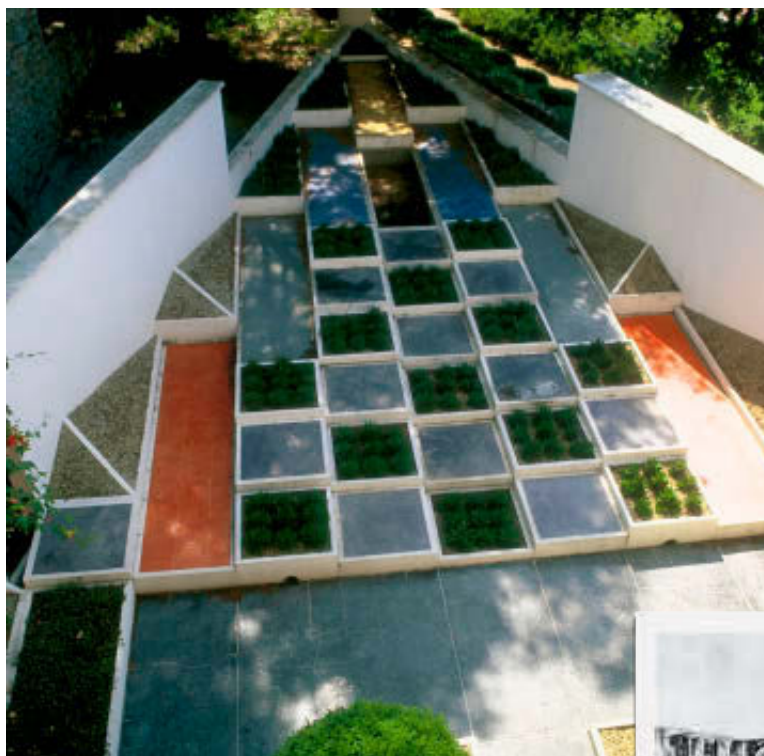
Asomarse por la ventana de la villa Noailles, el escenario de la nueva colección de Chanel, equivale a tomar una foto panorámica del significado real del mecenazgo, las colaboraciones de los artistas de vanguardia y de quiénes fueron los amigos de Coco. Esto es lo que sus muros esconden.

—Marta de la Calzada.



Invitados al último festival de Hyères presidido por Charles de Villemorin en la casa creada por el arquitecto Robert Mallet-Stevens. Arriba, desfile p/v de Chanel en el Grand Palais.





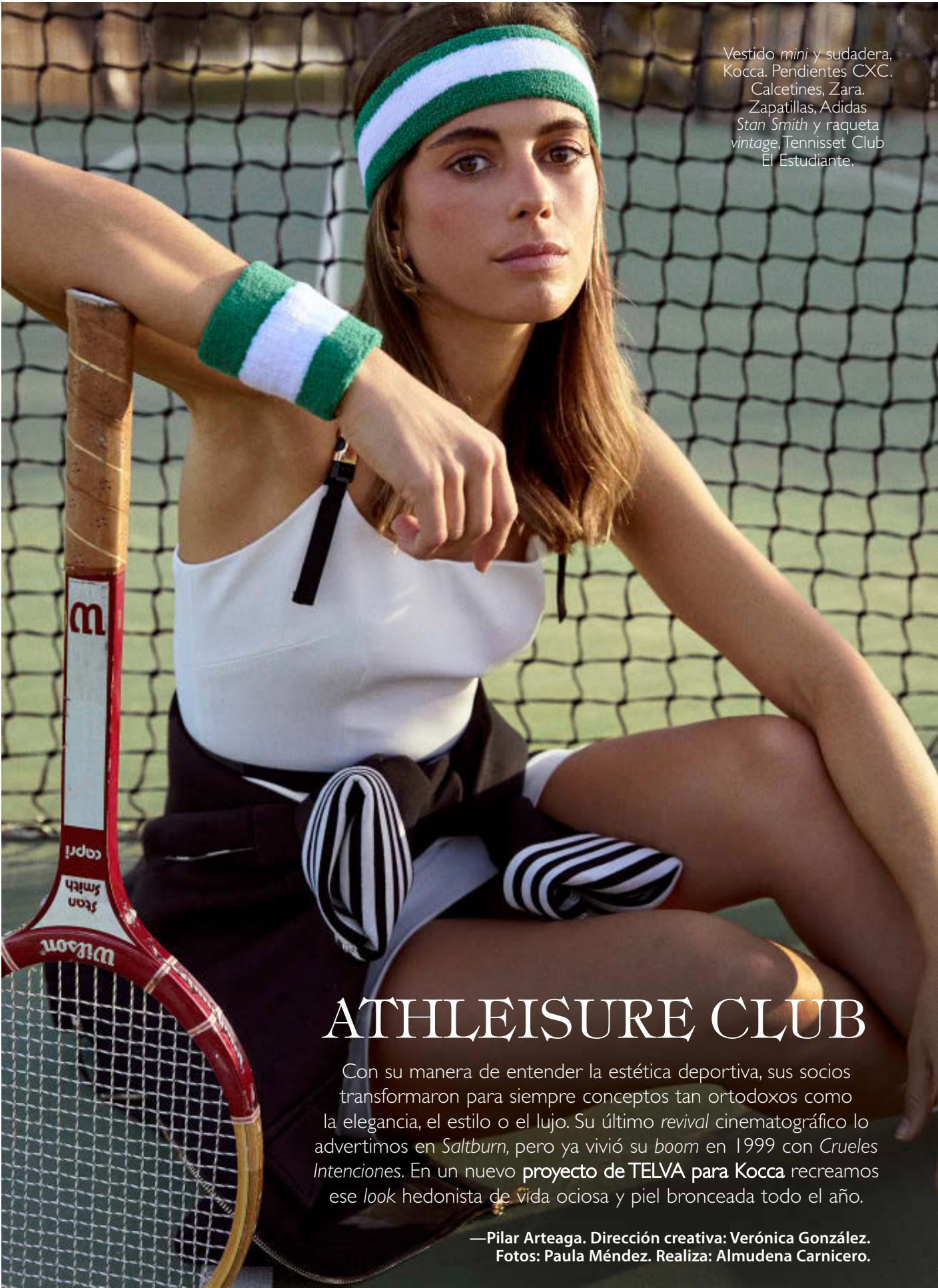
Marie Laure de Noailles, protectora de las artes, en 1949. Arriba, Gabrielle Chanel comparte mesa con los vizcondes y Stravinski.

**D**os amigos deciden emprender un viaje a la Costa Azul francesa, a un castillo que fuera de guión no es otro que Villa Noailles, joya del modernismo francés, una mansión con jardín cubista, perfecto como escenario para la película de Man Ray, *Les Mystères du Château de Dé*. Dentro de esta casa pasan cosas: Cecil Beaton fotografía a Marie Laure, vizcondesa de Noailles, su propietaria; Salvador Dalí aparece junto a Charles de Noailles en el álbum de 1930; Buñuel proyecta *Un perro andaluz* y Gabrielle Chanel, Jean Renoir y Paul Morand participaban de las reuniones de la pareja de aristócratas que son ya un símbolo del mecenazgo artístico. Frente a las mismas ventanas, -más bien frente a sus muros sin ventanas que aparecen tras la pareja de viajeros del último de los films rodado por Man Ray- desfilan un siglo después de que se construyera la villa las modelos de Virginie Viard, actual directora creativa de Chanel. Se han reproducido sus flores, el paisaje provenzal o las fachadas de cemento en pleno Grand Palais de París. El espíritu de la amiga de Coco, Marie Laure, continúa vivo en manos de la *maison* francesa, que es el principal socio del Festival Internacional de Moda, Fotografía y Complementos de Moda de Hyères, el festival de creación joven más antiguo del mundo. En la casa de las alturas, alrededor del jardín cubista o dentro del salón rosa, estudiantes de diseño, editores de moda, el jurado que se reúne y hasta Hubert Barrère, director artístico de la casa de bordados más antigua de Francia, Lesage, se dan cita imitando las instantáneas de Stravinsky, Picasso, Dalí o Diaghilev. La película con la que empezamos es muda y un homenaje al poema de Mallarmé: “Una tirada de dados jamás abolirá el azar”. Para los nuevos visitantes de la casa, lo importante es participar. **T**

El Salone Rose, con un gran techo y un tragaluz expone vestidos de alta costura diseñados por Gabrielle Chanel para Marie-Laure de Noailles. Rasgos comunes vemos en algunos looks para esta p/v de Chanel.





A woman with long brown hair is sitting on a vintage Wilson tennis racket. She is wearing a white mini dress with a black strap, a green and white striped headband, and a matching wristband. She is also wearing black and white striped socks and white sneakers. The background is a tennis net.

Vestido *mini* y sudadera,  
Kocca. Pendientes CXC.  
Calcetines, Zara.  
Zapatillas, Adidas  
*Stan Smith* y raqueta  
*vintage*, Tennisset Club  
El Estudiante.

## ATHLEISURE CLUB

Con su manera de entender la estética deportiva, sus socios transformaron para siempre conceptos tan ortodoxos como la elegancia, el estilo o el lujo. Su último *revival* cinematográfico lo advertimos en *Saltburn*, pero ya vivió su *boom* en 1999 con *Cruelles Intenciones*. En un nuevo **proyecto de TELVA para Kocca** recreamos ese *look* hedonista de *vida ociosa* y piel bronceada todo el año.

—Pilar Arteaga. Dirección creativa: Verónica González.  
Fotos: Paula Méndez. Realiza: Almudena Carnicero.





Sara Baceiredo posa con polo verde menta y pantalones de mil rayas, Kocca. Pendientes, CXC. Visera y zapatos, Catellana Golf y calcetines, Zara.

A la derecha, la empresaria con camisa y bermudas, Kocca. Calcetines y zapatillas, Zara. Toalla, Zara Home. Gorra, Lacoste y bolsa Wilson, Tennisset Club El Estudiante.

Debajo, la influencer con camisa, bermudas y bolso, Kocca. Sobre los hombros, jersey Lacoste. Pendientes, CXC. Calcetines, Zara y mocasines, Momoc Shoes. Sobre el picnic, *La chica del Verano*, el último libro de La Vecina Rubia y mimosas de Elena Suárez & Co.



Si algo tienen en común las tendencias de esta primavera; el venerado lujo silencioso que permanece indeleble -el estilo minimalista y auténticamente refinado que degustamos en la serie *Succession*-, el *old money revival* -que reivindica los imbatibles del sueño americano y la elegancia clásica anglosajona-, la vuelta del *athleisure* -que abraza las prendas deportivas de mediados de los 2000 y las licencias de tinte aristocrático- o, incluso, la irrupción del *mob wife* (excesivo, leopardesco y generoso con el carmín) es que todas ellas abordan desde un prisma cinematográfico y obsesivo el atuendo de la burguesía europea y la alta sociedad americana. Si metiéramos en una coctelera esta ambición de lujo tendríamos como resultado la última colección de la firma italiana Kocca que evoca la gran evasión *preppy*: un viaje imaginario a un exclusivo club de campo en el que podríamos encontrarnos a los personajes de *Cruelles intenciones* (1999); *Match Point* (2005), las divas italoamericanas de *Los Soprano* o los últimos y fascinantes arquetipos de *Saltburn* de Emerald Fennell. Bajo esta premisa, le proponemos a Sara Baceiredo (@sarabace), influencer y empresaria, que se mimetice con nuestro *casting* luciendo polos, bermudas, camisas de mil rayas, jerséis al hombro, mocasines, vestidos mini... Y el resultado no puede ser más apetecible.

Maquillaje y peluquería: Jen Barreiro.  
Producción: Deborah Palmi. Agradecimientos: restaurante El Lago, Club Las Encinas de Boadilla (Madrid).



## PARA VENDERTE MEJOR

Con su *Método Suéltate*, la coach y comunicadora MÓNICA MARTÍNEZ logra que la gente se exprese con más seguridad en su vida laboral y personal. “Un cliente me dijo en una ocasión: desde que leí tu libro mi mujer me dice que discuto mejor”, asegura.

—Cristina Larraondo. Realiza: Raquel Mejías. Fotos: Enrique Escandell.



Mónica es formadora en comunicación y coach de presentadores.

Mónica se ha reinventado, al menos, en tres ocasiones. “A los 13 años comencé a trabajar como modelo, pero lo pasaba mal porque me veía gorda cuando me comparaba con las demás chicas. La moda me llevó a Japón, donde viví sola durante dos años, un shock porque era la primera vez que salía fuera de mi casa y de mi país”, recuerda. De aquella experiencia surgió su primer libro, *El revés de la moda. La aventura de una modelo en Japón*. A los 15 años acudió a un casting para un programa de Te-

lecinco y descubrió que lo suyo era la comunicación. Estudió Periodismo y Comunicación Audiovisual y, al terminar, comenzó a presentar programas como *Telecupón*, *¿Qué apostamos?*, *El Show de los Récords*, *Diario de una Boda*, *Territorio Champions*, los deportes de Antena 3 Noticias o *Adán y Eva*, junto a reconocidos profesionales de la tele como Manu Carreño, Jaime Cantizano, Carlos Sobera o Matías Prats. La experiencia adquirida en los platós de TVE, Telecinco o Antena 3 se encuentra en la base de lo que hoy es su trabajo: formadora en comunicación y coach de presentadores, como explica en su cuenta de Instagram. Por el camino, dirigió durante una temporada la revista *Runner's World Woman*, escribió un nuevo libro -*Método Suéltate*- y se convirtió en experta en alimentación para dirigir el programa *Enphorma* de Mediaset.

“Me encanta la televisión pero lo que sucede es que unas temporadas no paras de grabar y otras tienes menos trabajo. Así es que, dándole vueltas a qué podía hacer pensé en lo que la gente suele decirme: ¡qué suerte tienes! No te da miedo hablar en público, yo lo paso fatal en las reuniones de trabajo. Y me planteé: ¿por qué no ayudar por ahí?”, cuenta Mónica. Se puso a estudiar y a seguir a expertos como Tony Robbins, y se especializó en coaching de Oratoria con un certificado en PNL (Programación Neurolingüística). “Después de un año creé mi propio método. Me encontré con tres tipos diferentes de personas que se enfrentaban a hablar

en público: la gente que lo pasa muy mal pero lo hace, los que no lo intentan y los que no lo hacen mal pero ganarían mucho si contaran con una serie de herramientas. Trabajo con perfiles muy diferentes: periodistas, abogados, profesionales de todo tipo. Gente muy bien formada pero que no se ha educado en esta destreza porque ha existido una carencia en nuestro sistema educativo. Hablar bien es vital para vender productos, vender ideas, venderte a ti mismo. Si no sabes hablar bien no llegas muy lejos en tu vida profesional. La PNL ayuda a trabajar el cerebro, porque todo el mundo tiene algo malo que le sucedió en el pasado y que le impide mostrarse en público como es. Y esa es una de las premisas principales de mi método: hay que tratar de ser uno mismo, tener algo especial que nos diferencie de los demás y que nos haga atractivos en nuestro discurso”.

Mónica es bastante crítica con la manera de hablar y presentar actualmente en algunos programas de televisión. “Creo que hay pocos profesionales en la tele y demasiada gente que no tiene oficio porque ha salido de un *reality*, tiene un apellido conocido o se ha liado con algún famoso. Y, a veces, esas personas hablan sin respeto o no tienen valores, y eso me parece peligroso para nuestros jóvenes”, asegura Mónica, madre de dos chicos de 13 y 18 años de edad. “Habría que volver a fichar a más profesionales con solvencia”. **T**

(Maquillaje y peluquería: Yohana Rojas (NS Management) para L'Oreal).





## PARA TÍMIDOS Y EXTROVERTIDOS

**Este es el curso que Mónica propone para "sacar al comunicador que llevas dentro":** Controla tus nervios y utilízalos a tu favor; Prepara el contenido para tu discurso; Habla con naturalidad y logra persuadir con tu voz, gestos y palabra; Cómo convertirte en un experto orador para hablar en público con naturalidad. ([monicamartinezcoach.com](http://monicamartinezcoach.com))

Mónica con vestido, Fendi  
y joyas, Gold & Roses, en  
Rue Vintage 74 ([ruevintage74.com](http://ruevintage74.com)).

## EL DEPORTE COMO JUEGO

El psiquiatra, neurólogo y etólogo francés BORIS CYRULINK reflexiona en su reciente libro sobre el papel del deporte en la sociedad actual, frente al que tuvo en otros momentos de la historia. “Hoy hay demasiado regodeo en el yo”, afirma.

—Loreto Ruiz-Ocaña.



Nadie pone hoy en duda los beneficios de hacer deporte, a cualquier edad. Pero más allá de ser una práctica física que nos mantiene en forma, es también un hecho social y antropológico. Y este es el aspecto que analiza Boris Cyrulink en su último libro, *El deporte que nos cura*. Con el enfoque que le da su completa formación como etólogo, psiquiatra, psicoanalista y neurólogo (y sus 86 años). El escritor francés, ponente en el III Congreso Internacional TELVA, formula la tesis de que el deporte como algo lúdico nace tras la Edad de Hielo, cuando el hombre se hace sedentario, y la agricultura y la ganadería le garantizan un nivel regular de supervivencia. Es ahí cuando entra en la Historia el concepto de *homo ludens* (hombre que juega), como criatura capaz de divertirse en el contacto físico con sus semejantes. Otro gran salto, afirma, llegó de la mano de la cultura helenística, donde los atletas comenzaron a encarnar un modelo de superioridad, con la belleza y perfección de los cuerpos como una muestra más de la elevación de la cultura griega. A partir de aquí el autor

ve una línea con muchas paradas -algunas muy duras para la Historia-, donde se endiosa el deporte en distintos regímenes políticos de corte autoritario. Por eso, asegura, el deporte y la violencia han tenido una intensa relación: “Se expulsa una violencia viendo un partido de fútbol que en la rutina de nuestro día a día controlamos, pero allí nos sentimos justificados a expulsar”. Pero el verdadero punto de inflexión llega, según Cyrulink, en el s. XX, cuando la mayoría de los equipos y deportes empiezan a concebirse con la idea de empresa: “Los jugadores

“Echo de menos la parte épica y festiva del rugby de mi juventud: una hora y media de juego, tres en un restaurante y una semana de derecho a fanfarronería”

ya no son los campeones de un pueblo en particular, son los empleados muy bien pagados de un consejo de administración (...) y los ciudadanos son los consumidores de un gran centro comercial llamado estadio”. Respecto al deporte actual como método de bienestar piensa que en estos momentos sobra narcisismo, “hay demasiado regodeo del yo”. Durante todo el ensayo añora el papel del deporte como herramienta social, algo que para él encarnaba el rugby clásico que él practicó: “Era una hora y media de juego, tres horas en un restaurante, y una semana de derecho de fanfarronería”. Esa parte épica, festiva y social que se ha perdido en pos de un culto del cuerpo perfecto. **T**

Cyrulink escapó de un campo de concentración con 6 años, quedó huérfano y es un gran divulgador de la resiliencia



**El deporte que nos cura.** Es una obra breve pero profunda que, aunque recoge una entrevista al autor, se lee y funciona más como un pequeño ensayo sobre el papel del deporte a lo largo de la Historia de la humanidad.





EL GANSO®

Fun  
& Chic





La casita del Pescador. A la izda. Andrea Levy en la biblioteca popular del Retiro.



## LEVY TIENE UNA CITA

# Redescubriendo el Retiro

Desde un bunker antiaéreo de la Guerra Civil, pasando por un ciprés mexicano con leyenda o un desconocido e idílico jardín inglés, **EL PARQUE DEL RETIRO** es tan extenso como misterioso. Descúbrelo en una visita, solo para dos.

—Fotos: Uxío da Vila. Realiza: Raquel Mejías.



Gildas de salmón ahumado de Vivaz.

**E**n Madrid no necesitamos ninguna excusa para echarnos a la calle a disfrutar de la vida de la ciudad. Cada momento del año tiene su carismático atractivo para dejarnos seducir por la variada oferta para todo tipo de planes. Pero si llega la primavera, qué mejor que llevar a tu cita al Parque del Retiro, lugar de descanso de reyes que guarda en su interior además de más de 15.000 árboles, alguna que otra leyenda e incluso un tesoro oculto desde el siglo XVII. Como excusa para redescubrir de nuevo este parque Patrimonio de la Humanidad, nada mejor que visitar la recién inaugurada **Montaña Artificial de los Gatos** (acceso por Puerta de O'Donnell) donde hasta el 3 de abril podrá verse la exposición organizada por la Fundación Sandretto Re Rebaudengo, *Cuando los corderos se alzan contra el ave rapaz*, la primera muestra en España del artista londinense Precious Okoyomon y que está considerada una obra de arte total al combinar múltiples disciplinas. También recientemente se ha restaurado **el Búnker antiaéreo de la Guerra Civil** (entrada Sainz de Baranda) que nunca llegó a utilizarse pero que se pensó para dar refugio a unas 250 personas y que hoy muestra al público sus galerías interiores.





Andrea Levy en Vivaz con vestido, Sezane y joyas Aristocrazy.



Entrada a la expo de Precious Okoyomon.

Considerado la zona arbolada más numerosa de Europa, entre sus más antiguos ejemplares puedes encontrar el **ahuehuete** (Puerta Felipe IV), un ciprés mexicano de 1637 que dice la leyenda que sus semillas fueron las mismísimas lágrimas de Hernán Cortés. Y es que el Retiro esta lleno de leyendas, como la del tesoro que mandó esconder Felipe IV y aún no se ha encontrado, o los misteriosos personajes que lo habitan. Lo que sí es seguro es que gracias a la poda, y no a la magia, vas a poder detenerte delante de un ciprés convertido en un bonsai gigante (**Gran Bonsai**). Otro de los lugares místicos del recinto es la **ermita románica del siglo XIII de San Pelayo y San Isidro** (puerta O Donnell), cuyas ruinas vinieron desde Ávila.

Ir al Retiro ofrece multitud de opciones para tener una cita, desde pasear por los distintos jardines que decoran el parque, con estilos que van desde el romántico inglés, el versallesco o el italiano, pasando obviamente por el castellano. Tantas especies vegetales requieren un lugar específico para su protección y cuidados como es el **Vivero de Estufas** (Puerta del Ángel Caído), un lugar del siglo XIX donde se encuentran los invernaderos antiguos junto a los más modernos, que además de ver plantas autóctonas como

exóticas, alberga un huerto donde cualquiera puede plantar sus propias hortalizas.

Otra de las singularidades de este enclave verde de la ciudad es que dispone de un punto de *bookcrossing*, donde intercambiar libros usados. Un pequeño rincón literario llamado **Biblioteca Popular de Madrid** (frente a la Rosaleda) una estantería de ladrillo donde dejar o coger libros. Más allá de las entradas concurridas del parque, si te acercas a la Puerta de Granada, cerca del Hospital Niño Jesús, encontrarás el **Castillete el Retiro**, compuesto de cuatro torreones de inspiración gótica y que fue la sede de la Telegrafía Óptica, ahora reconvertido en el Instituto Meteorológico Nacional. También la **Puerta de Dante**, que acoge un precioso y desconocido jardín inglés ideal para hacer un picnic o tumbarse a descansar. Pero si quieres acabar tu cita con un picoteo, elige hacerlo con el recién inaugurado **Vivaz** (Puerta Mariano de Cavia). Un bar mirador donde disfrutar del final del día con una par de copas de vino y aperitivo. **1**

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

“Un buen plan es visitar la recién inaugurada Montaña Artificial de los Gatos donde, hasta el 3 de abril, podrás ver la exposición de Precious Okoyomon”



## EN EL DAKAR COMO EN LA VIDA

Con 6 años la piloto CRISTINA GUTIÉRREZ ya se ponía al volante con su padre. La ganadora del Rally Dakar 2024 en la modalidad Challenger (es la segunda mujer en conseguirlo) saborea la victoria mientras se prepara para la categoría reina.

—Elena Flor.

Tengo una lavadora en Barcelona, voy y lavo la ropa entre viaje y viaje, eso es lo más estable de mi vida ahora”, admite entre risas Cristina Gutiérrez (Burgos, 1991). La ganadora del Dakar 2024 en la categoría Challenger (segunda mujer en ganar el Rally Dakar tras Jutta Kleinschmidt en 2001) aparece en los vídeos familiares con 4 años montando en una minimoto que había por la casa y a los 6 su padre ya le enseñaba a conducir en una finca privada. “Era un poco inquieta, pero a mi padre le encantaba. Él siempre ha estado detrás, es súper aficionado al mundo del motor, y aunque ha sufrido con mis accidentes, me ha apoyado a tope”.

Además, comparten profesión. Cristina es odontóloga y trabaja con su padre en la clínica que tienen en Burgos. Aún mantiene a sus clientes de ortodoncia, aunque ahora el plan es dejarlos poco a poco para dedicarse 100% a su trabajo de piloto. Pero ya el hecho de acabar la carrera y compaginar las dos cosas dice mucho de la voluntad, la capacidad de trabajo y la cabeza bien amueblada de Cristina, que tiene a María de Villota y a Rafa Nadal como sus referentes.

Comenzó compitiendo en karts con su hermano mayor, luego en rallies, donde pensaban turnarse como piloto y copiloto, pero una vez que Cristina se sentó al volante, ya le dijo que

se olvidara: ella sería la piloto siempre. “Como es muy bueno, no dijo que no”, contesta. Él después cambió las cuatro ruedas por la Medicina y ella ya ha ganado seis campeonatos de España, además de rallies de distintas categorías, en este complicado mundo en el que conseguir el apoyo de una marca es la meta más difícil.

### ¿La situación más dura que te ha tocado vivir?

“El accidente de Carles Falcón este año en el Dakar. Yo estaba allí cuando trataban de reanimarle (murió una semana después). Nadie te prepara para estas cosas y te obliga a valorar más lo que estás haciendo. En lo personal, posiblemente el accidente que tuve en 2021 en el Rally de Kazajistán, donde me rompí dos vértebras”. Tras el accidente, Cristina, con un terrible dolor, siguió condu-

ciendo más de 100 km. “Tenía la adrenalina a tope, iba liderando el campeonato del mundo, en el mejor momento de mi carrera, súper motivada con el equipo Red Bull. Yo sabía que me había hecho daño, pero no podía parar”. La recuperación fue lenta. “Me apoyé en psicólogos, en amigos, en mi familia, y te das cuenta de que instintivamente frenas cuando hay un agujero, una curva..., hay que entender a tu cuerpo y darle tiempo”. Ahora, con la confianza a tope, ha fichado por el equipo Dacia para correr el Dakar 2025 en la máxima categoría. Las dunas le esperan. **T**

### PREMIO A LA CONSTANCIA

“Lo bueno de esta carrera tan dura es que te da oportunidades, es la vida concentrada en 14 días y 9.000 km. Sería de cobardes tirar la toalla por un día malo. Hay que pelear hasta el final, aprender a gestionar tus emociones y superar las situaciones complicadas. Es un premio a la constancia”.



INDIANDCOLD.COM  
@INDIANDCOLD

INDI&COLD



# TE LVA

NOVIAS

*NUEVO DISEÑO,  
NUEVOS CONTENIDOS...  
MISMA ILUSIÓN*

FOTO: JOSEFINA DE ANDRÉS

En tu quiosco el 26 de marzo



# cultura

“Tener una visión periférica de los acontecimientos que me rodean me hace mantener el equilibrio”


---



## cine

La acabamos de ver en la película *Buscando a Coque* en su punto más romántico. Sin embargo, en *Menu-das Piezas*, [Alexandra Jiménez](#) nos sorprende con uno de sus papeles más dramáticos como profesora en una escuela con adolescentes difíciles que descubren con ella una afición que despertará su interés. En otoño estrena *Tras el verano*, ópera prima de Yolanda Centeno, junto a Juan Diego Botto. Qui-so ser bailarina pero una lesión en el pie cambió su destino. Desde entonces hemos disfrutado de sus papeles en la gran pantalla convirtiéndose en una de las mejores actrices españolas de la actualidad. Y no solo de comedia.

Alexandra Jiménez, con chaqueta y falda de INuñez y zapatos de Giorgio Armani.

A black and white portrait of actress Alexandra Jiménez. She is shown from the chest up, turned slightly to her left, looking off-camera with a gentle smile. Her dark hair is pulled back, and she is wearing a white blouse with a large, ruffled collar. The background is a plain, light gray.

“Me pone de buen  
humor la música,  
dar los buenos días  
con mi hija  
a cualquier cosa  
extraña y absurda,  
y el segundo café  
de la mañana”

---

Alexandra Jiménez  
con camisa de  
volantes de Ariana  
Rosales.



**T**ras su divorcio, Candela pierde también su trabajo en un colegio de élite. Vuelve a su barrio de toda la vida pidiendo ayuda a su familia, a la que llevaba años mirando por encima del hombro. Cuando llega la hora de buscar una segunda oportunidad y empezar de cero, su única opción es dar clases en su antiguo instituto con estudiantes con problemas de integración. Y lo que no se espera es que con ellos aprenderá que lo importante no es quién fue ayer sino quién es hoy. El director de la película, Nacho García Velilla, trata en esta cinta de cómo un grupo de “perdedores” pueden acabar siendo ganadores y da una lección de cómo, en el ajedrez como en la vida, no importa si eres rey o peón, porque al final de la partida, ambos acaban igual. El personaje de la actriz Alexandra Jiménez no se parece a otros que haya interpretado antes, porque supone volver a empezar de cero en muchos sentidos. En su vida personal, recuperando a su familia; en la profesional, en un nuevo instituto, que nada tienen que ver con su vida anterior pero que finalmente le convierten en quien es ella realmente.

**¿Tuviste claro protagonizar *Menudas Piezas* en cuanto leíste el guión?**

Sí, para mí ha sido un honor embarcarme en esta aventura y estoy muy agradecida.

**En tu adolescencia ¿eras de las “piezas” de la clase?**

En ningún momento. Yo siempre he sido la pardilla, responsable y muy disciplinada. Nunca he entrado en ese perfil.

**¿Volverías a tu Zaragoza natal y a tu barrio de siempre como en la película?** Volver a lugares que se han convertido en localizaciones que forman parte de mi historia personal ha sido muy emocionante. Te conecta con parte de la infancia y de la adolescencia, que nos marca tanto a todos.

**A tu personaje en *Menudas Piezas* la vida le da un vuelco en lo personal con un divorcio y en lo profesional, con un**

**cambio de trabajo obligado. ¿Te suena algo de esto?**

En la vida siempre hay cambios que te obligan a dejar algo y empezar de cero. Yo también los he vivido, pero el recorrido que hace el personaje es especialmente interesante, porque además es una persona muy vanidosa, una chica de barrio convertida en una señora que tiene que volver a empezar y replantearse muchas cosas. Hace su propio recorrido y tiene su propia transformación. Y con ella los chicos que la acompañan.

**Siempre quisiste dedicarte al baile y a**

## Pequeñas / grandes decisiones

Nueva York	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	París
Sara Baras	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tamara Rojo
Flashdance	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cisne Negro
Fotografía	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cocina
Ensaladilla	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tortilla de patatas
Keanu Reeves	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Adam Driver
Jamón ibérico	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Chocolate
Playa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Montaña
Cuba	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Madrid
La sociedad de la nieve	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Desayuno con Diamantes

**la danza, ¿aún hoy sigues teniendo ese anhelo?**

No, mi deseo inicial siempre había sido ser actriz. Y como mi hermana hacía ballet, inicié yo también el camino, siguiéndola a ella en el mundo de la danza. Luego volví a la casilla de salida de actuar o al menos intentarlo. Cogí mis cosas y me fui a Madrid a estudiar interpretación.

**¿Cómo te ha cambiado la vida desde que te dedicaste a la interpretación?**

Todavía me cuesta creerme que puedo vivir de esto, porque para mí era algo muy difícil de alcanzar.

Dejar la danza, abandonar Zaragoza y empezar de cero en Madrid siendo tan osada como para tratar de ser actriz, no fue un camino fácil, creo que no lo sería en ningún oficio. Así que me sigue sorprendiendo cada vez que me llega un proyecto.

**Te hemos visto en comedias, dramas...**

**¿en qué papeles te sientes más a gusto?** No quiero dejar de lado ninguno. Lo que me gusta precisamente es poder irme de un extremo a otro. Este año venía de hacer *Buscando a Coque*, que es una comedia romántica, y después hice *Menudas piezas*, que es una comedia más emocional. Y luego he podido hacer *Tras el verano* que es un drama.

**¿Cómo llevas esta vida tan acelerada?**

Trato de no darle tanta importancia a nada, tener una visión periférica de los acontecimientos para mantener el equilibrio.

**¿Piensas que hay cierto edadismo en el cine?**

Yo creo que ya hay más papeles para mujeres maduras, de hecho, son los más interesantes, aunque todavía queda.

**¿Qué película te hubiera gustado protagonizar?**

*Eva al desnudo*. Me encantan Anne Bancroft y Shirley Mac Laine.

**Un libro que te haya sorprendido últimamente.**

Me acabo de terminar la autobiografía de Mel Brooks y ahora mismo estoy con *El buen padre* de Santiago Díaz. Te atrapa. Y me ha impactado mucho también *La mujer temblorosa* de Siri Hustvedt.

**¿Alguna afición oculta?**

Estoy empezando a hacer tonterías con la pintura. Me relaja y quiero sacarle más tiempo por mero placer.

**Tres gestos cotidianos que te ponen de buen humor.**

Poner música, dar los buenos días a cualquier cosa extraña y absurda con mi hija que tiene dos años y medio, y el segundo café de la mañana. **T**

—Clara Sánchez de Ron. Realiza Almudena Carnicero. Fotos: Charly Calderón.

(Maquillaje y peluquería: María García para Dior y Kérastase. Asistente de estilismo: María Monreal).



## Isabella vuelve a Italia

**a**segura Isabella Rosellini que siempre se ha sentido extranjera. Su madre, Ingrid Bergman, era sueca, y su padre, Roberto Rossellini, italiano. Ella ha vivido en Estados Unidos y en Francia. Dice que su particular acento en cualquier idioma es lo que atrae a los directores actuales que le proponen papeles secundarios. El último es la fábula sobre la memoria y el duelo amoroso de la directora italiana Alice Rohrwacher, *La quimera*, que estuvo cerca de llevarse la Palma de Oro en Cannes.

**Tienes la habilidad de encajar en proyectos transgresores, ¿es algo azaroso o es lo que buscas?**

Aunque ahora sea reverenciado como un maestro del cine, mi padre fue un director experimental, así que estoy acostumbrada a este tipo de creaciones. Y como también he trabajado con gente como David Lynch y Guy Maddin, la gente me sigue llamando para películas interesantes.

**Además de *La quimera*, tienes cuatro proyectos pendientes, ¿agradeces este ritmo de trabajo?**

Como ya soy mayor, siempre me ofrecen pequeños roles, así que puedo tener esa presencia en el cine porque solo le dedico una semana de rodaje.

**¿A qué crees que se debe esa escasez de papeles protagonistas para mujeres superados los 40?**

A la falta de guionistas y directoras. Así que escribo papeles para mí misma. Cuando dejé de trabajar como modelo y actriz al cumplir los 50, empecé un posgrado en etología que me llevó a grabar vídeos cómicos sobre animales. Carol Bouquet me animó a convertirlos en monólogos y ahora también los represento en el teatro.

—Begoña Donat.



Isabella Rosellini en *La quimera*.

## Estrenos



### Visions.

Marta Nieto debuta en el cine francés con este *thriller* psicológico donde da vida a una fotógrafa que altera la vida de una antigua amante interpretada por Diane Kruger.



### Puan.

Pertinente comedia dramática ambientada en la Facultad de Filosofía de Buenos Aires, ahora que la educación pública está amenazada en Argentina por el nuevo gobierno. Con Sbaraglia.



### El salto.

En el año que se cumplen 25 del estreno de *Solas*, Benito Zambrano vuelve al cine con un drama de acción sobre los inmigrantes subsaharianos del otro lado de la valla de Melilla.



## EL FUTURO DE LA IA

**Léa Seydoux** habita en un mundo distópico regido por la inteligencia artificial en *La bestia*, de Bertrand Bonello, que se inspira en el cuento *La bestia en la jungla*, de Henry James. Según el director, este drama de ciencia ficción habla "del más desgarrador de los sentimientos, el miedo al amor", y además es "un retrato femenino que casi se convierte en un documental sobre una actriz".



## música

## Lugares de poeta

Desde que Miguel Poveda escuchó las adaptaciones de los poemas de Lorca que hizo Enrique Morente, el veneno dulce del poeta le caló en el alma y se ha ido extendiendo por su vida y sus discos. En 2018 publicó su disco *Enlorquecido*, fruto de su investigación sobre la obra de Lorca, que le llevó a explorar los lugares físicos y sentimentales que habitó el poeta, Fuente Vaqueros, la Huerta de San Vicente, la Residencia de Estudiantes, Manhattan... Tras celebrar sus 30 años en la música y girar con su disco más heterodoxo, *Diverso*, regresa al eterno granadino con *Poema del cante jondo*, junto a la guitarra de Jesús Guerrero.

