

VANIDADES

VANIDADES.COM

REALEZA

Leonor de Borbón

LA PRINCESA DE ASTURIAS RECLAMA SU INDEPENDENCIA

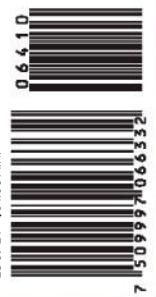
SOFÍA NIÑO DE RIVERA
PROTAGONIZA
“YLLEGARON DE NOCHE”, DE ViX

BIOGRAFÍA

RALPH LAUREN
EL SUEÑO AMERICANO DEL DISEÑADOR

JLo & Ben
LO QUE FALLO EN EL MATRIMONIO DE LA PAREJA

NOVELA
“AMOR Y CODICIA”
POR GINA EIJÁN



25.09.24 • \$64.00 M.N.

MODA ¡A todo color!

Las propuestas de las pasarelas de Milán, París y Nueva York con los mejores looks para este otoño 2024

A woman with dark hair tied back, wearing a vibrant, colorful dress with a tropical print and black leather harness straps across her shoulders and chest. She is holding a large, patterned clutch bag with a tropical design and the brand name "PINEDA COVALIN" printed on it. She is standing on a city street with buildings in the background.

PINEDA COVALIN

VANIDADES

22

VANIDADES DE LA MODA

Vive el otoño en su máxima expresión, abriga tu estilo con esta selección.

46

REALEZA

Leonor deja atrás su imagen de niña y se consolida como una joven independiente.

50

HOLLYWOOD

Desciframos el misterio que rodea la separación de Jennifer Lopez y Ben Affleck.

54

BIOGRAFÍA

La historia de Ralph Lauren, el diseñador que vistió a Estados Unidos con su elegancia y sofisticación.



40

PORTEADA

A Sofía Niño de Rivera nada la detiene. Como mamá y actriz, la comediante mexicana nos comparte su experiencia en su nuevo proyecto para **ViX**, su proceso creativo y cómo la maternidad la ha impulsado en su carrera.

PORTADA: SOFÍA NIÑO DE RIVERA FOTOGRAFÍA: ISRAEL HERNÁNDEZ.

EN CADA EDICIÓN

- 6 Showbiz
- 14 Infraganti
- 16 Update
- 20 Libros
- 30 Tu Estilo
- 34 El look
- 35 Frente al espejo
- 36 Beauty News
- 38 Los expertos responden
- 88 Vanigrama
- 94 Vanidades
- 96 Horóscopos

Fotografía,
**ISRAEL
HERNÁNDEZ**
Styling,
**RODRIGO
ALCÁNTARA**
Maquillaje,
GER PARRA
Asistente,
LUCÍA VEGA
Peinado,
ABY USCANGA

Look de
portada:
Fendi

En esta
página:
Longchamp
Zapatos: *Louboutin*

VANIDADES.

EDITORIAL TELEVISA

DIRECTORA EDITORIAL

Cynthia Leppäniemi

cleppaniemib@televisa.com.mx

EDITORIAL

Daniella Cepeda Espadín

dcepedae@televisa.com.mx

COORDINADORA EDITORIAL

Beatriz Velasco Castelán

bvelascoc@televisa.com.mx

COORDINADORA DE MODA Y BELLEZA

Mari Rodríguez Ichaso

CORRESPONSAL EN NUEVA YORK

ARTE

Nancy Gabriela Lazcano Castro

nglazcanoc@editorial.televisa.com.mx

DIRECTORA DE ARTE

Alexandra Stephanie Lira Ávila

asliraav@televisa.com.mx

DISEÑADORA

COLABORADORES

Rosalinda Ballesteros

Mara Patricia Castañeda

Rocío Flores Tapia

Nonantzin Martínez

Erika Roa

Roland Robleda

Elena Talavera

Déborah Uranga

DIGITAL

Beatriz Velasco

COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL

Jacobo Jiménez

SOCIAL MEDIA

Sergio Cárdenas Fernández

DIRECTOR GENERAL

Lucía Alarcón de Zamacona

DIRECTORA EDITORIAL

Mara Domínguez

DIRECTORA COMERCIAL

Rosario Sánchez Robles

DIRECTORA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Mauricio Rodríguez Galindo

DIRECTOR DE MARKETING

Luis Negrete

DIRECTOR DIGITAL

Claudia Verdugo Evans

DIRECTORA DE PRODUCCIÓN

Alberto Pichardo Salazar

COORDINADOR DE CIRCULACIÓN

Yanel Antonio García Aguilar

COORDINADOR SUSCRIPCIONES

Judith Ruiz Gutiérrez

Bibiana Rodríguez Pérez Moreno

Priscila Martínez Solorio

COORDINACIÓN COMERCIAL

Número
telefónico para
venta de suscripciones:
55 3692 9292

Atención a suscriptores:
55 3682 2222

MÉXICO

Distribuidor exclusivo en México:
Distribuidora Intermex S.A. de C.V.,
Lucio Blanco N° 435,
Alcaldía Azcapotzalco,
C.P. 02400, Ciudad de México.
Teléfono: (01 5255) 52-30-95-00

COSTA RICA

Ciamesa, S.A., Uraca 75 mts
Noreste puente Juan Pablo II,
San José de Costa Rica.
Teléfono: (506) 2436-7000

PANAMÁ

Distribuidor Lewis, S.A.,
Calle 2°, Parque Industrial,
Costa del Este, Panamá.
Teléfono: (507) 200-1888



TuSuscripcion.com



© VANIDADES. Marca Registrada. Año 64 N° 10. Fecha de publicación: 25-09-24. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE CV., Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01210, Ciudad de México, tel. 55 5261 2000. Editor responsable: Sergio Alfonso Cárdenas Fernández. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título VANIDADES: 04-2021-092409441000-102 con fecha de vencimiento 24 de septiembre de 2024 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitación de Título N° 13837, de fecha 26 de septiembre de 2007. Certificado de Licitación de Contenido N° 11410, de fecha 26 de septiembre de 2007, ambos con expediente N° CCPRI/3/TC/07/17722, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Calle Lucio Blanco N° 435, Colonia San Juan Tilhuac, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel.: 55 5230 9500. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expedidores y Voces de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en Calle Guerrero N° 50, Colonia Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350. Tel.: 55 5591 1400. Impresa en: Reproducciones Fotomecánicas S.A., de C.V., con domicilio en calle Durazno N° 1, Col. San José de las Peritas, Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Tel.: 55 5334 1750. EDITORIAL TELEVISA S.A. DE CV. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Editorial Televisa, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.

ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana. Tel.: 800-REVISTA (7384782). Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE CV.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.

todos los derechos reservados.

ALL RIGHTS RESERVED.

© Copyright 2024.

ISSN 1665-7519



WWW.TUSUSCRIPCION.COM



CERTIFICADO 2020
ACGM-539



Distribuidor Oficial de Internet
www.intermex.com.mx



Piel rejuvenecida de la noche a la mañana.

COMPRA AHORA



NUEVO. Smart Clinical Repair™ AM/PM Retinoid Balm

Con 1% de retinóide + ácido hialurónico.
Minimiza instantáneamente el aspecto
de líneas finas y secas + arrugas.



NUEVA. Smart Clinical Repair™ Overnight Recovery Cream + Mask

Con péptidos, adenosina y ácido hialurónico.
En 2 semanas, el 97% muestra reducción visible
de las líneas faciales.*

PROBADO POR
DERMATÓLOGOS

SALUD ES BELLEZA 143300202D0007

*Las líneas faciales se refieren a las líneas de las patas de gallo. Pruebas clínicas en 33 mujeres,
después de usar el producto durante 2 semanas.

CLINIQUE

Octubre es un mes de muchos colores. Es cuando se acentúa la llegada del otoño, la época de los tonos naranja y café, cuando se anuncia con más claridad el cambio de estación y la primera llegada de aires más frescos que inspiran a ponerse un abrigo ligero, un suéter o una mascada. El otoño es temporada de transición: ya quedó atrás el verano con su explosión de colores brillantes, y ahora nos iremos preparando para recibir temperaturas más bajas, y vestirnos para la ocasión. Encuentra en estas páginas nuestra selección de tendencias de moda, inspirada en los colores que más brillaron en las pasarelas internacionales. Te sorprenderá ver que no todo es café o marrón.

Octubre también anuncia los preparativos para los festejos *full color* y más lúdicos del año: Día de Muertos y Halloween. En la cocina, aromas familiares revelan sabores que podemos disfrutar una vez al año. Es también el mes rosa, desde hace casi cuatro décadas, cuando se le nombró el mes de sensibilización sobre el cáncer de mama. Aunque las mujeres debemos revisarnos todos los meses del año, que octubre sirva para agendar una cita con tu ginecólogo, para realizar tus estudios de laboratorio, e incentivar a las mujeres que te rodean a la autoexploración y a hacer lo mismo. La concientización y la prevención deben prevalecer los 12 meses del año.

También, celebramos que nuestra edición especial de Navidad ya está a la venta, con dos portadas espectaculares y más de 200 páginas, pues sabemos que muchas y muchos de ustedes inician con los preparativos navideños desde ahora. Con inspiración en tendencias de decoración, manualidades con mucho estilo y buen gusto, y una guía de deliciosas recetas, este es un especial imperdible.

Sin duda, los festejos de estos próximos meses son el pretexto ideal para disfrutar de las cosas verdaderamente importantes de la vida: la salud, la familia y los momentos personales para explorar lo que más nos apasiona, lo que nos enchina la piel y nos entusiasma tanto que perdemos la noción del tiempo, embebidos en una actividad que nos llena el alma. Disfruta octubre, un mes de pausas, colores y transición, en compañía de tu *Vanidades*.



@cynthialeppaniemi



Nuestra portada

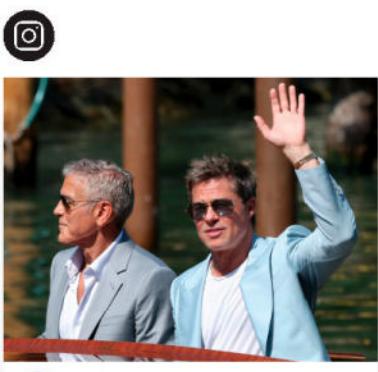
Dua Lipa: un ícono en ascenso. Celebramos su cumpleaños 29 y admiramos su trayectoria como cantante, compositora y modelo.



¡¡¡Necesitaba esta portada!!!

- LIZ TSUKINAMI

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA



Dos tipos de cuidado

Los más guapos del mundo.

- LUPITA OTHON



Descanse en paz

Tan bella. Tan exitosa. Tan fuerte. Cuando supe que tenía cáncer y la forma en la que luchó con esta enfermedad, aumentó mi respeto hacia ella.

- ALMA AZPEITA

Soy fan

Amo los temas de la realeza, y sobre todo la vida de los príncipes William y Kate. Me comprará el especial.

- PATRICIA REYES



Vanidades México

Si todos los hombres son iguales... ¿Por qué no todos son iguales a estos dos? #GeorgeClooney y #BradPitt llegaron así al Festival de Cine de Venecia para presentar su nueva película de nombre #Wolfs ❤️ ¡Guapos!



El príncipe Harry regresará al Reino Unido para acercarse a la Familia Real Británica y limpiar su imagen?

82 comentarios · 1 vez compartida

¿Regresará?

Los amigos van y vienen, la familia siempre está presente. Bendiciones.

- ELIA LEIVA

ESTAMOS CONTIGO
EN TODOS NUESTROS
CANALES



CLUB
VANIDADES

Únete a nuestro WhatsApp

Forma parte del Club Vanidades y recibe contenidos exclusivos.

Escanea el código QR.



En contacto

Escanea el código para suscribirte a nuestro boletín informativo y estar al tanto de lo último en realeza, entretenimiento, moda, belleza y más.

SHOWBIZ

NUEVA YORK • MIAMI • PARÍS • LONDRES • MADRID

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



SURI CRUISE

UN CAMBIO RADICAL

La tendencia entre los hijos de los famosos que se sienten poco unidos a sus padres es cambiarse el nombre, y la 100% neoyorquina **Suri Cruise** ahora se llama Suri Noelle, y así debutó en un pequeño papel en una obra de teatro. La chica, a quien su famoso padre **Tom Cruise** no ve desde hace once años, está muy unida a su madre **Katie Holmes** y ambas han sido vistas en la Universidad Carnegie Mellon, en Pensilvania, donde Suri ha comenzado sus estudios. ¿Y quién paga los 65 mil dólares que cuesta el curso en Carnegie Mellon? Pues su padre Tom, aunque él ya no le da a Katie los 38 mil dólares mensuales de manutención que marcó la corte de divorcio, porque Suri ya cumplió 18 años.



iDe París a NY!

La famosa, superlujosa y sofisticada tienda departamental parisina **Printemps** abrirá pronto en el nuevo rascacielos de Wall Street en el Financial District. Veremos si tiene éxito, pues hace muchos años Galeries Lafayette abrió una linda tienda al lado de Tiffany & Co. y fue un fracaso. Además de Printemps, se van a inaugurar cinco restaurantes *gourmet* en el mismo edificio.



BLAKE LIVELY

Sigue la controversia

Una de las parejas multimillonarias más populares y famosas en la ciudad es la conformada por **Blake Lively** y **Ryan Reynolds**, pero Blake ha sido supercriticada por “contestar mal en las entrevistas” y ser muy poco sensible, a pesar de que presume de ser muy amistosa y generosa. Para contrarrestar la mala publicidad, la pareja ha mostrado por primera vez en *Instagram* su enorme apartamento de Tribeca, en Manhattan, pero lo más gracioso es que el gesto les ha salido mal, porque la decoración, que es creación de Blake, ha sido calificada de horrible y “de muy mal gusto”. Y ahora ella está furiosa...



“Lo más placentero es la belleza... puedes admirarla y disfrutarla como un regalo muy especial.

A mí me gusta la decoración porque puedes encontrar inspiración y belleza en los objetos más simples y sencillos”.

-Blake Lively



Compras cool de segunda mano

Bloomingdale's se asoció con la compañía **Rebag** para vender en sus tiendas sus bolsos *pre-loved* o de segunda mano, además de accesorios y joyería de firmas famosas. Es algo nunca visto en una tienda departamental neoyorquina de esa categoría, pero sé que grandes tiendas en Londres hacen lo mismo. ¿Una clienta confesa de Rebag? **Paris Hilton**.

NUEVA YORK



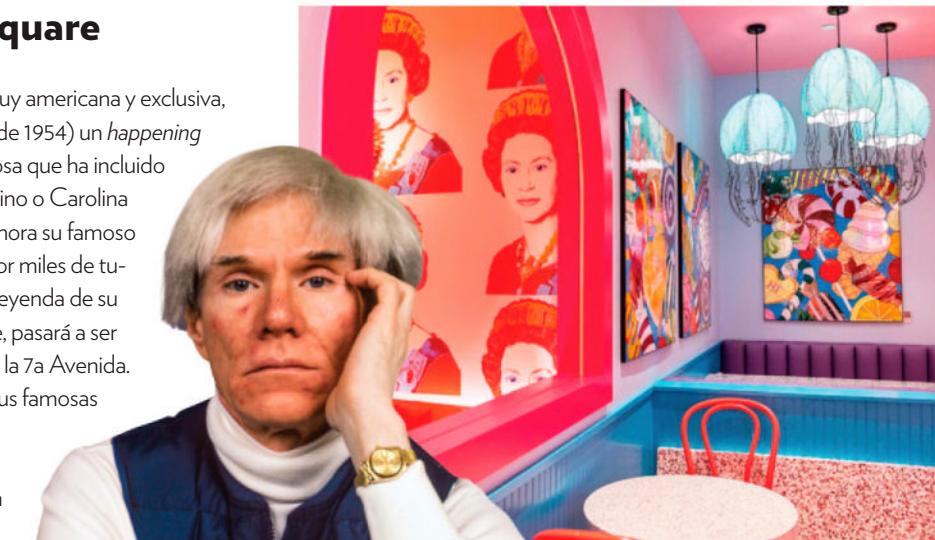
Locas por Catbird

Una joyería pequeñita de Brooklyn es la locura entre una larga lista mujeres famosas. La marca se llama **Catbird** y se especializa en joyas minimalistas, pero con nombres y símbolos que atraen un “culto” de mujeres. Famosa por sus videos en TikTok y con ventas online, sus piezas las llevan desde **Phoebe Bridgers (1)** y **Jenny Slate (2)** hasta Taylor Swift y **Meghan Markle**.



Lo nuevo en Times Square

Más que un salón de té o una cafetería muy americana y exclusiva, **Serendipity 3** ha sido por décadas (desde 1954) un *happening* neoyorquino con una clientela superfamosa que ha incluido a **Andy Warhol**, Jackie Kennedy, Al Pacino o Carolina Herrera y todos sus hijos y nietos! Pues ahora su famoso *frozen hot chocolate* podrá ser probado por miles de turistas en el corazón de Times Square. La leyenda de su local original de la calle 60, en el East Side, pasará a ser una atracción turística más en la calle 47 y la 7a Avenida. Ojalá que los nuevos clientes conozcan sus famosas anécdotas, como cuando Andy Warhol pagaba por sus comidas con dibujos, y comprendan por qué Serendipity 3 es tan famoso desde hace 70 años.



MIA MI

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



TAYLOR SWIFT

CONCIERTOS MUY ESPECIALES

Miami se viste de gala en octubre con los conciertos de Usher (del 11 al 14, en el Kaseya Center) y la esperadísima llegada de **Taylor Swift** al Hard Rock Stadium, el 18, 19 y 20. La gente ha pagado cantidades estratosféricas por los boletos de Taylor en las reventas y el precio promedio es de dos mil a tres mil dólares por asiento. La cantante termina su *Eras Tour* el 8 de diciembre en Vancouver, Canadá, después de haber actuado en 149 conciertos en cinco continentes. Y, aunque no lo crean, Taylor ya anunció un nuevo mini *Eras Tour* para 2026, "pero muchos (conciertos) serán más íntimos, en teatros en vez de estadios, como lo fue al principio de mi carrera", ha dicho la intérprete.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA



El más esperado

Tras una larga espera ha llegado **Torno Subito**, el nuevo proyecto del chef Massimo Bottura, fundador de Osteria Francescana en Italia. Situado en el *roof* de Julia & Henry's, el *food court* de moda en la calle Flagler del downtown, Torno Subito promete servir ahí el famoso pastel de limón, platillo estrella de Osteria. George Clooney, **Brad Pitt** y su novia Inés de Ramón, son fanáticos de la cocina de Bottura, y quizás los veamos comiendo por ahí.



CAROLINA SÁNCHEZ

A la conquista de Miami

La chef ecuatoriana más reconocida y la primera en recibir una Estrella Michelin ha llevado a la ciudad su experiencia con su nuevo restaurante Momento. Graduada de Le Cordon Bleu en Lima, **Carolina** y su esposo, el chef español Iñaki Murua, triunfaron en el premiado restaurante Ikaro en España. Les hablamos de estos lugares nuevos porque en Miami la buena cocina es primordial y cada vez que un chef famoso abre un restaurante, es toda una fiesta!