### ¿Lorca no se acaba nunca?

Es infinito. Hace unos años me hice con un facsímil del libro original de *Poema del cante jondo*, que tengo en un altarcito en mi casa con su teatro, sus dibujos, sus manuscritos... Es mi pequeño museo que tenía algo abandonado, y ahora he vuelto a él. Lorca escribió estos poemas en 1921, con 23 años, en paralelo a la preparación del Concurso de Cante Jondo de Granada de 1922, que organizó junto a Manuel de Falla. En ellos busca lo esencial andaluz. Son poemas basados en el cante jondo pero sin tratar de imitar las letras del cante.

### ¿Tú también buscabas una vuelta a la esencia del flamenco?

Tenía ganas de hacer un disco completo de flamenco clásico. He adaptado algunos versos a la seguriya, la soleá, la saeta o la mala-gueña de Juan Breva, pero con una estructura distinta.

### ¿Qué es lo que más te atrae de Federico?

Su personalidad. Decía Vicente Aleixandre que como poeta podía haber alguno a su altura, pero a nivel humano era incomparable. Era una persona que irradiaba luz. Tenía un magnetismo que atraía hacia él todas las miradas. Federico era jovial, cantaba, tocaba el piano, le gustaban las canciones populares y, cuando descubría a alguien con talento, se esforzaba por ayudarlo. Se le ha usado como icono político, pero en realidad él estaba con la gente corriente, con el pueblo, con los desfavorecidos, no tenía fronteras y siempre se manifestó por la libertad del ser humano.

como icono político, pero en realidad él estaba con la gente corriente, con el pueblo, con los desfavorecidos, no tenía fronteras y siempre se manifestó por la libertad del ser humano.

### ¿Tienes unos versos favoritos?

Me gustan mucho los retratos de cantaores que hace en las "Viñetas flamencas". De Juan Breva dice que tenía cuerpo de gigante y voz de niña: "Nada como su trino / Era la misma / pena cantando / detrás de una sonrisa". Y acaba: "Como Homero cantó / ciego. Su voz tenía / algo de mar sin luz / y naranja exprimida".

—César Suárez.

## series

### el biopic de Amy

#### BACK TO BLACK.

"No escribo canciones para ser famosa. Ojalá la gente escuche mi voz y olvide sus problemas", dijo Amy Winehouse. Este biopic dirigido por Sam Taylor-Johnson (*Nowhere boy*) y protagonizado por Marisa Abela, se centra en el ascenso de la estrella, el acoso mediático y el amor destructivo por su marido.



#### Elsbeth

Esquize de *The Good Wife* y *The Good Fight*, centrado en la perspicaz y extravagante abogada Elsbeth Tascioni. En Movistar Plus +.



#### Ripley

El actor irlandés de moda, Andrew Scott, protagoniza en Netflix a partir del 4 de abril la serie de ocho episodios basada en la novela de Patricia Highsmith.



El diseño gráfico del disco está basado en el original del libro de Lorca.



arte



## La artista multifacética

Esta gigantesca retrospectiva con casi doscientos trabajos que llega a la Tate Modern de Londres ofrece una completa visión de la multifacética producción de una de las artistas más conocidas del arte conceptual y la performance de los años 70 y 80, Yoko Ono. En una referencia a la inspiración del pionero Marcel Duchamp, que dijo que el arte era una función del espíritu y no de los pinceles o el mármol, Yoko Ono trabaja con las ideas más allá de los materiales, relacionando estas con la poesía, la fantasía o lo utópico. Su obra, a veces inmaterial, refleja un particular sentido del humor, a veces ácido, a veces naif, que revela a su vez la actitud crítica de Ono desde una de sus primeras obras, *Grapefruit*.

—Hasta el 1 de septiembre en Tate Modern Londres.



Yoko Ono *Half-A-Room*  
1967, from *Half-A-Wind*  
Show, Lisson Gallery London.  
Photo © Clay Perry / Artwork  
©Yoko Ono



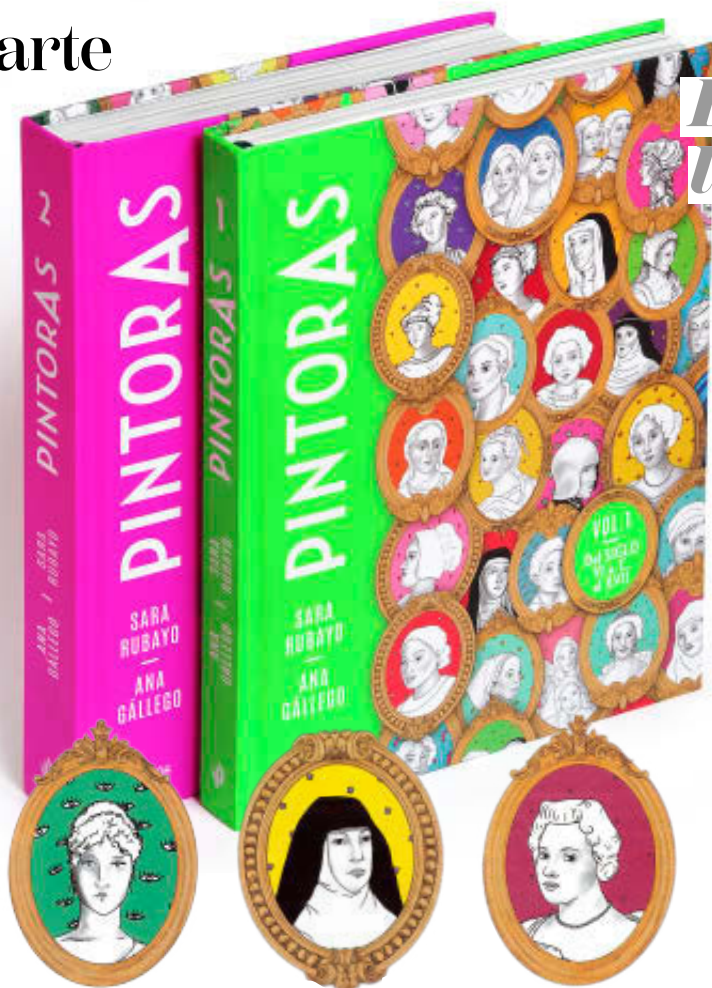
### Danza

La compañía valenciana Taiat Dansa, formada por Meritxell Barberá e Inma García, estrena *Judith*, una metáfora operística de la feminidad. Del 18 al 21 abril en Sant Miquel dels Reis.



## La otra mitad de la Historia del Arte

FOTO: JOSE PRESAS



**Marcia Severa,** artista del siglo I a. C, especializada en retratos femeninos.

**Ángela de Rucellai,** monja que escribió música litúrgica para cantar en el siglo XVI.

**Josefa M. Larraga,** pionera de la enseñanza artística en España, siglo XVIII.

**S**ara Rubayo, historiadora del arte y divulgadora, tiene claro que mientras las mujeres artistas no estén incluidas en los libros de historia, nos estamos perdiendo la mitad de la película. “La premisa de este libro es ofrecer un punto de partida para las futuras investigaciones que ayuden a completar nuestra historia del arte, con la idea de incluir a todas las mujeres artistas de la historia de las que tenemos conocimiento, por pocos o confusos que fueran los datos que tenemos de sus biografías”, dice Rubayo. Para este fin cuenta con la ayuda de la investigadora Ana Gállego. Los dos volúmenes de *Pintoras* forman una enciclopedia básica para empezar a resolver la injusticia que la sociedad ha cometido con muchas mujeres con vocación artística a lo largo de los siglos, desde la primera de la que se tienen noticias que se dedicó a la pintura de manera profesional, en el siglo VI a. C. Aunque existen algunas excepciones, las tres condiciones para que una mujer pudiera acceder a los pinceles pasaban por que fuera familiar de artista, de familia acaudalada o monja. “Con algunas de ellas me he emocionado al pensar en sus enormes esfuerzos para llevar a cabo su trabajo y su pasión, y en la injusticia que la historia ha cometido con ellas”, dice Gállego. La enciclopedia está organizada en orden cronológico, desde el siglo VI a. C. hasta el XVIII.

—César Suárez.



FOTO: T. MIDLER

Aaron Johnson en su estudio.



### Visiones cósmicas

Aaron Johnson despliega por primera vez sus coloridas abstracciones en España, bajo el título de unas palabras del astrónomo Carl Sagan: “Estamos hechos de polvo de estrellas”. Veremos 16 espectaculares pinturas recientes en torno a la fusión de la expresión artística y la conexión con el cosmos.

—En La Térmica de Málaga. Hasta el 2 de junio.





Ballet. 1876, Edgar Degas. Museo de Orsay.



Arriba, la iglesia de Auvers-sur-Oise, 1890, Vincent van Gogh. Museo de Orsay.

## Toda la belleza en una obra



**M**ona es una niña de apenas 10 años que corre el riesgo de quedarse ciega. Por si eso ocurriera, su abuelo se embarca en una particular misión, mostrarle "toda la belleza del mundo" concentrada en 52 obras de arte. Para ello, durante un año, abuelo y nieta recorrerán los tres museos más importantes de París (Louvre, Orsay y Pompidou) para contemplar cada miércoles una sola obra y hablar, no solo de arte, también de buena parte de la historia de la filosofía occidental. Rafael, Leonardo Da Vinci, Picasso, Monet, Frida Kahlo o Jean-Michel Basquiat ayudarán a Mona a entender la belleza y además a hablar de espiritualidad, melancolía o el difícil aprendizaje de hacerse mayor. *Los ojos de Mona*, de Thomas Schlessner, historiador de Arte y director de la Fundación Hartung-Bergman, además de profesor en la Escuela Politécnica de París, se convirtió en Francia en todo un fenómeno editorial, vendiendo más de 11.000 ejemplares en su primera semana. Una novela que ahora se publica también en más de 20 países. "Si tuviera que definir en pocas palabras en qué consiste el libro lo tendría muy claro. La gente piensa que vivir es aprender a ganar, ya sean bienes materiales, experiencia... Pero no es cierto. Vivir es aprender a ir perdiendo", asegura Schlessner, que confiesa que durante la preparación del libro también ha podido aprender mucho. "Mi artista favorito es Van Gogh. Creo que nadie podrá nunca discutirme que fue un absoluto genio. Pero mi obra favorita, de todas las que aparecen en el libro, es *La cruz negra sobre fondo blanco* de Malevich. Se trata de un cuadro que con un mínimo de medios encarna la libertad contra todos los dogmas, todas las normas, todas las violencias. Mi mayor descubrimiento ha sido un cuadro adquirido recientemente por el Museo del Louvre, *El alumno interesante* de Marguerite Gérard. Pero me gusta pensar que cada lector descubrirá una obra con la que se sentirá especialmente conectado", concluye.

—Elena López Ávila.



## CENTENARIO DE KAFKA

Se cumplen cien años de la muerte (con solo 40 años) de uno de los escritores más influyentes de la literatura moderna, Franz Kafka. En su última voluntad pidió a su amigo, Max Brod, que destruyera sus manuscritos, cartas y dibujos. Menos mal que Brod no le hizo caso. Con motivo de la conmemoración, varias editoriales recuperan su obra. Alianza lanza dos estuches con sus novelas y relatos. Nórdica publica *El proceso* con ilustraciones de Ana Juan. Y Galaxia Gutenberg ofrece la visión de su vida a través de su amiga íntima Milena Jesenská, escrita por Monika Zgustova.





# PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

[www.calzadospitillos.com](http://www.calzadospitillos.com)



## Querían comerse el mundo

En su primera novela, *La redacción*, Olga Ruiz ficciona las aventuras de un grupo de periodistas en el ambiente de una revista femenina en los 60. “Tenía muchas ganas de dejar volar libre mi imaginación”, dice la directora de TELVA, “por eso en la novela hay acción, romance, thriller, melodrama”.

—César Suárez.

**P**or si quedara alguna duda acerca de la veracidad de los sucesos narrados en la novela, queda despejada con una nota de la autora al comienzo del libro: “Todos los personajes son inventados y cualquier parecido con la realidad es producto de la casualidad”. Aunque está ambientada en la redacción de una revista de moda española en los años 60 formada solo por mujeres, Olga Ruiz quería liberarse de la realidad de su día a día como directora de TELVA para dejar el campo abierto a su imaginación.

Nos vemos cada día en la oficina, pero quedamos para charlar en la cafetería de un hotel cercano en busca de una tranquilidad ficticia. Al llegar descubrimos que el espacio está en obras. Aunque cambiamos de mesa el

ruido del taladro nos persigue y el sainete lo remata un hilo musical fantaseado por un obseso de los Bee Gees. **Mi primera reacción como lector ha sido buscar en la trama y los personajes similitudes con TELVA. ¿No se te ocurrió plantear aunque fuera otro escenario, para ahorrarte suspicacias?**

Desde el principio he tratado de distanciarme lo máximo posible de mi realidad cotidiana. Ni siquiera he hablado con las anteriores directoras, ni he recopilado ninguna información que tuviera que ver con el equipo de la revista. Toda mi vida he trabajado en revistas y este es el mundo que conozco. Necesitaba desvincularme de mi día a día para abordar la narración sin cargas ni responsabilidades. Y, sobre todo, para pasármelo bien. Si hubiera querido contar la historia de TELVA, lo habría hecho de otra manera.



*“Necesitaba desvincularme de mi día a día para abordar la novela sin cargas ni responsabilidades. Y, sobre todo, para pasármelo bien”*

#### **Pero las asociaciones son inevitables.**

Quería contar la historia de un grupo de mujeres pioneras del periodismo en nuestro país. El relato se sitúa en 1967, y para contextualizar la historia me tomo la licencia de concentrar en unos pocos meses sucesos reales que tuvieron lugar en varios años, como la ley de prensa de 1966, el viaje de un grupo de periodistas españoles a un hospital de campaña en Vietnam, la encíclica de Pablo VI *Populorum progressio* o el rodaje de *Doctor Zhivago* en Madrid. He tenido mucho cuidado a la hora de evitar posibles vinculaciones reales de los personajes.

#### **“Tenemos que ser una ventana de las mujeres al mundo”, dice la directora de la revista Dana.**

Eso es lo que creo. Mis protagonistas tienen hambre de periodismo, en una época en que a las mujeres que trabajaban en la prensa las segregaban y les daban los temas “femeninos”. Así, mis protagonistas hablan de moda, de cocina y de decoración, pero también se cuelan en un convoy militar en Vietnam, realizan un reportaje sociológico sobre el bikini en la playa de Benidorm o asisten a una fiesta de la realeza en Casablanca.

#### **¿Qué inspiración has tenido para el personaje de la directora, Mercedes Salvatierra?**

He seguido el ejemplo de mujeres que se atrevían a transitar por territorios que no eran los que la sociedad les marcaba. Mujeres que seguían su instinto y sus sentimientos. Como Edith Warton, la autora de *La edad de la inocencia* a la que robé la primera línea de mi novela, o Josefina Carabias, que lo mismo se infiltraba como camarera en el Palace en los años 30, se codeaba con Unamuno o Valle-Inclán en los pasillos del Ateneo, o cubría como corresponsal la guerra de Argelia. Mi protagonista, Mercedes Salvatierra, pertenece a una familia liberal de clase alta, elegante y culta, por cuya casa han transitado artistas de todo el mundo. Ella demuestra uno de mis principios: que el buen periodismo se puede hacer en cualquier situación.

#### **Pasan tantas cosas en La redacción, que no sabría en qué género clasificarla.**

Ante todo, quería que la novela fuese trepidante, entretenida, donde pasasen muchas cosas. Por eso hay acción, romance, novela negra, *thriller*, melodrama...

#### **Traición...**

Entre la directora y la subdirectora sucede una deslealtad. Tie-

nen caracteres muy diferentes y por eso se enfrentan, pero les une su pasión por el oficio, por encontrar buenas historias y contarlas. El punto de inflexión es su desacuerdo a la hora de darle un espacio o no en la revista a la fundadora de la sección femenina de la Falange, Pilar Primo de Rivera. El desarrollo de la trama pedía esta confrontación.

#### **El gran amor de Mercedes le pide que deje el periodismo por él.**

Y ella le responde cortando su relación. No hace tantos años, las mujeres tenían que renunciar a muchas cosas para cumplir con lo que se esperaba de ellas. Las pocas que podían estudiar eran las de clase media-alta. Muchas se pasaban la vida dependiendo del padre o de la autorización del marido. Mi madre, por ejemplo, es la pequeña de siete hermanos. Mi abuela se quedó viuda cuando ella tenía dos años y sacó a todos sus hijos adelante. Cuando mi madre cumplió 18 años se empeñó en trabajar y mi tío le buscó un trabajo en un despacho donde le pagaban con bombones y flores, hasta que ella se rebeló.

#### **¿Desde cuándo tienes la ilusión de escribir novela?**

Decidí ser periodista leyendo un libro de Oriana Fallaci: *Entrevista con la historia*. Quería ser corresponsal de guerra y entrevistar a grandes personajes. Desde niña leía mucho. Recuerdo que mi abuela compraba *El Caso* y me encantaba que me leyera esas historias truculentas. Me gusta escuchar y admiro esa época en que los periodistas eran casi detectives que se colaban en las

fiestas y en los bajos fondos. Supongo que de todo esto me viene la pulsión de escribir ficción, pero te confieso que la experiencia me ha dejado exhausta.

#### **¿Temes a la crítica?**

Creo que todos los que trabajamos en medios de comunicación estamos expuestos al juicio ajeno. Soy periodista y no me atrevería a llamarme escritora, pero me he esforzado por hacerlo lo mejor posible. Mi objetivo es que la novela entretenga a quien la lee. Si cumplo esta expectativa, me doy por satisfecha. Dicho esto, ahora entiendo cuando los escritores dicen que es más difícil explicar tu novela que escribirla. **T**



—España, 1967. Animadas por una directora liberal apasionada por su oficio, las redactoras de Dana desafían las cortapisas morales de una sociedad machista.



## Un fenómeno literario

**b**enjamín Labatut, nacido en Países Bajos e instalado en Santiago de Chile desde su adolescencia, ha atrapado a miles de lectores con sus tres libros publicados en España: *Un verdor terrible* y *Maniac*, ensayos con formas de ficción difícilmente clasificables, y la reflexión filosófica *La piedra de la locura*. Su estilo es hipnótico, vertiginoso, sorprendente. En *Maniac*, la más reciente, narra el sueño de progreso que pone en marcha la mecánica cuántica a principios del siglo XX, a través de las vidas de prodigiosos científicos como Paul Ehrenfest y el matemático húngaro John von Neumann (todos aparecen en algún momento en la película *Oppenheimer*). Sus investigaciones suponen el origen de la energía nuclear, la teoría de los juegos y las computadoras, que darán paso a la llamada Inteligencia Artificial.

—César Suárez.

## Una serie de buenos relatos



**1. Cynthia Ozick** (95 años) es conocida como la “Emily Dickinson del Bronx”. Autora del famoso cuento *El chal*, en este volumen recopila sus mejores relatos. **2. Bill Buford** nunca defrauda con sus apasionados reportajes. Aquí se sumerge en los secretos de la cocina francesa, que cuenta en piezas que funcionan como relatos. **3. Stefan Zweig** es un clásico que conviene tener cerca. La editorial Arpa inaugura su sección de ficción con estos infalibles cuentos largos protagonizados por mujeres. **4. George Saunders**, especializado en relatos cortos, está considerado “el mejor cuentista actual en lengua inglesa” por *Time*. En esta recopilación, la sorpresa es un factor fundamental. **5. Katherine Anne Porter** (1890-1980) recuerda en su estilo y la atmósfera de sus cuentos a Faulkner y O’Connor. La aridez del sur de Estados Unidos está presente en todos sus personajes. **6. Dasha Kiper**. De origen ruso, especializada en Psicología Clínica, narra en un emocionante conjunto de historias la relación de algunos enfermos mentales con sus cuidadores. **7. Mariana Enríquez**. Doce historias de terror de la narradora argentina, autora también de los relatos *Las cosas que perdimos en el fuego*.



## volver a leer

La obra de **Juan Marsé** es una de las cumbres de la literatura en español del siglo XX. En 1966 marcó un hito con *Últimas tardes con Teresa*, una novela imprescindible. Ahora, la editorial Lumen recupera sus novelas y relatos en una nueva biblioteca, desde *Si te dicen que caí* a *Rabos de lagartija* y *El embrujo de Shanghai*.



# TODOS ESTAMOS CONECTADOS

Conectamos más países que ninguna otra aerolínea.



**TURKISH AIRLINES**

OSAKA





# Asesinato en Venecia

Adicciones, infidelidades, lujo, belleza, duelos a pistola... los mejores ingredientes para que *La condesa maldita* de REYES MONFORTE se convierta en otro de sus sonados bombazos editoriales. TELVA recorre con la autora la Venecia del *affaire* ruso más fascinante del siglo XX.

—Elena Flor. Fotos: Uxío Da Vila.

**L**a historia de la condesa Maria Nikolajewna O'Rourke Tarnowska conmocionó al mundo en 1907, con el asesinato en Venecia de su prometido, el conde Kamarovski, a manos de uno de los amantes de ella. La historia tiene los ingredientes soñados para un best seller: obsesión, masoquismo, adicciones, infidelidades, lujo desorbitado, una mujer bellísima e independiente, un marido libertino, duelos a pistola. Para terminar en 1910 con el primer juicio mediático que convocó a la prensa internacional (hasta el ABC madrileño mandó a su corresponsal) en torno a la enigmática *femme fatale*, y en el que por primera vez se aceptaron los principios del psicoanálisis freudiano, el eximente de la salud mental y el consumo de drogas y alcohol como atenuantes. La periodista Reyes Monforte (Madrid, 1975) se convirtió en escritora a tiempo completo gracias al éxito brutal de

su primera novela, *Un burka por amor* (2007), que además inspiró una serie en Antena 3 de gran éxito que se estrenó en 2009. Maneja como nadie la fórmula para ser una superventas y además lo disfruta. Sus diez novelas, hasta el momento, se basan siempre en personajes reales, encontrados muchas veces por casualidad, que ella enriquece con golpes de ficción y un intenso trabajo de documentación para aportarles el contexto histórico y cultural de la época en que discurren. Y así le salen unos novelones tremendos que sus fans devoran. El último, *La condesa maldita*, ya en las librerías, tiene más de 800 páginas.

## ¿Cómo descubriste a la condesa María Tarnowska?

Un amigo que vivía aquí, en Venecia, me llevó a un bar. Te voy a presentar a un personaje que te interesará, me dijo. Mal empezamos, pensé, porque yo no bebo, tengo intolerancia al alcohol. Pero allí, en el bar del hotel Ala Venezia, me contaron la historia de la





Reyes Monforte en el Café Florián, en la Plaza de San Marcos de Venecia, ciudad donde transcurre buena parte de la trama de *La condesa maldita*.

*“Escribir me gusta, pero documentarme me vuelve loca. Yo siempre digo que es como si te dieran un puzzle de 2.000 piezas, lo vacías en la mesa y piensas: no voy a ser capaz de armarlo. Y poco a poco todo va encajando”*

---

condesa. El hotel está en el antiguo palazzo Maurogonato, donde se produjo el asesinato del conde Kamarowski, que es el arranque de la novela.

**¿Te pusiste a escribir inmediatamente?**

No exactamente. Esto fue antes de la pandemia, en 2019. Yo estaba preparando *Postales del este*, que salió en 2020, y mi amigo murió de Covid ese año. Fue más tarde cuando viajé varias veces a Venecia para documentarme. Era un cambio enorme de registro, de una historia centrada en Auschwitz a una novela que transcurre en la Rusia zarista y en la Venecia más cosmopolita, con una mujer bellísima que se convirtió en la protagonista del primer *true crime* del siglo xx, acusada de instigar el asesinato de su prometido con la ayuda, ¡no de uno!, sino de dos de sus amantes. Conforme más conocía la historia y el juicio posterior, más me enamoraba de ella.

**Tus historias siempre parten de un personaje real. ¿Nunca has querido escribir una novela cien por cien ficción?**

Ahí me puede mi vena periodística. Por muchas vueltas que le dé a una historia, la realidad siempre supera a la ficción.

Reyes Matute comenzó Periodismo en Madrid después de estudiar en EEUU. “Mis padres me mandaron al típico curso de intercambio en Misuri, y me apasionó tanto el estilo de vida americano que me las arreglé para conseguir becas y quedarme dos años más. Allí aprendí a ser independiente. En tercero de carrera entré de becario con Luis Del Olmo en Onda Cero y descubrí la magia de la radio y del periodismo. Y sigo pensando que es la mejor profesión del mundo”. Reconoce que Del Olmo fue su padrino profesional y personal, ya que le acompañó al altar en su boda con el actor Pepe Sancho, el gran amor de su vida, que falleció en 2013. “Trabajar con Luis era una aventura y la radio, mi vida”. En Punto Radio hacía, de lunes a viernes de madrugada, un programa llamado *Cinco lunas*. Una noche se produjo el encuentro que cambió su vida: la mallorquina María Galera entró en directo desde Afganistán pidiendo ayuda para salir del país. Con dos niños, embarazada de seis meses, casada con un afgano, había quedado atrapada en el régimen talibán, sin pasaporte ni medios para huir. “Al día siguiente nos llamó un empresario de Mallorca que puso el dinero y logró sacarlos. Cuando María volvió ya se había creado un vínculo. Fui a verla a Mallorca solo para darle un abrazo, pero me di cuenta de que tenía que contar su historia”.

**¿Te sorprendió el éxito de tu primera novela?**

Me sigue sorprendiendo, a mí y a la editorial también, nadie tenía claro qué iba a pasar. Salimos con una edición de 8.000 ejemplares y ya va por casi dos millones.

**Un caso excepcional, como el de María Dueñas con *El tiempo entre costuras*.**

Sí, ella salió unos meses después (en 2009 y lleva 5 mi-

llones de ejemplares vendidos). Siempre que nos vemos lo decimos, vaya suerte tuvimos.

**¿Te dio miedo enfrentarte al segundo libro?**

No, aunque todo el mundo me avisaba: “Verás ahora, la responsabilidad...” Pero yo soy bastante práctica y sé que para que salga lo que hay que hacer es ponerse a trabajar en otra historia igual de buena y ya está.

**¿Cómo has vivido el éxito repentino?**

Muy tranquila, ya me cogió muy centrada, muy madura, y en ningún momento me volví loca ni me creí nada, porque era absurdo. Tampoco es que hubiera descubierto la vacuna contra el cáncer. El éxito me permitió dedicarme a la escritura, que es lo que ahora mismo me apasiona. Para mí el éxito es poder trabajar en lo que me gusta y que encima funcione.

**Esta vocación de escritora, ¿de dónde te viene?**

Siempre me ha gustado mucho leer y yo creo que las dos vocaciones vienen de la mano. Publicar ya es otra historia, se tienen que dar las circunstancias.

**En el proceso de creación de la condesa rusa ¿que has leído?**

De siempre amo *Madame Bovary* o *Las Amistades Peligrosas*. Soy fan de la literatura rusa: Tolstoi, Pasternak, Dosvtoievski..., unas historias que solo las puede escribir un ruso. Luego he buscado todo lo que tenga que ver con ella, con su época, con esas familias, los salones y por supuesto vine a Venecia para consultar las actas judiciales y en la hemeroteca todo lo que se publicó en prensa del caso. Fue uno de los primeros ejemplos de sensacionalismo. He procurado mantener el lenguaje que se utilizó en el juicio.

**... y te ha salido una novela de ¡800 páginas!**

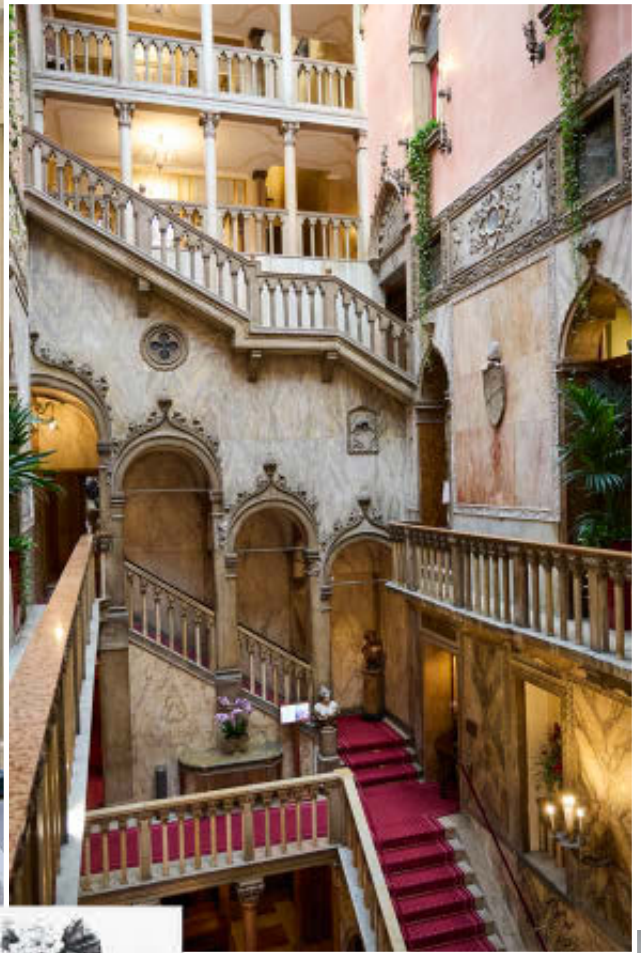
Yo creo que se lee rapidito, te vas dejando llevar y en eso tiene mucho que ver la estructura del libro, que está muy trabajada. Una vez que tienes la historia, una de las partes más complejas es el cómo contarlo para que el lector mantenga la atención. Es verdad que yo soy muy partidaria de la riqueza de detalles, pero por otra parte a mí como lectora me gusta porque me hace vivir más el momento.

**¿Disfrutas más con el proceso de documentación o con la escritura?**

Para cuando me pongo a escribir ya tengo todo estructurado: tengo la escaleta, como en la radio, el principio y el final, hasta el título casi siempre. También las citas de autor que voy a poner en cada parte del libro, que de alguna manera expliquen lo que va a pasar. A esto le doy mucha importancia. Escribir me gusta, pero documentarme me vuelve loca. Yo siempre digo que es como si te dieran un puzzle de 2.000 piezas, lo vacías en la mesa y piensas: no voy a ser capaz de armarlo. Y poco a poco todo va encajando; y con los personajes pasa como con el tarro de cerezas, sacas una y por el rabillo van saliendo otras. Es exactamente así.

**T**





## La condesa del Gran Canal

Nada ha cambiado en un siglo. Los riquísimos rusos de comienzos del siglo XX también huían de los rigores del clima estepario y el enrarecido clima político, compraban palazzos en la bella Venecia de igual manera que ahora colonizan Marbella. Recorremos con Reyes Monforte los escenarios del *affaire* ruso más famoso del pasado siglo. Desde el lugar donde fue asesinado el conde Kamarowski, el ilusionado prometido de la condesa, que arreglaba para ella el palazzo Maurogonato, que ahora acoge el hotel Ala Venezia. También el espléndido hotel Danieli, donde se alojaron el asesino, Nikolái Naumov, traductor al ruso de Baudelaire, y su instigador, el abogado Donato Prilukov, y el Café Florian, donde el subcomisario Fanelli y su ayudante analizaban las pruebas. La condesa se trasladaba en góndola cada día desde la cárcel de la isla Giudecca hasta la Corte de los Assises, junto a Rialto, siempre velada y vestida con sus espectaculares sombreros de flores y plumas y blusas blancas de encaje que puso de moda.







Los afortunados invitados a la Tertulia TELVA en Museo Chicote disfrutaron de una tarde inolvidable con Luz Casal, amenizada por los vinos de Bodegas Carramimbre.



Luz Casal, entrando en Museo Chicote. Abajo, con Patricia Villalobos, de Cooltural Plans, y César Suárez de TELVA.





# UNA CHARLA CON LUZ

La mítica coctelería Museo Chicote de Madrid acogió una nueva edición de las Tertulias TELVA. Esta vez fue Luz Casal quien enamoró a todos con anécdotas y reflexiones sobre su vida. “Intento ir por el mundo con la mirada clara”, dijo.

—César Suárez. Fotos: Toni Mateu.

**D**ice Luz Casal que el único lugar donde deja totalmente atrás sus monstruos y sus dudas es en el escenario. Solo dando un paso adelante hacia aquello que teme, se siente más segura y completa. Tras un breve repaso por sus precoces inicios, la cantante y compositora, que prefiere que le llamen “músico” que “artista”, se puso en pie y dijo: “Parece que tengo soltura”. Y en ese momento comenzó a hilar temas sin apenas necesidad de intervención de los moderadores. Habló de la suerte de cumplir años y de su incompreensión ante la gente que se queja de la edad o las arrugas, “lo sé porque he pasado por episodios en los que he visto cerca el otro lado y al volver me he dicho: voy a aprovechar cada momento de mi vida”. Habló también de sus dos experiencias con la enfermedad y de cómo, gracias en parte a mantener vivo el deseo de seguir haciendo canciones, superó el cáncer. Y habló de su dualidad entre la timidez y la osadía, y

de cómo siendo una tímida profunda ha conseguido ir más allá de sus miedos gracias a su fuerza de voluntad, la confianza en sus intuiciones y la obstinación por ser mejor. “Las experiencias no siempre te sirven para seguir avanzando. Yo voy olvidando de una manera natural todo lo que no me deja avanzar al ritmo que quiero. Esto lo digo de manera contundente pero no es fácil. Cuando lo consigues te sientes más libre. Tener inocencia significa ser sensible, y esto implica que hasta el tipo más idiota te puede alterar, con lo cual tienes que hacer esfuerzos. Pero prefiero ser inocente a ir cargada de certezas”, dijo.

Al exclusivo evento, patrocinado por Reale Seguros, acudieron algunas caras conocidas de la cultura, admiradores de Luz Casal y otros invitados con inquietud por disfrutar de una tarde entre amigos y escuchar buenas historias de la mano de un gran personaje.



1. Luz Casal con Lucía Francesch, subdirectora de TELVA y Adelina Giménez, jefa de Negocio. 2. Luz, con Casilda Sánchez Varela y Manuela Ampuero. 3. Carmen Gómez y Aida Folch. 4. Paco Pérez Bryan. 5. Carolina Carrascal de TELVA con Rubén Gómez de Museo Chicote. 6. Elena Urizar. 7. Jorge Clerencia, Arancha Escalada, Irene de Felipe y Celia Zunzunegui, de Reale Seguros, con José Luis Sánchez-Crespo, de Unidad Editorial.



# NUESTROS CISNES

De izda. a dcha., María Fitz-James Stuart lleva vestido de organza, Sportmax. Carolina Herrera con top palabra de honor fruncido y falda de tul, Carolina Herrera New York. Blanca Suelves, con vestido de cuello halter, Nina Ricci.





“NO, NO CREO QUE SE LLEGUE AL ESTILO DE MANERA CONSCIENTE, LO MISMO QUE NO SE CONTROLA EL COLOR DE LOS OJOS”, RESPONDÍA TRUMAN CAPOTE EN UNA ENTREVISTA CON *THE PARIS REVIEW*. EL ESTRENO DE LA SERIE *FEUD: CAPOTE VS. THE SWANS* TRAE A LA ACTUALIDAD OTROS NOMBRES DE TRES MUJERES QUE DEFINEN EN ESTA ÉPOCA ESA ELEGANCIA. CAROLINA HERRERA, BLANCA SUELVES Y MARÍA FITZ-JAMES STUART REUNIDAS POR PRIMERA VEZ PARA TELVA.

—Marta de la Calzada. Realizan: Alicia Chapa y Cristina G. Vivanco. Fotos: Jesús Isnard.









Carolina Herrera lleva top  
y falda de tul, Carolina  
Herrera New York.  
En la otra página, con  
vestido negro, Carolina  
Herrera New York y sus  
propias joyas.

Blanca Suelves lleva vestido  
bicolor, Nina Ricci.









María Fitz-James Stuart en una serie de Polaroids llevando vestido negro largo de tirantes, Giorgio Armani y americana tipo esmoquin, Dolce & Gabbana. En la otra página, abrigo largo de lana, top, short y mocasines de piel con plataforma. Todo, Gucci. Anillos de oro amarillo y brillantes de la colección Bzero y Serpenti, Bulgari.





# CAROLINA

CUANDO TOCA HABLAR DE ELEGANCIA PARAFRASEA A SU MADRE. “El dinero no compra la elegancia” o “la elegancia no está definida por la ropa que usas”, son solo un ejemplo de la aportación de la diseñadora Carolina Herrera a la filosofía del buen gusto. Esta mañana nos hemos dado de bruce con toda esa teoría llevada a la práctica. Carolina Adriana Herrera (Caracas, 1969) llega al estudio vistiendo una sencilla prenda vaquera de Madewell, firma que antes del comercio online, y todavía para quienes quieran eludir el alto coste de aduanas, exigirá visitar Nueva York para hacerse con ella. En esa ciudad tiene gran parte de sus maletas desde que dejó Venezuela siendo adolescente. Con ella, un pequeño bolso de piel rojo y su ordenador portátil, menos gris que el de otras mujeres profesionales que llevan el trabajo a cuestas, una pegatina colorida sentencia en inglés: *dont make that tiny blackhead a big deal* (no le des tanta importancia a ese pequeño punto negro). Si acordamos que la elegancia no tiene que ver con la ropa o el dinero, quizá ésta provenga de la actitud. Puede estar también en un gesto: cómo se pone las gafas para leer, con los pies sobre la mesa en los descansos, vestida para subirse en cualquier momento a un taxi hacia la fiesta del siglo. No es un libro de Capote sino *Viaje al fin de la noche* de Louis-Ferdinand Céline lo que lee Carolina, aunque es tentador parafrasear a Truman en *Plegarias atendidas*: “(...) tenía un cutis que todo dermatólogo debería embotellar”. Vestir como los demás, de uniforme: “No lo puedo soportar. Si algo está de moda ya no lo quiero, o lo compro y lo uso diez años después”.