PARÍS LONDRES

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



PARÍS

AMAL CLOONEY

NO PARAN DE HABLAR DE ELLA

La comidilla en el restaurante L'Avenue ha sido **Amal Clooney**. Su llamativa llegada al Festival de Venecia, con un minivestido amarillo y un enorme sombrero echó fuego a los críticos. "Luce poco seria y frívola para la profesión que tiene", me dijo una famosa parisina. "Ese sombrero y ese vestido abullonado es de una mujer que se cree superestrella y quiere llamar la atención". ¿Y qué hace **George**? ¡Pues le da el brazo como un obediente príncipe consorte!



LONDRES

Afternoon tea en el Ritz

Acabo de llegar de Londres y tengo que recomendarles una vez más tomar el **afternoon tea** en el **Palm Court del Hotel Ritz**. Un ritual maravilloso que es parte de la más bella tradición británica. ¡A mi nieta de 12 años le encantó su elegancia!



LONDRES

Cena fabulosa

No te pierdas el bello restaurante **Hutong**, allí cené en la mesa que hace poco reservó Taylor Swift, con una vista espectacular de Londres, y muy cerca de mí estaba **Kate Moss**! Y cuando quise ir al Chiltern Firehouse, que también visitó Taylor, no había reservaciones en los próximos tres meses!



PARÍS

El nuevo Dior

La remodelada *boutique* de **Dior** en Avenue Montaigne, decorada por Peter Marino, es preciosa. Muy moderna y llena de luz, y con un café muy alegre en un patio interior. Ahí vi a la actriz **Isabelle Huppert** comprando pañuelos y una capa de lana muy *chic*; de hecho, varios empleados estaban dedicados sólo a ella. Y a nosotras, después de que mi hija compró algunas bufandas y unos aretes, nos atendieron como verdaderas reinas.

MADRID

POR ROCÍO FLORES TAPIA



ANA OBREGÓN

MUY CRITICADA

La presentadora **Ana Obregón**, quien antes defendía los derechos de los menores en los medios, ahora expone continuamente a su hija (que en realidad es su nieta) en las redes sociales, la televisión y las revistas. Varios famosos opinan que Ana parece más interesada en el foco mediático que en el bienestar de la pequeña de año y medio, que nació a través de un vientre de alquiler con el esperma de **Aless Lequio**, el hijo de la famosa presentadora que falleció hace tres años a causa de un cáncer.



“Estoy en plena forma para cuidarla. Llevo cinco años sin pisar un gimnasio, pero por andar detrás de la niña, el cuerpo se me ha puesto como cuando tenía 20 años”.

-Ana Obregón



VALENTINA ZENERE

Cosechando éxitos

Este año ha sido maravilloso para la actriz argentina **Valentina Zenere**, y es que se despidió del personaje de Isadora en la última temporada de la serie *Élite*. Desde entonces le han llovido miles de proyectos y ya la puedes verla en la película *Nahir* y en la serie *El barro*. Aunque por ahora no tiene pareja ni una relación sentimental, la actriz de 27 años se siente plena y afortunada de vivir y trabajar en Madrid, haciendo lo que más ama: actuar.



Los mejores cocteles

Si te gustan los *drinks*, del 19 al 27 de octubre Madrid se convertirá en la capital de la coctelería gracias a la **Madrid Cocktail Week**. La iniciativa incluye talleres, rutas y catas, y los mejores mixólogos ofrecerán experiencias únicas para exponer las últimas tendencias. Se desarrollará en el Palacio de Santa Bárbara y allí podrás disfrutar de lo último en bebidas clásicas y novedosas. Más información: madridcocktailweek.com



MARA PATRICIA
CASTAÑEDA

Coordinadora de Televisa
Espectáculos, periodista
y conductora
www.marapatricia.com

Imparable

Con el álbum *Te llevo en la sangre*, Alejandro Fernández fortalece las raíces de la música mexicana.

Tengo entre mis archivos de la memoria las pláticas de los críticos cuando comenzaban a hablar del hijo más pequeño de don Vicente Fernández, Alejandro, que ya estaba en el arrancadero como un “Potrillo” listo para ganar. Y lo logró.

Han pasado más de 25 años y desde entonces conozco al entonces incipiente cantante y al icónico intérprete que es hoy. Siempre amable, siempre educado, siempre cariñoso.

También he tenido la fortuna de acompañarlo en diferentes viajes de trabajo, como cuando se convirtió en el primer latino en pisar el escenario de Céline Dion en Las

Vegas, Nevada, un 15 de septiembre. Asimismo, estuve en España en su incursión en el mercado europeo y lo acompañé en Chile cuando regresó a la gira, luego de un accidente que sufrió esquiando en nieve.

Han sido muchas las oportunidades en las que he platicado con él a lo largo de los años. Y en esta ocasión no fue distinto.



Viajé a San Luis Potosí, México, a entrevistarlo antes del Palenque de la Feria. Pasaron ocho años desde que nos vimos la última vez. Al llegar, me encontré con el mismo equipo con el que creció y con nuevos rostros, todos trabajando para él, con el mismo cariño que Alejandro les tiene a ellos.

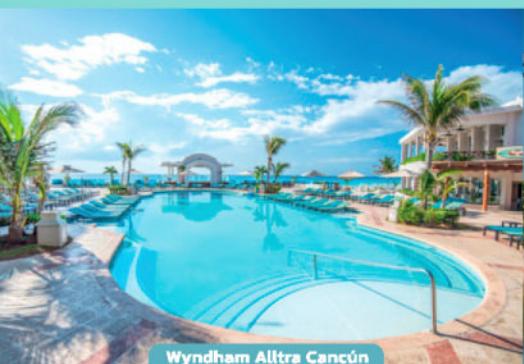
Entró al camerino, donde lo esperábamos, vestido de charro. Un elegante traje azul marino con botonadura de plata, botines y camisa del mismo tono. Nos saludamos con el cariño de tantos años, hicimos un *live* para redes sociales, y comenzamos con la plática. Me contó sobre su nueva producción material que se agrega a la cuenta de más de 40 millones de discos vendidos en su carrera. Al terminar, me condujeron a los asientos para ver el megaespectáculo; pude ser testigo nuevamente de que Alejandro Fernández es una estrella. No hubo canción que los asistentes no corearan, ¡imaginense a 11 mil personas allí reunidas! No hubo un solo tema que no fuera conocido, además, Alejandro cantó temas de su padre y otros nuevos que sus seguidores ya se sabían.

SIGUE PRODUCIENDO ÉXITOS...

“El Potrillo” es un triunfador. No se conforma con vivir de glorias pasadas, sigue creando éxitos y defendiendo a toda costa nuestra música mexicana.

Les recomiendo *Te llevo en la sangre*, les va a encantar. ¡Nos leemos en la próxima, mis queridas mujeres *Vanidades*!

Todo incluido, todo para ti.



Wyndham Alltra Cancún



Wyndham Alltra Playa del Carmen



Wyndham Alltra Vallarta

Las mejores vacaciones de tu vida te esperan.
Libérate de toda preocupación en playas impecables,
piscinas refrescantes, gastronomía gourmet y creativos cocteles,
todo lo que has soñado lo encontrarás en un solo lugar.

WYNDHAM *Alltra*
ALL-INCLUSIVE RESORTS

alltrabyplaya.com/es

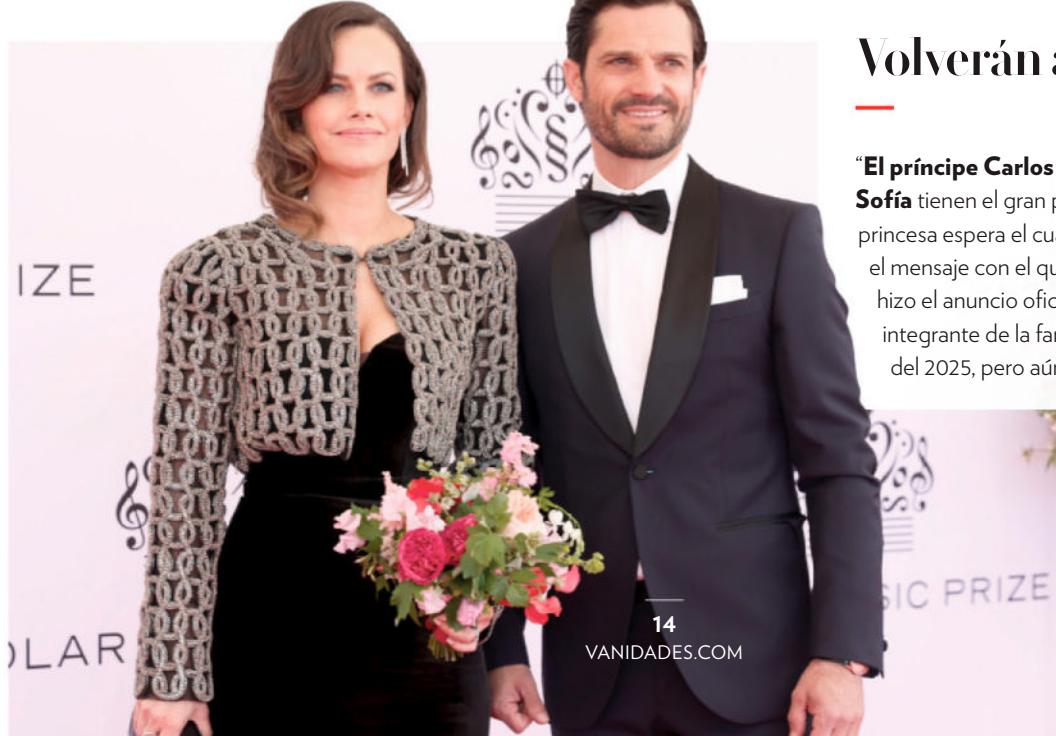
MOMENTO MARILYN

Sin perder la sonrisa, **Mary Donaldson** vivió un momento Marilyn Monroe en Fjordenhus, durante sus vacaciones de verano. La reina consorte de Dinamarca ha estado muy activa en eventos públicos, tras superar una crisis mediática protagonizada por el rey Federico X. A pesar de los escándalos, la imagen de la monarca ha salido fortalecida.



Volverán a ser papás

“El príncipe Carlos Felipe y la princesa Sofía tienen el gran placer de anunciar que la princesa espera el cuarto hijo de la pareja”, fue el mensaje con el que la Casa Real de Suecia hizo el anuncio oficial. Se espera que el nuevo integrante de la familia llegue en febrero del 2025, pero aún no se ha revelado su sexo.





UN PASITO PA'LANTE

La reina Máxima de los Países Bajos participó en una clase de baile durante la apertura del Centro Sociocultural De Basis en Soest. En este evento, ella destacó por su entusiasmo y alegría, y mostró una amplia sonrisa. Recientemente, la historia de la monarca ha sido retratada en la serie *Máxima* disponible en Max.



“¿DÓNDE DEJÉ LAS LLAVES?”

Jaden Smith fue visto con cara de desconcierto en Tribeca, Nueva York. A pesar de la polémica que ha rodeado a su familia en los últimos años, el hijo de Jada y Will sigue destacando como una estrella del rap y de la moda, además de mantener su carrera como actor.



“¿CUERNOS?”

Dicen que el *bromance* de **Brad Pitt** y **George Clooney** tuvo una pausa por los celos de Angelina Jolie. Pero ahora, dos de las estrellas más grandes de Hollywood nos mostraron su estrecha amistad durante el Festival de Cine de Venecia. Los actores presentaron su nueva comedia de acción *Wolfs*, que se proyectó fuera de concurso en la Mostra.

UPDATE

HASTA EL HUESO

Conocida por su estilo de vida bohemio, **Elsa Peretti** (1940-2021) revolucionó el diseño de la joyería contemporánea con creaciones de inspiración orgánica, consideradas objetos de arte. Ahora, para celebrar el 50 aniversario de su llegada a Tiffany & Co. en 1974, la Casa le rinde homenaje con diseños de aniversario que encarnan la maestría de Peretti.

Brazalete Bone,
TIFFANY
& CO.*



BRILLO ESTELAR

Investigaciones recientes sugieren que Mercurio podría tener una capa de diamantes de hasta 18 kilómetros de espesor bajo su superficie. Este hallazgo se basa en un estudio del Centro Avanzado de Investigación en Ciencia y Tecnología de Alta Presión en China, publicado en la revista *Nature Communications*.



ESTAS RUINAS QUE VES

En febrero se abrió el nuevo edificio del **Museo Yinxu** (ubicado en la provincia de Henan, China), el sitio ha atraído a más de un millón de visitantes, lo que refleja su creciente popularidad y la importancia cultural que tiene la zona. El espacio no sólo exhibe los artefactos excavados, sino que también educa al público sobre la historia y la cultura de la dinastía Shang.



HELLO?

Adele ha anunciado que se tomará un largo descanso de la música. Después de completar su residencia en Las Vegas y, recientemente, en Múnich, la cantante planea retirarse temporalmente de los escenarios y no tiene planes de volver en un futuro cercano.

Première
Sound Watch,
CHANEL*

A woman wearing a black turtleneck and jeans, carrying a black handbag, is shown from the waist up. She is wearing a black and gold chain-link watch with a square face. A text box to her left says "Première Sound Watch, CHANEL*". Below it, the section title "NUEVOS TIEMPOS" is displayed. The background shows a city street at dusk.

El reloj más reciente de **Chanel** es un diseño *multitask*, tiene apariencia de un collar negro y dorado, y también funciona como auriculares de alta calidad. El responsable de esta joya de alta tecnología es Arnaud Chastaingt, director del estudio de creación de relojería de la maison francesa. La campaña de esta creación es protagonizada por **Lily-Rose Depp**.

EL MÁS GRANDE

Fue descubierto el segundo diamante más grande del mundo. El mineral fue recuperado gracias a la tecnología de transmisión de rayos X desarrollada por la compañía canadiense **Lucara Diamonds** y se encontraba en la Mina de Karowe, Botsuana. Se calcula que pesa 2,492 quilates (aproximadamente medio kilo).



EL PODER DE LA NOCHE

El mejor horario del día para reparar la piel y nutrirla poderosamente es mientras duermes. Pero si a este momento mágico le añades productos especializados en ciencia nocturna para la dermis, el resultado será rotundo.

La reparación nocturna de la piel no es un mito: durante más de 40 años, Estée Lauder ha realizado investigaciones para comprender y optimizar el ritmo circadiano natural de la dermis. La casa de belleza cuenta con más de 36 patentes, gracias a su compromiso con el desarrollo de una ciencia nocturna capaz de cambiar el futuro del cuidado de la piel. Los científicos han demostrado que, durante la noche, la dermis pierde más humectación que en el día, y experimenta altos niveles de irritación que dañan el colágeno y debilitan la red de este compuesto en la piel. Estée Lauder Research ha comprobado que, paradójicamente, la producción natural de colágeno de la dermis alcanza su punto máximo durante la noche. Para ayudar a este ritmo natural y apoyar las horas de restauración de la piel, la marca creó la tecnología CollaNight-8™, que se encuentra de forma exclusiva en la nueva Revitalizing Supreme+ Night Power Bounce Creme. ¿En qué consiste esta tecnología? En la combinación de ingredientes potenciadores del colágeno: extracto de moringa y de flor de hibisco, extracto de algas, extracto de Sigesbeckia (una planta que crece en los trópicos, con propiedades antiinflamatorias) y vitamina E. Con estos componentes más la tecnología de la fórmula se logra una acción que fomenta la producción natural de colágeno de la piel, aumentándolo hasta 10 veces, y preservándolo gracias a sus ingredientes que lo protegen de los daños relacionados con la irritación y el medioambiente.

Sumado a esta fórmula, llega Advanced Night Repair Overnight Treatment, que con su Tecnología ATPower™ le otorga a la dermis una triple

Las pruebas clínicas demostraron que las líneas se ven reducidas en un 15% después de la primera noche*.



La textura transformadora de Bounce Creme te sorprenderá: se derrite al contacto para deslizarse sobre tu piel y absorberse de inmediato.

recuperación cada noche: más humedad, mayor fortaleza de la barrera cutánea y más energía visible.

¿Los resultados? Están comprobados. En pruebas clínicas, la piel está más elástica y más del 20% de las usuarias notaron un aumento de luminosidad en su cutis*. La piel despierta más joven: firme y menos arrugada. ¿No desearías amanecer así? •

* PRUEBAS CLÍNICAS EN 25 MUJERES DESPUÉS DE UNA APLICACIÓN DEL PRODUCTO.

ESTĒE LAUDER

TODO EL PODER DEL COLÁGENO

AUMENTA. PROTEGE. REPARA.

Mejora la elasticidad
en sólo
4 horas*

ESTĒE LAUDER
Revitalizing Supreme+
Night Power Bounce Creme
Crème de nuit repulpante

15 %
Reducción visible de líneas
en sólo una noche.**

COMPRA AHORA
20% de descuento en
tu primera compra***

30 AÑOS DE INVESTIGACIÓN SOBRE COLÁGENO

*Pruebas clínicas en 28 mujeres, después de 1 aplicación de producto.

**Pruebas clínicas en 25 mujeres, después de 1 aplicación de producto.

***Válido del 25 de Septiembre al 25 de Octubre del 2024.



L I B R O S

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI



Este es un libro hipnótico. **Trilogía** (**Seix Barral**), de **Jon Fosse**, ganador del Nobel de Literatura 2023, trata sobre una pareja de adolescentes que va a tener un hijo y que intenta sobrevivir sin nada en un mundo hostil. Con esta historia entendemos qué significa la indefensión y nos hacemos conscientes de la mirada despiadada de la sociedad, pero también revivimos de forma exquisita el primer amor, la experiencia de empezar la vida. Es una obra emocional que, desde la oscuridad de una situación extrema, nos ilumina.

Elena Poniatowska publicó en 2013

El universo o nada: biografía del estre-

ller Guillermo Haro (**Seix Barral**), para dar cuenta de la labor científica de quien fuera el fundador de la astronomía moderna en México y, también, su marido. Guillermo Haro (1913-1988) quedó prendado de las estrellas desde que su madre le mostró la abundancia del firmamento, y encontró en el cielo su destino. Su inteligencia lo situó a la altura de los grandes astrofísicos que cambiaron nuestra idea del Universo. Esta obra, ahora presentada en una nueva edición que forma parte de la Biblioteca Elena Poniatowska, está sustentada en una amplia bibliografía, en su archivo personal y en entrevistas concedidas por los astrónomos que lo siguieron, y se trata de un libro apasionante que da cuenta del legado del padre de la astrofísica en México. La autora nos comparte la vida de un hombre de izquierda que enfrentó todos los conflictos con desafío y que dedicó su vida a la ciencia y a mejorar su país.

La era de la ansiedad (**Ariel**), del filósofo y ensayista colombiano **Roberto Palacio**, es una fotografía muy particular de los tiempos actuales. Con una buena dosis de pensamiento crítico y sarcasmo, Palacio afirma que vivimos en una sociedad ansiosa que

pasa de la felicidad absoluta al pozo más oscuro; una sociedad virtualizada en la que vamos perdiendo el sentido de lo que es real. “¿Hay un sitio entre el cielo y la tierra en donde anclar la redención que tanto ansiamos?”. Con este libro, el autor nos invita a reflexionar desde la filosofía cómo nos relacionamos ahora, cómo le damos sentido a nuestra vida y cómo encontrar posibles soluciones a la ansiedad que este tiempo nos genera.

Hola, sueño (**Paidós**), de la **Dra. Jade Wu**, es una guía práctica para mejorar tu sueño. Ideal para todas aquellas personas que luchan contra el insomnio. La especialista en medicina conductual del sueño nos muestra la ciencia de cómo duerme el cerebro y comparte en estas páginas el camino de muchos de sus pacientes hacia un mejor descanso. Ofrece un programa paso a paso para superar el insomnio y responde inquietudes en torno al tema.

Uno de los escritores más reconocidos de la literatura mexicana, **José Emilio Pacheco**, cumplió este año una década de haber fallecido. Creador de una importante obra que incluye crónica literaria, ensayo, poesía y narrativa. En **Las batallas en el desierto** (**Tusquets**), una de sus narraciones más destacadas, el autor recrea una época –la de un país que perdía su inocencia– y rescata ese momento en que nos despedimos de la niñez para arrojarnos al desafío de crecer. Un clásico que no puede faltar en tu casa.

V

VANIDADES

Holidays arte & Matilda

Te invitan a un bazar muy especial



TALLERES Y PLÁTICAS
PARA NUESTRAS
LECTORAS



TE ESPERAMOS DEL 22 AL 24 DE OCT
11:00 a 20:00 hrs, Lienzo Charro del Pedregal



A TODO COLOR

Las colecciones de otoño-invierno dan protagonismo absoluto a las tonalidades brillantes, sofisticadas y favorecedoras. Así pinta el cambio de estación.

POR DANIELLA CEPEDA

MARRÓN CHOCOLATE

Es atemporal, sobrio y *chic*. Esta temporada lo vas a llevar en lujosos diseños de lana, cuero, seda y hasta en encajes. Su poder de permanencia es indiscutible y firmas como Max Mara, Chloé y Hermès lo saben bien. Un abrigo marrón es, sin duda, una inversión para toda la vida.

Michael
Kors

Alejandra
Alonso
Rojas



BURDEOS

Las pasarelas se tiñeron con sus elegantes matices y en los desfiles de moda destacaron *total looks* que evocan el lujo silencioso, como lo vemos en la propuesta de Givenchy, mientras que Ferragamo o Chiara Boni optaron por utilizarlo como lienzo para crear diseños fluidos.



BERENJENA

La paleta cromática de la temporada tiene grandes posibilidades y este tono es uno de los más interesantes. Los matices profundos son ideales para lucir glamurosa y los más brillantes aportan ese aire *chic* que tanto amamos, así lo vimos en el espectacular desfile de Chanel Haute Couture.



ROSA EMPOLVADO

Dale un aire romántico a tu guardarropa. Integra el rosa con delicadas piezas de encaje, tal y como lo propone Michael Kors.

Los diseños con detalles de *fur* serán esenciales, así como las prendas de punto y los accesorios en rosas luminosas que, sin duda, elevarán tus *looks* al instante.

Blumarine



AZUL

El otoño se pinta de tonos que navegan entre lo clásico y neutro, y lo arriesgado y poderoso, como el azul, el cual puedes combinar con blanco, negro o simplemente llevarlo en distintos matices. Capa sobre capa, este color es cautivador y un acierto seguro. Emporio Armani, Louis Vuitton y Givenchy nos regalan *looks* inspiradores.



VERDE

Es uno de los grandes protagonistas por la diversidad de variantes que ofrece. El verde aceituna es el rey absoluto y lo vemos en prendas de punto, con detalles en 3D, como propone Elie Saab, lana y texturas enriquecidas. Es ideal para explorar nuevas alternativas estilísticas más allá del camel.

VANIDADES DE LA MODA

Bottega Veneta

Alejandra Alonso Rojas

Bevza

Louis Vuitton

Stella McCartney

BLANCO

Es un clásico que siempre triunfa. Ya sea en su matiz más brillante y puro, o con ligeras variantes, como el blanco roto, es uno de los tonos favoritos para crear una monocromía elegante. Crea el tandem perfecto con prendas en colores como negro o gris Oxford.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



NEGRO

¿Acaso hay un tono más sofisticado? Este otoño llévalo con refinamiento, como proponen lujosas firmas como Chanel (en su colección *Haute Couture*). Abrigos, faldas largas, pantalones o vestidos de noche... No hay prenda que se resista a su infinito poder de seducción.



FASES LUNARES

De micro a macro, en blanco y negro o negro y beige, los lunares son un punto intermedio entre lo clásico y lo moderno.

POR BEATRIZ VELASCO



T U E S T I L O



PUNTAJE

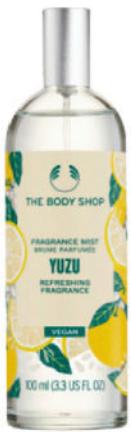
- 1. PUNTO A FAVOR:** Una blusa de lunares es casi indispensable en el armario.
- 2. SUSPENSIVOS:** Un vestido midi es perfecto para eventos especiales.
- 3. AL PUNTO:** Da balance a un pantalón estampado con prendas lisas.
- 4. REPUNTE:** ¿Puntos y cuadros? Sí, es una combinación atrevida y original.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS • PRECIO EN PUNTO DE VENTA

Crema,
CHANEL,
\$1,200.

LA CRÈME MAIN

Body mist,
THE BODY SHOP,
\$325.



Vestido,
MANGO,
\$2,999.



Pulsera,
UNODE50.

Bolso,
COACH*.



Blush en gel,
REVOLN,
\$285.



Labial,
VASELINE,
\$108.



Protector
solar,
SHISEIDO,
\$720.



Botas, **STEVE MADDEN***.

Máscara
pestañas,
AVON,
\$252.





A Patricia
Wanderley
le apasiona ofre-
cerles a las mujeres
oportunidades de
crecimiento perso-
nal y profesional.

PATRICIA WANDERLEY

Cambiando vidas

Patricia ha dedicado 29 años de su vida a Mary Kay, impulsando iniciativas clave y abriendo mercados, todo mientras empodera a las mujeres de América Latina.

POR MARIANA MIJARES

Patricia Wanderley siempre soñó en grande, y por ello, llegó a una empresa tan grande como sus sueños: Mary Kay. Su historia en la compañía comenzó hace 29 años y gracias a su visión e innovación, muy pronto ascendió a puestos de mayor responsabilidad dirigiendo equipos regionales y globales desde la región de América Latina. Hoy, lidera el área de ventas y marketing, incluyendo el desarrollo de productos para las líneas de Color, Fragancias, Cuidado de la Piel y Suplementos.

“Al principio de mi carrera, siempre busqué salir de mi zona de confort: probar algo novedoso, como ser voluntaria para un nuevo proyecto; siempre quise aprender, aprender y aprender... En Mary Kay trabajé con la región de América Latina y abrí nuevos mercados: Brasil, Colombia, y Perú”, rememora Patricia en entrevista exclusiva con *Vanidades*. Y esa curiosidad constante le permitió llevar su experiencia global a países tan distantes como China, siempre evolucionando y aprendiendo a nivel personal y profesional.

EL IMPACTO DE MARY KAY

En su posición actual, Patricia Wanderley lidera todos los aspectos del área de ventas y marketing, incluido el desarrollo de productos para las líneas de Color, Fragancias y Cuidado del cuerpo, específicos para la región. Su éxito radica en su habilidad para encontrar soluciones innovadoras, adaptándose a las necesidades de las mujeres latinas.

Desde su fundación el 13 de septiembre de 1963 y hasta el día de hoy, Mary Kay ha sido una plataforma de empoderamiento económico para las mujeres de América Latina. “En México somos muy fuertes; de hecho, actualmente somos la marca #1 de venta directa de productos de Belleza y Cuidado Personal en México*, así como la marca #1 de Cosméticos en México**”. Por eso estamos orgullosos de nuestro *staff* y de nuestra fuerza de ventas”, expresa Wanderley.

El empoderamiento económico que Mary Kay brinda es un reflejo de la diversidad y las historias de

superación de su gente. Patricia recuerda con admiración el caso de una consultora de Perú, que tras una herida que le impidió continuar con su carrera militar se unió a Mary Kay y se convirtió en una de las líderes principales del país. Esto es un ejemplo de cómo la empresa ofrece flexibilidad y enormes posibilidades para construir un futuro mejor. “Como latinos, siempre encontramos formas de seguir adelante”, subraya.

Mary Kay buscará seguir liderando el mercado gracias a una sólida inversión en tecnología y desarrollo de productos. “Invertimos millones de dólares en tecnología, nos hemos asociado con algunas de las mejores

empresas de comercio electrónico y redes sociales, y con otros proveedores para crear herramientas como el Skin Analyzer –que une lo mejor de la Inteligencia Artificial y el cuidado de la piel, y lo pone al servicio de las consultoras de belleza independientes Mary Kay–. Hay cosas en proceso para las bases de maquillaje y también en el desarrollo de productos. Tenemos un gran centro de manufactura en Dallas y

estamos invirtiendo en nuestros científicos para que creen una gran tecnología, especialmente en el cuidado de la piel. Los productos de calidad, junto con la tecnología, ayudarán a los consultores a hacer el negocio a su manera (*Mary Kay Your Way*)”, comparte.

“No es fácil salir de la zona de confort, pero debes esforzarte siempre. Incluso si te da un poco de miedo tienes que dar ese salto”.

LA VISIÓN DE FUTURO

Además de continuar empoderando a las mujeres en la región, con la reciente celebración del 61 aniversario de la compañía el pasado septiembre, Mary Kay busca seguir siendo relevante para las nuevas generaciones. “Queremos atraer a la generación más joven para asegurarnos de que dentro de 60 años estemos fuertes y sigamos siendo relevantes”.

Mientras tanto, Patricia Wanderley se mantiene como una pieza clave en el éxito de Mary Kay en América Latina, pero, sobre todo, ella es un ejemplo de cómo la perseverancia y la pasión pueden llevar a superar cualquier obstáculo.



* FUENTE EUROMONITOR INTERNATIONAL LIMITED; BELLEZA Y CUIDADO PERSONAL, EDICIÓN 2024, PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO PVP, DATOS 2023”.

EL LOOK



BOHO CHIC

El estilo bohemio vuelve a estar de moda y Poppy Delevingne nos muestra cómo usarlo.

POR: BEATRIZ VELASCO. FOTOGRAFIAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.



DAKOTA JOHNSON

ICONO ACTUAL

En sus primeros años en la industria, optaba por *looks* discretos y clásicos en las alfombras rojas. Sin embargo, a medida que su carrera despegaba, su estilo experimentó una transformación radical. El éxito de *Cincuenta sombras de Grey* marcó un antes y un después en su estilo, ya que la actriz comenzó a explorar un lado más audaz y sensual. En 2024, Dakota consolidó su imagen como un ícono de moda contemporánea. Sus apariciones públicas, especialmente durante la promoción de *Madame Web*, estuvieron marcadas por vestidos reveladores y siluetas vanguardistas. Esta evolución estilística, marcada por la experimentación con texturas, colores y cortes, la ha posicionado como una de las mujeres mejor vestidas del momento. Influenciada por la elegancia de su abuela, la legendaria actriz Tippi Hedren, Johnson ha desarrollado un estilo que combina sofisticación y accesibilidad.



Dakota Johnson prioriza el cuidado de la piel, y complementa su rutina con técnicas como masajes faciales y mascarillas antes de eventos importantes.

Mascarilla, **SISLEY***.
Perfume, **GUCCI**, \$3,800.
Aceite de coco,
DR. BROONERS, \$485.

BEAUTY NEWS

Compartimos tu
pasión por la belleza.

POR BEATRIZ VELASCO

LOS LABIOS DE JOLIE

Angelina Jolie ha sido elegida como la nueva imagen de campaña de la línea de labiales de Tom Ford Beauty. La colección consiste en una serie de *lipsticks* con un nuevo complejo hidratante. Las barras se pueden aplicar directamente o con un pincel, para mayor precisión.

Runway
Lip Color,
TOM FORD,
\$1,190.



001, LOEWE*.

ARTE FLORAL

Loewe y **Lladró** han colaborado en una serie de edición limitada y lujo artesanal. Las fragancias icónicas de la línea Botanical Rainbow son coronadas con un tapón de porcelana hecho a mano en forma de flor.

CAUSA ROSA

Cada año diferentes marcas se suman al mes rosa recordándonos cuán importante es escuchar y cuidar nuestro cuerpo.

Advanced
Night Repair,
**ESTÉE
LAUDER**,
\$2,860.



Hand
Relief,
AVEDA,
\$570.

Dramatically
Different
Moisturizing
Lotion,
CLINIQUE,
\$1,170.

CHOCOHOLIC

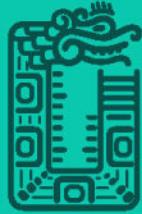
Si amas las barras de chocolate, te encantará la nueva colección de **Republic Cosmetics**.

Republic Cosmetics. Está inspirada en los chocolates Hershey's, y cuenta con paletas de sombras para ojos, labiales líquidos, bálsamos para labios y esmaltes de uñas.



Paleta "Cookies & Cream",
REPUBLIC COSMETICS, \$549.

Súbete al tren te esperamos



TREN
MAYA
TSÍIMIN K'ÁAK

¡vive!
**#Viajesque
transforman**

¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!



TODOS Y TODAS SOMOS Tren Maya Consulta www.trenmaya.gob.mx



TUS DUDAS
DE BELLEZA,
RESUELTA
POR LOS
ESPECIALISTAS.



- 1 Contorno de ojos, **AGAVE SPA**, \$850.
- 2 Shampoo de romero y miel, **ABEJA REYNA**, \$290.
- 3 StudioRadiance 24HRLuminous LiftConcealer, **MAC**, \$619.
- 4 Retinoid Balm, **CLINIQUE**, \$799.

Mándanos tus preguntas a
beatriz.velasco@editorialtelevisa.com.mx

1. ¿Cómo cuidar la piel en un paciente con cáncer?

ADRIANA ESCALONA,

33 años, Mexicali

Como “la piel sufre cambios en los cuales se desequilibra la microbiota”, explica Adriana Azuara, Latinamerican Wellness Leader, son recomendables productos que ayuden a “mantener estable la barrera de protección como el agave azul, tepezcohuite o manzanilla”.

2. ¿Un remedio para la caída del cabello?

NATALIA ESTRADA,

42 años, Celaya

El aceite de romero puede ayudar a acondicionar y fortalecer el cabello y también funciona para reducir el daño y la rotura, haciendo que el cabello luzca más fuerte.

3. ¿Opciones para corregir ojeras?

CECILIA ZAMBRANO,

28 años, Toluca

MAC presentó un corrector luminoso que ofrece una cobertura moldeable, hidratación profunda y un efecto *lifting* instantáneo. También oculta imperfecciones y cubre hiperpigmentaciones.

4. ¿Qué es lo más nuevo para tratar las arrugas?

KAREN PERALTA,

39 años, CDMX

Imagina el retinóide que amas, en versión concentrada y en un formato de fácil aplicación. Este bálsamo en barra se aplica de manera directa sobre arrugas profundas y líneas finas, las rellena, suaviza la textura de la piel y acelera la renovación celular.





Deseamos
que esta Navidad
le pierdas
el miedo
a los abrazos



Combate la **Tos y gripe**
de tu familia desde el primer síntoma



- Dolor de garganta
- Fiebre y cuerpo cortado
- Escrumento nasal

- Sensación de malestar general
- Tos seca y tos con flemas
- Descongestionamiento de vías respiratorias

RÁPIDO ALIVIO DE LA
TOS
SECA Y CON FLEMAS

Alivio
amable
de los
síntomas de la
gripa

Plexus® y Gentil® ITO



Los indispensables en tu botiquín

www.otcsenosisain.mx

Certificado por:

AMD ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
Plexus® Reg. No. 2432003 SSA VI

Gentil® AD Reg. No. 64824 NF SSA VI Gentil® ITO Reg. No. 78129 SSA VI

Conoce más
escaneando
el código QR:



Senosain®



Look: Fendi.



Sofía Niño de Rivera

SIN MIEDO AL CAMBIO

A lo largo de 14 años de carrera, Sofía ha recurrido a la comedia para desarrollar una voz crítica que le ha servido para hablar sobre los escenarios de aquellos temas que incomodan a la sociedad. Este mes, Sofía nos sorprende como parte del elenco **Y llegaron de noche** – serie original de **ViX**, el servicio de *streaming* en español líder en el mundo–, y ella no sólo nos platica de este interesante proyecto, sino de cómo ser mamá la impulsa a crecer y triunfar, sin ataduras ni miedos.

—
POR NONANTZIN MARTÍNEZ
FOTOGRAFÍAS ISRAEL HERNÁNDEZ

Sofía Niño de Rivera siempre tiene algo que decir y, cuando lo hace, echa mano del humor negro, de su ingenio y del sarcasmo, un talento natural que profesionalizó poco después de cumplir 28 años, cuando decidió dejar atrás su carrera como publicista. Ella se enamoró del *stand up comedy*: "Esto es lo que quiero hacer", pensó sin dudarlo. Sin temor ni experiencia previa apostó por él y ganó.

Después de tomar un curso de comedia en Nueva York, su vida cambió. Fueron tiempos de trabajo duro y de pequeñas presentaciones en las que al principio la gente no se reía, confiesa, hasta que empezó a ganarse el respeto del público. Pero el éxito no llegó de la noche a la mañana, fue un proceso largo al que no le tuvo miedo.

Hoy, Sofía Niño de Rivera es pionera en el mundo del *stand up comedy* en México y, a 14 años de haber dado el salto, es una figura reconocida. Su carrera es imparable e incluye presentaciones y giras internacionales, programas especiales, una serie en YouTube y varias películas.

Sofía no imaginó que todo esto llegaría al renunciar a su trabajo: la publicidad. No sabía que abriría brecha para una nueva generación de comediantes o que trabajaría como actriz de comedia, ¡y aún le falta mucho más por lograr!

SU INCURSIÓN EN EL CINE

En estos días Sofía estrena a través de ViX, el servicio de *streaming* en español líder en el mundo, la serie *Y llegaron de noche*, producida y protagonizada por Eugenio Derbez. Se trata de una comedia que nos da un vistazo al detrás de cámaras de quienes crearon la versión en español del clásico filme de horror *Drácula*, de 1930.

Sofía obtuvo el papel gracias a una audición, un hecho que, nos confiesa en entrevista, no le gusta: "Fue muy raro, porque yo casi no hago *castings*, yo hago *stand up comedy*. No busco papeles de actuación, sólo si me quieren en exclusiva -por ejemplo, ha participado en las películas *Una mujer sin filtro* y *Recuperando a mi ex*, y en la serie *Club de Cuervos*-". Ella no tiene problema en decir que los *castings* son horribles: "Me siento supertonta. O sea,

estás en un lugar con dos o tres personas, te piden hacer cosas y no sabes si lo estás haciendo bien o mal y, literal, sólo dicen 'nosotro te llamamos'. Cuando me dijeron que me había quedado, me emocioné mucho por trabajar con Eugenio y con un guion que realmente me atrapó".

Supersonaje(Cecilia)le viene "como anillo al dedo", ya que es sobre una persona a la que no le gusta su trabajo, que siempre está de mal humor y odia hacer cosas que no quiere, "y a mí, digamos, ese tipo de cosas, como estar en un lugar en el que no quieras estar, me sale muy bien (risas)". Por esta razón y por su gran manejo del humor negro, Sofía debía ser parte del elenco de la serie.