“NUNCA HE QUERIDO SER UNA MÁS DEL MONTÓN SINO EL CISNE NEGRO. No es por llamar la atención sino para que no me encajonen ni me metan entre barras. No me sentiría libre si fuera vestida como todo el mundo que sigue una tendencia. A mí los uniformes me recuerdan al colegio en Nueva York. Me repetían: Carolina, súbete las medias. Carolina, ponte el cuello de la camisa. Tenían preparado un cuello falso cortado de una camisa para pegar sobre tu jersey cuando rompías el protocolo. La falda era escocesa, cerrada con un imperdible. ¡Ponía cualquier *pin* menos el que tenía que ir!”. El cisne negro de la sociedad neoyorquina fue Ann Woodward, pero en casa de los Herrera era más familiar Lee Radziwill, hermana de Jackie Kennedy a la que Carolina Herrera vistió en múltiples ocasiones. En una imagen del *New York Post* de 2017 todavía ocupaba la primera fila de su desfile en el Museo de Arte Moderno al lado del padre de Carolina, el influyente editor Reinaldo Herrera. Dos años después, el cisne de Truman moría despidiendo un Nueva York que una vez fue el centro de la Tierra. Carolina conoció a Lee. “Una mujer con inteligencia y estilo. Sin miedos, fuerte, que decía lo que pensaba. Eso también es elegancia, decir lo que sientes asumiendo sus consecuencias”. Su condición de “cisne” la notó alguien más, la directora de casting de *Feud: Capote vs. The Swans* quiso que Carolina participara en las pruebas para el personaje de Gloria Guinness. “Mis escenas se desarrollaban con Truman y ella hacía de Truman durante las audiciones que grabamos por zoom. La socialité confidente del escritor fue finalmente excluida de la temporada y todavía me pregunto quién me habrá quitado el papel”, dice.

“SER FUERTE NO SIGNIFICA SER MENOS FEMENINA. Lee, Barbara Paley... todas eran inteligentes, divertidas y un poco superficiales, que no está nada mal ser algo superficial. Estamos hablando de un estereotipo muy particular que también sufría. Son como uno de esos vestidos que, a pesar de tener 20 años, te lo sigues poniendo porque es atemporal. No había Instagram, ni tantas fotografías, ni viajaban tanto, era un reducto pequeño de Nueva York y la influencia de un grupo”. La influencia social, ¿sigue existiendo? “A mí la agenda de la fiesta de turno del fin de semana me da igual, aunque ¿a quién no le han dejado de invitar a un lugar al que quería ir? Tienes que plantearte si te molesta porque se olvidó de ti una persona con la que pensabas que tenías más amistad o porque te has perdido una fiesta”. Cuando toca hablar de elegancia, reformula a su madre, a Dior y a Coco Chanel acuñando entrecomillados propios. “La moda es pasajera y la elegancia es para siempre. No eres elegante en el verano de 2024 y después dejas de serlo”. Relee una entrevista que concedió a TELVA hace más de veinte años. Enumeraba sus gustos: Bob Dylan, las rancheras, Nabokov y *Cumbres borrascosas* de Emily Bronte. *El desprecio*, de Godard y las series de tribunales y trama psicológica, un sofá Luis XIV... todavía siguen siendo sus favoritos. “El marrón ya no, me da tristeza. A la esmeralda le sumo el rubí, añadiría *Anatomía de una caída* y la peonía ahora la prefiero en salvaje que en ramo. Al ver esto me reconozco”. El estilo de Carolina es imperecedero y eso, algunos, lo llaman elegancia.

Vestido largo  
bordado,  
Carolina Herrera  
New York.











En ambas páginas,  
Blanca Suelves  
con vestido largo de  
punto, Rabanne.

# BLANCA

AUNQUE DEPENDE DEL OBSERVADOR, QUERRÍA TRANSMITIR VERDAD. Desde que siendo adolescente le ofrecieron desfilas en Cibeles al verla caminar por la calle, Blanca Suelves (Lima, 1968) esquivó la endogamia e intrigas de la industria de la moda para mantenerse “donde siento que desprendo lo que soy”. Nunca buscó trabajar en moda, “fueron oportunidades que llegaron a mí y aproveché, pero siempre he tenido un carácter muy forjado, a ninguna edad me he dejado manipular”. ¿Por verdad entiende naturalidad? “En mi caso, sí”. Ni cuando se quita los vaqueros y se enfunda un look de pasarela de Nina Ricci parece disfrazada; coherencia es un sinónimo de elegancia en su propio diccionario de estilo. “La elegancia para mí significa equilibrio, armonía y coherencia, pero no solo en tu aspecto físico sino en tu vida y tu manera de pensar. Las tres cosas tienen que ir en paralelo”.

“DISTINGO ENTRE LO QUE ES LA ELEGANCIA DE LO QUE ES UNA MUJER BIEN VESTIDA; LA ATRACTIVA DE LA GUAPA. La elegancia es un conjunto: tu tono de voz, tu manera de moverte, hasta cómo arrastras el carrito de la compra por la acera. Diría que es lo opuesto a la moda y a las tendencias. Sin embargo, hay algo de frialdad en la elegancia, entendida como distancia o esnobismo, con la que no me siento identificada, eso es mi antítesis”, explica durante una sesión de fotos en la que se las arregla para buscar rincones donde estar un rato a solas. Reflexiva, con el pelo revuelto que le habría quedado a Marisa Berenson si hubiera rodado *El lago azul* y unos ojos profundos que destilan la verdad que se propone, que nos han mirado ya antes desde decenas de campañas de publicidad; a sus 56 años parece haber conseguido por lo que tanto luchó. Revela que escribe desde muy pequeña, pero cuando se le sugiere que publique algo, por qué no una de esas columnas de ideas elegantes como un *Why dont you...?* de Diane Vreeland, se transforma en un cervatillo que sale huyendo despavorido con la mirada. Con su “me daría pudor” resume su personalidad; con una dicción perfecta remarca en cada frase la palabra que desea destacar: “le doy mucha importancia al significado de las palabras”, y detallando lo que tiene en su armario da fe de que la distancia con las tendencias la mantiene a rajatabla. “Tengo muy pocas cosas, vestidos que a lo mejor me he comprado en la decimoséptima rebaja. Nunca es el traje de actualidad o el que toca llevar. Trato de buscar chollos, ¡me encantan los chollos! Busco tesoros en los sitios más insospechados. Creo que visto igual que cuando tenía 14 años, el mismo pantalón vaquero, las mismas zapatillas...” Blanca no tiene prisa, no es una persona agitada y podría convencer a cualquiera de que cumplir años juega a favor. Solo hay que verla, te lo crees a la primera. “Con 20 años todas las mujeres son bellas y ahora que estoy más cerca de los 60 que de los 20 y solo veo mis defectos, soy muy realista y no trato de maquillarlos, no busco la perfección porque tampoco la admiro”.

“MIS OJERAS, EL PASO DEL TIEMPO, ME PARECEN BIEN Y LO HAGO MÍO. Es el paso de la vida que arrastra tus errores, tus vivencias. Está bien que eso se plasme y a través de tu físico se pueda intuir que has vivido. Se tiene que notar. ¡Yo he vivido y estoy viviendo!” Se reconoce libre “en mi forma de pensar, pero dependiente de la gente a la que quiero”. Su madre, Victoria Eugenia de Figueroa y Borbón, uno de los ejemplos de clase en cuyo espejo se mira. “Mis padres, siendo muy conservadores para sí, me permitieron a mí y todos mis hermanos la libertad. Mi madre es una mujer muy presumida, le gusta vestirse y yo ese don no lo he tenido. Se casó de Balenciaga, la veo vestirse de noche de Yves Saint Laurent, pero al mismo tiempo tiene ese punto de ‘dejarse’, abandonarse y no preocuparse por su aspecto físico, en el día a día, con exigencia. Para ser elegante creo que antes has tenido que adquirir un punto de madurez y serenidad”. Blanca, la quintaesencia de todo lo que ella a su vez admira, protege lo suyo: “cualquier cosa que implique exposición me cuesta muchísimo”. Baja la guardia y... “me gusta el campo, los deportes, los animales, el cine, las lecturas de la filósofa Ayn Rand o *La Montaña mágica* de Thomas Mann”. También recibir en casa, “sin etiquetas ni *dress codes*”. Sería demasiado *comme il faut*, por lo tanto ya no sería Blanca. “Que cada uno venga como quiera, con minifalda, de largo o con esmoquin rosa. En España, generalizando, tengo la sensación de que siempre vamos vestidos de caza, caces o no. Verdes, marrones, loden... Si quieres llevar algo excéntrico y que no te miren raro, ¡vete a París!”, bromea alguien que lleva años haciéndole a la flor del cardo su merecido *upgrade* en forma de ramos. La elegancia exige personalidad, dígame... saber componer un precioso ramo con espinas en las hojas. *Why dont you...?*

Carolina con jersey y pantalón negro, ambos Carolina Herrera New York y zapatos planos de CH Carolina Herrera. Blanca con vestido negro de gasa, Dior. María, vestido corto fruncido en tul con lazos, Nina Ricci y sandalias de piel, Michael Kors Collection.







Carolina con vestido  
de encaje blanco,  
Carolina Herrera New  
York, tocado de  
plumas, Palomo Spain  
y sus propias joyas.





## Una más en el reparto

La directora de casting de *Feud: Capote vs. The Swans* quiso que Carolina participara en las pruebas para el personaje de Gloria Guinness. "Mis escenas se desarrollaban con Truman y ella hacía de Truman durante las audiciones que grabamos por zoom. La socialité confidente del escritor fue finalmente excluida de la temporada y todavía me pregunto quién me habrá quitado el papel", dice Carolina.

# MARÍA

**CORRE EL RUMOR POR EL TODO MADRID DEL PORQUÉ DE SU APODO.** A María Fitz-James Stuart (Madrid, 1974) muchos la conocen como “la griega”. Se dice que porque nació en Grecia o por su perfil “griego”, sea lo que signifique esto y su relación con el puente de una nariz elegante y sofisticada. “Todo lo que hace la literatura es un chisme”, diría Capote, así que ella misma desmonta el mito. “Nací en Madrid pero desde muy pequeña viví en Atenas los inviernos y en Corfú los veranos”. Esa es la realidad de la historia. Su padre (Luis Esteban Fitz-James Stuart), estudioso de la cultura clásica, le leía libros de mitología antes de dormir durante una infancia diferente que ya avoca a una vida de relato. Estaban los héroes, las criaturas con las que explicar los orígenes del mundo y luego su *nanny*, un dóberman llamado Bellota. Si Joséphine Baker se paseaba por París acompañada de un leopardo, María tenía a Bellota. “Mis padres salían a dar un paseo, me dejaban con Bellota y a esa cuna no se acercaba nadie, ese perro me protegía como si fuera su hija”. Reconoce que huye inconscientemente de las bellezas comerciales y que “cuando hay algo único me fijo más”. Por elegancia entiende ese aura distinta, “por ejemplo Stella Tennant, elegante aunque fuera con unas botas de agua por el campo”, y a Tilda Swinton porque “la androginia también forma parte de la elegancia”. María tiene una hermana llamada Clea, otro nombre decisivo que tiene su origen en la Grecia antigua, famosa diseñadora que no quiere dejar de mencionar en un reportaje dedicado al encanto que te haría destacar en un grupo de diez. “He tenido mucha suerte porque mi familia fue muy abierta, mi padre, un intelectual del que aprendí la belleza de la poesía”.

**“NO ME VEO OPUESTA A LAS MUJERES DE MI FAMILIA,** más en el fondo que en la superficie. Eran muy modernas en una sociedad que no lo era. Se nota que hemos estado muy unidas y pasado mucho tiempo juntas. Soy parecida a mi madre (María Calleja) en el sentido del humor y en la manera en que hemos decidido vivir, sin seguir tantas reglas o conservadurismos que en una parte de la sociedad aún persisten. Tengo 50 años y no me he casado, no tengo hijos. Fue mi madre quien me enseñó a ser libre para elegir mi camino. Todo el mundo va igual, incluso en formatos de vida. ¡Es una pereza! El otro día hablando con un chico que trabaja en mi agencia (María es cofundadora de una de las agencias de relaciones públicas más importantes de nuestro país, Pelonio, que este año cumple su veinte aniversario) le preguntaba qué zapatillas me recomendaba comprar. Él sabe mucho de moda y me decía: las chicas alternativas llevan éstas, las más modernas éstas... Ya pero... ¿qué zapatillas me puedo comprar más, únicas? ¡Me da igual lo que lleven las modernas! ¿Hay algo para mí? Y no he llegado aún a ninguna”. Sin desviarnos de esos cisnes de Capote, de las mujeres más fascinantes de la época, recurrimos a lo que dice uno de sus personajes para traducir la manera de vestir de María: “Preferiría tener dos tenedores realmente buenos, a tener una docena que sólo fuesen sencillamente buenos. Por eso hay tan pocos muebles en esta habitación”. Sobriedad, prendas sencillas pero de calidad... arropan un sentido del humor siempre alerta y cierta excentricidad entendida como piropo. Este año celebrará su cincuenta cumpleaños y solo tiene buenas palabras para la edad.

**“LO MEJOR QUE TE DA LA EDAD** es que tú ya eres como eres. He pasado por todo tipo de etapas: he sido timidísima, cuando era muy joven me condicionaba la opinión de los demás. La edad te da seguridad en ti misma. No me siento epatada fácilmente por nadie, pero de quien me enamoré platónicamente fue de la madre de Carolina: dice lo que quiere, cuando quiere y como quiere con una seguridad aplastante”. Especialista en reuniones repletas de gente fascinante, su fiesta, por supuesto, será diferente. “Lo que más valoro como anfitriona es que los invitados se sientan en tu casa como en la suya. Es difícil de conseguir, hay que dejar espacio y ser relajado. Trabajando como relaciones públicas hay una parte de implicación con la persona. Es una de las profesiones más importantes; si lo piensas, un arquitecto necesita ser también un buen relaciones públicas para vender su proyecto, o un escritor para que el editor crea en él. Sé que parte de mi energía se la doy a los demás, pero lo disfruto, está en mi naturaleza”. La inteligencia, eso sí es elegancia para María que enseña orgullosa uno de los últimos libros que ha leído, *El Sol el Primero*. Se trata de una traducción al español de un autor griego, lo firma un intelectual esteta, Luis Stuart, su padre. Una historia muy elegante, la de María.

Vestido corto  
de organza, Sportmax  
y bailarinas de satén  
en color maquillaje, Dior.  
A la dcha., María  
lleva camisa, Michael  
Kors Collection  
y vaqueros, Levi's.











Blanca con vestido, Dior. Carolina lleva jersey de punto, Carolina Herrera New York.  
María con vestido, Nina Ricci y pulseras rígidas con brillantes y oro blanco, Suárez.

*(Maquillaje y peluquería: Carolina Herrera: Eva Villar para Eva Villar Beauty; Blanca Suelves: Raquel Álvarez (One-Off Artists) para Chanel y María Fitz-James: Inés Castaños para Armani Beauty.*

moda



Blusa de seda plisada,  
pantalón con lentejuelas y  
pendientes. Todo, Chanel.

En la otra página,  
vestido de encaje, Celine  
y anillo Trinity, Cartier.



A full-page photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a black lace dress with a high slit, leaning against a large, weathered piece of driftwood. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a sandy beach, some greenery, and a body of water under a clear sky.

La Condesa Vera Gräfin von Lehndorff-Steinort fue la primera supermodelo y su nombre artístico, VERUSCHKA, remite a la moda del metal de Paco Rabanne y a la minifalda de André Courrèges. Para Avedon era “la mujer más bella del mundo”. Recreamos su leyenda con piezas de nueva temporada.

—Realiza: Alicia Chapa.  
Fotos: Jonathan Segade.

# LA SUPERMODELO





Top, Guess, pantalón de punto, Marciano by Guess;  
pulsera, Aurélie Bidermann y anillo Trinity, Cartier.





Vestido de seda plisado, Balmain.









Minivestido de placas metálicas y sandalias de piel estilo romanas. Todo, Rabanne.





Traje de baño con detalles metalizados, Michael Kors Collection.





Minivestido con lazo, Dolce & Gabbana; sandalias,  
Michael Kors Collection y anillo Trinity, Cartier.





Vestido de gasa bordado, sobrefalda de flecos y zapatos destalonados de satén, todo, Prada. Anillo Trinity, Cartier.



Traje de chaqueta con minifalda de raso,  
Louis Vuitton. Anillos Trinity, Cartier.





Vestido drapeado y brazalete en colaboración con Lynda Benglis, ambos Loewe. Anillo Trinity, Cartier.

*Maquillaje y peluquería: Jordi Fontanals (Ana Prado) para Nars, Aveda y GHD.  
Modelo: Anna de Rijk (Platform Agency). Ayudante de estilismo: Lucía Orts. Ayudante digital: Dani Caparrós.*





Minivestido de seda bordado  
con pedrería, Gucci.



La casa de Cayetano en Las Arroyuelas. En la otra página, el duque de Arjona en la nave donde se guarda el grano y aparcen los tractores y aperos de labranza.

# Cayetano y el campo






Su calendario se rige por la floración del almendro y la siembra del trigo, mientras sufre en carne propia el drama que solivianta a los agricultores. En Las Arroyuelas, CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO ha encontrado su lugar en el mundo, rodeado de perros sin *pedigree* y sus caballos del alma.

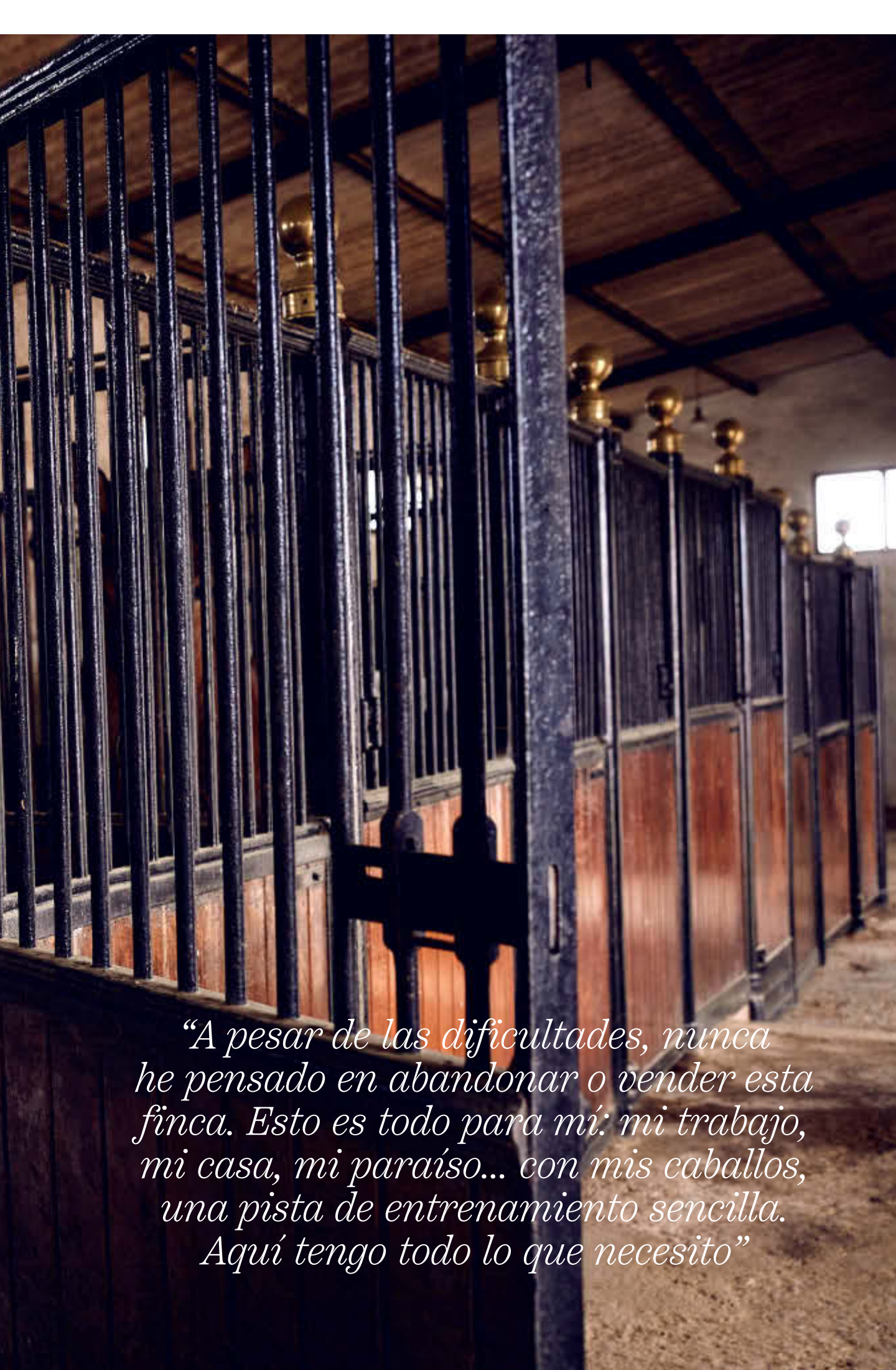
—Isabela Muñoz Ozores. Fotos: Toni Mateu.



A full-page photograph of a man with grey hair, wearing a blue and green plaid shirt, a green vest, and light-colored trousers, gently touching the nose of a brown horse. They are in a stable with dark wooden stall doors and a light-colored wall in the background.

Sus caballos se alojan en una nave industrial donde Cayetano ha instalado los boxes que su abuelo trajo hace cien años de Belfast. Auténticas joyas de museo con una estructura que no precisa ni tornillos ni soldaduras.





*“A pesar de las dificultades, nunca  
he pensado en abandonar o vender esta  
finca. Esto es todo para mí: mi trabajo,  
mi casa, mi paraíso... con mis caballos,  
una pista de entrenamiento sencilla.  
Aquí tengo todo lo que necesito”*





El salón mantiene la decoración que ideó su madre, la duquesa de Alba, cuando amplió la casa. A la derecha, Cayetano con escarapelas conseguidas en concurso hípico, la avenida flanqueada por palmeras que conduce al cortijo y la capilla construida en los años 70, donde se oficiaba misa.



## RETRATOS DE FAMILIA

Un retrato de la duquesa, una foto de su abuelo, el XVII duque de Alba y un rincón del cuarto de estar con un retrato de Cayetano realizado por Nacho York.







Un batallón de palmeras escolta el camino de acceso a Las Arroyuelas. Su sola presencia es prodigiosa ¿Cómo se han librado del fatal picudo, ese insecto letal que ha desmochado miles de ejemplares en nuestro país? Cayetano está orgulloso de ellas, pero también Belén, la emplea-

da de Carmona que cuida de la casa y describe los mimos a los que fueron sometidas. Ella nos despedirá, unas horas más tarde, con una generosa bolsa de naranjas amargas para preparar mermelada. Hay buen ambiente en el entorno de este campeón de salto hípico, ahora agricultor a tiempo completo. También sensación de soledad y algunas notas de misantropía. En su insuperable libro *Las Cosas del Campo*, José Antonio Muñoz Rojas escribía: “El campo saca incansables bellezas escondidas y acumuladas, las renueva y ofrece sin tasa a los ojos y al alma de quienes quieren gozarlas. Advierte con su descansado silencio que sólo volviendo a él encontrarán los hombres lo mejor de ellos mismos”. Hace cuatro años que Cayetano decidió quedarse aquí después de haber vivido en este lugar durante la

pandemia: “Antes venía un par de días a la semana y ahora hago al contrario: voy a Madrid dos días de cada quince. Me molesta el tráfico, los bocinazos, el nerviosismo de la gente. Me he desacostumbrado”.

La vista es incapaz de abrazar las 2.000 hectáreas de tierra de labor que Cayetano gestiona. Trigo blanco, trigo duro, avena, cebada, colza, algo de garbanzo, un buen puñado de olivos y un fértil naranjal son algunos de los inquilinos que crecen bajo su cuidado y el de las 12 personas que componen el equipo. Una responsabilidad que, en tiempos revueltos, le hace elevar el tono y denunciar el maltrato al que el agricultor es sometido. Pero, vayamos por partes.

“En el año 72 le dieron un diploma a mi padre por esta finca. Fue la primera que empezó a recuperar de los colonos. A mi abuelo no le gustaba el campo y lo tenía todo prácticamente arrendado. En aquella época era un pequeño poblado con casas para los

trabajadores; cada día el autobús recogía a sus hijos para llevarlos al colegio en Carmona, se celebraba cada domingo misa en la capilla y en el horno anexo se preparaba una comida para todos”. Era la época en la que el territorio se medía en fanegas y Cayetano acompañaba al entonces duque de Alba en sus visitas a la finca: “Había una casa muy pequeña con un cuarto donde mi padre dormía la siesta y yo le esperaba con Fernando, el encargado. Para mí, era la figura más parecida a unos abuelos que nunca conocí”. Al filo de la lumbre, se empapaba, entre otras, de historias de bandoleros

*“Había una casa muy pequeña con  
un cuarto donde mi padre dormía  
la siesta y yo le esperaba con  
Fernando, el encargado. Para mí él  
era la figura más parecida a unos  
abuelos que nunca conocí”*

y Migueletes (milicia de soldados que mandó formar Fernando VII para combatir a los bandoleros que se escondían en las sierras andaluzas en el siglo XIX). Este lugar tiene un enorme valor sentimental para el duque de Arjona, aunque su memoria no registre reuniones familiares alrededor de la chimenea. Hoy, en las antiguas casas de labradores se hospedan sus amigos cuando vienen de visita. Todas están disponibles salvo la de Margarita, la hija con síndrome de Down de su nana quien, a su muerte, le pidió que cuidase: “Desayunamos y comemos juntos casi a diario”. La casa donde vive la reformó su madre para él hace quince años: “Mantiene totalmente su espíritu; apenas he cambiado nada”. Se trata de un espacio de extrema sencillez cuajado de fotos, retratos, cuadros... ¿El toque kitsch? Un busto de Nefertiti sobre la embocadura de la chimenea: “Me lo trajo mi madre de Egipto”.

“Las nubes, como los enamorados, se hacen huidizas con el deseo e impertinentes con la abundancia. Pero su presencia llena como su nombre, como su fecundidad”, escribía Muñoz Rojas. Esas nubes que los agricultores buscan cada mañana en el cielo implorando un agua que, últimamente, llega en tromba y anega el terreno o se alía con el viento y destroza árboles y enredaderas, como la del jardín que sigue abatida. O no llega: “Quiero poner 500 hectáreas de regadío y he construido un embalse; tendrá que llover para que corra el río y se llene”, comenta el duque con cierta desesperación.

Porque la vida del agricultor no es hoy día precisamente idílica. A la sequía le sigue una burocracia que puede llegar a ser un genuino tormento: “Es un infierno, en la oficina hay una persona que dedica al papeleo el 60 por ciento de su tiempo”. Si hablamos de cambio climático, para Martínez de Irujo “es cierto y contundente. Produce mucha incertidumbre. La gran ventaja es que las previsiones meteorológicas suelen acertar con bastante exactitud y te da tiempo a prepararte”.

Las medidas medioambientales de la UE le sublevan: “Las restricciones y requerimientos son excesivos, como un látigo. Algunos pesticidas son necesarios, como los que utilizamos para combatir las malas hierbas que se desarrollan junto al cereal cuando llueve y no le deja multiplicarse. ¡Si no te permiten ni quemar los rastrojos! ¿Cómo no vas a limpiar la tierra para prepararla para el año siguiente? Quieren multiplicar los barbechos, prohibir el limpiar la tierra alrededor del árbol, lo que hace que las plantas silvestres le roben nutrientes. Los precios de todo se han triplicado, pero los beneficios del agricultor permanecen igual, está con las manos atadas. Así no se puede vivir. Hay que buscar un equilibrio entre las ganancias de productores, intermediarios, distribuidores, grandes superficies... Los precios vienen marcados desde fuera, si no vendes a quien te lo pide, irán al vecino que sí lo hará por pura necesidad. Para que los tractores salgan a la calle tienen que estar desesperados

¿Cómo si no iban a dejar su tierra o sus animales para manifestarse? Cuando trabajas con seres vivos no tienes tiempo para protestar, lo que no hagas hoy puede que mañana sea demasiado tarde, algo que no sucede en la mayoría de los trabajos; los

agricultores y ganaderos nos sentimos abandonados”.

“Quieren convertir España en un parque temático -continúa-. A raíz de la ley que considera que poner placas solares es un bien de interés público y permite realizar expropiaciones... si te descuidas, te dejan sin finca”. Los lamentos continúan con la competencia desleal de otros países que nos exportan sus productos a precios irrisorios porque la UE no les exige lo mismo que a los socios europeos: “El coste de mano de obra es incomparable”. En cuanto a la sequía, Cayetano acusa al gobierno de Rodríguez-Zapatero: “Eché abajo un plan hidrológico nacional, que además subvencionaba Europa, por culpa de la ideología. No se han construido infraestructuras de almacenamiento de agua...”.

El temperamento de Cayetano vuelve a la calma cuando narra su día a día, en el que la empresa agrícola ocupa toda la mañana. La tarde la destina a entrenar con los caballos, suele reservar media hora para hacer gimnasia y el resto del tiempo lee o ve la televisión. “Soy poco sociable -asegura-, escojo y do-sifico mucho los planes fuera de aquí”.

Define su vida en Las Arroyuelas como “auténtica, con una tranquilidad relativa”. El paso de las estaciones no lo marca el calendario, sino “la floración del almendro o la recogida de las naranjas”. Y, si hablamos de continuidad, asegura que sus hijos Luis y Amina sienten arraigo con el lugar: “Han estudiado en Londres, viven y trabajan ahí. Luis en J.P. Morgan y Amina en la cadena de hoteles Aman. Estoy muy orgulloso de ellos. Antes de empezar la carrera trabajaron aquí en épocas de recolección y siembra; se han subido a los tractores, han ayudado en la administración... esto les gusta”.

Un vínculo sincero pero distinto al que estableció en su día Cayetano, cuando gestaba amistades para siempre con los hijos de los trabajadores como Javier Cortijo: “Es como un hermano para mí. Su padre Florián era un hombre excepcional que me enseñó a montar a caballo”. Era la época en la que las campanas de la iglesia avisaban de que un fuego asolaba la cosecha y el pueblo salía en tromba para ayudar a extinguirlo... Hoy en Las Arroyuelas se mantienen tradiciones como la de tener pavos reales: “Siempre ha habido -dice Cayetano-, ahora hay cinco pero tengo que traer hembras. Han desaparecido; se las deban haber comido las águilas o los zorros...”. Las cosas del campo con sus problemas no son idílicas pero Cayetano nunca ha pensado en abandonar y vender: “Esto es todo para mí: mi casa, mi paraíso. Aquí tengo mis caballos de salto, una pista sencilla pero suficiente... tengo todo lo que necesito”.

**T**





Cayetano en el jardín rodeado de algunos de los 14 perros que viven en Las Arroyuelas.



# Mujeres rurales: la fuerza de la naturaleza

—Isabela Muñoz Ozores. Foto: Cristóbal Hara/Vegap



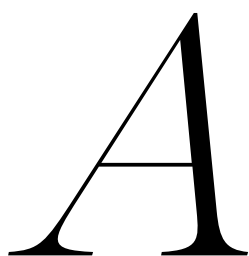


ESTA IMAGEN DE  
**CRISTÓBAL HARA**

SUGIERE ALEGRÍA, IGUALDAD Y FUTURO.  
TRES PALABRAS QUE PROYECTAN  
EL IMPORTANTE PAPEL  
HOY DE LA MUJER EN EL CAMPO.



El campo grita “¡basta!” pero en la foto apenas se ven mujeres. ¿Dónde están ellas? ¿Cómo prosperan en el mundo rural? ¿Qué futuro les espera? Hablamos con TERESA LÓPEZ, presidenta de Fademur (Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales) para analizar su situación, posibles desventajas y proyectos realistas que apoyan a un colectivo que poco a poco encuentra su sitio lejos de la gran ciudad.



Antes se hablaba de la mujer rural como si fuera el lince ibérico y esto se ha acabado. Ahora la mujer de pueblo lleva piercing, compra en Zara y, lo más importante, forma parte de un proyecto colectivo”, afirma Teresa López, ingeniera agrónoma y presidenta de la Federación de Asociaciones

de Mujeres Rurales. Teresa nació en Cabanas (Ponte-deume) un pueblo de La Coruña, conoce a la perfección la problemática de la mujer rural y se ha empeñado desde esta organización en mejorar su vida a través de proyectos, ayudas y programas que les hagan prosperar y, sobre todo, sean suficientemente convincentes como para evitar que renuncien a su vida en el campo.

#### **¿Qué se entiende por mujer rural?**

Aquella que vive y trabaja en el medio rural, que es muy ambiguo. Según la Ley para el Desarrollo Sostenible del Medio Rural, de 2007, se consideran los municipios de hasta 30.000 habitantes con densidad inferior a los 100 habitantes por Km<sup>2</sup>, pero muchas veces se toma la referencia de poblaciones de hasta 10.000 habitantes. Hablamos de entre tres y cuatro millones de mujeres que viven dispersas por el territorio español, que al final comparten problemas y dificultades adicionales por su condición femenina.

#### **¿Cuáles son las dificultades principales que les genera vivir en el campo?**

Encontrar empleo propio que les permita autonomía económica. Trabajar por cuenta ajena les resulta muy complicado y lo habitual es generar su propio puesto de trabajo, pero muchas veces no saben cómo hacerlo. Necesitan que alguien resuelva sus dudas.

#### **¿Podría hablarnos de problemas concretos?**

Por ejemplo, en el sector primario y lo que tiene que ver con la transformación y venta de productos agroalimentarios. Mujeres que fabrican quesos, tienen bodegas, hacen miel o embutidos, artesanas y no sólo de productos textiles... necesitan orientación para ponerlo a la venta sin intermediarios y, en el caso por ejemplo

de las que se dedican a la cosmética (jabones) se les aplica una normativa idéntica a la que se exige a empresas multinacionales cuando estamos hablando de conceptos distintos que deben adaptarse a una realidad diferente sin olvidar, por supuesto, la seguridad.

#### **Muchas veces, cuando los urbanitas pensamos en el campo lo contemplamos como una especie de parque temático a donde ir a hacer turismo...**

A veces nos olvidamos de que nuestras exportaciones agroalimentarias y pesqueras ha supuesto el 17,5% del conjunto de la economía española (datos de 2022), con gran peso. Pero si hablamos de turismo, aparte de las casas de turismo rural, hay mujeres que emprenden negocios como planes para reencontrarse con la luz de las estrellas o incluso criar insectos para luego hacer piensos para animales. Hay compañeras que están poniendo en marcha experiencias como ser apicultora por un día y mostrar cómo funciona una colmena, ejercer de pastora o jornadas en torno al tomate que empiezan con recolectarlo de su mata y termina con un menú en el que es el protagonista.

#### **La formación es otro de los problemas que afectan al mundo rural...**

Desde Fademur hemos creado una lanzadera de emprendedoras rurales, Ruraltivity, donde acompañamos más de 350 proyectos. El 70 por ciento se realizan en municipios con menos de 5.000 habitantes, el 40 por ciento corresponde a mujeres de menos de 40 años y más de la mitad tienen estudios superiores. Ahora estamos desarrollando un proyecto para la sostenibilidad de las explotaciones de las mujeres, contemplada no sólo desde lo ambiental, sino en lo económico y lo social, de manera que genere recursos en la zona para que puedan quedarse en el campo. Hemos impartido hasta cursos de formación de pilotos de drones mujeres, para que puedan aplicar la tecnología a sus explotaciones. Por otra parte, también se dan casos de mujeres que se van a vivir al entorno rural donde aplican lo aprendido en una previa experiencia laboral, como es el caso de una mujer que trabajó en una multinacional; ahora hace un aceite extraordinario y no se queda en su “buen” producto, sino que lo viste bien porque sabe que los alimentos de calidad también deben entrar por los ojos.

#### **Las gestiones burocráticas se han convertido en un infierno para el entorno rural, ¿existen ayudas para facilitarlas?**

Desde la Federación intentamos hacer un acompañamiento personalizado en función de las necesidades: desde problemas con gestiones administrativas hasta formación que, sobre todo, tiene que ver con la digitalización, como manejar datos de sus páginas web, ver cuánta gente las visita o cómo facilitar esa relación di-

*“Ha habido un momento en que conocemos mejor las costumbres masáis que los carnavales de Orense, que son espectaculares”*



recta con las personas que están buscando esos productos... Trabajamos en comunicar las posibilidades a las mujeres que forman parte de nuestra red y ver lo que se está haciendo en otros países de Europa: si una mujer vive en los Alpes con una explotación de 50 vacas y fabrica galletas de mantequilla, queremos que nos cuente quién se las compra y cómo ha llegado a esos clientes.