Cecilia, nos detalla un poco más, "es como la traductora entre los actores y el director de *Drácula*", la película que se está grabando, porque el director es gringo y los actores son de varias partes de Latinoamérica, pero sólo hablan español. ¿Sela imaginan malhumorada y sarcástica, intentando traducir lo que unos y otros quieren decir?

La filmación le dejó una gran experiencia y muy buenos amigos, como Eugenio Derbez, Daniel Sosa, Manuel "El Flaco" Ibáñez y Diana Bovio, a quien no conocía personalmente, pero se convirtió en una gran amiga. "Todos los que trabajamos en *Y llegaron de noche* hicimos una mancuerna increíble. Aprendí muchísimo de actuación, comedia, producción y dirección. Aprendí a trabajar con gente realmente increíble, con los directores y los guionistas, ¡en realidad, fue inolvidable!".

UNA GRAN PASIÓN

Muchas personas no saben que Sofía empezó con *shows* para unas cuantas personas en la sala de la casa de algunos de sus amigos. Ahora, desde luego, hay que tener suerte para encontrar un boleto en sus presentaciones.

Este año está de gira con el show *Vacaciones de sus hijos*, por Estados Unidos, Canadá, Centroamérica y México: "Me siento increíble, pero cansada. La gira ha sido muy pesada, no voy a mentir, pero también gratificante. Crear y estar arriba del escenario, recibir al público, escuchar sus risas y absorber tantas cosas, es fabuloso", expresa.

Sofía llegó a la comedia después de probar que su profesión no le había dado lo que ella buscaba en la vida y fue afortunada en encontrar y seguir su pasión sin miedo, para llevarla hasta la cúspide: "Para mí, la comedia y ser comediante es una válvula de escape para muchas cosas. Ser comediante te da licencia para hablar de temas con los que la gente generalmente se siente incómoda; temas



Look: Longchamp

“Ser comediante te da licencia para hablar de temas con los que la gente generalmente se siente incómoda”.



Look: Sandro.
Joyería: Pandora.

Styling, RODRIGO ALCÁNTARA. Maquillaje, GER PARRA. Asistente, LUCÍA VEGA. Peinado, ABY USCANGA.

que a la sociedad le cuesta trabajo ver con una mirada más liviana, entonces la comedia te permite escribir el segundo borrador de la historia; es decir, pasa algo y un comediante lo puede separar en muchas cosas para que sea más digerible para todos".

UNA MAMÁ MUY RELAJADA

Cuando Sofía empezó a trabajar como standupera no tenía hijos. Ahora tiene dos y eso, aunque podría ser una limitante, en realidad la ha vuelto eficiente: "La maternidad claro que limita, pero eso no quiere decir que sea negativo. Me ha limitado en el sentido del tiempo, del sueño... porque la vida cambia cuando te vuelves mamá, pero los límites te ayudan a ser más eficiente, a ver cómo solucionar las cosas de otra manera, ¡y te vuelves más creativa!".

Nos platica que ella solía viajar un día antes a la ciudad donde tenía alguna presentación y regresaba un día después. Sofía iba sin prisas. Sin embargo, "ahorita tomo el vuelo el mismo día del show y al siguiente día regreso muy temprano a mi casa. Es más cansado, sí, pero es mucho más gratificante llegar a un hogar lleno de amor".

En esta etapa de su vida se siente muy feliz porque sus hijos ya están un poquito más grandes y puede compartir con ellos más cosas de su vida en el escenario: "No pueden escuchar mi show, pero ya saben lo que hago y que voy a trabajar, y me echan porras y todo".

CREATIVIDAD INFINITA

Aunque Sofía Niño de Rivera ya tiene más de una década haciendo presentaciones de *stand up*, ella se reinventa todos los días. Hoy, su proceso creativo ha cambiado un poco; no es el mismo que cuando empezó e integra más vivencias: "Pienso un tema en mi cabeza y lo desarrollo en el escenario, o a veces lo desarrollo en mi cabeza y lo pruebo en el escenario y ahí lo voy perfeccionando. Son muchas las cosas que pienso, que vivo, que creo y que vuelvo mucho más exageradas por el bien de la comedia (risas)".

De la publicista a la que ya no le gustaba lo que hacía

"La maternidad claro que limita, pero eso no quiere decir que sea negativo. Me ha limitado en el sentido del tiempo, del sueño... los límites te ayudan a ser más eficiente".

ya no queda nada. En cada presentación lo comprueba una y otra vez: "Lo más divertido de mi carrera como comediante es poder probar. En cada *show* meto algo diferente. Por ejemplo, el *show* con el que empecé mi gira, en febrero, con el paso de los meses, ya es otro, porque tiene un *timing* distinto y me han

sucedido otras cosas. Le he metido más anécdotas y me emociona muchísimo poder generar "una hora nueva" de *show*, lo cual, en verdad, cuesta mucho trabajo. Todo lo escribo yo, y hacer que parezca que se te ocurrió es todo un reto. "Pienso que el *stand up* me va a mantener viva hasta los 100 años, ¡y eso espero!", dice emocionada.

Sofía es muy activa en redes sociales y ahí le podemos seguir la pista, enterarnos de qué está haciendo y reírnos un buen rato con ella. Por ahora, con su gira 2024 tiene mucho éxito, y la serie *Y llegaron de noche*, que muy pronto podremos ver a través del servicio de streaming ViX, será la cereza en el pastel para un cierre de año espectacular. "Es una historia que no se pueden perder", nos dice Sofía, quien disfrutó muchísimo de todo el proceso al grabarla y que, estamos seguros, nos hará pasar un rato de lo más divertido.

Esta serie, por cierto, es el regreso de Eugenio Derbez a sus comienzos, creando y protagonizando una comedia con un guion en español. Y quién mejor que Sofía Niño de Rivera para ser parte del talento: "Yo seguiré haciendo lo que me apasiona, quiero escribir y crear más, actuar más, perfeccionar mi *show* y, eventualmente, subirlo a una plataforma. Eso sí, siempre voy a hacer lo que me apasiona y de lo que estoy orgullosa".

Antes de terminar con nuestra charla, quisimos que la comediante, mamá de dos hijos y, sin duda, una persona perseverante que no tiene miedo al cambio, nos diera un consejo para, por qué no, lanzarnos como ella a conseguir metas o sueños que no nos hemos atrevido a realizar: "Lo que más he aprendido en mi faceta de mamá es que la culpa no sirve de nada. Entonces, en todo, seas o no seas mamá, la culpa no funciona. No pierdan el tiempo teniendo culpa de absolutamente nada".





LA INDEPENDENCIA DE LEONOR

Este 31 de octubre, la heredera al trono español cumple 19 años y nos ha dejado claro que ya no es aquella niña cuya mamá controlaba todo. ¡Qué va! La princesa va por la libre, aunque a Letizia no le encante la idea.

POR ERIKA ROA TORRES

Lviernes 22 de agosto de 2024, el local Tití Pedregalejo, uno de los más famosos entre los jóvenes en la Feria de Málaga, estaba a reventar. No es un sitio exclusivo donde asisten celebridades, al contrario, a este bar va gente muy normal. En Tití Pedregalejo destaca el flamenco tanto en su decoración como en el ambiente; esa noche había casa llena y parecía que la velada transcurriría como cualquier otra, cuando de pronto entró un grupo escoltado por 10 guardaespalda. Los presentes intentaban ver de quién se trataba, mientras algunos integrantes del grupo se colocaban en un costado del lugar. La música estaba a todo, cuando de pronto algunas personas salieron a bailar y quedó al descubierto la princesa Leonor de España, quien había ido a divertirse como una joven más. Esta noticia fue una de las más importantes en España, y es que pareciera que los españoles aún no se acostumbran a ver a Leonor como una adulta.

Sí, atrás quedó aquella niña divina vestida de encajes y de firmas como Nanos o Pili Carrera, y cuya madre, la reina Letizia, controlaba todo lo referente a su educación: nada de dulces sino alimentos orgánicos, clases de idiomas, práctica de sendismo y un largo etcétera.

Hoy día, la princesa ya es adulta y cuando sale con sus amigos se viste como una chica de su edad, lleva los labios rojos, le encanta bailar hasta la madrugada y para calmar la sed nada mejor que beber un vodka limón, ¡una de sus bebidas favoritas!

Leonor se ha hecho mayor y reclama su independencia. Es curioso, pero

en quien más ha encontrado eco es en su padre, el rey Felipe VI, que está de acuerdo en que su hija tenga más libertad, aunque a Letizia no le guste la idea. La reina, que se caracteriza por ser una mamá aprensiva, piensa que Leonor no debería ir por la libre, sus salidas nocturnas y los viajes sola al extranjero no la convencen.

Tomando en cuenta que la princesa dedicará su vida a servir a España y a los españoles, que será objeto constante del escrutinio público, es justo que ahora disfrute un poco más, pues conforme pase el tiempo, mayores serán las responsabilidades que le tocarán asumir. Y si alguien sabe de eso es justamente su padre, el rey entiende mucho mejor a su primogénita, por ello, quizás, interviene para que su hija pueda disfrutar una juventud lo más normal posible.

LISTA PARA LA SILLA GRANDE

Desde la reunificación de España ha habido tres reinas titulares de la corona, Isabel la Católica (1474-1504), la reina Juana, mejor conocida como "Juana la loca" (1516-1555) e Isabel II (1833-1868) de la dinastía de los Borbones. Leonor es la cuarta en la lista y será la segunda Borbón en llegar al trono, pero esta joven también pasará a la historia como una de las futuras reinas mejor preparadas. Y es que es impresionante su habilidad para los idiomas, habla español, inglés, árabe, francés y mandarín, así como las tres lenguas oficiales en España que son el catalán, gallego y vasco.

La preparación militar de un heredero a la corona es obligatoria y aunque la reina Letizia no estaba del todo de acuerdo, era un hecho que Leonor no podía evitar. Su primer año transcurrió en la Academia General Militar, el segundo año lo está cursando en la



Leonor ha ganado seguridad y se ha vuelto más sociable. Está entregada a su papel de princesa y futura reina.





De niña era muy apagada a Letizia y aunque siguen siendo muy cercanas, ahora su padre se ha vuelto su mentor, amigo y confidente.

Escuela Naval Militar, a la que acaba de ingresar, y el tercer año lo llevará a cabo en la Academia General del Aire.

Posteriormente, Leonor estudiará una carrera universitaria, es muy probable que sea derecho en la Universidad Autónoma de Madrid o en alguna otra directamente relacionada con su papel institucional. Más tarde podría seguir los pasos de su padre haciendo un máster en la Universidad de Georgetown, en Washington D.C., en Estados Unidos.

Como podemos ver, la educación de Leonor está perfectamente planeada y no hay espacio para sus gustos personales y mucho menos para la improvisación.

UNA SOLTERA DE ORO EN EUROPA

Pero el atractivo de Leonor no radica en ser princesa y la futura reina de España, y es que independientemente de su posición de heredera, es bellísima y tiene un gran carisma. Poco a poco, su carácter introvertido ha ido desapareciendo para dar paso a una joven más segura de sí misma. De hecho, en los últimos tres años, desde que ingresó en el UWC Atlantic College, así como en la academia militar, su círculo de amigos se ha triplicado y tiene amistades por toda Europa, Sudamérica y Estados Unidos. Sus conocidos la definen como divertida, solidaria, estudiosa y muy responsable.

Seamos honestos, si Leonor ya maneja con destreza un arma para tirar, entrena como cadete y da importantes discursos frente al público... Claro que está en

edad de tener un novio, pero la casa real española se aferra a desmentir cualquier noviazgo que aparezca en la prensa, como ocurrió con el chico brasileño Gabriel Giacomelli, a quien la princesa conoció en el bachillerato de Gales y con quien mantiene una amistad muy cercana. Para muchas personas es su primer novio. Por él literalmente cruzó un océano para visitarlo, como sucedió en la pasada semana de Pascua. Entonces se supo que la heredera al trono español había viajado sola a Nueva York donde “Gad”, como le dice de cariño, vive con sus padres en Manhattan.

Sin embargo, este verano corrió como pólvora la noticia de que Leonor había terminado con Gabriel; ahora ella sale con un joven español que conoció en Zaragoza y con él pasó unos días en Málaga, como revelamos al inicio del reportaje. Ahí dio largos paseos en barco, visitó la feria, tomó el sol en la playa, donde lució bikini y, según testigos, Leonor tiene cuerpazo. La princesa también salió de noche con su grupo de amigos e incluso dicen que una persona logró captarla, pero los guardaespaldas de la casa real hicieron que borrara las fotos de su celular.

Sin duda, la princesa Leonor llega a los 19 años en un buen momento personal, concentrada en su preparación como futura reina, y no podemos negar que los chicos ya empiezan a sonar cada vez más fuerte en su corazón. La heredera al trono lo tiene todo para reivindicar a la familia real en la historia de España.

V



El estilo de Leonor

1 Las marcas de ropa que suele usar la princesa son Massimo Dutti, Zara, Apparentia, Springfield, **Asos** y Uterqüe, entre otras.

2 Su estilista es Eva Fernández, la misma de la reina Letizia.

3 Las marcas de zapatos que hay en su armario son Macarena Shoes, Lodi, Mascaró y ama los mocasines de Adolfo Domínguez.

4 En cuanto a bolsas, Leonor adora las de Sézane, Olivia Mareque y **Carolina Herrera**.

5 Para el maquillaje siempre apuesta por lo natural, pero eso sí, ama los iluminadores y aplica polvos bronceadores con la técnica en forma de "C".



¿Quién es el crush de la princesa?

No somos las únicas personas que tenemos un amor platónico. Leonor también tiene uno, se trata del futbolista del Barça y la selección española, Pablo Páez Gavira, mejor conocido como "El Gavi". La princesa le pidió a su padre el rey que le consiguiera una camiseta autografiada del futbolista, deseo que Felipe VI le cumplió a su hija. Pero no, no pasó a mayores porque él tiene novia.



Vodka limón

Es la bebida favorita de Leonor y se sirve en un vaso bajo o copa de coctel. ¿Te gustaría prepararla?

Ingredientes

- 50 ml de vodka
- Hojas de menta piperita
- Pimienta de Jamaica al gusto
- Hielo en cubos
- 200 ml de refresco de limón
- 1 limón

Preparación

- En un mortero machaca las hojas de menta y la pimienta con el limón.
- Deja infusionar la mezcla anterior con el vodka de 4 a 6 minutos.
- Ahora enfriá una copa coctelera colocando hielos.
- Cuela la mezcla infusionada en la copa con hielo.
- Agrega el refresco de limón y mezcla ligeramente.
- Decora el coctel con un twist de limón.





JENNIFER Y BEN
DRAMÁTICO
FINAL

Lo que ocurrió con la historia de amor de Jennifer Lopez y Ben Affleck es digno de una película de Hollywood, aunque, por desgracia, lo que tanto esperaron durante dos décadas terminó de manera vertiginosa. ¿Qué los llevó a la separación?

POR ROCÍO FLORES TAPIA



Il pasado 20 de agosto, coincidiendo con su segundo aniversario de bodas, Jennifer Lopez presentó la solicitud de divorcio ante el Tribunal Superior del Condado de Los Ángeles. De inmediato se especuló que Ben Affleck tenía un nuevo romance y se le relacionó con su amiga Kick Kennedy, hija de Robert F. Kennedy Jr. El *affaire* se desmintió. No obstante, tras la ruptura de la pareja más famosa del *star system* queda la incógnita de qué fue lo que ocurrió... Tal vez encontraremos las respuestas en el pasado.

Los sabemos bien, Jennifer y Ben se conocieron en 2001 cuando filmaron la película *Gigli*, ella tenía 32 años: "Recuerdo que cada día estábamos juntos en el set y él me encantaba", reveló la actriz a *Variety* hace unos meses. Entonces estaba casada con Cris Judd, de quien se divorció meses antes de formalizar con Affleck. La química entre JLo y Ben, de 29 años, era innegable. Así que en cuanto ella se separó de su ex, comenzaron a salir y planearon casarse en septiembre de 2003. La famosa pareja bautizada como "Bennifer" causó un interés desbordante y los *paparazzi* sabían que las imágenes que obtuvieran de ella valdrían miles de dólares. Para los enamorados fue mucha presión: "Nos dimos cuenta de que teníamos que contratar a novias falsas para que aparecieran en tres sitios diferentes y así, distraer a la prensa... Era una locura y decidimos aplazar la boda", declararon en esa época a través de sus representantes. Por



La historia de amor más grande jamás contada

El documental *Jennifer Lopez The Greatest Love Story Never Told* revela pistas sobre el final de la pareja, pero también sobre el viaje de amor propio que JLo ha recorrido los últimos 20 años de su vida y que plasma en su película musical *This Is Me... Now: A Love Story* (que narra la historia de amor de Jennifer). La intérprete confiesa cómo Ben la ayudó a creer en sí misma, "porque yo no me sentía valiosa... Sufrí por desamor hace

mucho tiempo... no sólo sentí que había perdido al amor de mi vida, sino al mejor amigo que había tenido", dice. Y la historia se repite.



desgracia, la relación se dañó y en enero de 2004 el jefe de prensa de JLo anunció el fin de su compromiso con Affleck. No faltaron algunos medios sensacionalistas como *The National Enquirer*, que aseguraron que él le había sido infiel "con al menos una mujer".

A JLo le dolió en el alma, pero sus penas se esfumaron cuando seis meses más tarde "La Diva del Bronx" se casó con Marc Anthony, con quien tuvo a los gemelos Max y Emme. Estuvieron juntos hasta 2011 y firmaron el divorcio en 2014. Por su parte, Affleck contrajo matrimonio en 2005 con Jennifer Garner y, junto a sus hijos Violet, Seraphina y Samuel, fueron una familia unida hasta 2018. Entonces se dijo que los problemas de Affleck con el alcohol habían sido el detonante de la ruptura con Garner, así como su presunta relación extramarital con la niñera de sus hijos; Affleck lo negó.

EL REENCUENTRO

Tras sus respectivos divorcios, llegaron otros amores, JLo incluso se comprometió con el beisbolista Alex Rodriguez (boda que postergó en dos ocasiones y no se concretó). Fue a principios de 2021 cuando los medios empezaron a hablar del reencuentro de Bennifer, y en julio de ese año, la artista finalmente lo confirmó en *Instagram*. “Me siento feliz de estar con él. Tenemos suerte de esta segunda oportunidad”, dijo a la revista *People*. Pronto anunciaron su compromiso y, como en el pasado, la presión por el enlace comenzó a desbordarlos: “Estábamos estresados por la boda y a Ben se le ocurrió que nos fuéramos a Las Vegas a casarnos esa misma noche. ¡Lo hicimos! Fue maravilloso”, dijo Jennifer en *Entertainment Tonight*. En agosto de 2022, celebraron la boda oficial en Georgia ante sus seres queridos. Nadie imaginaba que dos años después se divorciarían.



Se cree que los conflictos comenzaron desde la luna de miel, cuando fueron captados por los paparazzi en el lago de Corno, en Italia.

LA RUPTURA

Durante los primeros meses la pareja se veía radiante y feliz, todo era perfecto, pero con el paso del tiempo las redes se empezaron a inundar de imágenes y memes de Affleck haciendo muecas de enojo en compañía de su esposa; sus seguidores comentaban que se veía “consumido” y especulaban si Lopez lo controlaba y le prohibía ver a sus amigos. JLo enfatizó que todo estaba bien

y, embriagada de amor, lanzó un álbum inspirado en su historia con Affleck. Paralelamente, la intérprete invirtió 20 millones de dólares para hacer una película musical sobre el álbum, *This Is Me... Now: A Love Story*, y un documental sobre la creación de ésta titulado *The Greatest Love Story Never Told*. En las primeras escenas del documental, JLo narra que su marido recopiló en un libro todas las cartas que se escribieron desde

Cronología de su romance

2001

JLo y Ben se conocen en el rodaje de la película *Gigli*.



2003

Se comprometen.

2004

Ponen fin a su relación.

2004
2014

Jennifer se casa con Marc Anthony.



2001. En esos escritos ella encontró la inspiración para sus canciones y se los mostró a sus músicos para que los leyieran. La expresión de Affleck al enterarse de lo ocurrido es decepción pura: "Ella me dijo: 'Lo han leído, el libro, mi fuente de inspiración...', relata perplejo haciendo notar que no fue de su agrado. "Las cosas privadas son especiales y sagradas, precisamente porque son privadas", continúa Ben. Para muchos fans, JLo rozó el límite exponiendo su vida, y si esa no fue razón suficiente para pelear, sí fue un factor determinante para el distanciamiento: "Una de las cosas que le pedí a Jen cuando volvimos fue que no quería una relación en redes sociales", explica Affleck. Luego renunció a su petición, pues no lo consideró justo para ella. En el documental, Jennifer reconoce estar enterada de lo que opinaba su esposo: "No creo que Ben se sienta cómodo, pero me quiere, soy una artista y va a apoyarme porque no puede parar el hecho de que yo haga mi música y escriba".

Desde que en febrero de 2024 salió a la luz el documental, las apariciones de Jennifer disminuyeron. Ahora sabemos que el 26 de abril Ben abandonó la millonaria mansión de 60 millones de dólares que compró con Jennifer Lopez. Una fuente cercana a la pareja reveló a la revista *People* que él estaba seguro de su decisión, pero no quería iniciar el procedimiento legal. "Y ella se siente humillada porque se expuso en público. Quería reconciliarse, pero él no hizo nada; solicitó el divorcio porque se cansó de esperar". También añadió que JLo necesitaba recuperar el control y pasar página.

EL VERDICTO

La relación es complicada de raíz. JLo disfruta del reconocimiento público; Affleck es introvertido y ha lidiado con problemas de alcoholismo, depresión y ansiedad a lo largo de su vida. En el documental *The Greatest Love Story Never Told* también se revela una desconexión exacerbada de la pareja por la presión laboral y mediática de la artista. "Son muy diferentes", dijo una fuente cercana a ellos al portal *TMZ*. "JLo es pública y sociable; él prefiere estar en casa". Esa fuente también mencionó que los altibajos del actor son constantes. "Ella intentó hacerle ver a Ben que Jennifer Lopez es una marca que demanda dedicación constante. Y mientras Ben puede dejar de trabajar cuando lo deseé, ella no tiene esa opción", expresó otra fuente anónima cercana a la pareja, al portal *Page Six*.

Aunque al cierre de esta edición JLo se ha dejado ver animada, serena e incluso ha iniciado la búsqueda de un nuevo hogar, su separación no es una simple ruptura y es que Ben le brindaba fortaleza. "Ben me ayudó a creer en mí. Antes, no me sentía valiosa", comparte en su emotivo

documental. No hay vuelta atrás. Aunque lo intentaron, el cuento de hadas digno de Hollywood no tuvo éxito. Es seguro que en cuanto se concrete el proceso legal, ambos retomarán sus carreras y tendrán otras parejas. "Era la mujer de sus sueños. Ben está triste porque no funcionó, pero no puede sobrellevar el ritmo de vida de ella. Terminar era lo correcto", añadió un testimonio a *TMZ*.

▼

FOTOGRAFIAS: GETTY IMAGES



2005
2018
Ben Affleck y Jennifer Garner forman una familia.



2021

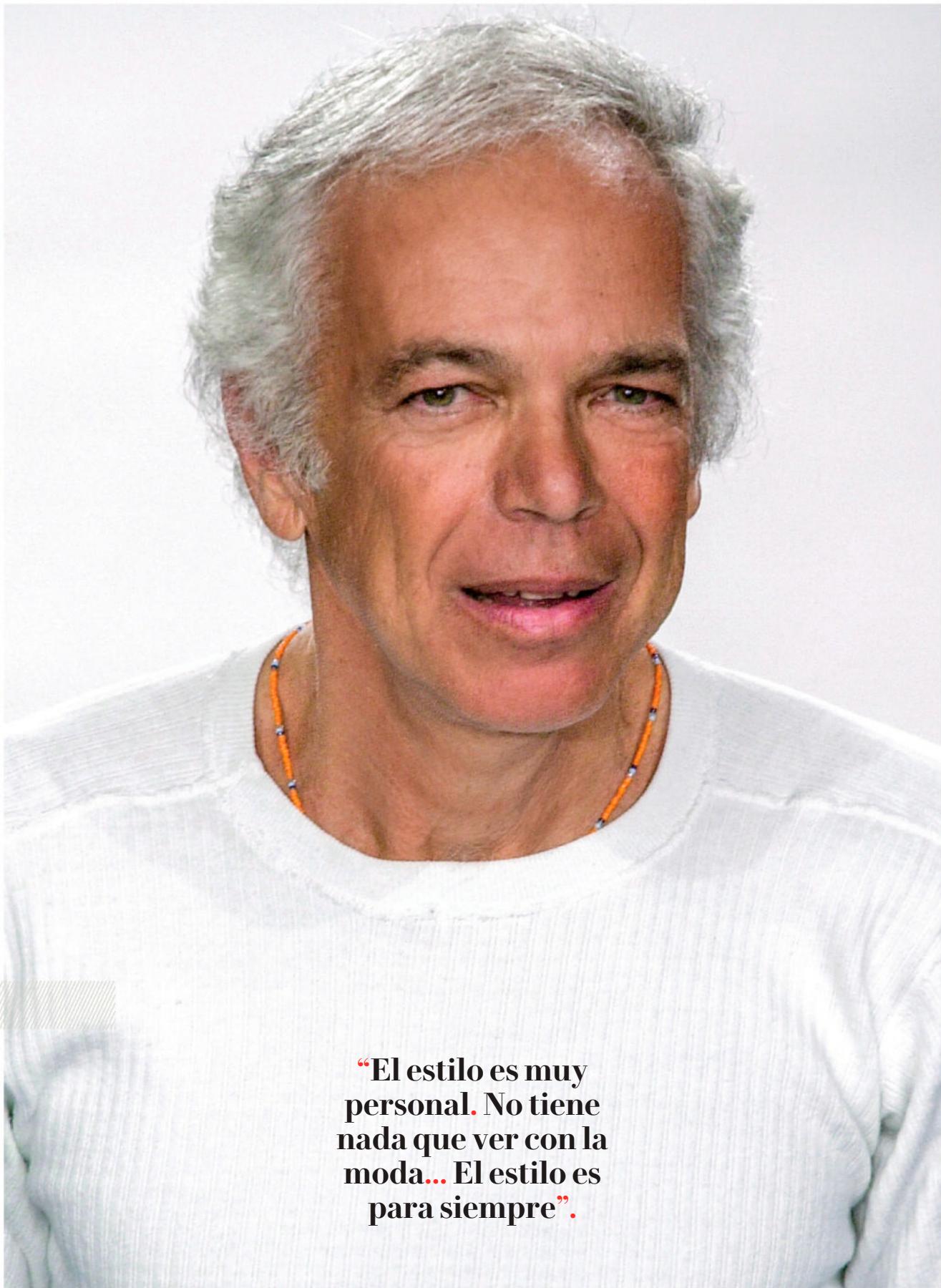
La pareja regresa de manera oficial.

2022

Se comprometen y se casan en Las Vegas, y un mes más tarde celebran la boda en la finca de Affleck, en Georgia.

Ago
2024

Inicia el proceso de divorcio.



“El estilo es muy personal. No tiene nada que ver con la moda... El estilo es para siempre”.

RALPH LAUREN

El sueño americano

Soñador, innovador y filántropo son algunas de las palabras con las que se puede describir a Ralph Lauren, un verdadero genio que se aventuró a crear el mundo con el que soñó, para convertirlo en un estilo de vida que millones de personas han deseado tener.

POR DÉBORAH URANGA

Imaginemos una escena idílica donde los grandes protagonistas son modelos que lucen casuales y relajados; no parecen estar maquillados, su complexión es perfecta y el tono rosado de sus mejillas proyecta una piel radiante de lo más saludable. Sonríen casi de manera imperceptible y conviven en un campo ataviados en *jeans*, camisas abiertas con *t-shirts* debajo; algunos llevan *blazers* de *tweed* y todos lucen unas espléndidas botas. El ambiente, los colores, las combinaciones... todo evoca un *look* de vaquero, con tal gracia y sofisticación, que es casi imposible no palpar el optimismo, sonreír y desear estar dentro de ese mundo de ensueño iluminado por una cálida luz dorada.

El autor de ese cuadro es Ralph Lauren, un hombre que desde hace más de cincuenta años se ha dedicado a entrelazar historias que se pueden llevar puestas. “Todo es una cultura y hay que crearla y entenderla; y se construye a través de la felicidad que te brinda lo que quieras transmitir, no plegándote a los designios del mercado”, le dijo Lauren a Dylan Jones, editor de

la edición británica de una famosa revista masculina cuando Jones le preguntó sobre el éxito de su emporio.

La ropa es secundaria, él mismo lo ha dicho repetidamente, lo que vende es un estilo de vida: sus anuncios pueden confundirse con fotogramas de películas; sus tiendas están ambientadas como granjas superelegantes y sus restaurantes te hacen sentir como si estuvieras en un club hípico... aunque nunca hayas estado en uno. “No se trata únicamente de la ropa, sino de cómo vives”, le explicó a Jones en 2019.

Pero ejercer su agudo sentido del estilo y mantener el éxito de su emporio no es cualquier cosa. A sus casi 85 años (los cumplirá este 14 de octubre), Lauren lo sabe. Basta ver el documental *Very Ralph* (HBO, 2019), dirigido por Susan Lacy, para comprender la trascendencia de uno de los pocos creadores vivos que puede presumir de haber contribuido a convertir la moda en una industria global. Ralph fue de los primeros en expandir el estilo inconfundible de sus prendas de ropa hacia divisiones de decoración, perfumes y restaurantes, y en utilizar un modelo negro en sus campañas (Tyson Beckford, en 1993).

BIOGRAFÍA

Además, entró en el juego de los accesorios de temporada con su icónico bolso Ricky y ha desfilado en Milán con su línea masculina, Ralph Lauren Purple Label.

“No tengo estudios formales en cómo cortar patrones de ropa, pero tengo un buen ojo”, expresa Lauren en el documental sobre su talento para hacer estilismo aspiracional de forma natural. Él se enfocó en crear lo que imaginaba y le apasionaba. “Odio la moda. Nunca he seguido las tendencias. He sobrevivido siendo fiel a mí mismo y no me ha ido mal”. Con ese instinto, Ralph Lauren fundó un imperio. Revisemos su fascinante historia.

EMOCIÓN, PASIÓN Y PERSEVERANCIA

Ralph Rueben Lifshitz –su verdadero nombre– es el cuarto y último hijo de un matrimonio de inmigrantes judíos bielorrusos –Franky y su energética esposa Freda– que emigraron a Estados Unidos. Ralph nació en el Bronx neoyorquino en 1939, poco después del comienzo de la Segunda Guerra Mundial. Creció en una casa pequeña donde solía compartir habitación con sus hermanos, pero tuvo lo que él describe como una infancia feliz. “Mis padres me criaron con todo el amor del mundo. Cuando creces con padres dedicados a sus hijos, esa actitud se contagia y crece en la vida adulta”, expresa Lauren en la introducción del libro que lleva su nombre, donde expone toda su alegría y esperanza por la vida.

De niño, Ralph asistió a escuelas públicas y a un centro yeshivá, donde se prepararía para ser rabino... una profesión bastante improbable, dados sus intereses. “Crecí jugando basquetbol y beisbol. Quería ser Joe DiMaggio, y luego quise ser una estrella de cine. No imaginaba que trabajaría como diseñador. Ni siquiera sabía lo que eso significaba”, continúa en su libro. Muchos años más tarde, durante una conversación que sostuvo con Oprah Winfrey para la revista *O*, narró: “Era un niño inseguro con un sentido de estilo. Siempre me gustó la ropa, pero nunca tuve dinero para comprar”.

A los dieciséis años, de común acuerdo con sus hermanos, cambió su apellido a Lauren. Los hermanos eligieron Lauren porque sonaba bien y no tenía vínculo con algo o alguien en específico. “Lauren no tiene nada que ver con el judaísmo ni con no sentirme orgulloso de mi identidad. El cambio lo hice, simplemente, por no querer ser objeto de burlas. ¿Lo haría de nuevo? No lo sé”, explicó en aquella ocasión a Oprah Winfrey.



El diseñador estadounidense Ralph Lauren con su esposa Rick y, en 1970.

En 1962, realizó el servicio militar y fue en 1964 cuando Lauren conoció a Ricky, su esposa y musa. “Ricky tenía un estilo muy europeo. Sus padres eran de Viena y Ricky fue hija única; la protegían mucho. Tenía un poco de acento extranjero y no se parecía a ninguna chica estadounidense que conociera. La invitó a salir ese mismo día”, cuenta en el primer capítulo de su libro *Ralph Lauren*.

Por su parte, Ricky Loew-Beer ha revelado que cuando conoció a Ralph tenía diecinueve años y estudiaba letras inglesas en el Hunter College. Para su primera cita, Ralph llegó por ella en un Morgan convertible color verde. Seis meses después, se casaron. Fue amor a primera vista.

Inicialmente, vivieron en un departamento pequeño en Brooklyn que llenaron con los hallazgos que iban acumulando durante sus excursiones por tiendas de segunda mano. Su vida estaba por cambiar.



Lauren y su gran amiga, la legendaria actriz Audrey Hepburn (ella luce un suéter de cashmere de la firma). Ambos colaboraron en la serie documental *Gardens of the World*, que se estrenó en 1993, y que lleva a los espectadores a un recorrido por los mejores jardines del mundo.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES

Su primogénito, Andrew, nació en 1969. Luego vino David en 1971, y Dylan, su única hija, llegó al mundo en 1974. El matrimonio Lauren siempre ha apoyado incondicionalmente a sus hijos. "Ya sea con la tarea escolar, con nuestros trabajos o con nuestras decisiones, ellos nunca nos han presionado a nada con lo que no nos sintamos cómodos. Siempre fue fluir en un ambiente de 'simplemente, sean felices'", dijo David sobre sus padres a Oprah Winfrey en una entrevista por el aniversario 40 de la marca.

En 1967, Ralph comenzó a trabajar en la compañía Beau Brummel Neckwear, donde hizo su primer emprendimiento: corbatas más gruesas que desafiaban la norma de la época, pero en textiles elegantes que firmó bajo la

marca Polo y vendía en una pequeña oficina del Empire State. "La llamé así porque siempre me han gustado los deportes", explica en *Very Ralph*.

Un año después fundó Polo Fashions New York. Lanzó su primera colección masculina que incluía camisas con cuellos adecuados para sus corbatas anchas. También hizo sacos que combinaban bien con esas camisas. "Quise hacer algo que me emocionara", explica Lauren en su sitio web. Dos años después, en 1970, abrió la primera tienda dedicada a un solo diseñador dentro de Bloomingdale's, en Manhattan. Y en 1971 inauguró una boutique en la calle de Rodeo Drive, en Beverly Hills. Ese año también presentó sus primeras prendas para

BIOGRAFÍA

mujer: camisas de vestir, inspiradas en la línea para hombres, en la que apareció, por primera vez, el pequeño pony bordado en los puños. Todo inspirado en su esposa. "Amaba salir de compras con Ricky. Una vez le compré un blazer masculino de tweedy y le quedó a la perfección. Todos le preguntaban por él... fue entonces que decidí hacer la línea de ropa para mujer", explica en su libro.

En balance, Ricky ve a Ralph como la pieza que faltaba en su vida. "No tuve hermanos y cuando lo conocí de forma tan íntima, sentí que no solamente sería mi esposo. Me hizo sentir completa desde un inicio. Ralph es mi mejor amigo. Vemos el mundo en equipo", le dijo a Oprah.

El siguiente año nació uno de sus clásicos más vendidos, la camisa tipo Polo. "Por un lado, está el bordado aspiracional de un jugador de Polo; por el otro, simplemente es una playera fantástica en muchos colores", explicó.

LA AUDACIA DE SER RALPH

En 1974 Lauren cumplió un sueño que no sabía que tenía: le encargaron el diseño del vestuario que Robert Redford usó como Jay Gatsby, en el clásico del cine y la literatura *El gran Gatsby*. Tres años después, Diane Keaton establecería un parteaguas en la moda con el look de *Annie Hall*, inspirado en Katharine Hepburn y anclado en piezas de Ralph Lauren.

Pero Ralph es mucho más que un diseñador, es un filántropo, bajo su convicción de que la vida debe vivirse con integridad y propósito, en 1989 se asoció con Katharine Graham (*publisher* de *The Washington Post*) para abrir el centro de investigación Nina Hyde para el cáncer de mama, en honor a su amiga y editora de moda, que murió de la enfermedad. Y ha continuado con su labor gracias a la colección Pink Pony, que destina el 25% de las ganancias a la Fundación Polo Ralph Lauren, cuya mayor obra es la creación de una clínica de cáncer de mama en Harlem y un centro pionero en el hospital Royal Marsden de Londres.

Aunque su participación en estas causas es constante, rara vez busca publicidad al respecto y no suele hablar sobre su experiencia con una enfermedad potencialmente mortal: en 1987, Lauren se sometió a una cirugía para remover un tumor cerebral. No se le contó a nadie, excepto a su esposa y a su hermano. "Es de lo más



FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTEZA. *PRECIO EN PUNTO DE VENTA.



Lauren rompió esquemas. Firmó por primera vez a un modelo negro, el famoso neoyorquino Tyson Beckford, quien fue imagen para la campaña Polo Sport.

aterrador que he vivido. Estaba en mis cuarentas y sólo pensaba, ‘¿de dónde vino esto?’ No le dije nada a mis hijos hasta que salí del hospital”, le contó a Oprah Winfrey. Ralph siguió adelante con valentía y entusiasmo.

Vendrían tiempos mejores para él, y es que en 1992 recibió de manos de su amiga Audrey Hepburn el reconocimiento al éxito de una carrera otorgado por el Council of Fashion Designers of America, que celebró su trayectoria al definir un estilo que es inconfundible. En el marco de esa entrega, Karl Lagerfeld declaró: “Ralph Lauren mantiene la mejor idea de América posible”.