**¿Hay muchas diferencias entre las explotaciones de hombres y mujeres?**

Sí, en un estudio que se realizó para la última reforma de la PAC se comprobó que las explotaciones donde las mujeres eran titulares eran más pequeñas, menos rentables y con menos posibilidades de acceder a créditos, formación y tecnología por otras cargas que tienen, como servicios de cuidado de la familia, la casa, etc... Sigue habiendo el mismo machismo que existe en nuestra sociedad en general, cada vez que das un paso surgen esos movimientos de resistencia al cambio que tratan de frenarlo.

**¿Cómo ha cambiado la mentalidad en la mujer de pueblo en los últimos tiempos?**

Se quieren quedar a vivir en el campo pero no a cualquier precio. Nuestras madres y abuelas nos animan a formarnos, no a resignarnos a estar aquí y llevar una vida de renunciadas como ellas. No lo quieren para sus hijas. Ha habido un avance importante en cuanto a visibilización de las mujeres en el entorno rural, también de la despoblación y las causas que la motivan. Lo prioritario es garantizar que las mujeres nos podamos quedar. Hay que pensar en rediseñar el acceso a los servicios porque muchos están pensados hace décadas, cuando la sociedad y la demografía eran distintas. Nos vendieron una imagen idílica de la ciudad pero mucha gente se da cuenta de que no es el tipo de vida que quieren llevar y buscan alternativas para regresar a sus pueblos. Desde 2018, el número de mujeres en municipios de menos de 5.000 habitantes ha empezado a subir, se incrementó mucho en la pandemia y después bajó un poco pero sigue siendo positivo. Existen más de 140.000 mujeres que quieren conseguirlo.

**La conectividad ha dejado de ser un problema, lo increíble es la dificultad para acceder a una vivienda...**

Sí, con los Fondos de Recuperación se ha puesto en marcha un sistema de satélite por el que se puede acceder a internet a precios accesibles. Antes era carísi-

*“Desde 2018, el número de mujeres en municipios de menos de 5.000 habitantes ha empezado a subir, se incrementó mucho en la pandemia y después bajó un poco pero sigue siendo positivo”*

mo. El problema es que en el mundo rural hay mucha vivienda vacía pero poca de alquiler, que es lo que busca la gente joven: quieren comprobar si su vida encaja o no en el pueblo antes de invertir en una casa. Ahora hay ayuntamientos como el de Sobrado dos Monxes, en Galicia, que rehabilitaron las escuelas y las convirtieron en pisos de alquiler social.

**Las nuevas mujeres rurales poco tienen que ver con sus madres aunque, en general, suelen participar o continuar con el negocio familiar.**

Sí, trabajamos con muchas jóvenes que se están poniéndose al frente de las explotaciones de sus padres. Incorporarse a la agricultura y ganadería exige una inversión importante, por lo que suele ser más un negocio familiar que pasa de padres a hijos. Una explotación de cereales necesita la adquisición de hectáreas. Uno de los graves problemas es que se trata de un sector muy envejecido, pero cada día surgen nuevas iniciativas. Por ejemplo, unas jóvenes agricultoras de León han tecnificado tanto sus campos de regadío que... lo llevan en el móvil. Desde el dispositivo pueden detectar una plaga o ver el desarrollo de la siembra gracias a imágenes de satélites.

**¿Cómo encaja el término España vaciada? ¿Es real?**

No me gusta esa expresión porque, entre otras cosas, en el campo viven personas a las que se está invisibilizando con ese concepto. Hay zonas, sin embargo, en las que es muy difícil creer que van a recuperar la población de hace unas décadas.

**¿Ha habido una quiebra excesiva entre la sociedad urbana y la rural?**

Sobre todo creo que hasta hace poco las experiencias turísticas miraban tanto hacia fuera que nos han impedido reconocernos como país. Ha habido un momento en que conocemos mejor las costumbres masáis que, por ejemplo, los carnavales de la región de Orense, que son espectaculares. Hemos denostado durante mucho tiempo la riqueza y el patrimonio de nuestro mundo rural, tanto el material como inmaterial. Se ha iniciado hace poco un camino de reconciliación y tenemos que hacer un esfuerzo para reencontrarnos. No podría ser de otra manera. **T**

*“Antes se hablaba de la mujer rural como si fuera el lince ibérico y esto se ha acabado. Ahora la mujer de pueblo lleva piercings, compra en Zara y, lo más importante, forma parte de un proyecto colectivo”*

—En la doble página anterior: **Valencina de la Concepción (1993). Cristóbal Hara (Madrid, 1946). Cortesía de Galería Blanca Berlín.** El patrimonio visual de este fotógrafo de tradición documental, Premio Nacional de Fotografía 2022, plantea una nueva perspectiva. Su obra forma parte de colecciones tan relevantes como la del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, el Instituto Valenciano de Arte Moderno, el Museo de Arte Abstracto Español, el Victoria & Albert Museum o el Art Institute of Chicago, entre otros.



“Ser fadista é triste sorte”, dice uno de los fados más célebres del repertorio tradicional. No es el caso de **CARMINHO**. La intérprete vive un momento mágico. Presenta su nuevo disco *Portuguesa*, en el que revisa su relación con el fado, ha cantado en presencia del Papa en Lisboa y participa en la película *Poor Things*. Como un secreto precioso, llena sin aspavientos cada vez que da un concierto en España.

—Elena Flor.  
Realiza: Cristina Gía. Vivanco.  
Fotos: Jonathan Segade.

# El fado que



La fadista lisboeta  
ha presentado  
en España su último  
disco, *Portuguesa*.



estremece

**S**e presenta en el escenario vestida de negro, como las fadistas clásicas: falda larga con abertura, camisa cerrada, guantes negros, coleta tirante con raya en medio, aros de oro. El telón se abre a una cueva de humo donde, a contraluz, su fabulosa garganta arranca con la canción *O quarto*, un quejido de soledad, compuesto por ella. Pero Carminho está todo menos sola. En la fachada del Teatro La Latina, donde presenta su sexto disco *Portuguesa*, dentro de Banco Mediolanum Summum Concert Series, no hay un cartel que revele que esta noche hay un concierto suyo, pero el secreto ya se ha compartido: la cola da tres vueltas en la acera y no hay entradas.

Carminho se hizo famosa en España en 2011 por el dueto con Pablo Alborán de la canción, *Perdóname*, que llegó a nº 1. Participó en la película *Fados* de Carlos Saura (2007), ha grabado seis discos, cantado con los grandes de la bossa nova brasileña y su último dueto con la cantante pop portuguesa Barbara Bandeira, *Onde vais*, estremece.

#### ¿Por qué viste de negro en esta etapa artística?

Me encanta el negro, y no es que quiera parecer una fadista clásica. He cambiado mucho de aspecto y he actuado y grabado vídeos con pantalones y colores locos, pero ahora me siento así.

#### ¿Fadista o cantante?

Soy fadista, o más bien intérprete. El fado es mi lengua materna: empecé a cantar al mismo tiempo que empecé a hablar portugués. Y aunque me puedo comunicar en otras lenguas como inglés o *portunhol* (risas), es en portugués donde me expreso con más naturalidad y precisión. En la música es igual. Canto y me siento feliz en otros géneros, donde puedo descubrir emociones y matices de mi voz, pero elijo el fado como mi lengua principal, en la que me siento en casa.

Prueba de esta versatilidad y su gusto por la experimentación son las dos canciones de Sara Montiel que interpretó en los bises en su recital de Madrid: el bolero, *Yo te quiero vida mía* (se vieron lágrimas en muchos ojos) y *Las violeteras*. El teatro se vino abajo.

“Estas canciones son casi como fados, es una forma de cantar y de componer muy similar, por eso es algo muy natural cantarlo. Intento traer algo especial a cada país y a cada ciudad si es posible”, afirma.

“Ser fadista é triste sorte”, dice uno de los fados más célebres del repertorio tradicional. No es el caso de Maria do Carmo de Carvalho Rebelo de Andrade (Lisboa, 1984), Carminho, hija de la cantante de fado Teresa Siqueira. Solo en 2023 ha encadenado cuatro actos espectaculares. En mayo cantó con Coldplay en su concierto de Coimbra. Interpreta con la guitarra portuguesa un fado en una escena clave de la película *Poor Things*, dirigida por Yorgos

Lanthimos, con Emma Stone y Mark Ruffalo en el casting, sería candidata a los Oscar, y cantó también en la presentación de la película en Nueva York, en diciembre. En agosto interpretó el fado *Estrella* en Lisboa ante el Papa Francisco en las Jornadas Mundiales de la Juventud, y en noviembre su sexto disco *Portuguesa* fue nominado al Grammy latino de Mejor Álbum de Música de Raíces en Lengua Portuguesa.

#### De todo esto, ¿qué ha sido lo más emocionante?

Es difícil decidir. Cantar en Coimbra la *Balada da Despedida* con Coldplay y Barbara Bandeira fue muy especial, porque estábamos en Coimbra cantando la música de la ciudad con nuestra gente. Me costó una semana decidirme a participar en *Poor Things*, porque yo toco la guitarra clásica y el piano para componer, pero no la portuguesa de doce cuerdas. Dí lecciones con un músico y me lancé. Elegimos un fado menor, que tiene una estructura muy sencilla, y el poema *O quarto*, que está en mi disco con otra melodía. Y esto fue importante, pero creo que cantar ante el Papa aún lo superó. Yo soy creyente y no estaba ahí como una artista, sino como una peregrina más, junto a un millón y medio de peregrinos en una ceremonia sagrada que no era un concierto.

#### ¿Qué pasó por su cabeza en ese instante?

Fue un momento muy de revivir mi propia historia, de agradecer este don que tengo de la voz y volver a la dimensión de que una canción puede ser mucho o poco, pero es lo que yo tengo para dar. Me acordé también de cuando mi abuela me llevaba a misa de niña. En la iglesia a la que íbamos el coro cantaba bastante mal, -sonríe- y yo estaba ahí en mi banco, aburrida, pero mi abuela siempre me decía: canta más alto Carminho, cuanto peor es el coro más tienes que contribuir con tu voz.

#### El título de su sexto álbum, *Portuguesa*, ¿es una declaración de intenciones?

Diría que sí. Tiene que ver con la mirada portuguesa sobre la música y la poesía. Y también con mi propia mirada como mujer, mi idea de hacer un trabajo que visi-

ta la tradición del fado pero con melodías elegidas y nuevas letras que son poemas míos o de autores portugueses como Sophia de Mello Breyner Andresen o David Mourão-Ferreira. Estas elecciones son las que te definen, más que el género o los instrumentos que intervienen.

**En su concierto se refería a que a veces parece que no avanzas en tu trabajo, pero que el barco siempre se mueve, como en su canción *Levo o Meu Barco no Mar*.**

Lo que quería expresar es que cuando trabajas un género y lo haces profundamente, y lo conoces y te mueves como en casa en él, siempre descubres una oportunidad, un hueco donde experimentar. Ocurre lo mismo que con los palos del flamenco,

*“Con 12 años  
en el colegio me  
apartaron porque  
cantaba fado. Se veía  
como música de  
viejos. En la casa  
de fado de mi madre  
todos me adoraban.  
Mis amigos tenían  
50 o 60 años.  
Eran mi refugio”*



Para su última gira ha elegido el color negro. "Es un color que me encanta, no es que quiera parecer una fadista clásica", dice.





la estructura musical del fado parece rígida pero tanto las letras como la melodía están siempre evolucionando. El fado cambia porque está tan vivo como el lenguaje y la gente que lo canta.

#### ¿Qué influencias hay en su trabajo?

Me inspiran Bob Dylan, Tracy Chapman, Nina Simone, la bossa nova, Amalia Rodrigues, mi madre, pero también la literatura, el cine, la fotografía..., cosas que a veces no parecen tener ninguna relación contigo pero que te alimentan.

#### Y la mujer portuguesa, ¿cómo ha cambiado?

No soy socióloga, no tengo la perspectiva de todo, pero siento que las bromas sobre ella son distintas. Cuando mis padres eran jóvenes se pintaba a la mujer portuguesa como un poco bruta, de campo, con bigote... Ahora la imagen es la de una mujer muy sofisticada y trabajadora, cada vez más independiente. También Lisboa, como la mujer, es una ciudad que se ha abierto al mundo y al mismo tiempo la ciudad y Portugal siguen estando apegadas a sus tradiciones y a su pasado.

#### ¿Cómo se vive la avalancha de turismo de los últimos años?

Es verdad que a veces hay demasiada gente en las calles, pero en general es algo bueno, aunque implique cierta pérdida de la autenticidad. Lo veo como en un concierto. Si tienes un excesivo deseo de agradar puedes cambiar tu esencia, pero si mantienes tu espacio es el público el que entra a formar parte de esta magia que pasa en un escenario. Pienso que Lisboa sigue siendo muy auténtica, y para mí es la ciudad más bella del mundo.

#### Su madre tenía una casa de fados en el barrio de Alfama y la niña Carminho comenzó a cantar en público a los 12 años. ¿Cómo fue esa infancia algo bohemia?

Yo vivía en Paderne, en el Algarve, no había casas de fado allí, y en casa, con mis padres y mis hermanos, se cantaba fado de la misma manera natural que escuchábamos bossa nova o jazz. Al trasladarnos a Lisboa y abrir una casa de fado, que era el sueño de mi madre, todo cambió. En los años 90 el fado era terriblemente mal amado, se veía como algo para turistas, música de viejos, de la época de Salazar. Este sentimiento era una cosa de los padres, no de los hijos, porque a los 12 años aún no tienes el gusto desarrollado, pero a mi como adolescente en el colegio me apartaron porque cantaba fado. Hacían bromas, no me invitaban a las fiestas.

#### ¿Cómo reaccionó a aquello?

No era tan grave como un acoso, pero sí que sufrí un poco y me alejé. No decía a la gente que cantaba fado, no por vergüenza, sino para no oírles hablar mal de esta música, porque yo le tenía mucho respeto y agradecimiento. Este dolor que sentía me hacía cantar mejor, con mucha más tristeza y sentimiento. Y esta música de alguna manera me salvó, me rescató de la soledad, porque en la casa de fado de mi madre todos me adoraban, desde los empleados que preparaban las cenas a los clientes. Mis amigos tenían 50, 60 años, era mi refugio,

el fado me dio un sentido de pertenencia.

#### ¿Cuándo cambiaron las cosas?

Ya con 15 o 16 años consolidé mi personalidad y desarrollé más seguridad en mí misma y en el fado. Invitaba a mis amigos a venir si querían y les decía: dime una razón para que no te guste el fado. Les cantaba uno muy bello, ¿cómo no te puede gustar?, les preguntaba. Luego llegó una generación de fadistas que lo actualizó, como Mísia, Dulce Pontes, Camané o Mariza.

#### En unos pocos años, los jóvenes volvieron al fado.

Sí, además con la crisis económica de 2008 Portugal sufrió muchísimo y una de las reacciones que hubo es que algunas personas que perdieron sus empleos comenzaron a hacer micro negocios enfocados en nuestras fortalezas. Volvieron las panaderías de barrio, los pasteles de nata, la artesanía, las casas de fado, todo enfocado a la cercanía, porque Portugal es pequeño pero tiene mucha identidad. Es una energía que nos lleva a

lo propio, porque no podemos competir con los otros, pero si recurrimos a nuestras características nadie nos puede ganar. Creo que España también mantiene esa fuerza identitaria y se respeta. Por ejemplo, siempre ha habido mucha promoción en las radios de la música en español, la gente se sabe las canciones, va a los conciertos y las canta, igual de grupos pop que de cantautores. Eso no pasaba en Portugal. Si querías triunfar, tenías que cantar en inglés, los artistas no usaban nuestro idioma. Ahora se escucha la música en portugués y esto es muy importante para la consolidación de la identidad, ayuda a los jóvenes a escuchar y a sentir. Artistas pop muy jóvenes invitan a fadistas a hacer duetos. Es un cruce, no solo de generaciones, sino también de una cultura visual y musical distinta.



La artista posó para el reportaje unas horas antes de su concierto en Valencia.



### ¿Cuándo comenzó a componer?

Desde siempre escribo mis letras y las pongo en fados antiguos. En el tercer disco, *Canto*, de 2014, ya comencé a hacer mis melodías y el quinto, *María*, de 2018, y este *Portuguesa* los he producido yo misma.

### Aunque canta desde los 12 años tardó en grabar su primer disco, a los 25.

Yo siempre canté, con mis hermanos, con mi madre, desde que estaba en su barriga la oía a ella cantar. El fado es mi lenguaje, lo veía demasiado fácil para que fuera mi profesión. Yo pensaba que un trabajo consistía en estar en una oficina delante de un ordenador, con un despertador y un horario, por eso estudié marketing. Pero al terminar me sentía completamente infeliz, no me gustaba nada. Así que hablé con mi padre y él, que es ingeniero químico, me dijo: tienes que darte cuenta de que es una suerte que tu pasión sea a la vez tu profesión, porque es muy inusual. Pero no creas que va a ser fácil, tendrás que trabajar mucho para hacerlo bien.

(Cortamos la conversación para comprobar el maquillaje y el pelo pulido para las fotos. Carminho se conoce muy bien y posa con seguridad. Continúa el relato de sus inicios).

“Con poco más de 20 años cantaba en casas de fado, ganaba mi dinero y llegaron algunas invitaciones de multinacionales como EMI, Sony y Universal. Y ahí me agobié muchísimo, me sentía inmadura y poco preparada para hacer un disco, y sobre todo para tener un discurso. Porque yo podía cantar cualquier fado, tenía la voz y la técnica, podría hacer un disco, pero después ¿cómo lo defendería en el escenario y cómo lo podría contar?”

No es casual esta reflexión de la cantante, porque Carminho en escena explica y reflexiona sobre sus canciones. Con humor y dulzura cuenta el significado de las letras, quién las ha escrito, cómo se compusieron, lo que determinadas canciones han pesado en su vida y cómo le llegaron. Es otra manera más de compartir las emociones con el público.

“Yo no tenía nada que decir. Sabía que no sabía nada y esta intuición me llevó a marcharme. Dije, no puedo grabar. Me llamaron loca, ¿cómo puedes dejar pasar este tren?, no volverás a tener esta oportunidad. Esto me dio todavía más ganas de irme. Cogí la mochila y estuve un año fuera, lejos. Tenía mucha confianza en el fado, sabía que siempre podría volver a él”.

### ¿Qué pasó en este viaje?

Recorrí medio mundo. Colaboré en trabajos humanitarios con Teresa de Calcuta en India, en Perú con distintas ONG después de un terremoto terrible que hubo. Fue

muy importante para mi autodescubrimiento, porque en el viaje te encuentras a veces en situaciones límite, tienes que solucionar tu día a día, decidir dónde y con quién vas. El voluntariado es un espejo de ti porque piensas que vas a dar sin recibir nada a cambio; y sin embargo siempre hay una mirada, una opinión. Yo veía a otros compañeros y me sentía pequeña, a veces incapaz de enfrentar las dificultades. Pero cuando lo conseguía era como tener un súperpoder, una confianza que no había sentido antes. Y también me pasaba otra cosa: personas de distintos lugares, me preguntaban, tú, ¿quién eres? Y debo decir que hubo veces en que estuve tentada de mentir y decirles que era médico o ingeniera, algo útil, algo que les pudiera gustar. Pero como no mentí y les dije que era fadista, descubrí que a un montón de gente le parecía fantástico que cantara la música tradicional de mi país. Me hacían muchas preguntas sobre esto y ahí entendí que podía ser algo interesante para los otros.

Cuando volví ya estaba decidida a que esta fuera mi profesión.

### Hubo un momento en que se manchó a trabajar a Brasil. ¿Por qué?

Este tiempo fue muy importante porque me descubrí como artista en otras formas de interpretar. Allí canté con Chico Buarque, Milton Nascimento, Caetano Veloso, Marisa Monte, Maria Bethânia y otros grandes. Hay una canción de Chico Buarque y Tom Jobim, *Sabiá*, que habla del exilio y de la vuelta a casa. Dice: “Sé que volveré y no será en vano. Que hice tantos planes para engañarme. Cómo cometí errores para encontrarme. Cómo recorrí caminos para perderme...”. La canté con Antonio Zambujo en el estadio municipal de Río de Janeiro. Luego la grabé con la gran actriz

brasileña Fernanda Montenegro, que recita el poema en un álbum de música brasileña y casi siempre la incluyo en mis recitales porque habla de mi historia.

### ¿Qué pasó a la vuelta a casa?

Después de tanto tiempo fuera lo que sucedió es una especie de terapia de mirar adentro y descubrir memorias antiguas, otras texturas del sonido del fado, nuevos arreglos y sobre todo otra manera de elegir las letras y los canciones.

### Y después de un 2023 de grandes logros, este año cumple 40. ¿Qué le viene a la cabeza?

Me duele y me alegra. Por un lado me asusta hacerme vieja, ¡bueno, algo más vieja! pero por otro es encantador cómo la experiencia y las cosas que pasan en la vida te hacen más fuerte y más sabia y te dan confianza. También sé que me queda mucho por aprender. Va a ser una década muy bonita. Estoy segura. **T**

Maquillaje y peluquería: Merixell Poulaine para @kukigimenezagency.

## Encarna Piñero y Lina Mascaró

pertenecen a la segunda y tercera generación de renombradas sagas de Baleares. La primera promueve descanso, ocio y bienestar en preciosos enclaves de las costas de España y el Caribe; la segunda es la responsable de las bailarinas que usan celebrities y royals. ¿Qué las iguala? Un extraordinario talento y coraje que les ha hecho merecedoras de los galardones a la Mejor Directiva y la Mejor Empresaria Innovadora patrocinados por CaixaBank.

## Premios TELVA/ Actualidad Económica Mujeres Empresarias de Baleares

—Lucía Francesch y Elena Flor.  
Fotos: Toni Mateu.



Encarna Piñero en su casa de Magaluf, con camisa y cinturón, Michael Kors, pantalón, Max Mara y sandalias Mint & Rose. Las joyas son de la artista Carolina Amigó.





Encarna Piñero  
**PREMIO MEJOR DIRECTIVA**

De fletar un avión a Palma para ver subir a Primera al Real Murcia de sus sueños a tocar la cima del turismo vacacional, Pedro Piñero hizo este sumatorio: visión+liderazgo+disciplina. 46 años después, su hija Encarna es la sucesora de una empresa prodigio.

—Lucía Francesch. Fotos: Toni Mateu.

**mundo del turismo, hay una gesta caballerescas de tu padre y fue cuando, a raíz de un partido de fútbol entre el Mallorca y el Real Murcia que se jugaba el ascenso a Primera División, fletó un avión a Mallorca.**

Él conocía bien la isla, pues en sus 18 años de Policía había estado destinado aquí como subinspector para reforzar el servicio en los veranos, y había hecho buenos contactos entre la sociedad mallorquina. En 48 horas llenó el avión y consiguió más dinero en

un solo fin de semana que en seis meses como funcionario. Así que pidió una excedencia, y en 1976 abrió una pequeña agencia de viajes en Murcia con mi madre, para luego establecerse como tour operador llevando turistas españoles a las islas. Recuerdo que cuando salíamos de Jesuitinas, nuestro colegio, íbamos a la agencia, merendábamos en la pastelería de al lado y luego nos metíamos en clases de ballet... Yo era una niña muy inquieta e independiente. En casa siempre había folletos de súper viajes, pero jamás pude imaginarme que con los años nosotros seríamos uno de los grupos de referencia a nivel vacacional. El cambio importante vino en 1986 cuando nos trasladamos toda la familia a Cala Viñas, cerca de Palma. Entonces yo tenía 15 años, mis hermanas 11 y 7. Y claro, en plena adolescencia, empezando a salir y con mi equipo de baloncesto establecido en Murcia, me costó. Encima teníamos un acento de Murcia que no veas y no entendíamos a los mallorquines, aunque enseguida hicimos amigos maravillosos. Recuerdo ir en el coche con mis padres de promoción visitando agencias de viajes y entregando folletos. Todavía hoy me encuentro gente que se acuerda de mi padre. ¿Anécdotas? Miles. En uno de los muchos viajes que ellos hacían acompañando a los turistas, llegaron un puente a Venecia, y se encontraron con que el monumento más famoso de la ciudad estaba cerrado por la fiesta, y se les echó el autobús encima.

**En 1995 tu padre cruzó el charco comprando en República Dominicana el primer hotel Todo Incluido: Bahía Príncipe. Y durante aquellos años de expansión contó con el apoyo incondicional de tu madre, que solo dejó de acompañarle dos veces y fue por el nacimiento de sus nietos.**

Ella ha jugado un papel crucial en la vida personal y profesional de mi padre. Desde los 21 años que se casó con él, fue su fiel compañera. La recuerdo en la agencia metiendo facturas, ejerciendo siempre un papel crítico. Ahora que él no está, es un poco la encargada de transmitir su visión, su cultura del esfuerzo, su sentido de lealtad y los valores familiares. No solo a las nuevas generaciones, sino a toda la empresa.

**¿Es fácil trabajar en familia?**

Con honestidad te digo que no, aunque todos los que trabajamos aquí y pertenecemos a la familia, -que somos muchos porque la nuestra es una empresa atípica- tengamos las mejores intenciones, porque nos jugamos el legado de nuestro padre y fundador y el futuro de nuestros hijos. Pero en mi caso, por ejemplo, a veces es fácil confundir que, si estoy en un consejo de familia, -

**E**l principio es un proceso lentísimo, demorado, que exige tiempo y paciencia para percibir en qué dirección quiere ir, que tantea el camino como un ciego”, escribe José Saramago en su novela social *La Caverna*. Los “principios” de José Piñero, el hombre que

en la década de los 70 levantó, de una modesta agencia de viajes de Murcia, una de las compañías líder en el segmento de sol y playa en el Caribe, tienen visos de novela de caballerías. Su hija mayor Encarna, (actual CEO y vicepresidenta ejecutiva del Grupo Piñero y Premio TELVA/Actualidad Económica a la Mejor Directiva), recuerda hoy desde su casa de Magaluf, una frase que su padre se grabó a fuego siendo muy joven: “Solo tienes una oportunidad”. “La escribió en un papelito en el corcho de su habitación del pueblo de Mula, en Murcia, mientras con mucho esfuerzo y pocos recursos preparaba oposiciones a Policía. El día que vio su nombre en las listas de aprobados comprendió cómo aquel sacrificio cambiaría su vida”. En 2007 Encarna cogió las riendas del negocio, tras el fallecimiento de su padre, el visionario de la frase lapidaria que supo ver el filón del turismo incipiente en la España de los años 70. La suya es hoy una gran compañía con 26 establecimientos, 14.000 empleados, 956 millones de euros de facturación en 2023, pero cien por cien familiar. Su madre, Isabel García Lorca es la presidenta; Encarna, la primera ejecutiva y sus dos hermanas, Isabel y Lydia, la acompañan, una dirigiendo la Comisión de Inversiones y la otra como Chief Sustainability Officer. Desde Baleares venden descanso, ocio y bienestar a través del tour operador Soltour, sus hoteles Bahía Príncipe y sus residenciales con campos de golf situados en espectaculares enclaves de las costas de México, Canarias, República Dominicana o Jamaica, además de colarse en el sector del Todo Incluido de lujo con Cayo Levantado, un nuevo resort en República Dominicana, prodigio de la sostenibilidad.

Con sus ojos vivos de un azul casi ártico y una carcajada contagiosa, Encarna es una CEO accesible que alumbra, pero no deslumbra. Una ejecutiva convencida de que trabajar en el mundo del turismo vacacional tiene el poder de mejorar la vida de las personas. Una cuestión de equilibrio, entre el ordeno y mando inherente a su cargo y el aporte de sensatez para saber disfrutar de lo cotidiano. “No por estar 24 horas dedicada a la empresa va a ir mejor”, me dirá después.

**De sacarse las oposiciones a Policía, a triunfar en el**





En la zona de estar, la empresaria con camisa blanca, Max Mara, falda de seda con cintura de crochet, CLO Madrid, sandalias planas, Isabel Marant y pendientes y anillo con lapislázuli y brillantes de Carolina Amigó.

ese órgano creado en 2012 con el protocolo familiar y en el que todas somos accionistas/propietarias, y por lo tanto tenemos un estatus de iguales- no tengo que comportarme como la CEO. Y por el contrario, en otros momentos actuar desde mi rol de máxima ejecutiva y saber imponer mi criterio, siempre tratando de hacerlo con una delicadeza superior para no herir. Ya nos ha pasado más de una vez de estar “matándonos” en una reunión del consejo y al día siguiente irnos a cenar o a tomar un par de cañas como si nada. Somos muy piña.

*(Hoy lo comprobaremos al ver desembarcar en casa de la empresaria a su cuñada con un cargamento de joyas preciosas que ella diseña y Encarna quiere apoyar con las fotos).*

**Además de una empresa cien por cien familiar, la tuya es también una compañía donde las principales ejecutivas sois mujeres. ¿Qué valor diferencial crees que aporta ese hecho?**

Siempre nos hemos preguntado qué hubiera pasado si uno de los tres hijos fuera chico. *(Hablamos de lo fuertemente establecido que en la sociedad mallorquina estaba la figura del “hereu”: el primogénito varón de la familia designado para recibir la herencia y que surge en la Edad Media).* Pero el destino quiso que fuésemos tres hermanas. Estoy convencida de que las mujeres tenemos una sensibilidad diferente a la hora de dirigir, somos más empáticas, más humanas, más emocionales... Vemos otros prismas que los hombres no ven.

**En el momento de elegir trabajo ¿te sentiste de alguna forma “obligada” moralmente a seguir la obra de tu padre?**

Terminé la carrera de Económicas en el CEU, hice un MBA en el Instituto de Empresa y me fui a Estados Unidos, pero siempre tuve claro que quería trabajar en la empresa. En septiembre de 1995 “me soltaron” en República Dominicana y me dijeron: “¡hala!, tu aprende”. Y aprendimos todos desde cero, porque era la primera vez que hacíamos un Todo Incluido y que nos internacionalizábamos. A la vez fui buscando mi propio camino dentro de la compañía, viendo cómo funcionaba la división hotelera desde abajo, para finalmente enfocarme en la parte corporativa. Mi padre siempre tuvo claro que quería que yo fuera su sucesora. Pocos días antes de morir me decía: “¡Tienes que ser la presidenta!”. Pero claro, no es lo mismo cuando sabes que el fundador está ahí, que cuando ya no está y las decisiones te corresponden a ti como máxima responsable, aunque estén mi madre y mis hermanas siempre apoyando. El año que viene hago 30 años en la compañía y, cuando miro con perspectiva todo este tiempo, creo que hubiese sido bueno trabajar en otras empresas para entender lo que es un jefe que no es tu padre.

**¿Cómo era él como jefe?**

Muy exigente. Yo aprendí mucho a su lado porque tuve la suerte de que, aparte de disfrutarlo en lo personal, conviví mucho con él profesionalmente. Ahora que falta entiendo muchas cosas que en su momento me costaba, como por ejemplo la soledad del poder que él debió sentir, la soledad del liderazgo de la que hablaba ayer en el agra-

decimiento a vuestro premio. A veces también cierta frustración o falta de reconocimiento. Para él la empresa era su cuarto hijo, y justo en el momento en que le tocaba empezar a recoger los frutos, se fue. Entonces nosotros que somos la siguiente generación, nos toca aprender de su trayectoria para buscar un equilibrio, vivir más con nuestras familias y no ser tan esclavos de la compañía. No por estar 24 horas en la empresa va a ir mejor.

**¿Vas de incógnito a algún hotel tuyo y ves que el minibar hace ruido o que la ducha gotea y pones el grito en el cielo?**

Obviamente no puedo ir de incógnito a nuestros hoteles, (risas) pero sí que vivimos nuestras propias experiencias vacacionales en ellos como clientes. Incluso “obligamos” a nuestros ejecutivos a que lo hagan. Porque no es igual ir de visita profesional, que alojarte con la familia. Ahí es donde ves a qué hora te hacen la habitación, si la ducha tiene o no presión, o si el minibar hace ruido... Somos como un control de calidad andante, aunque a pesar de que tenemos unos sistemas de calidad muy implantados y a personal dedicado solo a eso, no somos perfectos.

**Además de jefa de 14.000 personas, eres madre de cuatro chicos. ¿Cómo haces para llegar a todo?**

Hubo momentos de la crianza, cuando los niños eran pequeños, en los que sabía que no podía estar al 200% en el trabajo. Y a pesar de que siempre he contado con ayuda en casa, he tenido mis crisis... Periodos en los que le decía a mi marido, que también trabaja en la compañía, me voy yo de viaje, te quedas tú. Recuerdo haber estado conectada en remoto con alguno de mis hijos haciendo trabajos del cole, o en el dentista con otro y con el pinganillo en una reunión importantísima. Cuando en 2020 cumplí 50 años, decidí que tenía que hacer algo para mí, un regalo. Entonces le dije a Xavi, mi entrenador personal con el que llevo 15 años trabajando, que quería prepararme para la Maratón de New York. Él se lo tomó a broma hasta que me vio con el dorsal. No pudimos participar por el Covid, pero me apunté a la carrera de Barcelona y, como nos salió tan bien, dijimos: ahora a la de Roma. A los 26 kilómetros de empezar me dolía el estómago, el reloj no me funcionaba, quería abandonar... pero seguir me sirvió para entender que al final la maratón como la vida es un camino en el que hay muchos factores externos que pueden hacerte cortocircuitar. Pero tener la mirada puesta en la meta, te obliga a resetearte y a trazar una nueva estrategia. Una lección de vida que después me ha servido cuando he tenido cualquier problema en la empresa.

**¿Qué les dirías hoy a tus hijos si te dicen que quieren entrar a trabajar en el Grupo?**

Que no porque tengamos esta compañía es obligatorio trabajar en ella. Lo que sí les he dicho es que tienen que aprender a ser accionistas, pero que estudien y se dediquen a lo que les apasione, y que en eso sean excelentes. Porque el mundo está lleno de mediocres. Es duro decirlo, pero es así.

*(Maquillaje y peluquería: Xisca Covas para Guerlain).*

*“Ahora que falta mi padre, nos toca aprender de su trayectoria para buscar un equilibrio, vivir más con nuestras familias y no ser tan esclavos de la compañía. No por estar 24 horas en la empresa va a ir mejor”*





Lina Mascaró es la presidenta y principal accionista de Mascaró, la empresa familiar en la que lleva trabajando desde los 26 años.

Lina  
Mascaró

**PREMIO**  
**MEJOR EMPRESARIA**  
**INNOVADORA**

Desde Menorca al infinito, el caso de éxito de la empresa de calzado Mascaró se basa en que la familia no ha temido asumir riesgos. Su presidenta, Lina Mascaró, tercera generación, se enfrenta al reto del crecimiento. “Fabricamos en Ferrerías y Ciudadela y mi ilusión es que siga allí”.

—Elena Flor. Foto: Toni Mateu.

Cuando naces en el seno de una empresa familiar ya sabes que, tarde o temprano, te va a tocar trabajar allí, tienes esa responsabilidad”.

Lo dice Lina Mascaró (Menorca, 1967), presidenta de la empresa de calzado Mascaró, con más de cien años a sus espaldas y tercera generación. El abuelo Pedro comenzó en 1918 haciendo zapatillas de ballet, y precisamente las bailarinas son ahora algunos de sus productos más emblemáticos.

Mascaró nunca ha dejado de reinventarse y esta es una de las razones por las que Lina acaba de recibir el Premio TELVA/Actualidad Económica a la Innovación. “La empresa familiar es un reto constante, una aventura total, tiene que ser así. El mero hecho de estar ahí cada mañana, abrir las puertas y empezar a trabajar ya es asumir riesgos”, asegura. En la segunda generación, Jaime Mascaró, el padre de Lina, se hizo cargo de la fábrica de Ferrerías en Menorca, de donde sale toda la producción, e insistió en la preparación de sus hijas: Lina, Úrsula y Luisa, mientras las reuniones de trabajo se prolongaban en la cena familiar cada noche.

Lina estuvo interna en Mallorca desde los 14 años, pasaba los veranos en Inglaterra y estudió Empresariales. “Al acabar pasé un año en Londres aprendiendo inglés y luego estuve trabajando en Madrid en distintos sitios durante tres años. Me encantaba vivir en Madrid y no quería volver a Menorca, al menos no tan pronto. Sentía esa conexión con el negocio que he vivido desde niña, porque mis padres nunca desconectaban, pero también quería explorar. Mi padre había insistido tanto: estudia, ve a Londres, aprende francés, aprende inglés... Él me había preparado para ser una mujer económicamente independiente y yo quería es-

tar segura de que lo era. El quería que mi hermana Úrsula y yo fuéramos a la empresa (Luisa, artista, estudió Bellas Artes y se desvinculó desde el principio). Si no éramos nosotras, ¿quién iba a continuar? Ahora pienso de otra manera. Está muy bien que pese el apellido, pero también el talento, y hay gente muy buena, muy preparada ahí fuera”.

**Y entonces, en 1994, con 26 años, volviste a Menorca. Tu hermana Úrsula lo hizo dos años más tarde.**

En Madrid había estado en el departamento de control de costes de una empresa que importaba whisky escocés, así que mi padre me mandó directamente al departamento de Finanzas. No me apasionaba, y yo si no hay pasión no funciona. A los tres años le dije: “Sácame de aquí. A mí me gusta lo que haces tú, el departamento comercial”. En aquella época la exportación era un 5% de las ventas y no nos movíamos de España y Portugal.

**Entonces la empresa dio el salto.**

Empezamos a viajar, mano a mano, a ir a ferias, a salir fuera. A mi padre le encantaba que te atrevieras. Yo le decía, papá, me voy a una feria a Hong Kong. Él se hacía el duro: “Uf, ahora ¿qué vas a hacer allí?” Pero en el fondo pensaba, vete, vete. Dejó que nos equivocáramos y que aprendiéramos, le gustaba el riesgo. Y a veces también él se equivocó, como con un proyecto de tiendas en Francia que fue un fracaso y hubo que cerrar. Luego, mi hermana Úrsula se hizo cargo del diseño. Ahora la exportación supone un 70% de la facturación, estamos en 54 países, y las ventas online son entre el 12 y el 15%. Aún nos queda recorrido.

En 2005, con la colaboración de su ex cuñado David Bell, actual director comercial, se lanza la marca Pretty Ballerinas y es un bombazo. Llegó a tener 100 tiendas, aunque luego hubo cierres por el Brexit (2016) y la pan-

demia (2020) y ahora son unas 60. Todas las *celebrities* las han llevado, como Kate Moss o Claudia Schiffer, además de la reina Letizia y sus dos hijas, Leonor y Sofía.

**¿Qué ha supuesto Pretty Ballerinas para la empresa Mascaró?**

Fue un caso insólito en el mundo del calzado, porque nació puramente online y centrada en un producto muy concreto. De hecho, mi padre no entendía nada del proyecto cuando se lo presentamos. Decía, pero ¿los zapatos dónde estarán? Y el apoyo de la Casa Real ha sido clave. Recuerdo muy bien cuando celebramos el hito de las 100 tiendas. Pero para mí la habilidad ha sido saber acompañar a los tiempos. La Mascaró de 2024 es otra empresa con respecto a lo que era en 2019, más sana, más actual, más de este siglo, más profesionalizada. Y eso ha requerido una adaptación por parte de todos.

Precisamente en 2019, poco antes del Covid, Mascaró toma la decisión de profesionalizar la compañía y se nombra en febrero de 2020, para un periodo de tres años, a un CEO, Lluís Pascual, que diseña un ambicioso plan de crecimiento hasta 2026 con una mayor producción y tiendas en franquicia, sobre todo en Asia para Pretty Ballerinas y en España para Mascaró. Otra de las acciones fue la compra en 2021 de Muroexe, una start up especializada en *sneakers* y orientada a un público más joven.

**¿Cómo surgió esta decisión tan clave para la compañía?**

Coincidieron varios cambios, como la jubilación del director financiero, y pensé que necesitábamos un poco de movimiento. Trazamos el plan 2026 con el objetivo de duplicar el tamaño en número de tiendas y doblar los resultados. Pero los planes están para cambiarlos y yo creo que vamos a necesitar por lo menos dos años más. Piensa que se nos cruzó la pandemia,

*“Mi padre quería que mi hermana Úrsula y yo fuéramos a la empresa. Si no éramos nosotras ¿quién iba a continuar?”*

*Yo ahora pienso de otra manera. Está muy bien que pese el apellido, pero también el talento. Y hay gente muy buena, muy bien preparada ahí fuera”*



que fue un shock, con las tiendas cerradas en todo el mundo. También supuso un periodo de reflexión.

**En 2020 Úrsula vende sus acciones y sale de la empresa. Imagino que no fue una decisión tomada de la noche a la mañana...**

Exacto, yo hubiera preferido que continuara, evidentemente, porque estás más respaldada a la hora de tomar decisiones, pero bueno, hay que respetar todo. Y también entiendo cuando uno está cansado.

**Ella quería vivir.**

Es que la empresa familiar no tiene horas. Y aunque la dirijan otras personas, al final es tu responsabilidad porque tu dinero está ahí.

**¿Su salida supuso una ruptura a nivel familiar?**

No. Siempre repercute, pero al final eres familia y todo vuelve a su cauce.

**En junio del año pasado Lluís Pascual dejó de ser CEO y cambió de nuevo la ejecutiva. ¿En qué situación está ahora el plan de crecimiento?**

Sigue en ejecución. Estamos remodelando muchas tiendas en España y abriendo franquicias en Asia. Naturalmente la geopolítica nos afecta. Empezando por el Brexit. Vendíamos mucho en Inglaterra, llegamos a tener 6 tiendas de Pretty Ballerinas, ahora tenemos una, la primera que abrimos. El resto cerraron con el Covid que allí fue durísimo. Pero es que en Francia hemos tenido los chalecos amarillos, luego, ataques terroristas en distintos lugares de Europa. Cuando en octubre estalló la guerra entre Israel y Hamas, no sé ni cómo llamarla, pensé: nos habíamos olvidado de la guerra de Ucrania y ahora convivimos con dos al lado de casa. Tenemos tres tiendas en Israel, que no sabemos qué va a pasar; en los Emiratos Árabes, clientes en Rusia que iban a abrir una franquicia y ya no lo harán. Alemania es un mercado multimarca muy importante y muy penalizado porque está al lado de Ucrania...

**¿Os afecta también la crisis de suministros por los problemas en el Mar Rojo?**

No de forma directa, porque se fabrica aquí, pero está todo muy alterado. La inflación, la subida de los ti-

pos de interés, todo repercute en el bolsillo de la gente, en el consumo, también en el de la clase media, que es nuestro cliente. Muchas veces, cuando veo las cifras de venta los lunes, no entiendo nada, no sé cómo podemos vender tanto. Y en España nos afecta la situación política.

**¿Qué les dirías a los responsables políticos?**

Que se podrían calmar un poquito,

*“Pretty Ballerinas ha sido un caso insólito en el mundo del calzado, porque nació puramente online y centrada en un producto muy concreto.*

*De hecho, mi padre no entendía nada del proyecto cuando se lo presentamos.*

*Decía, pero ¿los zapatos dónde estarán?”*

ponerse de acuerdo, darse la mano y algunos abrazos, porque todo esto altera el ánimo de la gente. Si hubiera más paz, más pactos entre los grandes partidos, todo nos iría mejor.

**El plan de crecimiento ¿es compatible con seguir fabricando solo en Menorca o eso va a cambiar?**

Ahora mismo producimos en Menorca, en Ferrerías y Ciudadela, y mi ilusión es que siga allí. Tenemos un activo humano que tiene el máximo valor. De hecho, el año pasado hicimos una inversión en el sistema productivo que nos permitirá fabricar hasta 600.000 pares al año sin problema.

**¿Alguna vez habéis fabricado fuera?** Hicimos un experimento en China hace muchos años, por una locura de los políticos de la Unión Europea, que liberalizaron la importación de calzado de China y Vietnam. En un año se multiplicaron las importaciones. Evidentemente teníamos que reaccionar, teníamos nuestros contactos y el primer año funcionó. Creamos una marca que se llamaba Bini Bini, que hacía unos zapatos súper diferentes.

Luego, a los dos años, derogaron esta ley porque la Asociación Europea de Productores de Calzado logró revertir el daño que nos estaban haciendo.

China es un lugar que Lina conoce muy bien. Ella reparte su tiempo entre Barcelona y Menorca. Pero también pasa temporadas en Asia donde su marido, entrenador de fútbol, ha trabajado, primero en Hong Kong y ahora en Cantón. Aprovecha para visitar a sus franquiciados en To-

kio, Singapur, Malasia, Tailandia... y abrir nuevos negocios.

“Habitualmente vivo en Barcelona y a partir de mayo me voy a Menorca y ya no me ven”.

También va con frecuencia a la casa familiar en la isla para visitar a su madre. “No suelo dejar pasar más de 10 días sin verla. Ella me da paz. Ha tenido algún problema de salud y la echo mucho de menos. Mientras viva quiero pasar con ella todo el tiempo que pueda. Reconozco que soy una privilegiada porque he podido organizar así mi vida y es como quiero vivir. Estoy en un buen momento vital, tranquilísima, con ganas de disfrutar con todo”.

Luego comienza a echar de menos Barcelona, sus clases de Bikram Yoga, en las que puede dejar la mente en blanco y olvidar el móvil; las escapadas al teatro, los amigos, el senderismo, “poder irme tres días y caminar durante horas y horas”. También el trabajo con Terral. “Es una Fundación que ayuda a niñas en riesgo de exclusión social y educacional en el barrio del Raval de Barcelona para que, a través de la educación, puedan tener un futuro más atractivo. Las voluntarias, entre las que hay muchas profesoras jubiladas, les ayudamos con los deberes. Yo soy mala en matemáticas y física, pero les ayudo con el inglés o el catalán. Intento ir una vez por semana siempre que puedo”.

**Imagino que en Menorca te conoce todo el mundo.**

Claro, es una responsabilidad. Yo adoro mi trabajo, me levanto contenta cada día, pero hay que pagar las nóminas de unas 300 personas. Piensa que hay empleados que han trabajado con nosotros desde los 16 años y ya se han jubilado. Hay mucha confianza, creas vínculos, y esto tiene una

parte positiva y otra negativa. A veces hay demasiada confianza (se ríe). Pero yo esto no lo puedo cambiar y trato de verlo por la parte buena.

**¿Se puede decir todavía que Mascaró es una empresa familiar?**

Desde luego, la propiedad sigue estando en la familia, no hay inversores externos y así estamos cómodos.

**¿Han entrado las nuevas generaciones?**

Sí, sí. Ahora hay un primo mío que se llama Pedro Mascaró, como mi abuelo. Es ingeniero industrial, director de producción, y se encarga del tema de la fabricación, que es tan importante. Yo veo que la nueva generación tiene ganas e ilusión que es lo que a mí me gusta, que estemos todos unidos con un mismo objetivo.

**La gente cada vez busca una mayor comodidad a la hora de calzarse, tanto jóvenes como mayores. ¿Ha cambiado esto el mix de negocio?**

Es que nuestra clientela no es joven. Quizás al comienzo, cuando lanzamos Pretty Ballerinas, pero ahora le dices a una chica de 25 años que se ponga una bailarina y es que no le cabe en el pie, porque llevan diez años calzando zapatillas y todo les aprieta. Afortunadamente aún hay gente que se pone su botita, su bailarina, sus tacones para ir a trabajar. Pero está claro que las zapatillas urbanas han venido para quedarse. Acabo de estar arriba (la entrevista se hace en la tienda de Pretty Ballerinas de la calle Ayala de Madrid) con una cliente muy joven que venía con un bebé. Llevaba un leggings y unas sneakers y se ha probado unas bailarinas print animal. ¡No sabes cómo le ha cambiado el aspecto! Porque te suben el look, alargan la pierna, dan un aspecto más cuidado... ya se lo he dicho ¡estás monísima!

**¿Cuál es el mayor reto que afrontas ahora? ¿Algo que te quite el sueño?**

Suelo dormir bastante bien, pero hay dos temas que me preocupan como te decía: la geopolítica y esta situación de enfrentamiento en España. Desde principios de este siglo no hemos hecho más que encadenar situaciones convulsas. Es la sensación que yo tengo. Me gustaría tener quince años de paz para todo el mundo porque esto significaría que la gente está tranquila, que la gente consume, que la gente prospera. Nos vendría bien a todos. **T**

(Maquillaje y peluquería: Xisca Covas para Guerlain).



# 1918

## El taller del abuelo Pedro

Arriba, el primer taller de Pedro Mascaró en Ferrerías, Menorca, que confeccionaba zapatillas de ballet. En los años 60 su hijo

Jaime lidera la transición con la primera colección de zapatos de mujer. En la foto, Jaime Mascaró y su entonces novia Chisca. Se casaron en 1965 y tuvieron tres hijas: Lina, Úrsula y Luisa.



# 1980

## De ventas por Europa

Jaime Mascaró comenzó a vender sus productos en ferias internacionales, lo que fue el inicio de una actividad exportadora que ahora supone el 70 por ciento de las ventas. En 1980 se abrió la primera tienda y se inauguró la fábrica de Ferrerías. En la foto, Jaime

Mascaró, en la fábrica de Menorca, enseña sus zapatos a algunos clientes. Arriba, hormas de bailarinas de 1955.





# Cien años de artesanía

Desde 1918 la empresa menorquina de calzado **Mascaró** ha mantenido su identidad artesana, fabricada en Menorca, y se ha adaptado a los tiempos con nuevas marcas centradas en bailarinas y en calzado para jóvenes.



## 1995

### Esencia femenina

En los años 90 Lina y Úrsula Mascaró se ponen al frente de la empresa e inician la expansión. Debajo, Úrsula Mascaró, que fue directora de diseño, y su ex marido, David Bell, actual director comercial y persona clave del éxito de Pretty Ballerinas. Ella salió de la compañía en 2020.



Modelo Nayru con brocado, 2018, de la colección del centenario de la casa, inspirada en los años 20.



## 2020

### Nueva etapa

Ese año la empresa se plantea un nuevo plan de expansión hasta 2026 con el objetivo de duplicar su tamaño.

“La reina emérita siempre nos apoyó y doña Letizia también, es un espaldarazo increíble” afirma Lina. La princesa Leonor y la infanta Sofía han tomado el relevo generacional.

Desde su lanzamiento en 2005, Pretty Ballerinas se ha apoyado en una estrategia de marketing de celebrities que la ha puesto a la altura de Manolo Blahnik o Louboutin.

## 2024

### Vuelven las bailarinas

Con Olivia Palermo como imagen de marca, la nueva colección de Pretty Ballerinas vuelve a la esencia zapatera de los inicios, las zapatillas de baile. En 2021 Mascaró adquirió la marca Muroexe de calzado urbano, funcional y de diseño dirigido a un público más joven.



# Retrato íntimo de un hombre peligroso

Hubo un tiempo en el que este ex agente del KGB tuvo cierto carisma fuera de Rusia, pero desde la invasión de Ucrania y la reciente amenaza de guerra nuclear, VLADÍMIR PUTIN se ha convertido en uno de los mandatarios más cuestionados y peligrosos del planeta. Pero, ¿cómo es realmente el hombre? ¿Cuáles son sus fobias y paranoias? En su libro *Putinistán*, el corresponsal de *El Mundo* Xavi Colás radiografía aspectos desconocidos del dictador tras 12 años observándole: “Se va de vacaciones con su ministro de Defensa, con dos maletines nucleares y 50 guardaespaldas, y jamás se separa de una cruz de aluminio. Quiere ser un padre del imperio”.



El artífice de esta imagen de Putin (2009), es Serguéi Shoigú, su ministro de Defensa, con el que se va de vacaciones.

—Cristina Larraondo.



T

e va a impresionar lo del abrigo”, me habían comentado mis amigos en numerosas ocasiones. Y es cierto, se lo ponen y se lo quitan como por arte de magia, parece una escena hecha por ordenador. Pero ahora, con la perspectiva de los años, me he dado cuenta de que, en realidad, todas las respuestas

estaban ahí. Porque una persona a la que le ponen y le quitan el abrigo de esa manera, no es alguien que vaya a reinsertarse en la vida civil. Había ya una fosilización total con el poder”, dice Xavi Colás, corresponsal en Rusia y Ucrania para *El Mundo y Onda Cero*. El periodista narra cómo fue ver -en directo y por primera vez- a Vladímir Putin. Colás lleva más de doce años observándole de cerca y escribiendo unas reveladoras crónicas sobre “un país alucinante en manos de un presidente alucinado”, como reza la portada de su libro recién publicado, *Putinistán* (La Esfera de los Libros). “Soy más fanático de la historia que de la literatura rusa, he leído mucho sobre el imperio y la URSS. Hubo un día que en mi casa de Moscú cambié la disposición de los libros de la biblioteca y puse todos los que tenía sobre Putin y el putinismo junto a los de los zares y los del imperio. Porque aunque Vladímir Putin es un hijo de la URSS, él quiere ser un padre del imperio”.

La pasión de Colás por los países de Europa Central se remonta a sus años de estudiante de COU, “cuando empecé a aprender alemán y fui a un campo de trabajo en Alemania. Conocí a gente de Polonia, Rumanía..., trabé buenas amistades con unos lituanos y me marché de Eramus a Vilnius. Allí comencé a estudiar ruso como hobby, aunque no sabía muy bien adónde irían a parar mis castillos en el aire”. Los castillos se convirtieron en pequeñas crónicas que enviaba al diario *El Mundo*. “Hacía viajes en vacaciones y aprovechaba para mandar algún reportaje. Eran completamente deficitarios: los vuelos, la estancia..., pero aquello servía para que me fueran conociendo en la sección de Internacional del periódico. Y cuando en 2012 hu-

bo un hueco en la corresponsalía de Moscú, me fui para allá”. En mayo de ese mismo año Putin regresó como presidente de la Federación de Rusia y pronto comenzaron los desmanes: la anexión de la península de Crimea y la región del Donbás en 2014, y la guerra de Ucrania en 2022. ¡Bingo! Colás estaba allí para contarlos. “Nunca pensé, aseguro, que iba a ser el sitio más bestia”.

En aquellos primeros momentos del regreso de Putin al Kremlin, (ya había sido presidente del país entre 2000 y 2008) “la dictadura se entretenía en fingir que no lo era, y todavía tenía cierto carisma fuera de sus fronteras. Vi-

ví mis años dorados, no sólo como periodista sino también como persona. Moscú no es precisamente la ciudad más bonita, pero tiene algo para los que les gusta el brutalismo de cemento como a mí, que somos un poco bichos raros. Es también una ciudad de restos, no arqueológicos, sino de objetos que han desaparecido pero que todavía encuentras por ahí: es como Egipto, pero para los que nos gusta más la historia moderna que la antigua. Nunca he ido a ver tanto ballet como allí, los rusos veneran a sus bailarines, les reconocen por la calle, para ellos son como nuestros futbolistas”.

En aquellos años también surgió “una disidencia callejera joven, de clase media, conectada a Internet y salida de la nada. Y aunque fue reprimida e inmovilizada con éxito por el régimen, éste no consiguió que desapareciera del todo. Se quedó, como una mancha que lavas una y otra vez pero permanece”. Y allí estaba un joven y desconocido Alexéi Navalny, muerto el 16 de febrero de 2024 en una prisión rusa del círculo polar ártico. “Casos

**LOS KENNEDY DE MOSCÚ.** “ALEXÉI NAVALNY Y SU MUJER YULIA NAVALNAYA FORMABAN UNA GRAN PAREJA, PODEROSA DESDE EL PUNTO DE VISTA EMOCIONAL. SOBRE TODO EN UN PAÍS EN EL QUE LOS POLÍTICOS SON MUY POCO CARISMÁTICOS, BASTANTE FEOS Y NO SUGIEREN CASI NADA. ¿TENDRÁ ELLA INFLUENCIA EN EL FUTURO DEL PAÍS? COMO ACTOR POLÍTICO CREO QUE NO, QUIZÁS POR LA PARTE SENTIMENTAL. PERO QUIÉN SABE, LOS TIEMPOS CAMBIARÁN”

como el suyo son uno más, pero cada uno de ellos ha ido despertando a la población rusa, ahora mucho más atenta a lo que sucede en su país. Navalny no era un político al uso, nunca le vi dar un abrazo a nadie. Era un disidente que peleaba por lo obvio: “Necesitamos democracia, limpieza, luchar contra la corrupción”, decía, pero no sabía qué tramo del IRPF debía tener Rusia. Tenía claro que no contaba con posibilidades a corto plazo de tomar el poder, a no ser que hubiese una gran carambola. Creo que su mujer Yulia va a tener influencia desde el punto de vista sentimental entre los seguidores de

Navalny y entre otras personas que se han visto movidas por esa pareja. Aunque ella, con buen criterio, ha dicho que no va a volver a Rusia y eso va a ser un freno enorme. Pero los tiempos cambiarán y es posible que tenga algún papel”.

## La infancia y una cruz

Hay algunos acontecimientos en la vida de Vladímir Putin, narrados por Colás en *Putinistán*, que desvelan la naturaleza del hombre que mantiene en vilo al planeta, especialmente tras su último órdago. Porque, a las declaraciones del presidente Macron de que no podía excluirse el envío de tropas terrestres de la OTAN a Ucrania, Putin respondió hace unas semanas, amenazando con una guerra nuclear: “Deben darse cuenta (en Occidente) -afirmó- de que también tenemos armas que pueden alcanzar objetivos en su territorio. Todo esto realmente amenaza con un conflicto, con el uso de armas nucleares y la destrucción de la civilización. ¿No lo entienden?” Narra Colás en su libro que “Putin era un hijo muy deseado por unos padres que habían estado a punto de morir por la brutal invasión nazi de la URSS. Los dos hermanos mayores fallecieron antes de que él naciese, uno en la década de 1930 y el otro de enfermedad durante el

*“Nunca se ha sabido nada de la relación de Putin con Alina Kabáyeva, y al principio no le di ninguna verosimilitud al tema. Pero un día vi unas fotos en las que se le veía a ella entrando en una franquicia de cafeterías rodeada por seis tíos con metralletas medio ocultas”*

tin. Estaba tan desnutrida y pálida que pensó que estaba muerta, pero, al acercarse, le pareció sentir que todavía respiraba. Exigió que la devolviesen a su cama, aunque los médicos le dijeron que sería en vano. María sobrevivió. Los Putin de Leningrado eran duros de pellar. Concibieron a Vladímir y, cuando nació (en 1952), su madre le bautizó a escondidas de su padre, miembro de la organización del Partido Comunista en la fábrica donde trabajaba. Vladímir creció en una casa comunal. Los Putin la compartían con otras dos familias. No había agua caliente, ni bañera... El cuarto de baño era horrible y hacía frío, pero tenían a su *niño milagro*”.

Años después, en 1996, hay otro relato espeluznante que marcaría al presidente. Los Putin (Vladímir ya se había casado con Lyudmila Ocheretnaya y tenía dos hijas) se encontraban en su casa a 100 kilómetros de San Peters-

burgo. “Vladímir oyó un crujido, relata Colás en *Putinistán*. Vio humo y después una llamarada. Se asomó gritando: “Todo el mundo fuera de la casa, la sauna está ardiendo” (...) Desde la tierra recalentada de esa parcela de Carelia, una región rusa arrebatada por Stalin a Finlandia, los Putin se quedaron mirando cómo ardía su casa, su dinero, los restos del poder que habían abrazado durante unos años (...). Cuando los trabajadores despejaron las ruinas de la dacha, encontraron intacta entre las cenizas la cruz de aluminio bendecida ante la tumba de Jesús en Israel. Putin se la había quitado para relajarse en la sauna, dejándola olvidada en su huida de las llamas. En la recta final de aquel vera-

no tan difícil consideró ese hallazgo entre las cenizas como una revelación. Y nunca volvió a quitarse esa cruz”.

Ahora, con Putin en el poder, “Rusia se presenta como el guardián de las esencias religiosas y no es así”, explica Colás. “El país es campeón en divorcios, abortos,

**UNA SEÑAL.** “EN 1993 VLADÍMIR PUTIN HABÍA VUELTO DE SU ESTANCIA EN ALEMANIA SIRVIENDO EN EL KGB. ERA CONCEJAL EN SU LENINGRADO NATAL, QUE SE LLAMABA YA SAN PETERSBURGO. LO ENVIARON CON UNA DELEGACIÓN MUNICIPAL A ISRAEL, Y SU MADRE LE DIO LA CRUZ CON LA QUE EN 1952 LO HABÍA BAUTIZADO CON AYUDA DE UNA VECINA ANCIANA Y A ESPALDAS DE SU PADRE. SE LA PUSO EN TORNO AL CUELLO Y LE PIDIÓ QUE LA BENDIJESEN ALLÍ”

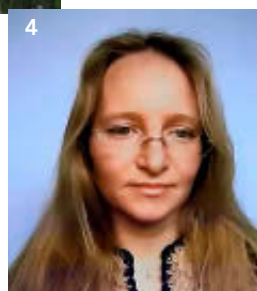
asedio de Leningrado. Su padre estuvo destinado en un batallón de destrucción (...) su función era perturbar la retaguardia alemana: explotaban puentes e inutilizaban ferrocarriles, dando al Ejército Rojo más margen de maniobra (...). El padre de Putin llevaría toda su vida metralla de una granada alemana en las piernas. El niño Vladímir creció escuchando todas estas historias (...). Cuando en medio del desastre de la guerra el padre de Putin consiguió volver a casa, vio cómo los sanitarios sacaban cadáveres de su portal. Entre los cuerpos vislumbró el de su esposa María Ivanovna, madre de Pu-





## Las mujeres de Putin

1. Putin con su madre María. 2. Con su primera mujer Lyudmila y una de sus hijas. 3. El matrimonio Putin en el Taj Mahal (2000). 4. y 5. Katherina y María, hijas de Putin. 6. Putin condecora a Alina Kabáyeva con la Orden de la Amistad (2001). 7. Kabáyeva en un mítin de Putin (2011). 8. Kabáyeva a la salida del Bolshoi (2018).



sexo fuera del matrimonio y familias desestructuradas. Cuando surgieron las protestas en 2012, la iglesia ortodoxa dudó porque estaba descontenta con algunas cuestiones del putinismo. Pero Putin los sentó a la mesa y, de alguna manera, los compró”.

## No hay mujeres en el régimen

A Putin siempre se le ve rodeado de hombres. “Es más, cuenta Xavi, es un hombre que se va de vacaciones con su ministro de Defensa, Serguéi Shoigú. ¡Imagínate!: dos señores de 70 años con dos maletones nucleares y 50 guardaespaldas. Shoigú es el autor intelectual de esas fotos de Putin a caballo sin camiseta, nadando a mariposa mientras cruza un río (que le hizo cruzarlo hasta en ocho ocasiones para que las fotos salieran bien), etc. Que sepamos, no hay mujeres en el régimen, aunque Navalny llevó a cabo una investigación, que no concluyó, sobre la construcción de un palacete con muchísimos dormitorios y

una especie de *aquadisco* con plataforma y barra para bailar. Sorprendió bastante y los rusos estuvieron hablando del asunto durante meses”.

Putin y su primera mujer Lyudmila se casaron en 1983 y se separaron en 2014, cuando crecieron los rumores sobre una posible relación del presidente con Alina Kabáyeva, ganadora de una medalla de oro en gimnasia rítmica en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004. “Nunca se ha sabido absolutamente nada de esto, -asegura Colás- y al principio no le di ninguna verosimilitud al tema. Pero un día vi unas fotos que se publicaron en un blog zarrapastroso en las que se veía a Kabáyeva entrando en una fran-

**PARANOIAS.** “PUTIN LLEVA SIEMPRE UN CATADOR QUE PRUEBA LA COMIDA ANTES QUE ÉL, UN INODORO DE PLÁSTICO PARA QUE NADIE PUEDA EXAMINAR SUS RESTOS BIOLÓGICOS, Y CUANDO ESTÁ EN ALGUNA DE SUS CASAS (NUNCA SE SABE EXACTAMENTE DÓNDE VIVE) TIENE UNA ZONA DE EXCLUSIÓN AÉREA Y UNA MINI FRAGATA PROTEGIÉNDOLE”

quicia de cafeterías rodeada por seis tíos con metralletas medio ocultas. Hace pocos años, cuando le preguntaron a Putin si estaba enamorado, respondió que sí”. De sus años de matrimonio con Lyudmila, Xavi hizo un descubrimiento asombroso. “Me interesó mucho saber dónde había ido de viaje de novios una persona que no me puedo imaginar de viaje de novios, un tema del que se ha escrito poquísimo. El hallazgo fue un shock: ¡estuvieron en Ucrania! Es curioso, porque entraron en coche por los mismos campos que ahora ha arrasado su ejército, y se les estropeó el vehículo en la misma zona donde sus blindados tuvieron problemas para avanzar. Pero no hay fotos, los carretes que Lyudmila sacó nunca se revelaron. De sus hijas María y Katherina tampoco sabemos demasiado, y nada de los posibles hijos que haya podido tener con Kabáyeva. María trabaja en investigación en el ámbito universitario, por supuesto con proyectos súper bien pagados. Se casó y se divorció: su marido se hizo millonario durante ese tiempo y después ha encontrado buen acomodo, porque en el putinismo todo se arregla. Y Katerina ganó algún campeonato de rock’n’roll acrobático”.

## Ese (molesto) cómico ucraniano

Mientras escribo este reportaje salta la noticia de que Rusia ha intentado asesinar con drones, en Odesa, al presidente de Ucrania, Volodímir Zelenski, la piedra inesperada en el camino con la que se ha encontrado Putin en su guerra contra ese país. Parece que Putin tuvo noticias de su existencia en 2014. Cuenta Colás en *Putinistán* que esto sucedió “por culpa de una broma que va demasiado lejos: el cómico ucraniano (Zelenski) protagoniza un *sketch* en el que aparece disfrazado de Alina Kabáyeva... En el gag, ella espera en casa al presidente y ve en la tele que no hay soldados rusos en Crimea. El actor que hace de Putin le dice que no vea las chorradas de la tele rusa... En Rusia se abrió entonces, en el verano de 2014, una causa

**ZELENSKI.** “SERÁ EL POLÍTICO MÁS POLÍTICO QUE UCRANIA HA TENIDO EN LA PRESIDENCIA HASTA AHORA (...) EN LAS DISTANCIAS CORTAS ES UN AMANTE DE LA IMPROVISACIÓN. ES LISTO, GENEROSO Y SE MANEJA SIN DARSE IMPORTANCIA PESE AL ÉXITO, ME CUENTA TATIANA, UNA MUJER QUE HA TRABAJADO CON ÉL EN ALGUNA SERIE (...) ES UN TIPO DE FIAR QUE NI SE PERMITE MIRAR A OTRA CHICA QUE NO SEA SU MUJER”

*“La experiencia nos dice que cuando los gobernantes son más viejos resultan más peligrosos porque están dispuestos a asumir más riesgos. Percibo un cierto tánatos (pulsión de muerte) en el putinismo actual, una cierta sensación de que no hay nada después”*

legal contra Zelenski, que no volverá a pisar Moscú, pero que seguirá riéndose de los políticos rusos”.

La invasión no ha sido el paseo rápido y triunfal que Putin había previsto. “Recibió una malísima información sobre Ucrania, explica Colás. Pensaba que no era un país, que los ucranianos no tenían nada con qué contestar, que Europa no se iba a implicar, que Estados Unidos no estaba tan interesado, que parte de los ucranianos saldrían a aplaudir, que otros se quedarían en casa y que solo lucharían unos cuantos. Además, incentivó la deslealtad de los ucranianos con dinero: durante los meses anteriores a la invasión, los Servicios Secretos estuvieron intentando “comprar” ucranianos. Pero éstos cogieron el dinero y no cumplieron y, en la cadena de personas encargadas de “comprarlos” subieron las expectativas para que fluyese más dinero. Fue una pirámide financiera que terminó siendo un desastre”. Supongo que todos aquellos que le facilitaron una información errónea habrán pasado a mejor vida. “Pues en contra de lo que creemos, Putin es muy tolerante con la ineficiencia, un jefe bastante *buenecín*, si no te mata, claro. Conozco a gente que ha trabajado con él y dicen que no es el jefe más tirano que han tenido. Es de maneras suaves, incluso la gente defenestrada aparece tiempo después en puestos no tan honorables, pero bien remunerados. Putin quiere gente leal, no lista, castiga la deslealtad”.

Lo que parece claro es que el futuro del presidente estará ligado a este último “proyecto”: hacerse con Ucrania. “Relaciono mucho a este Putin con los últimos años de Brézhnev (presidente de Rusia desde 1964 hasta su muerte en 1982): compitió con el poderío de Estados Unidos sin

entrar en una gran guerra, y justo cuando ya estaba viejito empezó en 1979 esa guerra absurda en Afganistán que, 10 años después, contribuiría a la caída de la URSS. En cambio, tuvo su momento álgido cuando reprimió la primavera de Praga en 1968. Está por ver si Kiev va a ser para Putin Kabul o Praga. Las personas que le rodean son tan mayores o más que él, que tiene 71 años. Y la experiencia nos dice que cuando los gobernantes son más viejos resultan más peligrosos porque están dispuestos a asu-



mir más riesgos. Biden también es muy mayor, pero está rodeado de gente de distintas edades y sabe que va a dejar el poder en algún momento. Percibo un cierto tánatos (pulsión de muerte) en el putinismo actual, una cierta sensación de que no hay nada después. Putin ha dicho en alguna ocasión que qué sentido tendría el mundo si Rusia no existiera. Todas estas cosas que dice nos cuesta creérmolas, pero tenemos que aprender a tomarnos a Putin más literalmente”.

## Amenazas y miedos

Los años de pandemia no le sentaron muy bien al presidente de Rusia. “Después del túnel del Covid vino el túnel de la dictadura total. Putin reaccionó de una manera muy extraña, una mezcla de paranoia y negación. No quería ponerse mascarilla y en uno de sus palacios montó un túnel extrañísimo, que costó una millonada y que parecía un invento de tebeo: echaba una especie de *fusfus* a los que pasaban por allí. Antes de recibir a los que ganaron medallas en los Juegos Olímpicos de Tokio para darles una condecoración, les tuvo totalmente aislados en un edificio durante dos semanas. Recibía pocas visitas, se rodeó de radicales y se pasó el aislamiento leyendo libros sobre la historia de Rusia y Ucrania. Salió *fumadísimo*”.

Cuando le pregunto a Xabi si cree que Ucrania ganará la guerra, contesta: “Es necesario que los ucranianos luchen, han entendido que está en juego la existencia de su país y no quieren perderlo. Pero van a necesitar sobre todo munición y armas punteras”. En relación a si en España debemos tomarnos en serio sus amenazas, el corresponsal afirma que “estamos bastante lejos, aunque no lo suficiente como para ignorar el problema. Además, formamos parte de la OTAN a la que necesitamos de cara al futuro, porque nosotros también tenemos amenazas de seguridad, sobre todo en el sur. Uno de los proyectos de Rusia es romper la Unión Europea, un factor importantísimo en nuestro progreso. Esta guerra puede acabar con la OTAN y con la Unión Europea, o dejarlas muy maltruchas, y no nos interesa nada de eso. Es hora de que encaremos el problema, y eso implica seguramente, armas y municiones para nosotros y para cederlas a los países que están combatiendo ahora esas amenazas. Hay que tener en cuenta la peligrosidad del régimen ruso, porque no tiene ningún

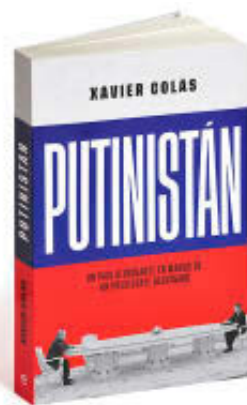
contrapeso político, ni mediático, ni de la sociedad civil. En ese aspecto lo tiene todo muy a favor a la hora de poder lanzar una bomba nuclear. España no es el país que más molesta a Putin porque es muy leal a la Unión Europea, con poco euroescepticismo, y no tan maleable. Y es también un país que ha tenido pocos problemas con Ru-

**EL PROCÉS.** “YO CREO QUE RUSIA INTENTÓ MANIPULAR A LOS INDEPENDENTISTAS, QUE NO SON LOS POLÍTICOS MÁS SENSATOS DE EUROPA NI LOS MÁS LEALES. LOS MANIPULÓ Y LES HIZO CREER QUE PODÍA COMPROMETERSE EN UN FUTURO CON FANTASÍAS COMO QUE IBA A ENVIAR SOLDADOS. RUSIA ESTÁ INTERESADA EN QUE ESPAÑA ESTÉ ENTRETENIDA CON ESTAS COSAS”

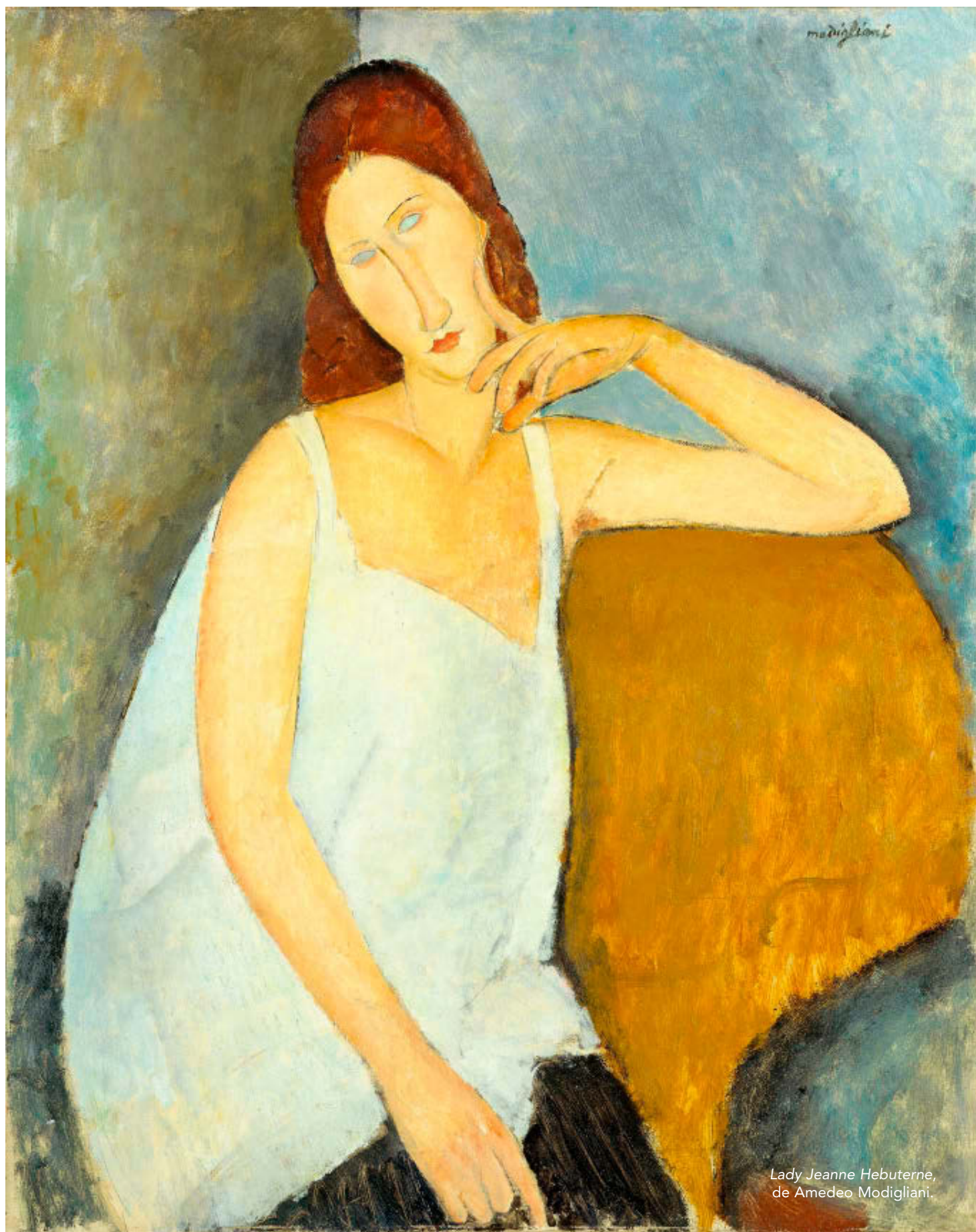
sia en el pasado. Pero a la vez somos una oportunidad, porque somos una potencia mediterránea y un proceso independentista crearía un problema a España y a la Unión Europea. Por eso Rusia está interesada en que estemos entretenidos con estas cosas. Insensatos y desleales como los independentistas son el material del que están hechos los sueños exteriores de Putin. Rusia nunca estuvo demasiado interesada en una cooperación con ellos, pero mi impresión es que les dio cuerda”.