EN LA LUZ TAMBIÉN HAY SOMBRA

Ralph Lauren no es monedita de oro, ha enfrentado dificultades y no ha faltado quién lo descalifique. También lo han acusado de hacer más estilismo

Muchas celebridades han rendido tributo a la firma, como Blake Lively.



que diseño, o de temas más graves. En 1994, Pierre Bergé (1), el histórico socio y expareja de Yves Saint Laurent, lo demandó ante una corte parisina por copiar el icónico vestido tuxedo que diseñó Saint Laurent. El veredicto de la jueza Madelaine Cotelle lo encontró culpable y obligó a Lauren a pagar 2.2 millones de francos a Bergé.

Fue hace algunos años, en 2015, cuando Ralph Lauren anunció su decisión de bajarse del cargo como consejero delegado de su propia marca. Tres años después, la firma celebró su aniversario 50 con un desfile colosal en Central Park, durante la Semana de la Moda de Nueva York. El diseñador dio la bienvenida a grandes invitados que incluyeron a Oprah Winfrey, Hillary Clinton, Robert De Niro y Blake Lively, entre otras 500 personalidades. En la pasarela desfilaron modelos de todas las generaciones con *looks* que honraron el legado que Lauren construyó: el sueño americano hecho ropa. Para cerrar con broche de oro hubo una cena de etiqueta en la que Oprah agradeció, públicamente, al diseñador por su visión: “Nos inspira a elevarnos a un sentido superior de belleza. Te preocupas por las cosas que importan: la familia, el hogar, la integridad, la libertad”. Lauren respondió con humildad: “He tenido mucha suerte y me gusta trabajar. Me gusta soñar. No sueño tan a lo grande, pero esta noche me hace parecer muy grande”.

En 2019, el presidente Emmanuel Macron le entregó la Orden Oficial de la



En 2018, Ralph Lauren celebró 50 años en la moda con un desfile histórico y monumental en Central Park, y una cena para 500 invitados exclusivos.

Legión de Honor francesa. Con la distinción, la más importante que concede la República Francesa, se reconoció la trascendencia del creador. Entre los invitados estuvo Antoine Arnault, uno de los herederos del grupo LVMH, que ha manifestado interés en adquirir Ralph Lauren y reforzar su presencia en América.

Más recientemente, en 2022, la primera dama mexicana, Beatriz Gutiérrez Müller, expuso en redes sociales a la marca por “plagio ilegal e inmoral” del sarape original de los pueblos de Contla, Tlaxcala, y de Saltillo, Coahuila. La marca anunció el retiro de sus tiendas de la referencia de un saco hecho con el tejido tradicional mexicano.

Pero el fenómeno Ralph Lauren, tanto el hombre como la marca, no se detiene. La firma se sostiene tan saludablemente como cualquier marca joven quisiera. ¿O cómo llamar a una empresa global que, desde 1997, cotiza en Wall Street y que, hasta el 23 de mayo de 2024 registró ingresos en ventas por más de seis mil millones de dólares? Un éxito fraguado a base de congruencia. Él mismo es el producto de este ideal que ha representado.

Ya sea por sensibilidad creativa o estratégica, visión empresarial, audacia o, simplemente, porque entendió el mercado y cómo funciona el sistema (o todo junto), Ralph Lauren cambió la forma en la que nos vestimos. Este hombre de negocios influyente, iconoclasta y filántropo también ha cambiado la forma en la que vivimos y soñamos. Matrices de perfección que prueban que, en ocasiones, la vida sí puede ser como un anuncio.





La familia Lauren en el Castillo de Windsor, en 2014. Al centro, Ralph y Ricky. A la izquierda: Dylan y su esposo Paul Arrouet. A la derecha: Andrew y David junto a su esposa Lauren Bush.



Un padre ejemplar

Tanto dentro como fuera del trabajo, Ralph Lauren siempre se ha definido como un hombre de familia. En su libro hace la declaración que lo confirma: "Tus hijos se convierten en una expresión de ti y de tus sueños".

• Andrew Lauren, el primogénito de Ralph, es un productor de cine exitoso: "La primera película que hice se llamó *G* y fue como un Gatsby con hip-hop. Mi padre creó el vestuario de Robert Redford para la película *El gran Gatsby*. Ahí entendí lo que es hacer historias y contarlas", recuerda Andrew.

• David Lauren es el único que trabaja en el negocio familiar. "Tengo la suerte de que mi jefe sea mi mentor y mi padre", declaró en 2011. Está casado con Lauren Bush (sobrina del expresidente George Bush) y tienen dos hijos. "Genuinamente, puedo decir que, en los últimos veinte años, mi padre siempre ha estado para mí, como mejor amigo, confidente, soporte, mentor de negocios. Me ha influenciado enormemente".

• Dylan Lauren es la única hija del matrimonio. Estudió historia del arte y en 2001 abrió en Nueva York la tienda de caramelos Candy Bar. "Para mí, los dulces son más que algo que comes. Son moda, son colores, son cultura pop, son arte. Me encantan", expresó cuando abrió su negocio.

V



ESCAPÁTE

MÉXICO

UN PARAÍSO VIBRANTE

Con sus impresionantes paisajes, historia y cultura, México es uno de los destinos predilectos de las *celebrities*. Entre playas paradisiacas, ciudades coloniales y bellezas naturales, los famosos encuentran en nuestra tierra un refugio para perderse entre la multitud.

POR ROCÍO FLORES TAPIA

Si eres amante de los viajes, no es necesario cruzar el mundo para vivir experiencias fascinantes, aquí encontrarás infinidad de lugares que merecen ser explorados. Gracias a su agradable clima y comodidades, los famosos eligen nuestro país como su escapada favorita, así que no es de extrañar que en alguno de estos sitios te cruce con una estrella de Hollywood. Desde hace varias décadas, personalidades

como Elizabeth Taylor y Richard Burton consideraban a México como su destino favorito. En la actualidad, Jennifer Aniston, Britney Spears, Paris Hilton y Demi Moore frecuentan el país en busca de su gastronomía, espacios de relajación y hermosas tradiciones. En estas páginas te presentamos cuatro destinos increíbles que resaltan por sus paisajes, cultura y ambiente irresistible si deseas experimentar unas vacaciones simplemente inolvidables.

1

LOS CABOS

FABULOSO Y CHIC

La proximidad de San José del Cabo y Cabo San Lucas con la ciudad de Los Ángeles ha convertido a esta región del estado de Baja California Sur en una de las consentidas del turismo estadounidense y, por lo tanto, de las estrellas de Hollywood. Selena Gomez es una de las *celebs* que ha sabido sacar provecho de las dos horas de avión que le toma llegar hasta allí. La ventaja de Los Cabos es que tiene un clima muy agradable y paisajes espectaculares, y si te gustan los deportes acuáticos como surf, kayak, esnórquel y buceo, allí encontrarás el paraíso. Es imprescindible hacer un paseo en barco por el mar de Cortés para ver el arco de Cabo San Lucas, una forma rocosa en el océano que se ha convertido en el ícono de Los Cabos. Entre diciembre y abril, también podrás maravillarte con el avistamiento de ballenas grises y jorobadas, que es cuando migran y dan luz a sus baleanatos. A pocos kilómetros de allí está San José del Cabo y aunque es más pequeña que la ciudad vecina, ¡es encantadora! Pasea por sus calles empedradas repletas de bares, restaurantes y galerías de arte. En los alrededores, te recomendamos visitar un restaurante de alto *standing* con granja, como Acre (acreresort.com), uno de los elegidos por Leonardo DiCaprio, o Flora Farms (flora-farms.com), un recinto especial para comer y visitar, donde además se casó Adam Levine. ¿Para dormir? Las Kardashian, Orlando Bloom y Jennifer Aniston adoran el hotel Nobu (loscabos.nobuhotels.com) o el One&Only Palmilla (oneandonlyresorts.com).

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. *PRECIO EN PUNTO DE VENTA.



Los Cabos se ha convertido en uno de los destinos favoritos de los famosos gracias a sus paisajes desérticos que se funden con el mar.



Bloqueador en barra, **SHISEIDO**, \$920.

Polvo translúcido, **CHANEL**, \$1,230.

2

**SAN MIGUEL
DE ALLENDE**

BELLEZA COLONIAL

Declarado pueblo mágico por su divina arquitectura, este destino situado en Guanajuato es un referente en la historia de la independencia de México. En los años 50 experimentó un florecimiento artístico con la llegada de muralistas mexicanos como David Alfaro Siqueiros, Rufino Tamayo y Diego Rivera. Hoy es favorito de estrellas como Antonio Banderas o Meryl Streep, quienes aman el estilo de sus calles. Además de recorrer el centro, admirar la Parroquia de San Miguel Arcángel, comprar artesanías y empaparte de la historia del pueblo, te recomendamos visitar alguna hacienda de la región, ¡te transportarás a otra época! En tu visita no puedes dejar de probar los frijoles con chicharrón, los cueritos, el rabo de zorra (una deliciosa combinación de chiles, manteca de cerdo y huevo) o las pacholas (tiras de carne molida). Para concluir, tómate una margarita en una terraza con vistas divinas, como la que tiene el restaurante Luna del hotel Rosewood (rosewoodhotels.com), con un ambiente muy *top*.



Vestido,
URBANIC,
\$1,399.

212 Vip
Rosé Elixir,
CH, \$2,690.

San Miguel de Allende es célebre por su arquitectura, sus festivales culturales y movimientos artísticos.



3

OAXACA

LO MÁS AUTÉNTICO

Este destino está a más de una hora en avión desde la Ciudad de México. Por supuesto, algunos famosos prefieren usar sus aviones privados para llegar allí, pero cualquiera que sea el transporte que uses para arribar a Oaxaca, lo importante es que, tanto en la capital, como en todo el estado, hay un sinfín de actividades que te dejarán con la boca abierta. En la ciudad hay que descubrir el centro, perderse por sus coloridas calles, explorar los mercados, el templo de Santo Domingo y, por supuesto, degustar la gastronomía que, sin duda, es una de las más interesantes del país. Por eso Eva Longoria eligió Oaxaca como uno de los destinos de

Para tus próximas vacaciones, elige alguno de estos escenarios de ensueño del territorio mexicano.



su programa *Searching for Mexico*, en el que elogia los mejores platillos del país. No te vayas sin probar el quesillo, los tamales, el mole, los chapulines, el tasajo (corte vacuno ahumado) y el chileajo (carne de cerdo cocinada con varios chiles). En cuanto a los alrededores, hay que visitar la zona arqueológica de Monte Albán y la reserva natural de Hierve el Agua, un sistema de cascadas petrificadas formadas por carbonato de calcio, en las que también hay aguas termales. Y si tienes tiempo y puedes ampliar tu estancia, haz como el músico Kanye West que es asiduo de las playas de Puerto Escondido y Casa Wabi (*casawabi.org*) un espacio para artistas en la costa oaxaqueña, donde acudió con sus hijos para disfrutar de la playa y de las olas del océano pacífico.



Gel de baño,
**THE BODY
SHOP***



MÉRIDA

HISTORIA Y NATURALEZA

Yucatán es uno de los estados mexicanos favoritos de los turistas nacionales y extranjeros, y Mérida es un buen punto de partida para hacer excursiones en los alrededores. En el centro de la ciudad hay que conocer la Plaza de la Independencia, la Catedral de Mérida y la Iglesia de la Tercera Orden; ambas construidas con antigüedades de tem-

pios mayas. También haz una visita a la Casa de Montejo, un ícono de la arquitectura. En los alrededores hay infinidad de actividades que hacer: nadar en cenotes, explorar distintas áreas arqueológicas mayas como Uxmal o Ek Balam y, por supuesto, conocer poblaciones como Izamal, una de las consentidas de Eva Longoria. También vale la pena hacer una visita a Las Coloradas, un conjunto de lagunas con alta concentración de sal y algas que tiñe el agua de tonos rosados. Aprovecha el viaje para ir a una de las maravillas del mundo: Chichén Itzá, y también para visitar el sitio predilecto de la extenista

Serena Williams: el santuario Tsukán. Para dormir, puedes elegir un alojamiento céntrico, o bien, quedarte en un hotel de lujo como La Hacienda Temozón Sur o el exclusivo hotel Chablé en Chocholá (yucatan.chablehotels.com), donde Salma Hayek se ha hospedado en más de una ocasión. Por último, recuerda probar las delicias de la región, como la sopa de lima, los huevos motuleños, los papadzules, la cochinita pibil y la salsa hecha con semillas de calabaza conocida como *sikil p'ak*, ¡deliciosa!





ROSALINDA
BALLESTEROS

Directora del Insti-
tuto de Ciencias del
Bienestar Integral
de Tecmilenio

El arte de saber pelear

Hay que discutir, pero bien. Y es que las parejas que sólo hablan sobre sus diferencias son las que resultan más frágiles.

No puedes mentir: tu esposo te genera ansiedad. El mío también. No es una novedad, pero muchas de nosotras no lo tenemos muy claro. De acuerdo con algunos estudios, las mujeres nos sentimos estresadas cuando vemos que nuestras parejas no colaboran por igual en la crianza o en las tareas domésticas, ya sea por diferencias en el uso del dinero y otros “detalles”.

Muchas y muchos evitamos las discusiones. Guardamos silencio, evadimos temas y dejamos que el conflicto se fermenta hasta que explota de manera negativa.

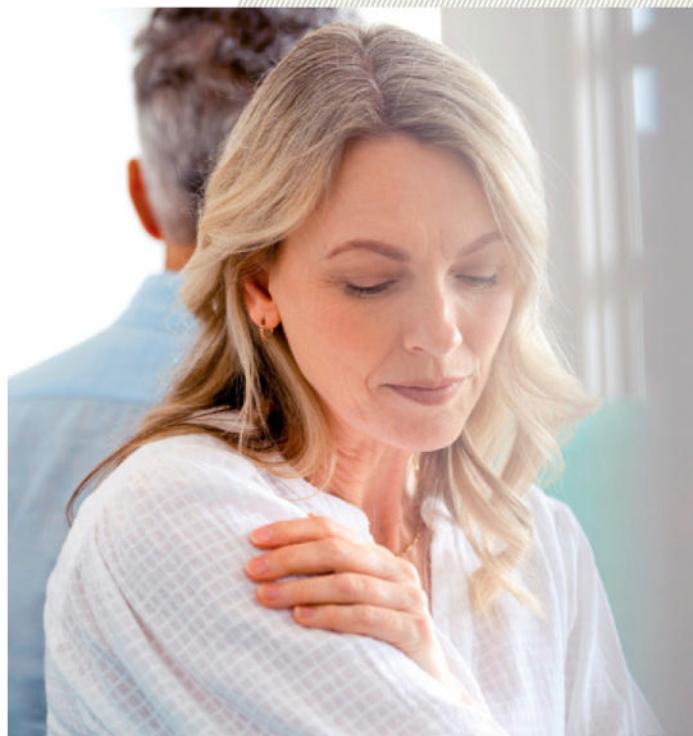
Y cuando una parte toma “el toro por los cuernos”, suele comenzar con palabras de reproche y hasta hirientes. La otra parte se pone a la defensiva y embate con fuerza; la contraparte, también. Inicia un intercambio que en un instante impide entender qué se discute y qué se quería arreglar.

HAY QUE AFRONTARLO

Los conflictos pueden ser provechosos para todas las relaciones, en especial para las parejas. Nos ayudan a conocernos mejor y a transmitir qué quiere cada una de las partes.

Julie y John Gottman, una famosa pareja de psicólogos que se han dedicado a estudiar este tipo de relaciones dice que la mayoría de los conflictos no tienen solución (69%).

Las peleas son inevitables, pero muy útiles para crear conexiones más fuertes (así se llama su último libro: *Fight Right: How Successful Couples Turn Conflict Into Connection*). Según estos científicos, afrontar los conflictos temprano augura una relación



más duradera; cuando no discutimos por los desacuerdos, alguno de los dos no satisface sus necesidades y calla lo que siente para que las cosas marchen bien.

ENTONCES, ¿CÓMO PELEAR?

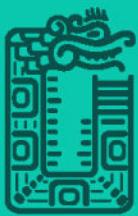
Un buen pleito, en el buen sentido, reconcilia. Si bien se mantienen las diferencias, se cierran acuerdos para superar esos momentos. El secreto está en “iniciar suave” y durante la discusión no despreciar ni criticar, no ponerse a la defensiva y no evadir el conflicto. En lugar de decir “siempre es lo mismo contigo”, expresa tu experiencia: “Cuando esto pasa, yo siento que...”. No es lo que el otro hace, sino lo que siento.

Otra gran oportunidad es aceptar los intentos de reparación que nos ofrece la pareja y agarrar el anzuelo. Es decir, cuando uno de los dos ofrece una solución, hay que aceptarla en la medida de lo posible y no pretender que nuestra propuesta prevalezca.

Y no olvides que un error muy grande suele ser ofrecer disculpas sin sentirte culpable, en realidad eso es rehuir al conflicto, y lo que te proponemos es discutir y pelear por una buena relación.



Comprar tus boletos Nunca fue tan fácil



TREN
MAYA
TSÍIMIN K'ÁAK

¡vive!
#Viajesque
transforman

**¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!**



The image shows three electronic devices (a tablet, a laptop, and a smartphone) displaying the official website and mobile application for the Tren Maya. The website features a dark green background with tropical foliage and a large banner stating 'El viaje comienza en el Tren Maya'. The mobile app shows a map of the train route through the Yucatán Peninsula and a list of stations. The overall theme is travel and tourism.

TODOS Y TODAS SOMOS Tren Maya Consulta www.trenmaya.gob.mx



MODERNA Y VIBRANTE

¡Llena tu casa de color y de una atmósfera relajada y contemporánea!
Las tonalidades vivaces llegaron para quedarse, ¿te atreves a probarlas?

POR DANIELLA CEPEDA



Durante el confinamiento surgió la necesidad de convertir nuestras casas en refugios acogedores, capaces de expresar nuestra personalidad. Atrás quedaron los espacios fríos y sosos, hoy día todo es posible en el universo de la decoración, y jugar con distintos matices, estampados, materiales y estilos es el nuevo paradigma. La frase "más es más" hoy cobra más sentido que nunca y ese anhelo genuino de disfrutar de una casa personalizada, maximalista y

funcional "indica un mayor deseo de que los hogares se sientan más vívidos y expresivos para quienes habitan allí", revelan los expertos de la plataforma *Apartment Therapy*. No hay duda, los diseños vibrantes y eclécticos viven un gran momento, es así como las salas de estar se revitalizan al incorporar accesorios con estampados alegres y alfombras coloridas, y las cocinas suben de nivel con muebles audaces y complementos únicos. Explorar nuevas ideas de diseño, integrar obras de arte



Dale un *twist* a tu casa agregando color en las paredes o tapetes que aporten un toque inesperado.

DECORACIÓN



Las lámparas colgantes de estilo retro son esenciales para añadir color. ¡Y no te olvides de decorar tus baños!



Da rienda suelta a tu creatividad con ropa de cama reversible y mantas y cojines supercoloridos.



multicolores, muros en tonos inesperados y ropa de cama de lo más original también puede ser refrescante y liberador. "Está claro que la gente está ansiosa por hacer que sus hogares se sientan únicos y está dispuesta a imprimir su sello a través de colores más audaces, complementos y más", enfatizan los especialistas, y no podemos estar más de acuerdo con ellos. Así que, si estás pensando en una renovación, un poco de color y entusiasmo no te vendría nada mal. Qué tal si empiezas incorporando algunos cojines divertidos, alfombras mullidas y adornos llamativos, ¡estamos seguros de que te enamorarás de los resultados!