Colás asegura al final de la entrevista que tiene cierta preocupación y cautela por sí mismo, pero que le ha merecido la pena escribir este libro en el que “no he querido presentar el problema del putinismo como un hecho intrínsecamente ruso, sino como algo que puede ocurrir en cualquier otro país donde no se cuide la democracia”. **T**

FOTO: ALBERTO DI LOLLI



**Putinistan, Xavier Colas (La Estera de los Libros).** Crónica periodística y literaria, casi intimista, de la deriva de Rusia en los últimos años, desde la caída de la Unión Soviética y la esperanza en la democratización, hasta el ascenso de Vladímir Putin.



Lady Jeanne Hebuterne,  
de Amedeo Modigliani.



# Terapias hormonales, a debate

Desde el estudio que las demonizó en 2002, las TERAPIAS HORMONALES DE REEMPLAZO han estado en el punto de mira. Ahora, los conocidos como *pellets* subcutáneos las han vuelto a colocar en el centro de la polémica al popularizar su aplicación. Los expertos explican los pros y contras de aplicar estos tratamientos, pero también alertan de su uso indebido.

—Paloma Sancho.

## MENOPAUSIA

¿Qué le pasa a mi cuerpo?

**T**arde o temprano, todas las mujeres vamos a pasar por la menopausia, un proceso natural de nuestro organismo que suele aparecer a los 50 años y que ocurre porque la glándula endocrina que segrega tres hormonas (estrógenos, testosterona y progesterona) cesa esa producción, con las consiguientes repercusiones en todo el organismo. Para paliarlas existen las terapias hormonales de reemplazo, que no están indicadas para todas las mujeres, a pesar de que ahora (con el *boom* de los *pellets*) estén en boca de todos. La doctora Clotilde Vázquez, jefa de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid y autora del libro *Con hormonas y a lo loco*, explica que “la terapia hormonal no es un tratamiento de belleza, sino que se hace cuando los ovarios han dejado de funcionar y solo en el caso de estar indicado su reemplazo. Cuando una mujer siente alguno de los síntomas de la perimenopausia (previa a la menopausia) tiene que acudir a un endocrino o ginecólogo, e incluso a los dos, y ver cuál es su situación. La decisión de instaurar un tratamiento de reemplazo va precedida de un estudio global, de sopesar riesgos y beneficios (que son muchos), y elegir dosis, preparado y vía de administración”. A pesar de la cautela, los profesionales alertan de que las mujeres “están infratratadas”, ya que en España se calcula que hay casi 8 millones de mujeres en climaterio de las cuales tienen sintomatología intensa un 25-30%. De estas, solo reciben tratamiento de reemplazo un 5%, con el deterioro en calidad de vida y salud que esto conlleva.

No son solo sofocos. La doctora Clotilde Vázquez nos explica que “la menopausia es, además, empezar a no dormir, a tener una vulnerabilidad emocional, a empeorar la salud sexual, a tener una posible depresión, dolores articulares, falta de colágeno, problemas en el sistema cardiocirculatorio, empeoramiento de la calidad de nuestros vasos sanguíneos o mayor riesgo de enfermedad cardiovascular”. Todo esto, con el diagnóstico y el tratamiento adecuado, se puede amortiguar. “Si los estrógenos pueden protegernos deberían ser una prioridad”, advierte. De la misma opinión es la doctora Silvia P. González, ginecóloga jefa clínica de la unidad de menopausia y osteoporosis de HM Gabinete Velázquez en Madrid y secretaria de la Junta Directiva de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. “Cuando la esperanza de vida en las mujeres era de 52 años llegaba la menopausia y te morías. Pero ahora, cuando una mujer entra en menopausia, le queda un tercio de vida por delante. Y, sin hormonas, pueden aparecer o incrementarse hasta 100 síntomas diferentes. Y, en el caso de mujeres que no tienen síntomas, comenzar el deterioro óseo y cardiovascular”.

## EL ESTUDIO WHI

Un punto de inflexión

Para entender la mala fama de la terapia de reemplazo hay que remontarse al año 2002, cuando se publicó el

estudio WHI. “Fue devastador, lo más tremendo que le pudo pasar a la mujer porque hizo que se cerraran las unidades de menopausia y se acabara con la terapia hormonal. El estudio fue mal interpretado y, de hecho, los propios autores 14 años después publicaron un artículo en el *New England* (la revista de medicina más prestigiosa del mundo), para decir que no se habían entendido bien los resultados, nos cuenta la doctora Silvia P. González. “Se reclutó a mujeres de alto riesgo cardiovascular sobre las que trataban de demostrar que, dándoles una combinación de hormonas sintéticas a dosis medias-altas, conseguían disminuir ese riesgo. El estudio tuvo que interrumpirse precozmente porque se alcanzó el número máximo de diagnósticos de cáncer de mama que habían establecido con antelación que no se podía superar. De ahí se extrapoló que no se podía usar tratamiento hormonal en mujeres jóvenes sintomáticas. La conclusión fue generalizar drástica y dramáticamente: la terapia hormonal produce cáncer de mama”, resume la doctora Silvia P. González. Y, lo que es peor, “no se cuenta que la terapia hormonal de la menopausia, en el caso de cáncer de colon, por ejemplo, disminuye el riesgo. Ni que beber alcohol o tener sobrepeso aumenta más el riesgo de cáncer de mama que la terapia hormonal”.

## TERAPIA HORMONAL

### Qué tipos hay

Siempre que haya síntomas que deterioran la calidad de vida se puede pautar un tratamiento hormonal adaptando la dosis, composición y método de aplicación en función de la mujer. “Estos tratamientos se ponen los primeros 10 años de menopausia idealmente”, explica la doctora Silvia P. González, “y se mantienen normalmente hasta los 60 años”. Y los divide en 4 grupos:

- Tratamientos solo con estrógenos, que son los que se da a las mujeres que no tienen útero.
- Tratamientos con estrógenos y gestágenos o progesterona natural, para las mujeres que tienen útero.
- Tibolona: un esteroide sintético que en el cuerpo se transforma en estrógeno, gestágeno y andrógeno. Aunque es sintética, tiene el plus de que se transforma en hormona masculina.
- TSEC: el complejo estrogénico selectivo tisular.

“Los dos últimos son sintéticos y, dentro de los estrógenos y tratamientos con estrogénicos, puedes elegir la vía de administración (gel, parche, spray, oral...”, explica la doctora, que añade que “todas estas terapias están reguladas y aprobadas por la Agencia Europea del Medicamento, tienen estudios, son seguras y las fabrican laboratorios farmacéuticos.

*“La terapia hormonal de reemplazo, de estar indicada, se pone en los primeros 10 años de menopausia idealmente y se mantiene hasta los 60 años, pudiendo prolongarse en casos concretos” (Dra. Silvia P. González)*

## NATURAL, SINTÉTICOS Y BIOIDÉNTICO

### ¿Cuál es mejor?

Aquí está la clave y el motivo de la confusión. Natural suena a inocuo, bioidéntico a sano, y sintético a peligroso. El caldo de cultivo perfecto para que el marketing entre en acción. Pero la realidad es otra. “Cuando una mujer no puede o no quiere recurrir a las terapias tradicionales, hay opción de dar estrógenos extraídos de plantas. Eso son las terapias naturales. Se usaban antes las isoflavonas de soja, ahora en su mayoría proceden del polen y de un tubérculo (*Cimicifuga racemosa*) que consiguen ligeros efectos para atenuar el insomnio, los sofocos... A veces se combina con melatonina”, nos explica Clotilde Vázquez. Las sintéticas son la Tibolona y TSEC, “que siendo seguras parecen presentar, en principio, mayor riesgo sobre la mama y el sistema cardiovascular”, asegura la doctora Silvia P. González. Y añade que “dentro de los estrógenos y tratamientos con estrogénicos, uno de ellos tiene estradiol (que es bioidéntico y fármaco), y hay progesterona natural micronizada que es idéntica a la que produce tu cuerpo. El resto no sería bioidéntico”. La cuestión es: ¿son más seguras la bioidénticas? La doctora Vázquez se muestra tajante: “La moda de la terapia bioidéntica con pellets es puro marketing y están desaconsejados por las guías americanas de menopausia, las guías y el consenso de la Sociedad Internacional de Menopausia y de la Sociedad Europea y Española de la Menopausia”, advierte. “Nuestros preparados de sustitución hormonal son seguros, ya que en el caso de tener un efecto secundario el laboratorio responde. Además, están financiadas y reguladas”. Pero, ¿acaso los pellets no son seguros? Las doctoras responden que “en realidad, como son dosis y combinaciones escasamente estudiadas, lo desconocemos parcialmente. Teóricamente, podrían tener los riesgos clásicos de las terapias hormonales o al menos no podemos descartarlo”, dice. Y advierten que “ya contamos con muchos fármacos regulados para tratar la menopausia que nos permiten individualizar bastante bien sin necesidad de acudir a fórmulas magistrales”. Uno de los problemas con los que se encuentran los que abogan por el uso de las terapias de reemplazo tradicional es precisamente

este: el boom de clínicas wellness o de medicina estética que están empezando a poner pellets como tratamiento antiedad. “Hay dermatólogos, médicos estéticos y cirujanos que los usan como tratamiento de belleza porque la testosterona mejora la piel y el pelo, y de ahí el riesgo de frivolidad con esta terapia”, advierte Clotilde Vázquez.





## PELLETS

### La polémica


**¿Qué son los pellets?:** “Una forma farmacéutica de uso subcutáneo que permite administrar el medicamento de forma prolongada, controlada, sin alteraciones en la concentración y durante un plazo de 3 a 5 meses. El uso del pellet como forma farmacéutica se utiliza desde antes de 1940, tanto para el uso de hormonas como para administrar otros activos. En EEUU y otros países de la Unión Europea se utilizan para la terapia hormonal de reemplazo desde los años 60, y en España desde finales de los 90”, nos explica Antonio Ortega Lledó, director Técnico de la farmacia Perelló y laboratorio de formulación magistral.

**¿Quién los fabrica?:** “Cualquier laboratorio autorizado puede elaborar los pellets hormonales. El problema son los costes de desarrollo de los fármacos y los requisitos para introducirlos en el mercado. No obstante, ya hay laboratorios farmacéuticos industriales en Latinoamérica que están a punto de sacar la especialidad de pellet hormonal en varias concentraciones. En España aún no hay ninguna especialidad autorizada, por lo que, y al igual que muchos otros medicamentos que no están disponibles, se elaboran como formulación magistral”, asegura Antonio Ortega.

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios considera los pellets como “productos que tienen la consideración legal de medicamento de uso humano. Estos medicamentos consistirían en sólidos, que se implantan bajo la piel e irían liberando una sustancia hormonal. No se trataría de medicamentos autorizados de fabricación industrial”. Como explica Fernando Aznar, ginecólogo experto en aplicación de pellets en el Hospital Cruz Roja de Córdoba, “actualmente en España hay 3 farmacias de formulación magistral, (farmacias históricas a las que incluso los hospitales públicos les piden medicación) que los fabrican. Porque como no hay industria que comercialice pellets, la única solución es a través de una formulación magistral”. Tal y como indica la AEMPS, “el empleo de formulación magistral debe reservarse a aquellos casos en los que no puedan emplearse medicamentos autorizados de fabricación industrial, bien porque no existan tales medicamentos o porque los medicamentos industriales no se ajusten a las dosis u otras necesidades de un paciente concreto”. De ahí la polémica sobre por qué no recurrir a las terapias hormonales tradicionales.

**¿Qué contienen?:** “La hormona más habitual es la testosterona, pero en algunos casos se puede añadir estradiol, progesterona o anastrozol al tratamiento con pellet, siempre según las indicaciones del médico”, cuentan desde la farmacia Perelló. “Pero en un 80 % de los casos que tratamos en mujeres le ponemos solo testosterona, siguiendo la analítica y la clínica”, asegura el doctor Aznar.

**¿Cómo se ponen?:** “Somos unos 200 médicos en España acreditados para poder poner pellets. Lo aplicamos en quirófano, con una pequeña intervención, donde se hace un corte, introduce el pellet a nivel subcutáneo con una cánula especial llamada trocar. Después son suficientes un par de puntos y algo de reposo para evitar que se abran”, explica el doctor Fernando Aznar. Y añade que “el tratamiento hormonal bioidéntico tradicional es por vía oral y a algunos profesionales no nos gusta por el rastro que dejan las hormonas en el hígado. Nosotros preferimos ponerlas en crema o subcutánea porque es más seguro”.

**¿Por qué dicen que los pellets son una terapia hormonal bioidéntica no regulada?** “En este caso no se habla de los pellets, sino de la terapia hormonal de reemplazo que utiliza hormonas bioidénticas y que no está protocolizada según las indicaciones actuales de la AEMPS. Los protocolos autorizados utilizan ésteres de hormonas (hormonas manipuladas químicamente para hacerlas resistentes al paso hepático) mucho más potentes, que se administran vía oral y de los que se han notificado reacciones adversas y contraindicaciones. Los pellets hormonales utilizan las mismas hormonas que produce nuestro organismo, y es por ello que no pueden ser usadas vía oral, porque no tendrían ningún efecto, y deben ser suministradas directamente por vía transdermal, intramuscular o en forma de pellet subcutáneo”, explica Antonio Ortega. Sobre su seguridad, advierte que “un laboratorio debe obtener la autorización del ministerio de sanidad y pasar las inspecciones pertinentes para poder elaborarlos. Los controles específicos de los pellets son los mismos que para cualquier otra elaboración estéril y están definidos por la AEMPS. Como todo medicamento lleva su prospecto y, al igual que cualquier otro tratamiento médico, no está exento de riesgos y es imprescindible la supervisión médica durante todo el tiempo que dure”, asegura. 

belleza

Chocker  
y vestido, Dior.

# Punk versus Cocquette





Dos tendencias antagónicas que esta temporada conviven, impregnando con sus códigos el maquillaje, el peinado y los accesorios de pelo.

—Paloma Sancho. Fotos: Jesús Isnard. Realiza: Raquel Mejías.

A woman is shown in profile, facing right, against a solid light blue background. She has dark, voluminous hair styled in a 1960s-inspired 'coleta' (chignon) with a long, thin braid hanging down, adorned with three small black bows. Her makeup is dramatic and romantic, featuring bright pink blush on her cheeks, purple eyeshadow, and pink lipstick. She is wearing a light purple, strapless, draped garment.

## Los mil y un lazos

"Para este look hemos recogido una coleta cardada muy años 60 y hemos puesto tres lazos", explica **Manu Fernández**, el estilista de pelo. "El maquillaje romántico, casi de época, con piel empolvada y la sien en tono malva violáceo", según **José Belmonte**, maquillador.

Camisa a modo palabra de honor, Citizens Against Humanity.





## Todo al punk

"La coleta muy pulida con imperdibles en el borde del rostro que se pueden sustituir por horquillas", explica Manu. "La mirada es la protagonista, con un guiño a lo punk con pestañas y eyeliner XXL y labios efecto borrado", según José.

Cazadora de cuero, Chloé.

## Toque gótico

Este pelo combina dos acabados: húmedo en la parte alta, y seco de medios a puntas.

- ***Labios negros.***

"Casi gótico, en el maquillaje solo máscara de pestañas y el toque de fuerza en los labios negros que se rematan con glitter para darle efecto metálico", cuenta José.

- ***El truco en el pelo:***

"Con el cabello húmedo dividimos el cabello con raya al medio y aplicamos espuma. Hacemos un par de trenzas, las secamos con secador y una vez sueltas las peinamos con los dedos y aplicamos un spray texturizador en medios y puntas. En la raíz un gel efecto wet y un serum de brillo", según Manu.







## Romántico

---

Ondulado y anudado en el cuello como una bufanda. Las flores son las protagonistas.

- ***Maquillaje empolvado:***

“Con un rojo de labios que parece un pétalo de rosa y que aporta el toque romántico, y una sombra azul. No hay líneas gráficas y la piel está muy blanca”, explica Jose.

- ***La onda bucólica:***

“Con el cabello húmedo aplicar espuma de rizos y secar con secador y difusor. Una vez seco, marcar con una tenacilla triple, cepillar y enmarcar alrededor del rostro aplicando laca y spray de brillo. Después, poner las flores”, aconseja Manu.

# OBJETIVO: UNA MELENA CON BRILLO



## En casa

La base de cualquier peinado es un pelo sano, fuerte y con brillo. Para lograrlo, la clave está en la hidratación, un proceso que va mucho más allá que una mascarilla. Los expertos de L'Oréal Professionnel recomiendan hacer una rutina en casa con la línea Metal Detox. Empezando con el pre-champú, que se aplica de medios a puntas antes del lavado, "rellena 1 millón de microroturas capilares en un uso, dejando el cabello nutrido y brillante", explican. Después, el champú que elimina el exceso de metal que se acumula en el cabello. La mascarilla protectora, una vez a la semana, que protege la fibra capilar de nuevos depósitos de partículas metálicas, y la crema sin aclarado de alta protección, que evita la rotura y el cambio de color. Es, además, perfecta para proteger el cabello contra los daños inducidos por los rayos UV, la oxidación, el cepillado y el calor hasta 230°C. Este acondicionador nos encanta porque incluye un filtro UV y control del enrespamiento. Como retoque de hidratación a lo largo del día, el aceite, que aporta brillo y consigue un 99% menos de rotura.



## En la peluquería

No hay peor enemigo del brillo que un pelo apagado. Aparte de tratamientos de hidratación, hay que analizar también el tono. Desde L'Oréal Professionnel proponen un baño de color capaz de revertir el efecto de pérdida de melanina, la principal causa de un pelo opaco. El nuevo tratamiento Día Color, con la tecnología Melanin Gap Filler, revierte los efectos de pérdida de melanina. Formulado con hasta un 92% de ingredientes de origen natural y sin amoníaco, rellena los huecos de melanina perdida y reinyecta color en el pelo. Está disponible en 40 tonos.



Día Color, el nuevo baño de color disponible en peluquerías. ([lorealprofessionnel.com](http://lorealprofessionnel.com)).



Pre champú (34,92 €), Champú (30,60 €), Mascarilla (35,46 €), Aceite hidratante (36,59), y Crema sin aclarado leave in (34,88 €). Todo, L'Oréal professionnel.

Maquillaje y peluquería:  
Jose Belmonte (COOL) y Manu  
Fernández (COOL) para L'Oréal  
Professionnel. Modelo. Dante Kedde  
(Next Management Madrid).



atashi.<sup>®</sup>  
cellular cosmetics

# DD cream

nude skin perfection

ALTA COSMÉTICA DERMOFARMACÉUTICA  
PARA PIELES SENSIBLES

8<sup>en</sup>1

- Hidrata
- Minimiza los poros
- Atenúa manchas
- Unifica el tono
- Efecto lifting natural
- Reduce arrugas
- Ilumina el rostro
- Protege con SPF15



BRONCE  
INTENSO

BEIGE

MEDIO

CLARO



@ATASHICELLULAR

WWW.ATASHICELLULAR.COM

De venta en farmacias y  
para farmacias de  
y plataformas digitales

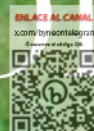


LABORATORIOS  
**PHERGAL**  
Inspiring Beauty



belleza

# El increíble Mr. Dyson







James Dyson junto a sus hijos, Sam, Emily y Jake en 1982 en su casa de Sycamore con la carretilla Ballbarrow, que presentaba la primera bola neumática del mundo que repartía la carga.

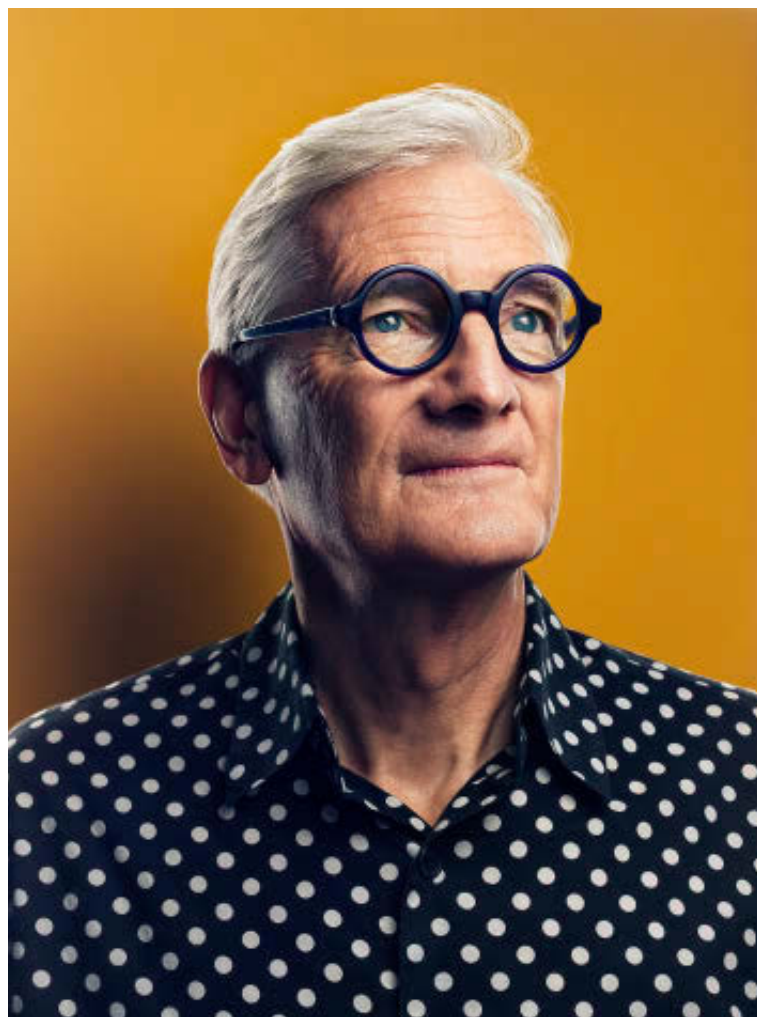


FOTO: STUART MCCLYMONT

Los secadores más eficaces,  
las planchas de pelo  
sin cables, las aspiradoras sin  
bolsas... Todo el mundo  
quiere un invento de JAMES  
DYSON. El emprendedor,  
diseñador y filántropo ha  
creado dos nuevas  
herramientas-prodigio para  
el pelo. Hablamos con él en  
su burbuja de creación.

—Clara Sánchez de Ron.

**P**ocas veces tiene un periodista la oportunidad de volar a Malmesbury (Inglaterra) para entrevistar a un personaje como él. Sir James Dyson (Cromer, 1947) nos recibía sin corbata, sin chaqueta y en deportivas en su despacho, lleno de maquetas y prototipos con motivo del lanzamiento de sus nuevas herramientas para el cuidado de pelo. Miembro de la Royal Society y Comendador de la Orden del Imperio Británico, sus empleados ascienden a 14.000 personas y su fortuna se aproxima a los 27.110 millones de euros, según los medios ingleses, lo que le sitúa entre los más ricos del Reino Unido, junto al primer ministro Rishi Sunak. Ha sido inventor de la primera aspiradora de aire sin bolsa y del moldeador de pelo que te hace las ondas solas con un sistema patentado. Pero más allá de su perfil profesional, hablamos con él de su lado más personal, de logros, retos y de lo que puede venir.

**¿De joven soñaba que iba a convertirse en un gigante como el que es hoy?**

No, pero siempre me he imaginado como un inventor. Ha sido como un sueño desde que era niño. Como

cuando quieres ser conductor de tren, aunque suene un poco infantil.

**¿Cuál ha sido el momento de su vida en el que ha sido más feliz?**

Yo nunca estoy contento. De hecho, estoy insatisfecho la mayoría de las veces porque siempre hay una mejor manera de hacer las cosas. Me encanta el proceso de invención, de ingeniería, de diseño y de fabricación de productos y soy muy feliz haciendo lo que hago. Por eso, sigo trabajando a los 76 años.

**¿Qué le quita el sueño?**

Muchas cosas pero, sobre todo, el hecho de no resolver un problema.

**¿Cuál ha sido su mayor fracaso?**

Mi vida es un camino de fracasos. Como ingeniero, hago experimentos todo el día y la mayoría de ellos fallan, rara vez tienen éxito. Sin embargo, es un proceso de aprendizaje y por eso, es interesante. Así que el fracaso no es algo de lo que preocuparse porque aprendes de él. Lo que te tiene que preocupar es el éxito, porque del éxito no se aprende.

**¿Y de quién ha aprendido más?**

Tuve la suerte de que, cuando estaba en la universidad, conocí al presidente de una empresa de ingeniería, Jeremy Fry. Empezamos a diseñar juntos y me pidió emplear a jó-

venes profesionales porque pensaba que tenían capacidad para cambiar, inventar y ser pioneros. De él aprendí a ser emprendedor. Me enseñó a fabricar cosas y le debo todo a él.

**¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?**

Navegar en bote o vela, montar en bicicleta y jugar al tenis, aunque ahora mis rodillas se resientan más. También me apasiona la jardinería y diseñar cosas para el hogar. Esto ocupa bastantes parcelas de mi tiempo libre, incluso el diseño de cosas más básicas como un portarrollos industrial.

**¿Cómo pensó que algo que puede ser aburrido o tan poco atractivo como una aspiradora o un secador pueda ser un objeto de deseo?**

La pregunta es interesante. Siempre me han gustado los productos que nadie quiere o que a la gente realmente no le han importado. Es apasionante cambiar esa perspectiva sobre el producto y la opinión de la gente sobre un secador de pelo que nadie se había molestado en mejorar o pensar en cómo hacerlo más saludable para el cabello. Así que es genial trabajar en esos objetos y ponerles tecnología y emoción.

**¿En cuántas casas del mundo podría haber un aparato de Dyson?**

La verdad es que hemos fabricado

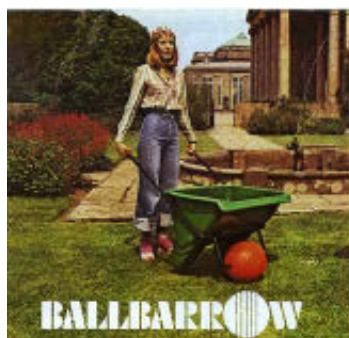
## DE HITO EN HITO

*Desde que en 1993, fabricara su primera aspiradora ciclónica producida en serie, la DC01, se han lanzado muchas más versiones, sin bolsa y sin cable, cada vez más potentes y versátiles, basadas en las últimas tecnologías para los mejores resultados de limpieza en casa.*



1941

La boda de los padres de James Dyson en Cambridgeshire. A la derecha, su mujer, Deirdre en un anuncio para presentar la carretilla Ballbarrow.



1974



DC02  
1995



DC11,  
2003



DC07,  
2001



DYSON  
MICRO 1.5,  
2022



como 140 millones de productos, así que debe haber bastantes.

**Tiene la idea de lanzar unos 20 nuevos productos de belleza en los próximos cuatro años, ¿cómo se marca este objetivo?**

Tengo la suerte de trabajar aquí con muchos ingenieros y profesionales que quieren involucrarse en su desarrollo. Y todos son brillantes, así que soy afortunado en este sentido.

**¿Siente la responsabilidad de haber levantado una empresa que ya tiene 13.000 empleados?**

Fue más difícil al principio cuando éramos muy pocos. Ahora es más sencillo precisamente porque contamos con el apoyo, el entusiasmo y el empuje de 13.000 personas.

**¿Es posible conseguir que sus productos sean más accesibles a todo tipo de público?**

Nuestros clientes también son adolescentes y algunos de ellos les piden a sus padres que compren nuestros productos como secadores y otras herramientas de belleza.

**No todo es tecnología, para usted. Se plantea la agricultura como un reto...**

Crecí en un distrito agrícola y muchos de mis amigos eran agricultores. Por eso, tengo la ambición de crear granjas, aunque se ha convertido en un negocio de difícil rentabilidad. Sin embargo, creo que es un desafío cultivar productos que podemos consumir. Hasta finales de diciembre estábamos produciendo fresas en Lincolnshire,

en Gran Bretaña, sin usar energía y con el calor residual de los digestores anaerobios (una manera de obtener biogas con los residuos biológicos). Así que, ese es un buen ejemplo de cómo podemos hacer que la agricultura sea rentable, porque puede ser una mezcla de un 60 por ciento de electricidad y un 40 por ciento de calor residual. Y este calor residual lo usamos para calentar los invernaderos. E incluso podemos utilizar el CO<sub>2</sub> para que las fresas sepan mejor.

**¿Cuál será su legado?**

No me corresponde a mí decirlo. Mi hijo Jake trabaja conmigo y está entusiasmado. Espero que podamos seguir produciendo tecnología y productos interesantes que realmente funcionen.

**¿Y cuál es el secreto de su éxito?**

Hacer algo que realmente te apasione. No importa si ganas más o menos dinero. Yo nunca he tenido la intención de ser tan rico. Solo me gusta desarrollar tecnología, diseñar y fabricar productos. Y he tenido la suerte de que eso funciona bien. Pero el éxito no es sinónimo de dinero. **T**

*“Es apasionante cambiar esa perspectiva sobre el producto y la opinión de la gente sobre un secador de pelo que nadie se había molestado en mejorar o pensar en cómo hacerlo más saludable para el cabello”*

## Los secadores de pelo del futuro



A la izda., el nuevo secador de pelo Dyson Supersonic Nural™ (499 €) con sensores que reducen el calor y el flujo de aire a medida que se acerca el secador a la cabeza, lo que ayuda a proteger el cuero cabelludo de daños. Realza el brillo del cabello y previene daños producidos por el calor. Abajo, el nuevo secador Supersonic r™ profesional de Dyson (549 €), más pequeño, ligero y de secado más rápido.

2024



2014

2016

2018

2019

2023

En 2014, diseñó el calefactor AM 05 sin aspas; en 2023, el purificador de aire, Humidifier Cool Formaldehyde. En 2019, el secador de manos con filtro HEPA Airblade 9KJ. En 2016, lanzó el secador ultrarrápido Supersonic y en 2018, el modelador Airwrap.

En 2017, se fundó Dyson Farming, una empresa agrícola comercial que impulsa la eficiencia y la sostenibilidad en la agricultura del Reino Unido. El negocio se centra en crear alimentos sabrosos y de alta calidad con un bajo impacto ambiental, además de fomentar la biodiversidad y la innovación en la agricultura..



2017

Una revisión de los principios activos más usados en cosmética y a qué pieles les convienen lleva a reflexionar a los expertos sobre a qué edad se puede empezar a usarlos y alertar del mal uso que niñas de diez años hacen de ellos, animadas por TikTok. Es la llamada COSMETICOREXIA.

—Mamen Infante.

**RETINOIDES**

**a partir de:**  
**15 AÑOS**  
(para acné juvenil bajo supervisión dermatológica).

**Qué es:** Derivados de la vitamina A en diferentes concentraciones.

**Para qué sirve:** Aumentan la producción de colágeno y elastina, incrementan la hidratación, cierran el poro, corrigen arrugas y reducen manchas y marcas de acné.

**Cómo se usa:** De noche y con la piel seca, poco a poco para crear tolerancia.

**VITAMINA C**

**a partir de:**  
**20 AÑOS**

**Qué es:** Nombre coloquial del ácido ascórbico. Es su forma más eficaz a nivel cosmético, sobre todo si es pura y al 15-20%, con PH entre 2 y 3.

**Para qué sirve:** Ilumina y ayuda a formar colágeno; es sobre todo antioxidante, escudo contra el daño solar y otros radicales libres.

**Cómo se usa:** Por la noche para hacer reservorio antioxidante, o por la mañana, para sumar su capacidad iluminadora. Dejar absorber completamente.

**NIACINAMIDA**

**a partir de:**  
**15 AÑOS**

**Qué es:** Es la forma soluble en agua de la vitamina B3.

**Para qué sirve:** Aliado contra la inflamación del acné, rojeces, exceso de sebo, finas líneas y falta de hidratación.

**Cómo se usa:** En cremas de día, de noche, en contorno de ojos y en mascarillas calmantes o productos para regular el exceso de sebo y la aparición de acné adulto.

**PROTEOGLICADOS**

**a partir de:**  
**30 AÑOS**

**Qué es:** Son moléculas que forman parte de la estructura celular de la piel y se encargan de comunicar las células con el exterior.

**Para qué sirve:** Su función es aportar firmeza y elasticidad. Pueden captar hasta 1.000 veces su peso molecular en agua y activan la producción de colágeno.

**Cómo se usa:** En ampollas de efecto inmediato y en tratamientos de choque en forma de cura.

**ÁCIDO HIALURÓNICO**

**a partir de:**  
**15 AÑOS**

**Qué es:** Un polisacárido del tipo glucosaminoglicano que ayuda a fijar el agua de la piel.

**Para qué sirve:** Hidrata y rellena pequeñas arrugas. Según el peso de la molécula da elasticidad en la superficie e, incluso, estimula la producción propia de ácido hialurónico.

**Cómo se usa:** De día o de noche, con la piel un poco húmeda, poca cantidad.

PRINCIPIOS ACTIVOS:





**L**os expertos en cuidado de la piel defienden que son la genética y los hábitos (no la edad del DNI) lo que condiciona la necesidad de un ingrediente cosmético u otro, pero la alerta por edad resulta necesaria cuando existe un fenómeno llamado Sephora Kids entre la generación Alfa (nacidos a partir del 2010). Por influencia de otros perfiles de TikTok están haciendo un uso precoz, excesivo e irresponsable de la cosmética, con rutinas interminables llenas de productos con activos que, en el mejor de los casos, no necesitan y, en el peor, perjudican la salud de su piel. Y es que, por prosaica que resulte esta explicación, a los niños les sobran ingredientes que ayudan a eliminar las células muertas, promover la regeneración celular o aumentar la producción de colágeno y elastina, dado que su piel ya funciona con una eficacia óptima. Revisemos estos ingredientes.

### ¿Ácidos para todos?

No. La recomendación general es empezar con los ácidos en torno a los treinta, cuando la piel empieza a mostrar su cansancio y hay que estimular, además de prevenir. Todos los retinoides han demostrado eficacia contra las manchas y las arrugas de pieles maduras pero hay una excepción en su uso temprano: el acné juvenil tratado en la consulta del dermatólogo. Inhibe la excesiva producción de sebo, mejora la textura de la piel (si hay marcas de acné) e incrementa la hidratación de la piel incluso si es grasa, cierra el poro dilatado, corrige las manchas, etc. La aplicación de retinol sin control (y sin acné de por medio) puede irritar. Otros activos antiedad como los péptidos, por ejemplo, no tienen por qué suponer un daño, pero nada justifica su uso en cuasi-niños. Podría llegar a ser problemático, sin embargo, el uso de vitamina C pura, ya que puede sensibilizar la piel. Mejor en una fórmula suave, adaptada a lo que su piel tolera.

### Ceramidas, hialurónico y karité, siempre

Los activos que pueden considerarse transversales a todas las edades, a partir de 12, son el ácido hialurónico y la niacinamida, para una buena hidratación y una barrera fuerte frente a las agresiones. Las ceramidas también porque restauran la barrera cutánea en casos de excesiva sequedad, algo que también aplica a la manteca de karité, que puede usarse hasta en bebés.

Hechas estas precisiones, falta decir que, al igual que pasa con la piel adulta, saltar de un producto a otro y acu-

mular capas de cosméticos, sean cuales sean los activos, es el camino más rápido y directo a la irritación: “La piel joven puede ser más susceptible a irritaciones y dermatitis de contacto (alergias por el empleo continuado de productos químicos) y usar ácidos puede provocar inflamación y enrojecimiento por daño a la barrera cutánea”, explica la Dra. Cristina García Millán, especialista en Dermatología Pediátrica y Estética del Grupo Pedro Jaén y colaboradora de Bioderma, que apela a los padres: “Es muy positivo que tengan la intención de cuidar su piel, pero debemos guiarles para que lo hagan de forma adecuada”. **T**

## COSMETICOREXIA

# Quando cuidarse la piel se convierte en obsesión

Entre el juego de imitación y la destrucción de la autoestima hay una fina línea sobre la que caminan los trends de TikTok.

**D**urante la pandemia surgió una tendencia en redes sociales hacia el uso de cosmética que ha ido haciéndose más y más potente. Las marcas fueron creando necesidades y las personas, entre ellas un potente perfil pre-adolescente y adolescente influido por TikTok, a día de hoy conocen el funcionamiento y los efectos de los activos cosméticos más complejos, algo que ha terminado resultando una obsesión y se ha traducido en ocasiones en una compra compulsiva”, comenta Sunny Cho, experta en rutinas coreanas de belleza y creadora de la boutique de cosmética multimarca Koss. Para tratar de frenar la corriente no se trata de, como han pedido algunas asociaciones de familias estadounidenses, prohibir o restringir por edad la entrada a tiendas de cosmética, sino de enseñarles a que lo hagan con conocimiento y sin obsesiones. La Dra. Cristina García Millán aboga, incluso, por felicitarles: “Celebro su iniciativa a la hora de cuidar la piel y les animo a entender que la belleza de la piel radica en estar saludable y bien cuidada, no en seguir tendencias. Los cosméticos deben usarse con cautela y mezclar muchos



## REALZA LA BELLEZA DE TU CABELLO DE LA FORMA MÁS NATURAL

Lo natural y sencillo es, en ocasiones, lo más eficaz. Queremos resaltar nuestra belleza innata, sentirnos seguras de nuestra imagen, apoyarnos en aquellos productos que realzan nuestra belleza... La línea Organics nos posibilita el cuidado de nuestro cabello tal y como deseamos. Pura ciencia al servicio de toda una gama de productos de línea natural.



esenciales y CBD, que eleva el estándar de lo que es puro, natural y orgánico cuando se trata del cuidado del cabello. El producto se consigue tras localizar y trabajar con las plantas más puras y ricas disponibles al visitar diferentes plantaciones para, posteriormente, trabajar conjuntamente con laboratorios acreditados que están certificados para producir el aceite de CBD de amplio espectro más PURO. Estos productos repletos de aceites esenciales, minerales, iones y aminoácidos, proporcionan todos los ingredientes que el cabello necesita.

- ACEITE CBD 1000: nutre el cuero cabelludo y refuerza el cabello.
- ACEITE DE ALMENDRA: aporta hidratación y brillo.
- ACEITE DE GIRASOL: mejora el estado del cuero cabelludo y reduce bacterias.
- ACEITE DE MENTA PIPERITA: calma y repara el cuero cabelludo.
- HOJA DE ALOE VERA: retiene la hidratación y potencia el brillo.

Prueba ya el que más se adapta a las necesidades de tu cabello. Porque lo puro, natural y orgánico es siempre lo más efectivo. **T**

El cabello es en ocasiones fuertemente castigado por los tintes a los que lo sometemos. Lucir una melena bonita y simplemente, un cabello con brillo y sano, no siempre es fácil de conseguir. La química que contienen habitualmente los productos dedicados al cuidado del pelo para cuidarlo, teñirlo y protegerlo está, a su vez, repleto de productos químicos que erosionan y actúan sobre el cabello de forma invasiva. Huir de esta tendencia habitual se ha convertido en prioritario y en una realidad. Los productos elaborados por I.C.O.N. en su línea Organic CBD Infused -champú sin agua con base de aloe, acondicionador calmante e hidratante, tratamiento mascarilla intenso, potente y repleto de nutrientes-, llegan para cubrir todas las expectativas de quienes desean un cuidado natural y efectivo en su cabello. Se trata de una línea natural, orgánica, sin fragancia, con base de aloe y repleta de aceites



A la venta en [iconencasa.com](http://iconencasa.com), salones I.C.O.N., y tiendas online asociadas

## 8 productos que sí son para su piel

a la vez no los hace más eficaces, al contrario. Puede ser perjudicial”.

### La obsesión por la imagen

Los educadores están con mil ojos ante esta corriente. Porque cuando la mezcla de autocuidado y juego se vuelve furor, puede llegar a fomentar conductas patológicas: “En estos vídeos se da una excesiva importancia a la imagen, no parece en ningún caso que la preocupación primaria sea la salud de la piel”, afirma Teresa Muñoz del Toro, psicóloga psicoterapeuta del Centro Tiban de Madrid. Además, sostiene la experta, se busca una perfección que no existe y un ideal de belleza que no va a llegar. Claramente, el problema se les sirve en bandeja, tal y como opina la farmacéutica experta en dermocosmética, Asun Arias, que nos alerta de cómo las redes sociales, los filtros que muestran pieles irreales y la cantidad de mensajes impartidos por no profesionales en esos canales, tienen mucho que ver en esta excesiva preocupación por la piel.

Se impone pararse y reflexionar. Esta llamada cosmeticorexia pre-adolescente no hace más que adelantar preocupaciones en detrimento de lo que a estas niñas les corresponde por su momento evolutivo, como pensar en ir al cine, ganar en su deporte, estar con las amigas... Además,

la autoestima se ve comprometida: “Se miran en el espejo de TikTok y, al ver esa excesiva distancia entre el yo ideal y el yo real, se producen desajustes con la autoestima que pueden generar ansiedad o estados de ánimo depresivos”, señala Muñoz del Toro. Todo esto aderezado con una necesidad de aprobación brutal, ya que lo que desean es obtener más likes. Toda esta parafernalia cosmética se hace para publicarse, claro. Lo que no está en redes sociales no existe.

No sabemos, en fin, si este fenómeno será una moda pasajera pero, entre tanto y para siempre, una recomendación de la psicóloga psicoterapeuta: “Padres y educadores debemos hacer una labor de prevención y transmitir la importancia de no dar tanta atención a la imagen y de incrementar el uso del sentido común y el pensamiento crítico”.

### Qué conviene a la piel pre-adolescente

Si no se presenta el desafío del acné, las preocupaciones a esta edad son pocas. Lia Carolina Oliveira Dos Santos, farmacéutica bioquímica y product training manager de BABÉ, las reduce a tres: “Bastan ingredientes que proporcionen hidratación y mantengan la barrera fuerte y saludable, como ácido hialurónico, ceramidas y aceites naturales. También interesan ingredientes calmantes como pantenol o caléndula para complementar esta rutina, que no debería contener más que limpiador suave, crema hidratante ligera y no comedogénica y protector solar de amplio espectro”. Ahora bien, que sea una rutina minimalista y ajustada no excluye que se haga con productos que les haga ilusión usar. Porque lo importante es lo divertido de derramar el contenido del gotero de un sérum, mostrar el fotogénico color rosa de una crema, espachurrar la gelatinosa textura de una mascarilla de labios o exponerse a la fina y cosquilleante bruma de un tónico. Y todo eso puede hacerse con productos adaptados a su piel.

**T**



1. My Clarins Pure-Reset Lotion Ciblé Imperfections. Loción para secar granos (19,50 €).
2. Drunk Elephant Lippe Balm. Bálsamo labial hidratante (20,99 € Sephora).
3. Essence Jelly Sleeping Mask. Mascarilla para labios de uso nocturno (3,99 €).
4. Clinique Moisture Surge Face Spray. Bruma hidratante (45 €).
5. Skinroutine Gel Limpiador con aceite de aguacate y escualano (13,60 €).
6. Garnier Skin Active Agua Micelar para todo tipo de pieles (7,95 €).
7. The Ordinary Natural Moisturizing Factors + HA Surface Hydration Formula. Crema hidratante facial (14,45 €).
8. Byoma Moisturizing Gel-Cream. Crema hidratante diaria ligera y sin aceites (13,99 € en Sephora).

*“Se miran en el espejo de TikTok y, al ver esa distancia entre el yo ideal y el yo real, se producen desajustes con la autoestima que pueden generar ansiedad o estados de ánimo depresivos”*

*(Teresa Muñoz del Toro, psicóloga)*





¿Cuánto hace  
que no visitas  
al oftalmólogo?

# belleza

## 1 EDICIÓN LIMITADA

La Maison Guerlain de Campos Elíseos cumple 110 años y lo celebra con este frasco-joya de cristal elaborado a mano por Baccarat. La forma de tortuga se debe al emblema que Jacques Guerlain adoptó después del retraso que hubo en la creación del edificio. (25.000 €, edición limitada de 32 piezas).



Rénergie H.C.F. Triple Serum Eye (73 €), Lancôme. Con péptidos, ácido hialurónico, Vitamina C y Niacinamida.

## 2 ILUMINAR LA MIRADA

La piel del contorno de ojos está en constante movimiento con sus 6 músculos extraoculares que rodean al ojo y los 10.000 parpadeos diarios que hacemos, provocando arrugas de expresión. Para evitarlas, crema en la zona mañana y noche con activos de eficacia demostrada.



Eye Contour Cream Supreme (290 €), Clé de Peau Beauté. Con extracto de Lempuyang.

## EN MI RADAR

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



FOTO: E. ESCANDELL



Forever Glow Maximizer (41 €), Dior.



## 3 PIEL ESMALTADA

Fue el look de maquillaje más comentado en la Alta Costura, el del desfile de Margiela creado por la maquilladora Pat McGrath. Una versión moderna de la piel de cristal con acabado de porcelana que puedes intentar reproducir con los productos de esta temporada que aportan jugosidad y un acabado brillo sin límites.



Illuminador líquido (31 €), Rare Beauty.



*cómo conseguir*  
**EL LOOK**

Crema rica Bora Barrier (70 €), Drunk Elephant.



MARTIN MARGIELA



\*Pago en 6 meses con tu Tarjeta El Corte Inglés. Financiación ofrecida por Financiaria El Corte Inglés, E.F.C. S.A. y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" por persona y estancia indicada en habitación doble y régimen indicado. Reservando del 10 de febrero al 24 de marzo de 2024, para viajar en determinadas fechas hasta 31 de diciembre de 2024. Producto con avión. Incluye billete en clase turista ida y vuelta desde Madrid vía Barcelona (excepto indicado). Tasas aéreas (sujetas a posibles variaciones) y traslados. Si encuentras un precio mejor, te lo igualamos, reserva desde 60€ y hasta 600€ en cupón regalo El Corte Inglés. Consulta condiciones en [www.viajeselcorteingles.es](http://www.viajeselcorteingles.es). Plazas limitadas. Gastos de gestión (16€ Internacional por reserva) no incluidos. AD: alojamiento y desayuno. MP: media pensión. C.I.C.MA 59. HERMOSILLA - 112 - MADRID.

# Di que SÍ

a despreocuparte, a descubrir y a disfrutar...  
Y deja tu viaje de novios en manos  
de los expertos de Viajes El Corte Inglés.



HASTA  
**600€**  
EN CUPÓN REGALO DE  
**El Corte Inglés**

**6**  
PAGO  
EN 6 MESES\*

€  
SI ENCUENTRAS UN PRECIO  
MEJOR, TE LO IGUALAMOS

€  
RESERVA  
DESDE 60€

## Kruger, Sudáfrica

Hoteles Categoría A + ✕

9 días | 6 noches

Incluye AD en Johannesburgo y Ciudad del Cabo,  
MP en área de Kruger, guía de habla hispana  
y safaris en vehículo 4x4.

**1.670€**

## Maldivas

Kurumba Maldives + ✕

8 días | 5 noches

Incluye desayunos y visitas.

**1.730€**

## Súper Sri Lanka

Hoteles Turista<sup>SUP</sup> + ✕

11 días | 8 noches

Incluye desayunos, 8 cenas y visitas.

**2.080€**

## Súper Thai y Koh Samui

Hoteles Turista<sup>SUP</sup>, Primera  
y Primera<sup>SUP</sup> + ✕

14 días | 11 noches

Incluye desayunos, 5 almuerzos, 1 cena y visitas.

**2.665€**

## Vietnam y Camboya express

Hoteles Primera y Primera<sup>SUP</sup> + ✕

13 días | 10 noches

Incluye desayunos, 6 almuerzos, 1 brunch,  
1 cena y visitas.

**2.955€**

## Romance con aroma de café, Colombia

Hoteles Primera y Lujo + ✕

11 días | 9 noches

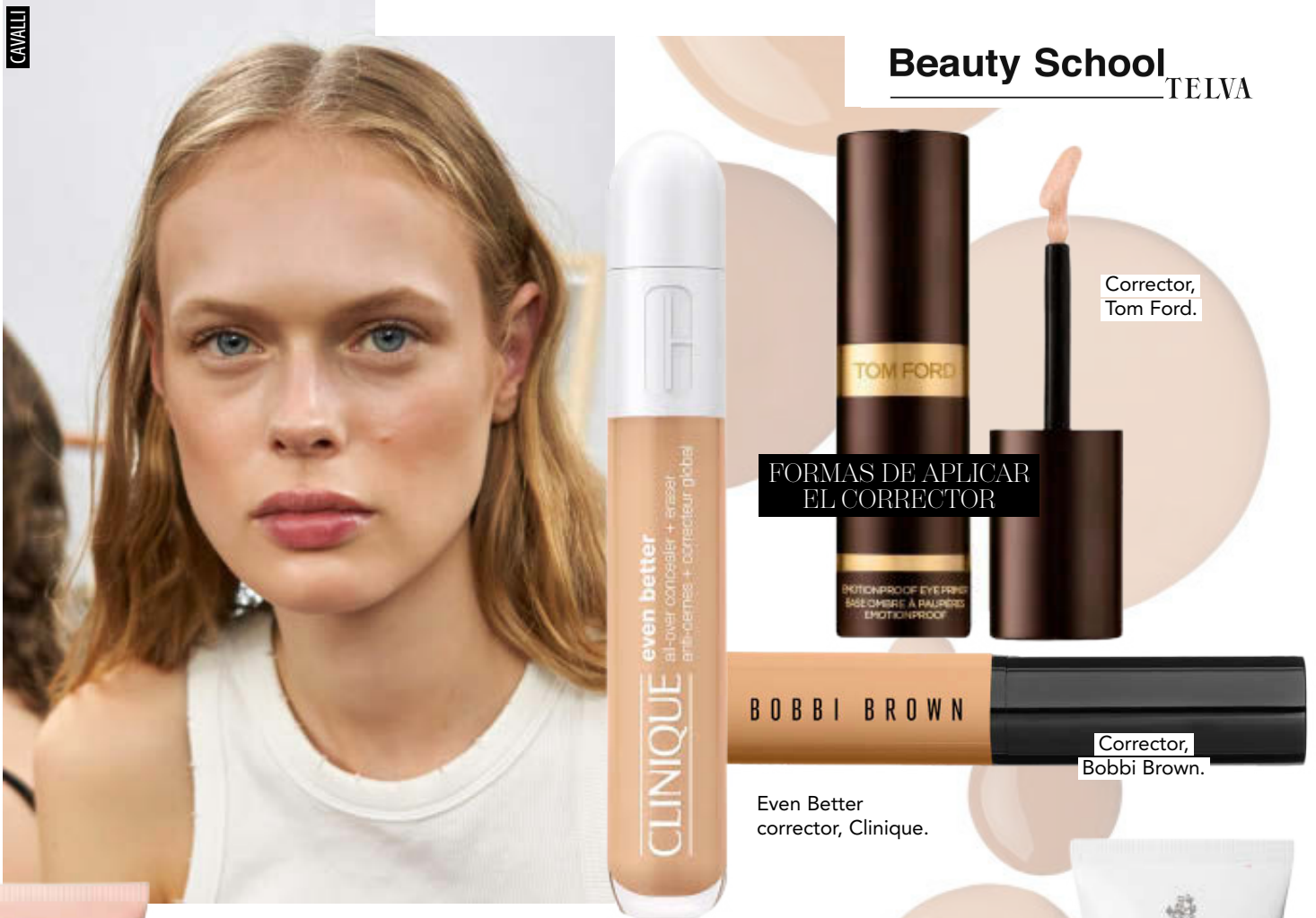
Incluye 3 almuerzos y visitas.

**3.425€**



91 330 72 63  
[viajeselcorteingles.es](http://viajeselcorteingles.es)

**VIAJES El Corte Inglés**



Corrector,  
Tom Ford.

FORMAS DE APLICAR  
EL CORRECTOR

Corrector,  
Bobbi Brown.

Even Better  
corrector, Clinique.



Moisture mask,  
Clinique.

RUTINA PARA  
EL ROSTRO



Eye Cream  
Extra, Bobbi  
Brown.



Sérum Hydrating  
Sérum, Byoma.

### CÓMO APLICAR EL CORRECTOR

El corrector de ojos es fundamental para borrar la cara cansada. Es importante elegir uno que no sea muy mate para que no marque las arrugas del contorno de los ojos. Hazte con uno cremoso con activos hidratantes.

### CUIDADO FACIAL PARA CADA DÍA

Aunque somos defensoras de la rutina de cuidado de piel minimalista hay algunos básicos que sí o sí tienes que incluir, como un buen sérum con activos hidratantes, el contorno de ojos y una mascarilla para aplicar una vez a la semana.

### MAQUILLAJE PIEL MADURA

Al igual que el contorno de ojos, si quieres evitar que se marquen las arrugas opta siempre por bases hidratantes. Las hay con factor de protección solar incluido, una gran opción para los días en la ciudad.

CC Cream SPF 50,  
Farma Dorsch.



MAQUILLAJE PARA  
LA PIEL MADURA



Base Even Better  
Clinical, Clinique.





Patricia Fisas, directora de innovación y desarrollo de producto de Natura Bissé.



FOTO: ANTONI BERNAD

## Cómo se hizo

El estudio se ha realizado junto a Starlab, instituto de investigación experto en neurociencia, y la Universidad de Murcia, aliada de la Universidad Europea para el Bienestar:

● **30 voluntarios (25-60 años)** participaron en el estudio.

● **4 tipos de mediciones:** instrumentales objetivas (frecuencia cardíaca, actividad cerebral, análisis de la saliva y medición in-vivo con macrofotografías de la piel), y 4 encuestas subjetivas, realizadas antes y después de un tratamiento manual.

Está más que demostrado. Hacernos un tratamiento de belleza genera bienestar. Ahora Natura Bissé lo ha medido en un estudio neurocientífico y estos son los resultados.

—Paloma Sancho.



## Tu chute de felicidad

**E**n una ocasión la psiquiatra Marian Rojas me explicó la importancia del contacto físico para nuestro bienestar, diciéndome que, “cuando nos tocamos, se activa la oxitocina y sube el sistema inmunológico”. Hablábamos de las personas que sufren soledad y me recomendaba, entre otras cosas, que buscaran contacto “en un masaje o tratamiento manual”. Y es que cuando nos levantamos de la camilla después de un buen facial la sensación de bienestar es inmensa. ¿Pero sabemos por qué? ¿Qué ocurre en nuestro cerebro para que así sea? Todo esto se preguntó Patricia Fisas, directora de innovación y desarrollo de Natura Bissé, allá por el año 2016 cuando contactó con un laboratorio de *medical devices* con el fin de analizar neurocientíficamente el impacto de los tratamientos. “Quería que cada paso de nuestros protocolos en cabina llegara a la excelencia. Y para eso quería medir qué sienten las clientas con parámetros científicos. Así nació nuestra colaboración con Starlab y, más recientemente, con la Universidad de Murcia”. Así lo han hecho: “Hemos

medido con un enobio de 20 sensores (gorro aprobado por la FDA americana) las ondas Alpha, la frecuencia cardíaca y, después, hemos analizado el estado de la piel. El estudio ha determinado que los tratamientos mejoran la autoestima y el bienestar casi en un 70%. Un torrente de hormonas (oxitocina, dopamina, serotonina y endorfinas principalmente) que suben y, otras, (cortisol, citoquinas proinflamatorias) que bajan. Laura Gamboa, directora formación de Natura Bissé, asegura que “los participantes se sentían con baja agitación y un alto nivel de placer durante la mayoría del procedimiento”. Había partes que disfrutaban más: “Por ejemplo, un masaje manual con un accesorio, el calor frente al frío. Durante dos pasos (la exfoliación y aplicación de tónico frío) el nivel de placer bajaba y la agitación subía. También descubrimos que los niveles de autoaceptación (autoestima) mejoraban después del tratamiento y se mantenían después de 24 horas, demostrando que estas píldoras de bienestar tienen la capacidad de perdurar en el tiempo”.

1

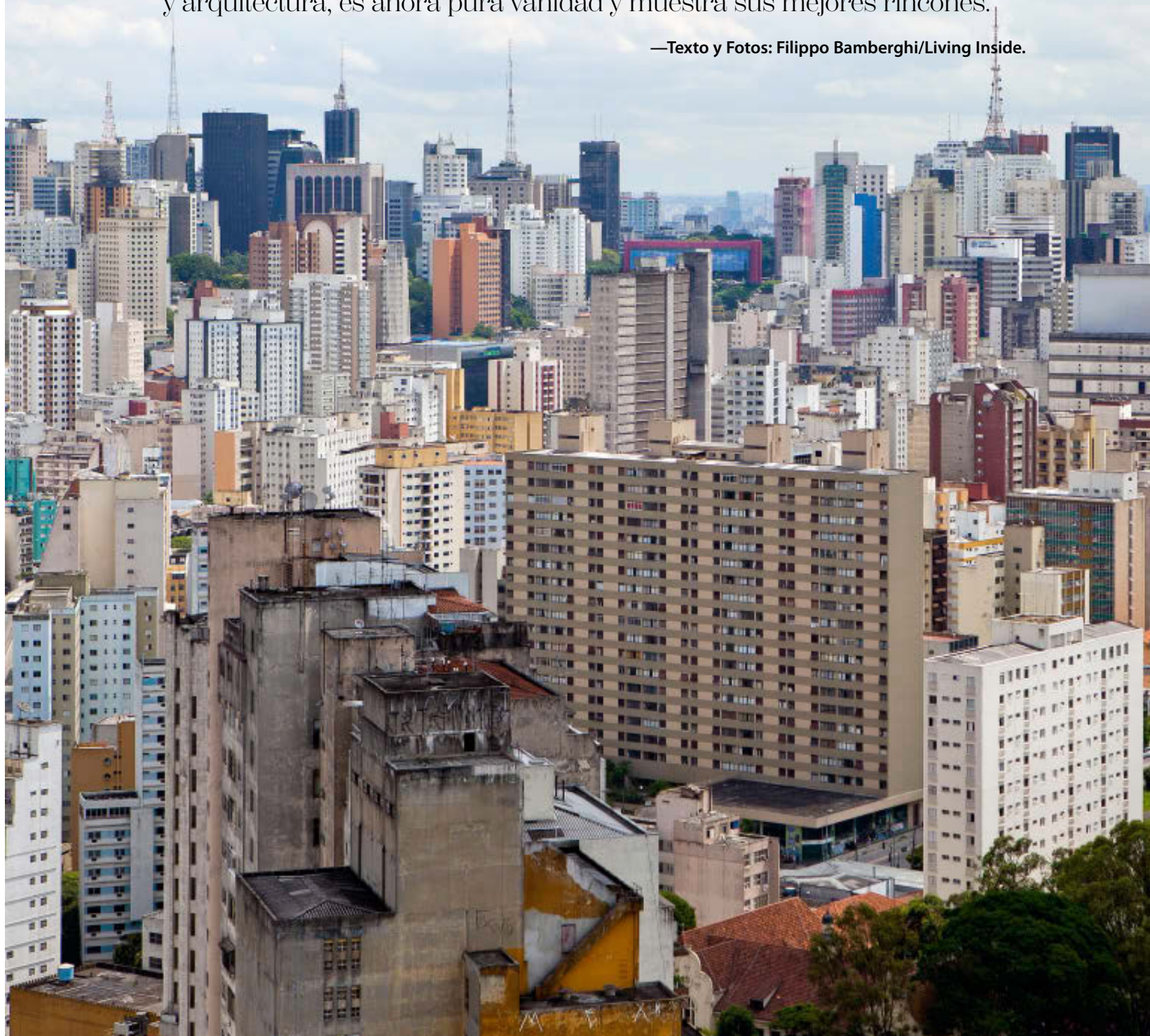


viaje

# El gigante pide paso

En este monstruo bicéfalo que es SÃO PAULO la vida hierve a borbotones y palpita la dicotomía extrema. Los rascacielos exagerados asombran a jardines tropicales; fortunas extravagantes conviven con la pobreza más desesperada. La populosa ciudad brasileña, escenario floreciente de arte, gastronomía y arquitectura, es ahora pura vanidad y muestra sus mejores rincones.

—Texto y Fotos: Filippo Bamberghi/Living Inside.











HUMBERTO  
CAMPANA



**L**a ciudad más poblada de América Latina (en 2022 contaba con más de 22,6 millones de habitantes en su área metropolitana) se ha convertido en un nido efervescente de creatividad. Junto a esa visita obligada que es su Museo de Arte, conviven tiendas de diseño, ferias y estudios creativos que se convierten, poco a poco, en ese *aleteo de mariposa* que transforma el panorama internacional. Tres buenas citas son la Feria SP-Arte en abril, MADE (Mercado de Arte y Diseño) que se celebrará en junio y la DW! (São Paulo Design Week).

## creadores espacios y diseño

Una dilatada lista de ideas innovadoras surgen en galerías, estudios de arquitectos y tiendas que no escatiman metros de exposición. El barrio emergente de Barra Funda acoge a los más vanguardistas.

**ESTUDIO CAMPANA** De la imaginación de Humberto (en la otra página, sentado en su sillón *Abbraccio*) y su hermano Fernando (fallecido en 2022) han surgido diseños gloriosos que han transformado la estética mundial. La conservación de la naturaleza ha sido una de sus preocupaciones y buena prueba de ello es el parque botánico que lleva su nombre (a dos horas de São Paulo) donde han plantado 18.000 árboles de especies endémicas y construido pabellones ligados a la naturaleza.

**TOMAZICABRAL** Este jovencísimo estudio de arquitectura y diseño, inaugurado en 2019, está formado por Nicole Tomazi y Sérgio Cabral. Entre sus obras, la colección Biogalácticas, piezas de vidrio que germinaron cuando Nicole le enseñaba a Sergio a hacer ganchillo. ([tomazicabral.com](http://tomazicabral.com))

**HERANÇA CULTURAL** Galería de arte y diseño en el barrio de Lapa con muebles vintage brasileños en un espacio de 3.000 metros cuadrados. ([heranacacultural.com](http://heranacacultural.com))

**OLHÃO** El espacio fundado en el barrio emergente de Barra Funda por Cléo Döbberthin es un punto de encuentro de artistas y creativos. Además, Cléo junto a Lorenzo Lo Schiavo, forman parte de Palma, el

estudio de arquitectura y diseño que proyecta desde edificios hasta mobiliario. ([palmapalma.com](http://palmapalma.com))

**LUCIANA BRITO** Esta asombrosa galería de arte, fundada en 1997, está instalada en el edificio modernista diseñado por Rino Levi. Entre sus artistas: Alex Katz, los Campana o Marina Abramovic. ([lucianabritogaleria.com](http://lucianabritogaleria.com))

**APARTAMENTO 61** Fundada en 2014, ofrecen mobiliario de los mejores diseñadores brasileños del siglo XX como Lina Bo Bardi, así como nuevos artistas. Un paraíso para interioristas y amantes de lo vintage ideado por Vivian Lobato y André Visockis. ([apartamento61.com](http://apartamento61.com))

**LIBRERÍA EIFFEL** Situada en el edificio Eiffel, construido por Oscar Niemeyer, cuentan con los mejores libros de diseño, arquitectura y paisajismo. (Praça da República, 180)

**AMARELLO BARRA FUNDA** Primero fue una revista, ahora inaugura tienda y café ligados a la artesanía y tradiciones brasileñas. (Vitorino Carmilo, 928)



# paisaje urbano cemento y trópico

Date un baño de arquitectura en los barrios Centro, Higienópolis y Jardins, para descubrir desde joyas coloniales a la vanguardia más sabia.

**SESC POMPEIA** Un ejemplo insuperable de arquitectura brutalista, realizado por la arquitecta Lina Bo Bardi, a partir de una antigua fábrica de barriles de petróleo, que hoy funciona como centro de ocio y cultura. (Clélia, 93. Água Branca).

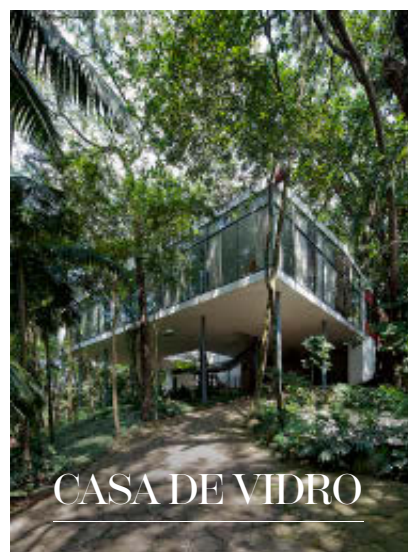
**EDIFICIO MAGDALENA** Edificio de apartamentos de alquiler realizado por Vapor Arquitetura para Planta Inc., con terrazas nutridas de árboles tropicales.

**CASA DE VIDRO** Aquí vivió la arquitecta Lina Bo Bardi y se convirtió en punto de encuentro de artistas. Actualmente es un centro cultural con exposiciones, conferencias y seminarios. Abre al público los jueves, viernes y sábados. (*institutobardi.org*)

**HOTEL UNIQUE** Su azotea es uno de los mejores miradores sobre São Paulo. Combina la arquitectura deslumbrante de Ruy Ohtake, el diseño de João Armentano y el paisajismo de Gilberto Elkis. (*hotelunique.com*)

**MUSEO DE ARTE DE SÃO PAULO ASSIS CHATEAUBRIAND** También concebido por Lina Bo Bardi, reúne una de las colecciones de pintura y escultura más importantes del continente. El despampanante edificio está sostenido sobre cuatro pilares. (Av. Paulista, 1578. Bela Vista)

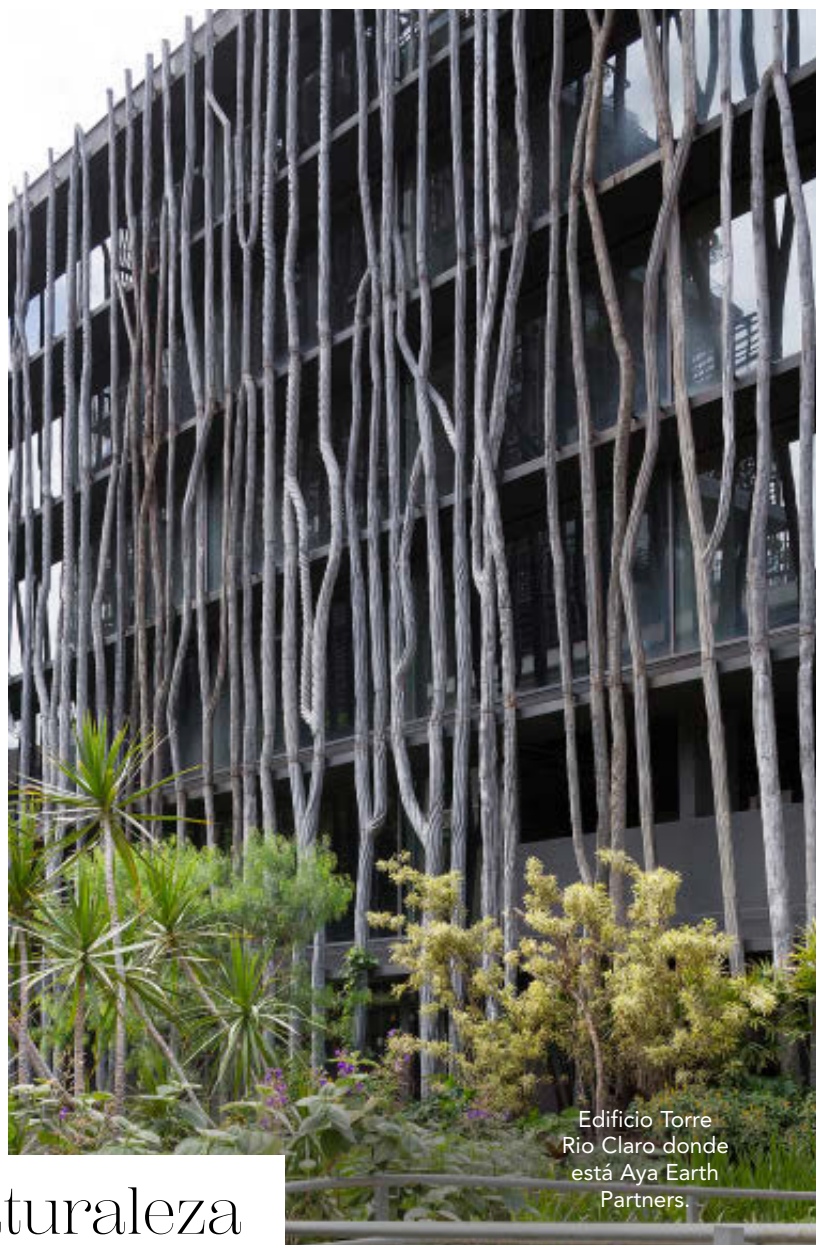
**PARQUE IBIRAPUERA** El pulmón verde de la ciudad lo concibieron el arquitecto Oscar Niemeyer y el paisajista Roberto Burle Marx. Cuenta con edificios (la mayoría de Niemeyer), el Museo de Arte Contemporáneo, el pabellón japonés que alberga un interesante vivero, un planetario y el Museo Afro Brasil. (Av. Pedro Álvares Cabral - Vila Mariana)







Una de las fachadas del hotel Rosewood.



Edificio Torre Rio Claro donde está Aya Earth Partners.

## Cidade Matarazzo lujo y naturaleza

Una obra faraónica en el centro de São Paulo donde han intervenido los arquitectos más galácticos del planeta, y que se ha convertido en uno de los nuevos símbolos de la ciudad. Eso es Cidade Matarazzo. Diez edificios en 30.000 metros cuadrados a los pies de la Avenida Paulista que surgen a partir de un antiguo hospital y una maternidad, construidos a principios del siglo XX, ideados por el conde italiano Francesco Matarazzo y que ahora el multimillonario francés, Alexandre Allard, quiere reconvertir en un oasis urbano. Talentos de la arquitectura como Jean Nouvel, Philippe Starck, Rudy Ricciotti, Estudio Campana o el paisajista Louis Benech participan de la renovación de

este espacio espectacular, donde despunta el hotel 6 estrellas Rosewood São Paulo. A su lado, un centro cultural: Casa Bradesco da Criatividade, que pretende fomentar la creatividad brasileña; un centro comercial con más de 70 marcas de moda; 34 restaurantes gastronómicos y el espectacular edificio de oficinas: Torre Rio Claro Office que albergará a AYA Earth Partners, el primer y más grande ecosistema dedicado a acelerar la economía regenerativa y libre de carbono de Brasil.



La coctelería Rabo di Galo en el hotel Rosewood.



Belavista Rooftop Bar en el hotel Rosewood, con dibujos de Virgílio Netonger.





HOTEL UNIQUE



CUA



AZOTEA DE LA BIBLIOTECA  
MARIO DE ANDRADE



RESTAURANTE KOMAH



# relax comer y dormir

Una selección épica, una propuesta ingente, los hoteles y restaurantes de São Paulo son infinitos y competitivos para darte lo más nuevo, lo mejor, lo más creativo... aquí va una pequeña muestra.