V



ELENA
TALAVERA

Interiorista, escritora,
fotógrafa y fundadora
del Estudio Elena Talavera
IG: @elenatalaverastudio

Para sorprender a todo el mundo

Prepárate desde ahora para lucirte en las fiestas de fin de año.

Cuando instalaba árboles de Navidad, a estas alturas del año ya estaba “armada” con todo lo que iba a necesitar para iniciar la temporada. A partir de octubre, las últimas semanas del año se van volando, y aún estamos a tiempo para crear una experiencia inolvidable para las personas que queremos y que nos visitarán en las próximas fechas.

Puede tratarse de una renovación drástica o una transformación sólo para la temporada, pero la intención es que se

note el espíritu de alegría y revitalización: las ganas de generar asombro y de llenar el corazón de nuestros seres queridos. Y es que la hospitalidad no sólo se nota en los detalles, sino también en las “grandes” sorpresas que cambian la percepción del lugar y envuelven los sentidos de magia.

Hay muchas ideas decorativas que podemos realizar para que nadie quede indiferente y darle a la casa un esplendor muy especial, y aquí te comarto algunas de ellas.

- El arte es un elemento capaz de lograr metamorfosis profundas e inmediatas, por lo que se puede desde reacomodar los cuadros por conjuntos para hacerlos resaltar (por tema, por tamaño, por colores, etcétera), hasta adoptar una nueva pieza contemporánea para colocarla en un lugar muy visual.
- Jugar con las sensaciones que generan los pasillos siempre causa una impresión novedosa. Me gusta, por ejemplo, instalar un

La hospitalidad se alimenta de creatividad y pienso que con estas ideas surgirán otras que quizás sean más adecuadas para tu casa. Te invito a que las pruebes.



espejo de pared a pared en el corredor de la entrada para duplicar las dimensiones.

- Para refrescar el ambiente fácilmente, procura que todas las plantas se vean frondosas y muy verdes; de manera que al renovarlas todo se llene de vida.
- A mí me gusta que la casa brille siempre, mucho más en esta época, y una de las maneras en que lo consigo es colocando lámparas de cristal para crear numerosos efectos visuales. El resultado es maravilloso.
- Cuando de plano no quiero ser nada sutil, cambio el color de algún muro y elijo un tono que “cante con voz fuerte”.
- Reacomodar los muebles transforma toda la percepción en instantes. Incluso puedes intentar mover un área completa a otra: poner la sala en donde va el comedor y viceversa.
- El baño de visitas siempre es un lugar ideal para hacer algo novedoso. Un papel tapiz que muestre una selva, aves o algún escenario exótico, por ejemplo.

Cuando le damos este tipo de aire a los espacios, todo parece envolverse en una especie de encanto que nos estimula a querer replantear todas las áreas y ese espíritu es parte esencial de cerrar un año.

V

VANIDADES PARA **HILOS OMEGA**

AIRE DE OTOÑO

Es momento de disfrutar la época más bonita y cálida del año, en la que los colores rojizos dan vida y dulzura a nuestros hogares.

La majestuosidad de la naturaleza es innegable. Cada año, el otoño nos sorprende con sus hermosos tonos que entintan las hojas de los árboles, brindándonos paisajes espectaculares. Esta época también nos recuerda la alegría de compartir y, por supuesto, su confortable paleta de colores es una gran inspiración para darle a nuestro hogar una agradable sensación de calidez. ¿Te gustaría añadirle a tu casa un toque otoñal de lo más acogedor? Décora con accesorios tejidos que evoquen la dulzura de las calabazas y las frutas

de temporada, ¡teje diseños en distintos tamaños y úsalos para ambientar tu mesa, una credenza o tu chimenea! **Hiros Omega** será tu aliado gracias a su stock de estambres de la mejor calidad, que incluye los estambres Bellini (100% acrílico y con un ligero brillo) o Dolly Sport (hecho de hermosa lana australiana), ambos de la línea **Tamm**, excelentes para tejer toda clase de accesorios. ¡Haz magia con **Hiros Omega**! ●



Los estambres Bellini y Dolly Sport de la línea **Tamm**, de **Hiros Omega**, ofrecen hermosas texturas para tejer.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.



www.hilosomega.com.mx
@hilosomega



*Dolly Sport
100% lana suave y ligera*

OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecha en México





Estambre Bellini 100% acrílico elegante y ligero, se destaca por su ligero brillo, excelente calidad y durabilidad.

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel: 55 56 16 19 91

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**



¡Qué original!

El fruto estrella de la temporada es la calabaza de Castilla, deliciosa, rica en proteínas, ácidos grasos omega 3, fibra y vitaminas A y C. Con este ingrediente harás postres clásicos, diferentes y espectaculares.

PAY DE CALABAZA

4 PORCIONES

Ingredientes

Para la base

- 100 g de mantequilla derretida
- 25 galletas Marías molidas

Para el relleno

- 2 tazas de calabaza de Castilla cocida
- 1 taza de crema
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado
- 2 huevos
- 1 naranja, la ralladura
- 1 taza de crema chantilly para decorar

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla la mantequilla con las galletas. Con esto forra el fondo de un molde para pay.
3. Licua la calabaza, la crema, el azúcar, los huevos y la ralladura; vacía esta mezcla sobre la base de galleta en el molde.
4. Hornea por 50 minutos o hasta que cuaje. Permite que enfrie. Una vez que ya no esté caliente, decóralo con la crema chantilly.



CRUMBLE DE CALABAZA

12 PORCIONES

Ingredientes

Para la masa

- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 50 g de azúcar
- 1 huevo
- 3 cucharadas de leche
- 250 g de harina
- 1 cucharadita de polvos para hornear

Para el relleno

- 190 g de queso crema
- 1 taza de calabaza, cocida
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de harina
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Acrema la mantequilla con el azúcar. Integra el huevo junto con la leche.
2. Cierne la harina y los polvos para hornear, agrégalos a la mezcla anterior en forma envolvente; refrigerála si es necesario.
3. Cubre los moldes para panqué, previamente engrasados y enharinados, reserva.
4. Bate el queso, la calabaza, el azúcar y los huevos; vacía esta mezcla en los moldes a $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Mezcla con un tenedor la avena, la harina y la mantequilla hasta lograr una pasta arenosa. Distribuye esta pasta sobre el relleno.
5. Hornea durante 45 minutos o hasta que tomen un color dorado.

ROLLO DE CALABAZA

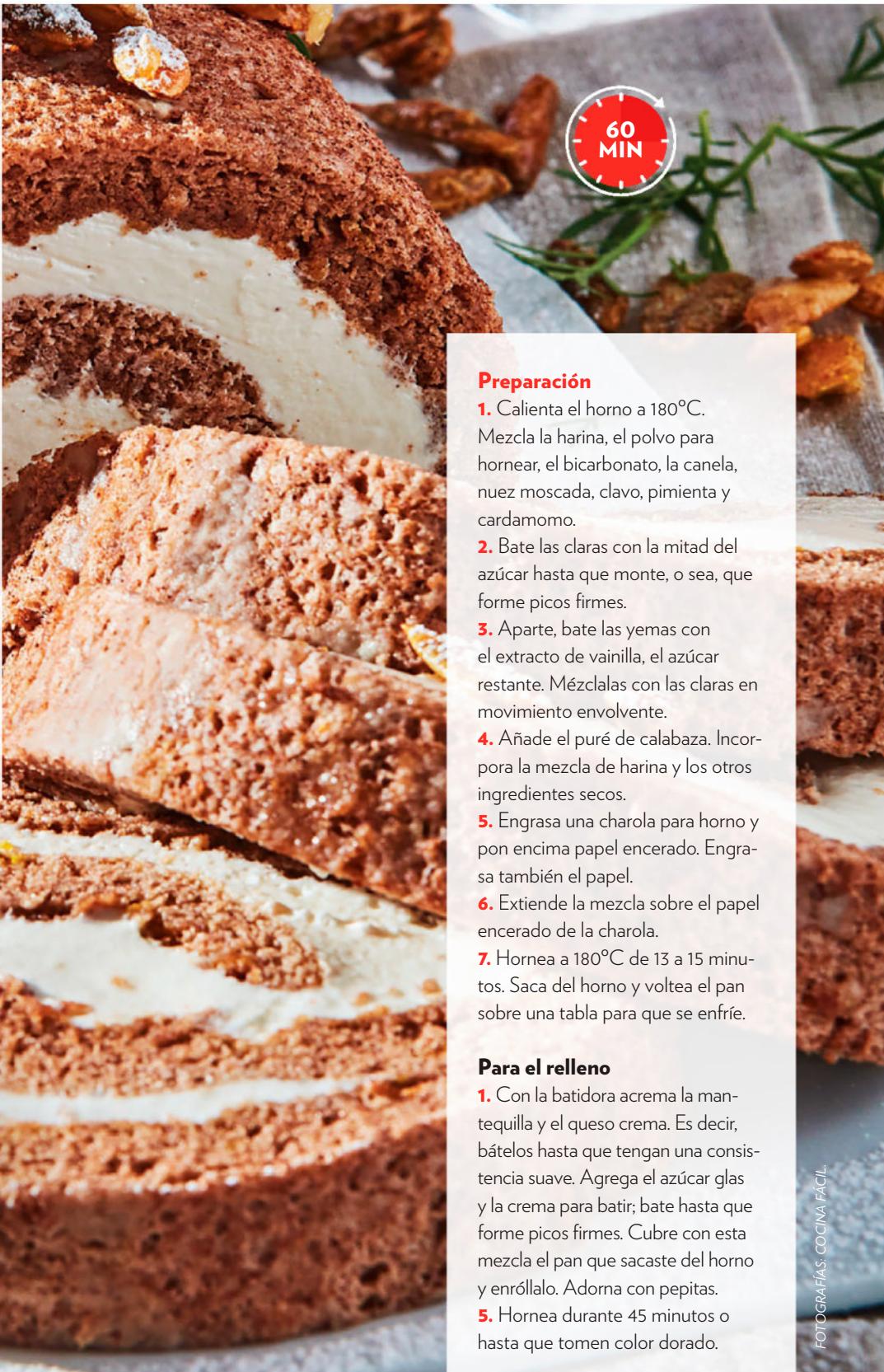
4 PORCIONES

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina
- $\frac{1}{2}$ cdita. de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de canela molida
- 1 pizca de nuez moscada molida
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de cardamomo molido
- 8 claras de huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar mascabado
- 6 yemas
- 2 cditas. de extracto de vainilla
- 170 g de puré de calabaza

Para el relleno

- 1 taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 barras de queso crema
- 1 taza de azúcar glas
- 1 taza de crema para batir
- 1 taza de pepitas de calabaza

**Preparación**

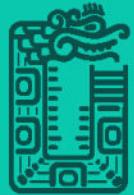
1. Calienta el horno a 180°C. Mezcla la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela, nuez moscada, clavo, pimienta y cardamomo.
2. Bate las claras con la mitad del azúcar hasta que monte, o sea, que forme picos firmes.
3. Aparte, bate las yemas con el extracto de vainilla, el azúcar restante. Mézclalas con las claras en movimiento envolvente.
4. Añade el puré de calabaza. Incorpora la mezcla de harina y los otros ingredientes secos.
5. Engrasa una charola para horno y pon encima papel encerado. Engrasa también el papel.
6. Extiende la mezcla sobre el papel encerado de la charola.
7. Hornea a 180°C de 13 a 15 minutos. Saca del horno y volteá el pan sobre una tabla para que se enfrie.

Para el relleno

1. Con la batidora acrema la mantequilla y el queso crema. Es decir, bátelos hasta que tengan una consistencia suave. Agrega el azúcar glas y la crema para batir; bate hasta que forme picos firmes. Cubre con esta mezcla el pan que sacaste del horno y enróllalo. Adorna con pepitas.
5. Hornea durante 45 minutos o hasta que tomen color dorado.

RECETAS DE
Cocina
Fácil

WWW.COCINAFACIL.COM.MX



TREN
MAYA
TSIMIN K'AAK

Conoce
el mundo maya

Más de **50** zonas
arqueológicas

¡vive!
#Viajesque
transforman

¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!



TODOS Y TODAS SOMOS Tren Maya Consulta www.trenmaya.gob.mx

GOBIERNO DE
MÉXICO





TOMA ACCIÓN Y...

DISMINUYE TU RIESGO

El cáncer de mama es una de las principales causas de muerte entre los cánceres femeninos.

De hecho, una de cada ocho mujeres sufrirá en algún momento de su vida cáncer de mama.

Sin duda, hay mucho por hacer para atajar la enfermedad y varias acciones dependen de nosotras.

POR NONANTZIN MARTÍNEZ

Ilega octubre y por todos lados vemos el recordatorio de la autoexploración mamaria, de la importancia de vigilar la salud de nuestros senos, de que no se nos pase hacernos la mastografía si ya tenemos más de 40 años.

Aplaudimos y nos sumamos a estos esfuerzos por concientizar sobre la enfermedad. Sin embargo, para ganarle la batalla, es imprescindible tomar acción todos los días: desde los sistemas de salud y la implementación de políticas públicas, así como destinando una mayor inversión en investigaciones y, quizás no habías caído en cuenta, pero también es importante actuar en lo individual.

Un diagnóstico de cáncer no es una sentencia de muerte, porque cuando se detecta en etapas tempranas y se empieza a tratar oportunamente, las posibilidades de curación son altas, por eso es necesario ir a revisiones periódicas para llevar un control de nuestra salud mamaria, así como conocer nuestros senos y revisarlos cada mes. “Si sentimos que hay algo distinto,

debemos acudir al especialista para que haga estudios y determine si se trata de un cáncer, cuál es su tipo o en qué etapa se encuentra. Si esto se hace en etapas tempranas, quizás no se tenga que pasar por operaciones y radiaciones, o enfrentar algo más grave, y sólo se necesite tomar pastillas”, enfatiza la doctora Carolina Blanco, médico internista y oncóloga con práctica en el Centro Médico ABC.

Esto coincide con lo señalado por diversos organismos e instituciones, como la Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria: “El potencial de curación de esta patología, si se detecta en su etapa inicial, es prácticamente del 100%”.

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células mamarias anormales crecen sin control y forman tumores. Si no se controlan, los tumores pueden propagarse en todo el cuerpo y ser mortales, explica la Organización Mundial de la Salud (OMS), y destaca que representa el 12.5% de todos los casos de cáncer nuevos anuales en todo el mundo.



Las mujeres tenemos una gran responsabilidad en procurar nuestro autocuidado y darle prioridad a temas que importan, como nuestra salud.

HAY QUE PRIORIZAR YA

Eliza Puente, directora de Fundición Cima –organización no gubernamental, sin fines de lucro, que contribuye a disminuir la mortalidad por cáncer de mama en México–, que lleva más de 22 años trabajando con los diversos rostros de la enfermedad, considera que “nos hace falta tomar acción”. Como hemos dicho, el cáncer de mama es curable si se detecta a tiempo, pero en México, más del 70% de los casos se hace en etapas avanzadas: “Necesitamos cambiar la inercia y apostar por tener mejores estilos de vida. Independientemente del sistema de salud que tenemos en nuestro país, las mujeres tenemos una gran responsabilidad en procurar nuestro autocuidado y darle prioridad a temas que importan, como nuestra salud”.

Si bien se han logrado eliminar prejuicios respecto a la enfermedad y ahora se tiene mucha información, Eliza Puente señala que esto no ha sido suficiente: “No hemos llegado a impactar como quisieramos. Si tomamos una muestra de 10 mujeres y les preguntamos

“Hay más gente viviendo en zonas con contaminantes, y eso podría influir para que los casos no disminuyan”.

qué pueden hacer para detectar a tiempo un cáncer de mama, muchas contestarán que hacerse la autoexploración y una mastografía; pero de ese grupo, quizás sólo cinco lo lleven a cabo”. Y agrega: “Hay que priorizar mejor. No es que lo demás no importe, pero dentro de las cosas vitales y valiosas, la salud es prioridad, así como tomar decisiones para concretar un proyecto de vida satisfactorio. Y no hay proyecto de vida más gratificante que el poder incidir de manera directa en nuestra calidad de vida”.

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

El género femenino es el factor de riesgo más importante para que se desarrolle un cáncer de mama, señala la OMS. Aproximadamente el 99% de los cánceres de mama ocurre en mujeres y entre el 0.5 y el 1% en hombres. Esta enfermedad se presenta en todos los países en mujeres de cualquier edad después de la pubertad, pero mayormente en etapas posteriores.

Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollarlo, como aquellas con antecedentes familiares de la enfermedad. Asimismo, quienes iniciaron su menstruación a temprana edad —antes de los 12 años— o hayan tenido su última menstruación tras los 52 años.

La Sociedad Americana contra el Cáncer señala que se ha visto que ciertos factores de riesgo del cáncer de seno están relacionados con conductas personales, tales como la alimentación y el ejercicio, o decisiones como no tener hijos y tomar fármacos con hormonas.

Factores como los antecedentes familiares, la edad y el sexo no se pueden modificar, nos recuerda Eliza Puente, pero sí se pueden cambiar los relacionados con el estilo de vida: “Ahora hay más sedentarismo y la alimentación procesada es muy marcada. Además, hay más gente viviendo en zonas con contaminantes, y esto también podría influir para que los casos no disminuyan. De hecho, es muy probable que debido a

estas condiciones el cáncer de mama se presente cada vez más en edades tempranas”, recalca.

La Sociedad Americana contra el Cáncer asegura que, en los últimos años, han recibido más atención las posibles causas ambientales del cáncer de mama.

LO QUE NOS TOCA HACER

La doctora Carolina Blanco asegura que los pilares de un estilo de vida saludable, que podrían contribuir a disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama, son evitar la comida procesada, tener una ingesta adecuada de fibra, a través de frutas y verduras, y hacer ejercicio (mínimo 150 minutos por semana). “Si el estilo de vida no es saludable, es más fácil que nos pueda dar un cáncer u otra enfermedad. Necesitamos hacer cambios ya”.

A esto se suman las recomendaciones de organismos que luchan contra el padecimiento, como:

- **Evitar el consumo de alcohol:** Las mujeres que toman una bebida alcohólica al día tienen un aumento de alrededor del 7% al 10% en su riesgo, y quienes beben de dos a tres tragos al día tienen aproximadamente un 20% más de riesgo.
- **No fumar.** El cigarrillo está vinculado a un mayor riesgo de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas, mientras que la exposición intensa al humo, de manera pasiva, está vinculada con el riesgo de padecerlo en mujeres postmenopáusicas.