**HOTEL EMILIANO**



**TAKKO**

**HOTEL FASANO** Un clásico proyectado por Isay Weinfeld y Marcio Kogan, iconos de la arquitectura brasileña. Su interior conserva un estilo años 40 al que sigue rindiéndose una clientela VIP. (*fasano.com*)

**CUIA** En el edificio Copain, diseñado por Oscar Niemeyer, este café-restaurant comparte espacio con la librería Megafauna.

**HOTEL EMILIANO** Puro refinamiento en el barrio Jardins, uno de los mejores de la ciudad. Dispone hasta de helipuerto en su azotea. (*questreservations.com*)

**BIBLIOTECA MARIO DE ANDRADE** Un centro cultural espectacular con actividades de todo tipo que pronto inaugurará un café y restaurante. Desde su azotea se puede ver la arquitectura brutalista de São Paulo. En este caso, además, con el retrato del escritor y musicólogo Mario de Andrade. (*Rua da Consolacao 94*)

**KOMAH** Como si estuvieras en Brooklyn, los platos sin embargo miran a la cocina portuguesa con un twist. Se encuentra en Barra Funda, el barrio más vanguardista de la ciudad. (*komahrestaurante.com*)

**TAKKO** Un café en el céntrico barrio de Vila Buarque con tartas y cervezas artesanales.

**HOTEL ROSEWOOD SÃO PAULO** Un oasis *seis estrellas* en plena Cidade Matarrazzo emplazado en edificios históricos, que también ofrece los aparta-

mentos más caros de todo Latinoamérica en una torre-jardín diseñada por Jean Nouvel y decorada por Philippe Starck. No se ha escatimado presupuesto para restaurantes gastronómicos, cocineros, piscinas, suites... (*Rosewoodhotels.com/en/sao-paulo*).

**GUEST URBAN** Situado en el barrio de Pinheiros, en una calle tranquila, este hotel boutique de 14 habitaciones acaba de renovarse. Tienen bicicletas a disposición de los huéspedes y también funcionan como galería de arte. (*Lisboa, 493. guesturbansp.com*)

**CORA** En Vila Buarque, este restaurante está en el último piso con terraza de una casa de los años 70. Platos inspirados en América del sur. (*Amaral Gurgel, 344*)

**KOTORI** En São Paulo vive la mayor comunidad de japoneses expatriados, así que los restaurantes nipones se inauguran con bastante alegría. Kotori, además, está incluido en la lista de los 50 Best y se considera como un destino de creativos y personajes *cool*. Merece la pena reservar los sábados por la noche en el bar para probar cócteles muy especiales. (*Cônego Eugênio Leite 639, Pinheiros*)

**QUITO QUITO IZAKAYA** La decoración pasa aquí a un segundo plano: lo importante es el menú que cada día prepara la chef japonesa Kaori Muranaka con originalidades como el sushi de ostra ahumada, aunque las sugerencias tienden a variar. Dispone de una amplia variedad de sakes. (*Alameda Campinas, 1179*) **T**

# decoración



En el salón, el panel de papel japonés es uno de sus tesoros. Los sofás proceden de mercadillos, la lámpara con forma de hoja es de latón, y la alfombra la adquirió en Manufacture Cogolin. Los almohadones y la lámpara *Traviata* son de Les Composantes.





# La vida *en vintage*

En el dúplex parisino de MORGANE SÉZALORY, dueña y fundadora de Sézane y Les Composantes, las piezas vintage respiran y comparten el mismo aire que sus diseños. Tanta complicidad alumbra una atmósfera rotunda y envidiable.

—Isabela Muñoz Ozores. Fotos: Mathieu Salvaing.





*“Las formas redondeadas aportan ligereza y suavidad a los interiores y, al mismo tiempo, me recuerdan ese estilo vintage que tanto amo”*





En la cocina, con muebles pintados de rosa empolvado, piezas de cerámica de Les Composantes.  
En la otra página, el comedor con banco curvo, mesa de mármol travertino y sillas del diseñador Bruno Rey.  
Almohadones y escultura de Les Composantes y lámpara Uchiwa de Ingo Maurer.





*“Compro mucho por impulso, por instinto. Aparte de hallazgos de mercadillos y desembalajes. Me gustan*





A la izquierda, el dormitorio principal. Sobre la cama, edredón y almohadones de Les Composantes. Sobre los libros, escultura de Guénolée Courcoux. Las lámparas colgantes se han realizado con la pantalla *Sonate*, de Les Composantes. Arriba, el cuarto de baño con espejo antiguo con borde de latón, apliques a juego y la lámpara *Traviata*, de Les Composantes, en tonos rosas pastel.

*mis diseños, en mi mundo también encontrarás los objetos que tienen una historia que contar”*

**L**a culpa de todo la tuvo su hermana: “Se fue a vivir a Londres y me dejó en herencia tesoros de su armario de los que quería deshacerse. Abrí mi página de Ebay, fotografié la ropa en su mejor versión y, poco a poco surgió una “comunidad” a mi alrededor que acogía lo que mostraba con verdadero entusiasmo. Dos años después fundé mi propio proyecto *Les Composantes* donde cada mes proponía una selección de piezas vintage, hasta que decidí diseñar lo que para mí era el guardarropa perfecto: piezas bonitas, realizadas con buenos materiales y a precios justos. Fue en 2013 y lo llamé *Sézane*”.

Hace un año nació la versión deco, para la que recuperó el nombre de *Les Composantes*, en la que muestra su “amor por los objetos de ayer, la calidad y la artesanía. Es como un regreso a lo básico”.

Morgane asegura que ambos mundos comparten el que cada pieza se idea y se realiza con pasión: “Los materiales, los colores, la técnica... me fascina el trabajo que hay detrás de cada objeto, ya sea en moda o decoración”.

La misma pasión que se respira en su casa de París, donde conviven notas sofisticadas con otras vintage y detalles que hacen magia para conseguir el genuino efecto *me quiero quedar aquí para siempre*. Una construcción del siglo XIX que no se había tocado desde los años 70 donde ella y su marido intervinieron y renovaron a fondo, salvo las molduras del techo y el suelo de madera. Así, su estética es el resultado de un enorme trasiego: “Me gusta cambiar la decoración. Todo se mueve todo el tiempo y lo mismo podría estar aquí que en cualquiera de nuestras tiendas. Son piezas y objetos que se parecen a mí. No es raro ver en alguna tienda muebles que antes estaban, por ejemplo, en mi salón”. Sólo se salvaría del destierro su lámpara Mezzo: “Se trata de una unión entre tela, cerámica y madera, que



Morgane Sézalory, diseñadora de la firma de moda Sézane y de decoración Les Composantes.

representa para mí el apego que siento por la buena artesanía”.

Diseños nuevos, piezas de artistas que aprecia y otras tantas vintage se mezclan con armonía: “Compro mucho por impulso, por instinto. Aparte de mis diseños, encontrarás hallazgos de mercadillo, de desembalajes. Me gustan los objetos que tienen una historia que contar. De hecho, para reformar espacios siempre trabajo con arquitectos que solventan problemas de estructura, pero soy yo quien guía y orquesta la parte decorativa”.

Terciopelos y maderas livianas cobran mucha importancia en su casa y acompañan a muebles y elementos decorativos con formas redondeadas: “Aportan una especie de ligereza y suavidad a los interiores y, al mismo tiempo, recuerdan ese estilo vintage que tanto amo”. En cuanto a su método para decorar, asegura que siempre parte de los tejidos:

“Las mezclas de estampados y los puntos de luz son para mí la base de todo. Una alfombra transmite enjundia y un espejo bien colocado resultará el instrumento perfecto para reflejar y multiplicar la luz natural”.

Su agenda deco en París es un buen alijo de información. Por ella transitan artistas como Florence Giroud y Guénolée Courcoux, así como floristerías como el Mercado de las Flores Aoyama: “Es de una delicadeza poco común, parece un pequeño jardín del Edén”.

Morgane puede pasar horas en el mercadillo de Saint-Ouen a la caza de tesoros escondidos, o en el de Paul Bert Serpette para adquirir lámparas y muebles especiales. Su pasión por la fotografía le conduce a la galería de Clémentine de la Féronnière y el Museo Rodin es uno de sus refugios secretos. Ahora, si quieres invitarla a merendar, el destino será Tapisserie: “Me encantan sus tartas artesanas como la vasca o el hojaldre de crema. Son la absoluta excelencia dentro de la sencillez”. Como su firma. **T**

### *Piezas cotidianas que arman el alma de una casa*



Objetos de Les Composantes. Unos son diseños de Morgane Sézalory y otros hallazgos vintage, también disponibles en su web. De izquierda a derecha: jarra Alto (45 €), plato antiguo (95 €), lámpara Traviata (desde 245 €), servilletas bordadas (55 €/4 uds.) y bols Florence Girod (40 €/2 uds.).





# CARRAMIMBRE



**NOS GUSTA CELEBRAR  
LAS COSAS BUENAS**



**CARRAMIMBRE.COM**

# Con un puñado de fresas...

En plena temporada alta, las jugosas fresas llegan a tus manos para dar su mejor versión en estas RECETAS DULCES Y SALADAS. Ricas en hidratos de carbono, fibra y vitamina C, son versátiles y multiplican el efecto ¡oh! de cualquier plato.

—Recetas, fotos y realización: Raquel Carmona.







DUTCH BABY  
CON FRESAS



## TOSTAS DE FRESAS ASADAS Y RICOTTA



### Recetas exprés con fresas

**Coulis:** calentar medio frasco de mermelada con un poco de agua en el microondas, colar y servir.

Otra opción es triturar 250 g de fresas (sin tallo) con 70 g de azúcar y una pizca de sal. Colarlo.

**Con zumo de naranja:** exprimir un par de naranjas, bañar las fresas limpias, un poco de azúcar y una pizca de sal. Servir con yerbabuena fresca picada.







TACOS DE GAMBAS  
CON PICO DE GALLO  
Y FRESAS





CREMA CON  
FRESAS

### Crema con fresas

**Ingredientes para 6 personas:** 500 g de fresas, 500 g de yogur griego, 250 ml de leche condensada, 100 ml de leche evaporada, 1 cuch. (de café), de esencia de vainilla, canela en polvo para decorar.

**Modo de hacerlo:** lavar, secar, retirar la parte verde y trocear las fresas, reservar. En un cuenco, mezclar con varillas eléctricas el yogur, la leche condensada, la leche evaporada y la vainilla. Disponer en cada uno de los vasos una capa de fresas y otra de crema hasta completarlos. Decorar con canela y servir.

**Nuestro truco:** usar otras frutas. **Tiempo de elaboración:** 15 min.

**Dificultad:** principiantes. **Precio aprox.:** 2,60 €/persona. **Conservación:** 4 días en nevera. La crema se puede congelar. **Calorías aprox.: 283/ración.**





TARTA DE CREMA  
DE NARANJA CON FRESAS

## Dutch Baby con fresas

### **Ingredientes para 6 personas:**

Para la masa: 120 ml de leche, 60 g de harina de trigo, 2 huevos, 2 cucharadas de azúcar, una pizca de sal, 1 cucharada de mantequilla (para engrasar la sartén). Para el relleno de fresas: 500 g de fresas, 100 g de miel, el zumo y la ralladura de 1/2 naranja.

**Modo de hacerlo:** batir los ingredientes de la masa hasta obtener una mezcla homogénea. Dejarlo reposar media hora.

Precalentar el horno a 200°C. Calentar en él una sartén de hierro al menos 15 minutos.

Lavar y secar las fresas. Cortar la parte verde. En un cazo, poner las fresas cortadas por la mitad, la miel y el zumo de la media naranja, calentarlo a fuego medio 15 min. aprox., reservar. retirar la sartén del horno, engrasarla con mantequilla, verter la masa e introducirlo en el horno. Hornear 20 minutos o hasta que los bordes se inflen y doren, y esté cuajada en el centro. Retirar del horno, rellenar con las fresas y el jugo de la cocción. Decorar con ralladura de naranja y servir.

**Nuestro truco:** los ingredientes de la masa deben estar a temperatura ambiente. El reposo es básico para que la harina absorba la humedad.

**Tiempo de elaboración:** 1 h. aprox.

**Dificultad:** principiantes.

**Precio aprox.:** 1,20 €/persona.

**Conservación:** 1 día en nevera.

**Calorías aprox.:** 184/ración.

## Tostas de fresas asadas y ricotta

### **Ingredientes para 4 personas:**

500 g de fresas, 3 cucharadas de miel, el zumo y la ralladura de 1 lima, sal, 300 g de ricotta, 1 cuch. de yogur griego, 4 rebanadas de pan artesano, albahaca fresca.

**Modo de hacerlo:** lavar las fresas, retirar las hojas y trocear. En una fuente de horno, poner las fresas, la miel, una pizca de sal, el zumo de

la lima y las hojas de albahaca fresca. Remover y hornear 25 minutos a 200° C. Sacar y reservar.

Mientras se asan las fresas, hornear el pan hasta que se dore.

Mezclar en un cuenco la ricotta, el yogur, la ralladura de lima y una pizca de sal.

Para montar las tostas, untar el pan con la mezcla de ricotta y añadir las fresas asadas con un poco del jugo. Decorar con ralladura de lima. Servirlo recién hecho.

**Nuestro truco:** sustituir la ricotta por queso crema, batir con un tenedor para aligerar la textura y mezclar con alguna hierba aromática.

**Tiempo de elaboración:** 45 min.

**Dificultad:** principiantes.

**Precio aprox.:** 4 €/persona.

**Conservación:** tomar recién hecho.

**Calorías aprox.:** 310/ración.

## Tacos de gambas con pico de gallo y fresas

### **Ingredientes para 6 personas:**

6 tortillas de maíz, 300 g de gambas crudas, sal, aceite de oliva Virgen Extra, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón picante. Para el pico de gallo: 200 g de fresas, 1/2 cebolla, 1 chile jalapeño, el zumo de 1/2 lima, cilantro, sal.

**Modo de hacerlo:** lavar las fresas, retirar las hojas y trocear en dados. Pelar y cortar la cebolla en dados. Lavar y trocear el chile. Mezclar los ingredientes, añadir sal, el zumo de la lima, cilantro picado y 1 cucharada de aceite de oliva. Mezclar y reservar. Pelar las gambas y reservar. Pelar y picar los ajos.

Calentar un poco de aceite en una sartén, dorar los ajos y añadir el pimentón picante. Retirarlo del fuego y remover. Añadir las gambas y un poco de sal y cocinar 1-2 minutos hasta que estén listas.

Para montar los tacos, calentar las tortillas, rellenar con el pico de gallo y las gambas, decorar con cilantro picado y regar con zumo de lima.

**Nuestro truco:** usar jalapeños en conserva.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** principiantes.

**Precio aprox.:** 3,10 €/persona.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Calorías aprox.:** 123/ración.

## Tarta de crema de naranja con fresas

### **Ingredientes para 6-8 personas:**

Para la base de un molde de 24cm: 350 g de galletas, 150 g de mantequilla sin sal. Para la crema de naranja: 200 ml de zumo de naranja natural, 180 g de azúcar, 150 g de mantequilla sin sal, 3 huevos, 1 yema de huevo, ralladura de 1 naranja. Para la decoración: 300 g de fresas.

### **Modo de hacerlo:**

Mezclar con la batidora las galletas con la mantequilla hasta que quede una mezcla con textura de tierra. Forrar la base del molde desmontable con papel vegetal y cubrir el fondo y los laterales con la masa. Reservarlo en la nevera. Aparte, batir los huevos, la yema, el zumo de naranja y la ralladura. Calentar agua en un cazo y poner el bol al baño María, sin dejar de remover con cuchara de madera hasta que el azúcar se disuelva y empiece a espesar (10 min. aprox). Retirar del fuego, añadir la mantequilla en dados y remover hasta que se derrita. Dejarlo enfriar un poco y rellenar la tarta. Enfriarlo en la nevera al menos 12 h o hacerlo de víspera. Decorarlo con las fresas y piel de naranja y servir.

**Nuestro truco:** usar cualquier tipo de galletas, las Lotus van muy bien. Congelar la tarta dos horas sin decorar, para ahorrar las 12 horas de nevera.

**Tiempo de elaboración:**

40 min. + tiempo de frío.

**Dificultad:** principiantes.

**Precio aprox.:** 2 €/persona.

**Conservación:** 3 días en nevera.

**Calorías aprox.:** 711/ración.



## Tu Futuro es Moda

EDICIÓN

24  
25

Máster Universitario en  
**COMUNICACIÓN  
DE MODA Y BELLEZA**  
Universidad CEU San Pablo

Máster en  
**DIGITALIZACIÓN  
EN MODA Y RETAIL**



Becas del  
**25%**  
y prácticas  
garantizadas  
de hasta  
**6 meses**

[informacion@escuelaunidadeditorial.es](mailto:informacion@escuelaunidadeditorial.es)

Avalada por:

**TELVA**

**YO**  
dona

 **CEU**  
Universidad  
San Pablo

# PREMIOS TELVA/AE MUJERES EMPRESARIAS DE BALEARES

## Sobresalientes

Una nueva edición de los Premios TELVA/Actualidad Económica patrocinados por CaixaBank llega a Baleares para reconocer la labor de 4 magníficas empresarias: Carmen Sampol, Mejor Trayectoria Empresarial; Encarna Piñero, Mejor Directiva; Lina Mascaró, Mejor Empresaria Innovadora y Rosa Esteva (Cortana), Premio al Impacto Social.

—Fotos: Toni Mateu y Sergio Enríquez Nistal.



De izquierda a derecha, Marta Cabrero, responsable de Gestión de Proyectos de Cortana; Jaume Llompart, alcalde de Marratxí; Joaquín Manso, director del diario El Mundo; Encarna Piñero, CEO del Grupo Piñero; Olga Rui, directora de TELVA; Marga Prohens, presidenta del Gobierno balear; Laura Múgica, directora general y consejera de Unidad Editorial; Carmen Sampol, CEO del Grupo Sampol; Alfonso Rodríguez Badal, delegado del Gobierno en Baleares; Lina Mascaró, presidenta de Grupo Mascaró; Jaime Martínez, alcalde de Palma y María Cruz Rivera Villegas, directora territorial de CaixaBank en Baleares.





1. Laura Múgica y Olga Ruiz entregan el premio a la Mejor Empresaria Innovadora a Lina Mascaró, presidenta de Grupo Mascaró. 2. Encarna Piñero, CEO del Grupo Piñero, recibió el Premio a la Mejor Directiva de manos de María Cruz Rivera Villegas, de CaixaBank. 3. Carmen Sampol, CEO del Grupo Sampol, Premio Mejor Trayectoria Empresarial, con Marga Prohens, presidenta del gobierno balear. 4. Francisco Pascual, adjunto a la dirección de El Mundo y Laura Múgica, entregaron el premio a Marta Cabrero, responsable de Gestión de Proyectos de Cortana, que acudió en lugar de Rosa Esteva, creadora y diseñadora de la marca.





1. Los premios se celebraron en la preciosa finca Son Verí de Marratxí. 2. Cristina Carreras y María Mir Buades, del Consell de Mallorca, con Lucía Francesch, subdirectora de TELVA. 3. Familiares y compañeros de Carmen Sampol, CEO del Grupo. 4. Angels Mercer y Carmen Fuster. 5. Olga Ruiz con Encarna Piñero y sus hermanas Isabel y Lydia Piñero. 6. Paqui Benítez, directora de RRII y Protocolo del Grupo Piñero. 7. Carmen Planas, presidenta de la patronal CAEB en Baleares con Magdalena Comas, vicepresidenta de Aje Baleares. 8. Agnès Antich, responsable de Comunicación del TSJ de Baleares y Sonia Vidal, jueza decana de las Islas Baleares. 9. Laura Múgica y María Frontera, presidenta de la Federación Hotelera de Mallorca. 10. Mar Moreno, Natalia Bajo, Adelina Giménez y Rafa Agulló, de UE. 11. Paula Fuster, Lucía Francesch, Marga Prohens y Mar Aldeguer, de Coolook. 12. Elena Pipó, directora de Gaceta Náutica, Encarna Piñero y su marido, Jaime Sitjar y la madre de éste, Pilar Chacártégui.





1



2



3



5

1. Catalina Cirer, consejera de Asuntos Sociales; la diputada Isabel Bonet, el periodista Esteban Mercer, Marga Prohens y Margarita Durán, del PP balear. 2. Laura Múgica, Francisco Pascual y Luis Carvajal, miembro del jurado. 3. Joaquín Manso, durante su intervención. 4. Joaquín Manso, Olga Ruiz y Laura Múgica con los alcaldes de Palma, Jaime Martínez y de Marratxí, Jaume Llompart. 5. Eduardo Colom, delegado de El Mundo en Baleares. 6. Adelina Giménez, directora de Negocio de TELVA, Olga Ruiz, Piluca Barrau y Natalia Bajo, directora de telva.com. 7. Ramón Juan Girón, de CaixaBank y Dolors Feliu de banca retail Baleares. 8. La RRPP María Juan de Sentmenat con su hermana Beatriz, directora de Comunicación de CaixaBank en Baleares y Angels Mercer. 9. Como trofeo, las preciosas cabezas de porcelana de Sargadelos. 10. Carmen Sampol, Lina Mascaró, Encarna Piñero y Marta Cabrero.



4



6



7



10



8



9

Maquillaje y peluquería: Soledad Rebollar para Yves Saint Laurent. Agradecimientos: Look de Olga Ruiz, Cortana.



NOVEDADES • EVENTOS • NUEVAS TIENDAS

# toma nota

—Redacción TELVA.



IKKS

## Para todos

Una colección cápsula exclusiva compuesta de 10 prendas que puedan llevar mujeres, hombres y niños: una declaración de intenciones e igualdad de la marca francesa. (ikks.com)

**Hevia.** En el año de su 60 aniversario, el mítico restaurante con barra continúa, dirigido por la 3ª generación de la familia, como un referente en la hostelería madrileña por su impecable servicio y por su apuesta por el mejor producto de temporada. Entre sus clásicos, estos huevos con trufa negra fresca. (Serrano, 118. Madrid. Tel: 915 62 30 75).



BLANCPAIN

## La nueva cara de la luna

La Manufactura de Brassus de Blancpain no cesa de ofrecer relojes tan técnicos como estéticos. Con motivo de este año bisiesto ha creado su modelo *Villeret Quantième Perpétuel*, con caja de oro rojo y un elegante fondo verde. Tiene calendario perpetuo y fase lunar. (blancpain.com)



SMART #3

## Adiós a lo pequeño

En esta etapa, con sus nuevos inversores chinos, el Grupo Geely, Smart ha dejado de ser la firma de los coches pequeños y ha lanzado dos nuevos modelos, el Smart #1 el año pasado y este mes el Smart #3. Con un aspecto dinámico y elegante, tiene cinco cómodas plazas y es totalmente eléctrico. (smart.com)







#### LA CASITA DE WENDY

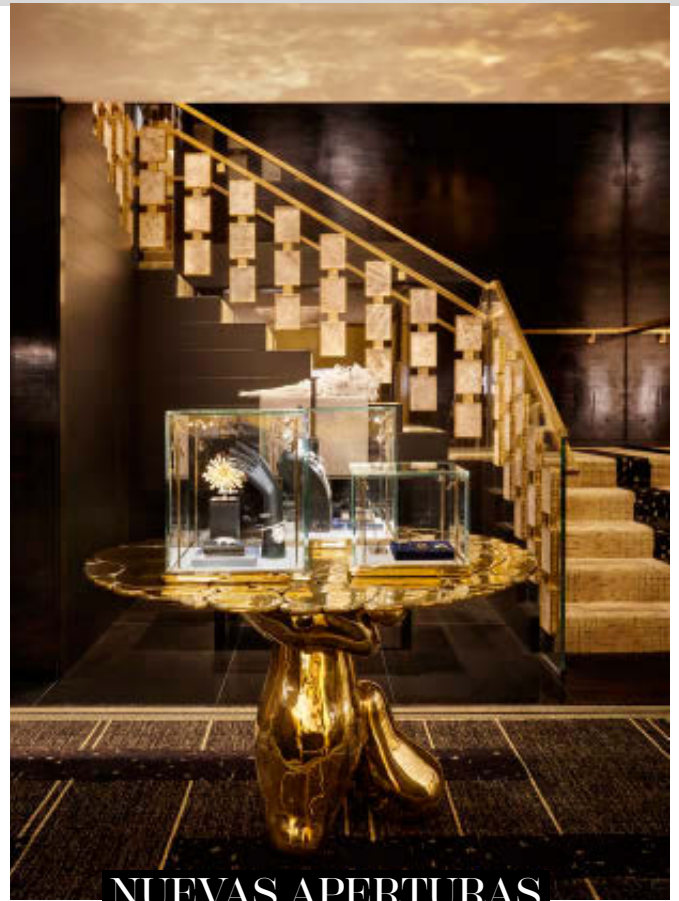
### Inteligencia artesanal

El nuevo proyecto de Inés Aguilar de La Casita de Wendy se llama Inteligencia Artesanal. Sus prendas trascienden el ritmo de las tendencias y la industria global de la moda. ([lacasitadewendy.com](http://lacasitadewendy.com))

#### DAR JEMNI

### Marruecos cool

La marca de túnicas y accesorios fundada por las hermanas Esma y Nahla Jemni, celebra las raíces marroquíes y su pasión por la artesanía, con una colección ideal de prendas contemporáneas inspiradas en el armario de su madre. Irresistibles sus abrigos. ([darjemnicollection.com](http://darjemnicollection.com))



### NUEVAS APERTURAS

#### Chanel en la Quinta Avenida

La *maison* inaugura boutique insignia de Chanel Joaillerie en el nº 730 de la 5ª Avenida de Nueva York. Para ello la colección de Alta Joyería *Lion Solaire* se diseñó especialmente para la ocasión y el collar "55.55", se encuentra expuesto de manera excepcional en la boutique con motivo de la apertura. ([chanel.com](http://chanel.com))

#### RABAT

### Relojes vintage

La joyería de lujo Rabat ha lanzado un nuevo servicio para sus clientes: Rabat Pre-Owned & Vintage, para ofrecerles relojes de colección de segunda mano perfectamente garantizados por la firma, revisados y a un precio competitivo. Entre ellos marcas como Rolex o Patek Philippe. ([rabat.net](http://rabat.net))



#### CAROLINA AMIGÓ

### Más que joyas, piezas de arte

La artista mallorquina presenta una de sus 5 nuevas colecciones llamada Vivarium, con este precioso collar de oro con un cocodrilo envolviendo una perla. Se trata de piezas en edición limitada donde ella emplea piedras y metales preciosos de comercio justo, permitiendo comprar y mezclar las piezas de forma libre y creativa. Muy muy especial. ([carolinaamigojoyas.com](http://carolinaamigojoyas.com))



#### LOLA CASADEMUNT

### Solidaridad

Maite Casademunt, presidenta de Lola Casademunt, dona 33.152 € a la Fundación Contigo para financiar su lucha contra el cáncer de mama. La recaudación obtenida proviene del 100% de los beneficios por la venta de sus sudaderas solidarias. ([lolasademunt.com](http://lolasademunt.com))





FUNDACIÓN PRADA

## Mujeres en el cine

"Miranda July: New Society" es la primera exposición en solitario dentro de un museo que se dedica a la directora de cine Miranda July. Desde el 7 de marzo, además de la exhibición, estará disponible un libro que ilustra una conversación entre Miranda July y Cindy Sherman. (Hasta el 14 de octubre. En el Osservatorio Fondazione Prada de Milán).



CASA NEUTRALE WINE BAR

## ¿Quedamos para el aperitivo?

El espacio perfecto para los amantes de los vinos naturales. Pide sus aperitivos, como el pan con mantequilla ahumada Rooftop Smokehouse, sus postres caseros y su variedad de cócteles premium. (Amador de los Ríos, 1. Madrid).



## ANDESITES

### El denim perfecto

Con solo 19 años José Ten ha creado la marca de vaqueros sostenible *made in Spain*, para hacer el jean perfecto. Su madre Ana Verdú copilota el proyecto que suma los conceptos de agua y roca. (andesites.com)



## HORCHER

### Historia de una saga

Cuando se cumple su 80 aniversario, recomendamos releer la historia gastronómica de lo que es ya una institución. En el libro *Los Horcher. Ficción y realidad*, la historia y la gastronomía se mezclan en un recorrido apasionante por la Europa del siglo XX. (Alfonso XII, 6, Madrid).



## LEXUS ART

### La visión de José Moñu

Lexus presentó en la feria de arte Arco Madrid el proyecto ganador de la edición 2023 del Concurso de Diseño Lexus Art Car. El RX Art Car 2023 es una creación del artista zaragozano José Moñu, que une el diseño automotriz y la expresión artística.

## RELAIS & CHÂTEAUX HERITAGE MADRID

### Oasis de lujo en Madrid

Descubre un discreto oasis de lujo en Madrid, con habitaciones y suites maravillosamente decoradas por Lorenzo Castillo, con diferentes piezas de anticuario adquiridas por sus propietarios, además de su coqueta terraza Bar o el restaurante Haroma, supervisado por el chef Mario Sandoval con dos estrellas Michelin. (bookings@heritagemadridhotel.com).





# TELVA

## SUSCRÍBETE

De regalo lote de productos

SELVERT  
THERMAL  
GENÈVE - BARCELONA

VALORADO  
EN 120€



### Línea + Pure Vitamin C

**Vitalizing Cream:** con un delicioso perfume cítrico esta crema hidratante y tratante está indicada para pieles desvitalizadas que necesitan una fuente de renovación celular. Protege eficazmente, a la vez, de los radicales libres prolongando la juventud de la piel del rostro.

**Reactivating Serum:** sérum de nueva generación indicada para que aquellas pieles desvitalizadas que acusan algún síntoma de envejecimiento cutáneo como arrugas, manchas o flacidez vuelvan a mostrarse radiantes, llenas de luminosidad.

## 12 números por sólo 54,99 €/año



O si lo prefieres suscríbete a la edición digital por sólo 13,99€/año  
Llama ahora al **91 275 19 85** o entra en **[suscripcion.telva.com](http://suscripcion.telva.com)**

\*Promoción válida sólo en territorio español peninsular y Baleares. \*\*Incluye regalos de portada

# LA LISTA QUE ME INSPIRA

## ALBERTO SAN JUAN

¡PÁSATE AL CANAL!  
x.com/byneontelegram

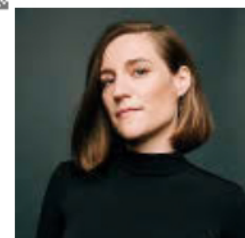
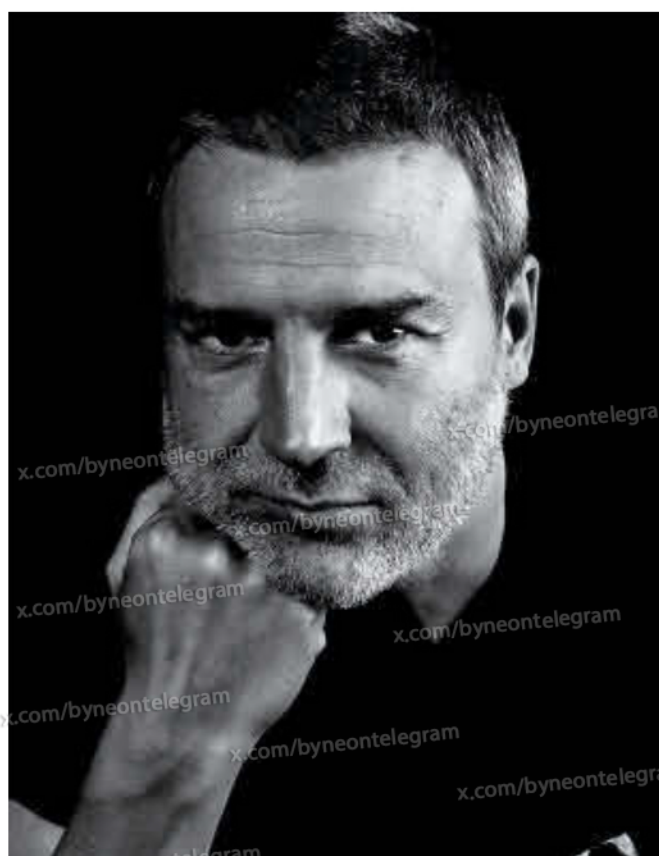


LA ÚLTIMA PELÍCULA QUE  
TE HA MARAVILLADO  
Anatomía de una caída.



QUIÉN TE HACE REÍR A  
CARCAJADAS  
Karra Elejalde.

UN RECUERDO DE  
INFANCIA  
Las croquetas de mi  
madre.



UN DIRECTOR CON EL QUE  
TE GUSTARÍA RODAR  
Carla Simón.

QUÉ TE ABURRE  
MUCHÍSIMO  
Ir de compras.

EL MEJOR CONCIERTO EN  
EL QUE HAS ESTADO  
Pata Negra en el Agapo.  
Años 80-90.



*Tras su magistral interpretación de Cristóbal Balenciaga en la miniserie para Disney+, representa en el teatro Macho Grita y tiene pendiente de estreno una comedia con Dani de la Orden. Confiesa que es "bastante monje", no tiene manías y lo que más le gustaría es bailar bien.*

byneon  
Neon147

byneon  
Neon147

**Qué libro tienes ahora en tu mesilla de noche.** *Palestina*, de Rashid Khalidi. **Los rasgos que más te atraen de Balenciaga.** Su voluntad de coherencia y su honestidad. **Un escritor al que siempre vuelves.** Lorca. **Una actriz.** Anouk Grinberg. **Un actor.** William Keen. **Un ídolo.** Mi señora. **Una frase de película que te guste mucho.** "Como alcalde vuestro que soy os debo una explicación", de *Bienvenido Mister Marshall*. **Lo que más te gusta hacer.** Gozar en común. **Lo que menos.** Daño. **Una canción que siempre te emociona.** Suspiros de España. **Con quién te gustaría salir a cenar.** Con mi señora. **La película que más veces has visto.** *Un tranvía llamado deseo*. **Qué te ronda hoy en la cabeza.** Que tengo una muela floja. **Una manía.** No tengo. **Qué te quita el sueño.** La verdad es que duermo bastante bien. **Antes te gustaba, pero ya no...** El chorizo de Pamplona. **Qué talento te gustaría tener y no tienes.** Bailar muy bien. **Qué talento tienes y desconocemos.** Creo que ninguno. **Un vicio.** Nada. Soy bastante monje. **Tu menú favorito.** Sopa de ajo. **Bebida preferida.** Agua. **Te obsesiona...** Perdón, pero nada en particular. **Qué te atrae de un hombre.** La alegría. **Y de una mujer.** La alegría. **De qué te arrepientes.** De no haber ido a una escuela de baile. **Un propósito que nunca cumples.** Hacer deporte. **Algo imprescindible para ti es...** Reírme. **Un verso que te gusta tener cerca.** "En lo más profundo del invierno aprendí que había en mi un verano invencible" (Camus). **La expresión que más repites.** "Cagonlaleche". **La última mala idea que has tenido.** No me acuerdo. **Tu personaje de ficción preferido.** Charlot. **Personaje histórico preferido.** Santa Teresa. **Un superpoder que te gustaría tener.** La ubicuidad. **Nunca sales de casa sin...** Prisa. **Un lugar para perderte.** Cañamares. **En quién o en qué te reencarnarías.** En el océano Índico. **Lo último que haces antes de dormir.** Dar las buenas noches a mi señora.

—César Suárez.



SABEMOS QUE TIENES

# VACAS

EN LA CABEZA

**PUNTA CANA**  
Occidental Caribe 4\*  
**TODOS INCLUIDOS**

9D/7N  
desde **1.095€**

**BAYAHIBE**  
Sunscape Dominicus  
La Romana 5\*  
**TODOS INCLUIDOS**

9D/7N  
desde **1.140€**



República  
Dominicana  
*En tu vida*

halconviajes.com  
900 842 900

 **Halcón** viajes

SABEMOS DE  
VIAJEROS

Precios desde por persona para determinadas salidas hasta octubre 2024. Los precios incluyen: vuelos de ida y vuelta desde Madrid, consultar otros orígenes de salida, régimen en Todo Incluido, traslados de entrada y salida, seguro de inclusión y tasas de aeropuerto. Plazas limitadas. Precios no válidos para grupos. Consulte disponibilidad en el momento de reservar y condiciones de la promoción.



# EL COLOR DE LA EXCELENCIA

**Este es nuestro sello verde.** Desde 2015, es el nuevo emblema de nuestra excelencia relojera. No es distinto a los demás sellos oficiales, pero sus inscripciones y su color lo hacen único. Ese tono verde representa los estándares superlativos de calidad y rendimiento que debe cumplir cada componente de todos y cada uno de nuestros relojes: precisión, hermeticidad, autonomía,

fiabilidad y durabilidad. Este sencillo sello es testigo del épico paso de cada reloj por nuestros talleres, desde el boceto inicial hasta las pruebas finales que preceden a la entrega. De todos los componentes que integran nuestros relojes, el sello no es el más difícil de producir, pero es algo que nos define y su valor es inmenso. Porque es el símbolo de nuestro compromiso inquebrantable.

*#Perpetual*

  
**ROLEX**