Además de seguir estilos de vida más saludables y evitar el sobrepeso, es importante que las mujeres:

- **Se hagan una autoexploración mamaria cada mes.** La Fundación de Cáncer de Mama (FUCAM) nos explica que hay que palpar mensualmente ambas mamas, de siete a diez días después de la menstruación –si ya no se tiene menstruación, puede ser cualquier día del mes– para identificar cambios como la presencia de alguna bolita, asimetría, aumento de temperatura en la zona, secreción por el pezón o alteraciones en la piel, y así detectar anomalías en etapas tempranas. Se recomienda hacerlo a partir de los 20 años.
- **Consideren la realización de un ultrasonido mamario o ecografía,** una prueba no invasiva que permite



Atenta a estos signos

Según la OMS, en sus etapas iniciales, el cáncer de mama a menudo no presenta síntomas perceptibles, por eso es vital la detección temprana. A medida que la enfermedad progresá, puede manifestarse con:



1. Un bulto o engrosamiento, frecuentemente sin dolor.



2. Cambio en el tamaño, forma o apariencia de la mama.



3. Hoyuelos, enrojecimiento, picaduras y cambios en la piel.



4. Cambio en la apariencia del pezón o de la piel que lo rodea.



5. Líquido anormal o sanguinolento del pezón.



6. Un bulto o engrosamiento en axilas o debajo de ellas.

Las mujeres que amamantan disminuyen 4.3 % la posibilidad de contraer la enfermedad.



visualizar el interior de los senos y detectar anomalías. Puede llevarse a cabo entre los 20 y 30 años. Se trata de un estudio complementario a la mastografía en edades posteriores.

- **Se realicen mastografías después de los 40 años.** Es un estudio de rayos X que se recomienda a mujeres de 40 a 69 años con el propósito detectar anomalidades en las mamas, que no se pueden percibir por la observación o la palpación.
- **Consideren el riesgo o beneficio del uso de hormonas.** Algunos métodos anticonceptivos utilizan hormonas, lo que podría aumentar el riesgo de cáncer de seno. Otros, como inyecciones, implantes, dispositivos intrauterinos, parches, también emplean hormonas, pero no hay estudios concluyentes sobre sus efectos. Lo mismo ocurre con la terapia hormonal para la menopausia. Antes de optar por ello, paciente y médico deben analizar riesgos y beneficios, recomienda la Sociedad Americana contra el Cáncer.
- **Consideren amamantar a sus hijos.** El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señala que la evidencia demuestra que la mujer que amamanta disminuye 4.3% la posibilidad de contraer la enfermedad, por cada 12 meses de lactancia. Este beneficio se debe a que mientras se amamanta se reduce la exposición prolongada a estrógenos y progesterona, que favorecen el crecimiento de tumores.
- **Se realicen estudios adicionales si su tejido mamario es denso,** ya que en una mama densa es más difícil de observar y detectar un cáncer en la mastografía.

De acuerdo con la Fundación de Cáncer de Mama (FUCAM), hay que palpar mensualmente ambas mamas, de siete a diez días después de la menstruación.

TRATAMIENTO Y NUEVAS HERRAMIENTAS

Los tratamientos para el cáncer de mama dependen de cada persona, del tipo de cáncer y de su propagación, y pueden combinar cirugía, radioterapia, medicamentos (quimioterapia, hormonoterapia, inmunoterapia, terapias dirigidas con anticuerpos monoclonales), entre otros procedimientos.

Junto con los avances en los tratamientos, también se han empezado a desarrollar nuevos estudios por imágenes como la gammagrafía mamaria, mastografía por emisión de positrones (PEM), tomografía de impedancia eléctrica (TIE) y otros estudios por imágenes, refiere la Sociedad Americana contra el Cáncer. Y el uso de Inteligencia Artificial también está jugando un papel importante, particularmente por el potencial que tiene para detectar de forma precoz el cáncer. Por ejemplo, un software llamado MIA, que se ha probado en hospitales de Hungría y Reino Unido, ha demostrado que ayuda a reducir los pronósticos falsos y el número de evaluaciones adicionales. Otro es Mirai, un modelo de evaluación de riesgo de cáncer de mama, desarrollado por el Massachusetts Institute of Technology, que

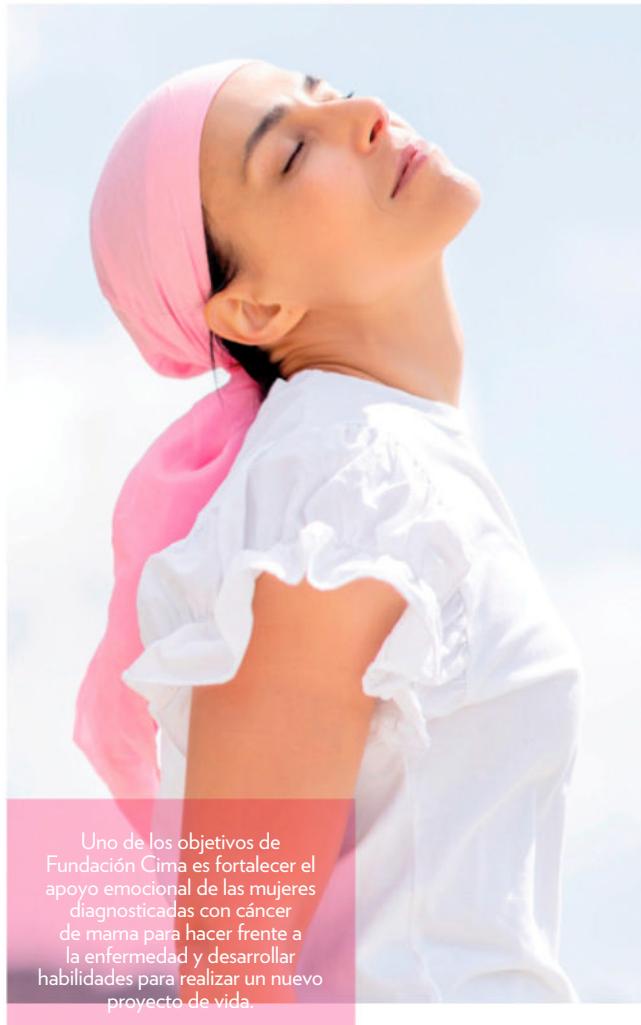
puede cotejar las mastografías para predecir el riesgo de desarrollar cáncer de mama hasta cinco años antes de que se registren los primeros síntomas.

SOBREVIVIR A LA ENFERMEDAD

Alejandra de Cima es una activa promotora de la divulgación de información de cáncer de mama. Ella es sobreviviente de la enfermedad y no sólo ha enfrentado el cáncer con entereza, también ha expandido lo que ha aprendido a otras mujeres: "Haber iniciado Fundación CIMA hace 22 años fue una decisión llena de responsabilidad, compromiso y desafíos, que vivo como la oportunidad de dejar algo importante para México y lograr cambios significativos en la mortalidad por cáncer de mama. Es, también, un espacio de guía y acompañamiento, y un recordatorio diario y personal de una parte muy importante de mi historia de vida, la vulnerabilidad de los seres humanos y la solidaridad, así como la empatía con la que nos debemos conducir", enfatiza la presidenta de Fundación Cima.

Fundación Cima es una institución muy importante en México para la concientización y la toma de acción sobre el cáncer de mama. Gracias a ella y a otras como FUCAM, Fundación Alma, Asociación Mexicana de la Lucha Contra el Cáncer, A.C, ProONCAVI, Pintadita a tu Salud y Salvati, por citar algunas, esta enfermedad ha logrado mayor visibilidad y muchísimas mujeres se han atendido y salvado sus vidas.

Alejandra de Cima señala que es imperativo que se den a conocer los riesgos de padecer cáncer mama, así como los métodos de detección temprana en foros dirigidos a los adolescentes, en primarias y secundarias, pues el cáncer de mama no es una enfermedad de las abuelas: "Estamos viendo casos de mujeres muy jóvenes con este diagnóstico". Fundación Cima también trabaja, junto con más de 200 expertos en salud pública y oncología,



Uno de los objetivos de Fundación Cima es fortalecer el apoyo emocional de las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama para hacer frente a la enfermedad y desarrollar habilidades para realizar un nuevo proyecto de vida.

“Necesitamos cambiar la inercia y apostar por tener mejores estilos de vida... Las mujeres tenemos responsabilidad en procurar nuestro autocuidado y darle prioridad a temas que importan, como nuestra salud”.

— Eliza Puente, directora de Fundación Cima

en la creación de la Ley General de Cáncer de México, un instrumento legal que garantizará a la población mexicana con cáncer una atención integral, así como un Registro Nacional de Cáncer y un Plan Nacional de control de Cáncer. Sin duda, estos esfuerzos suman enormemente, pero la determinación personal, esa que puedes fomentar todos los días, cuidando tu salud y tomando conciencia de lo importante -priorizando, como dice Eliza Puente-, es la que impactará en tu bienestar y en el de las personas que te rodean.





COLECCIONABLE PARTE 2

CAMINO A LA FELICIDAD

Ser feliz tiene grandes beneficios personales y sociales. Investigaciones han encontrado que las personas felices son más exitosas en la vida, más productivas en el trabajo y más creativas. Conoce algunos atajos para alcanzarla.

En esta segunda entrega de nuestro colecciónable sobre crecimiento personal y desarrollo, nos adentraremos en el bienestar y la felicidad, dos conceptos que están estrechamente ligados. De hecho, una de las máximas aspiraciones en la vida es ser feliz. Pero ¿cómo se consigue? Como señala el libro *Wellbeing 360*, del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio, esta es, quizás, una de las preguntas más antiguas del pensamiento humano que se ha tratado de descifrar siempre.

Ser feliz tiene su ciencia. Según Sonja Lyubomirsky, profesora e investigadora de la Universidad de California Riverside, “todos tenemos un punto de partida determinado genéticamente para ser felices, nos adaptamos a todo lo positivo”.

Lyubomirsky se ha hecho tres preguntas fundamentales para lograr descifrar la felicidad, el eje de sus estudios: ¿Qué hace a las personas felices? ¿Es la felicidad algo bueno? ¿Cómo y por qué las personas aprenden a llevar vidas más florecientes y felices?

Después de estudiar por años los procesos cognitivos y motivacionales de las personas que son felices y las que no lo son, considerando aspectos como la autoevaluación, el juicio hacia los demás, la comparación entre iguales y entre otros, Lyubomirsky ha encontrado que “las personas que son más felices atraviesan las situaciones de la vida de una manera que refuerza su felicidad, y, por el contrario, aquellas más infelices sortean las experiencias de manera que refuerzan su infelicidad”.

LA GRAN PARADOJA DE LA FELICIDAD

Pero esa búsqueda de la felicidad puede resultar más compleja de lo que parece. De hecho, existe una gran paradoja al respecto. Mihály Csíkszentmihály, uno de los investigadores fundacionales de la psicología positiva, señala que “cuánto más valor se le otorga en la



“La felicidad no es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o del azar. No es algo que pueda comprarse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos”.

— Mihály Csíkszentmihályi

vida, cuánto más se lucha por conseguirla, más factible es que se fracase en el intento”.

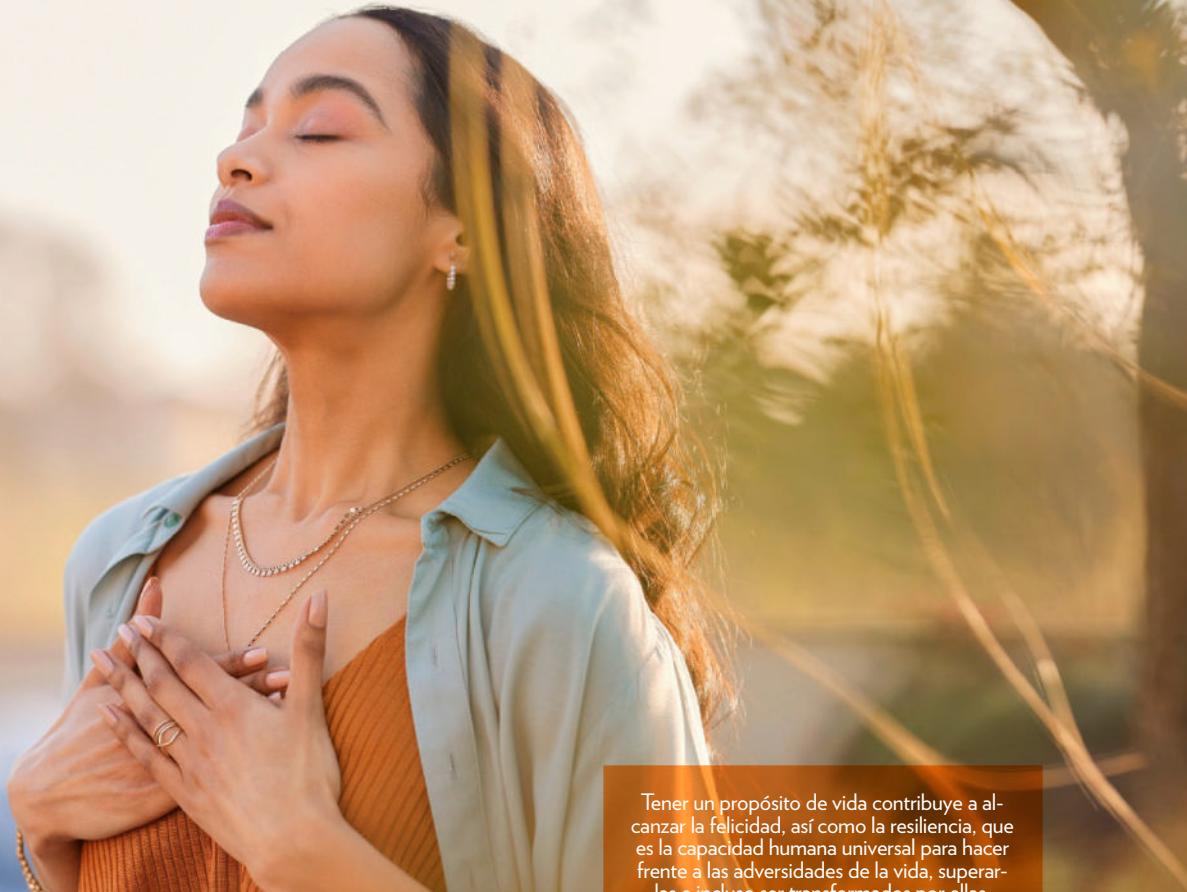
Entonces, ¿es o no posible alcanzar ese estado sublime del ser humano? En 2011, según se cita en el libro *Wellbeing 360*, la doctora Iris B. Mauss, profesora de la Universidad de Denver, y algunos colegas encontraron que “las personas que otorgan un gran valor a la felicidad se autoimponen estándares difíciles de lograr, lo que los lleva a frustrarse por cómo se sienten y esto, paradójicamente, disminuye su felicidad cuanto más la desean”. En cambio, los participantes con mayor incredulidad al respecto de la búsqueda de la felicidad se sentían con mayor satisfacción, incluso si estaban pasando por una situación adversa.

¿Cómo resolvemos el dilema? Pareciera que buscar la felicidad nos hace automáticamente infelices. Y no sólo eso, sino que, de acuerdo con esta investigación, es más probable que sintamos soledad y frustración. La conclusión de los expertos en el tema es que, aunque la felicidad sea el destino final, no podemos verla de frente y transitar una línea recta para alcanzarla, sino que es necesario tomar ciertas rutas.

El modelo SPIRE ofrece cinco vías para llegar a la felicidad. Sigue leyendo para conocerlas.



Descarga
más tips para
sentirte plena
y ser más
resiliente.



Tener un propósito de vida contribuye a alcanzar la felicidad, así como la resiliencia, que es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformados por ellas.

UNA ALTERNATIVA: EL MODELO SPIRE

Basándose en investigaciones en el campo de la psicología -y en los padres de las ciencias de la felicidad, los filósofos Aristóteles y Lao-Tse-, el doctor en filosofía y psicología por la Universidad de Harvard y presidente del Consejo Consultivo del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio, Tal Ben-Shahar, ha construido el modelo SPIRE (por sus siglas en inglés: *Spiritual, Physical, Intellectual, Relational y Emotional*) con cinco "vías alternas" para llegar a la felicidad.

1. Bienestar espiritual. Se trata de estar presente, vivir en el momento, tener atención plena y meditar. Puede estar ligado a la religión, pero no necesariamente.

2. Bienestar físico. La apuesta es por alimentar el vínculo cuerpo-mente a través del ejercicio, una vida activa y una buena nutrición. El doctor Shahar hace énfasis en el manejo del estrés, que surge porque "no nos tomamos suficientes descansos". Es importante detenerse para recobrar fuerzas y estabilidad mental

en tres tipos de pausas: las micro, o más breves, que son de minutos u horas. Puedes caminar, bailar o hacer una actividad física suave. Los descansos *mezzo* tienen que ver con el sueño nocturno y con breves salidas recreativas y, por último, las pausas macro, donde se pueden incluir las vacaciones largas.

3. Bienestar intelectual. Es la curiosidad, la necesidad de información inherente a nuestra especie. El doctor Shahar hace hincapié en el entendimiento profundo, la lectura concentrada y la apreciación y observación de las artes.

4. Bienestar relacional. Es la manera en que nos relacionamos con los demás.

5. Bienestar emocional. Es nuestra capacidad de fomentar las emociones placenteras y de lidiar con las adversas. Debemos darnos el "permiso de ser humanos", es decir, dejar que las emociones pasen a través de nosotros, que fluyan y después se vayan. Este proceso de aceptación de las emociones negativas, en lugar de la resistencia, hace que abramos nuestras puertas a la felicidad.

"La felicidad no es el objetivo, es el camino".

— Wayne W. Dyer

Más resiliente y feliz

Te invitamos a desarrollar tu resiliencia, con este ejercicio escrito por Mayo Clinic.

- 1. Conéctate.** Cuida tus relaciones y genera vínculos fuertes en los que puedas apoyarte y sostenerte en las situaciones adversas.
- 2. Dale sentido a todos los días.** Ponte al menos una meta clara al día que te dé un sentido de satisfacción. Genera un objetivo que te ayude a ver el futuro con esperanza.
- 3. Aprende de la experiencia.** Recuerda qué te ha ayudado en los momentos en que has superado la adversidad. Escribir un diario es una gran herramienta, ya que puedes identificar comportamientos repetitivos que quizás tengas que cambiar.
- 4. Mantén la esperanza.** Acepta que las situaciones cambian y que incluso puedes prepararte para los cambios con menos estrés.
- 5. Cuídate.** Trata de mantenerte activa, come equilibradamente, destina tiempo para el ocio. El yoga y la respiración consciente son útiles para mantener la ansiedad bajo control.
- 6. Busca la proactividad.** Visualiza qué estrategias te pueden funcionar bien para solventar cualquier conflicto y actúa. Busca soluciones a tu alcance y enfócate en llevarlas a cabo.



La búsqueda de la felicidad dio origen al estudio de la felicidad. En 2011, la Asamblea General de la ONU aprobó la resolución “La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo”, que reconoce la búsqueda de la felicidad como un objetivo y aspiración mundial. Desde 2012, cada 20 de marzo se celebra el Día Internacional de la Felicidad.

LA FELICIDAD DEPENDE DE TI, EN GRAN MEDIDA

Tal Ben-Shahar considera que alcanzar la felicidad depende en un 50% de la genética; 40% de las elecciones personales y 10% del entorno, aunque esto puede verse modificado en situaciones extremas.

Entonces, se podría afirmar que la felicidad es “una búsqueda egoista”, ya que empieza por cada uno, por el trabajo personal, el autocuidado: “Cuando nos ayudamos a nosotros mismos, es más probable que ayudemos a otros y eso a su vez nos hace más felices”, concluye Shahar.

“Hablar sobre felicidad no quiere decir que se niegue que hay situaciones estresantes y que representan un desafío para el ser humano”, afirma Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del

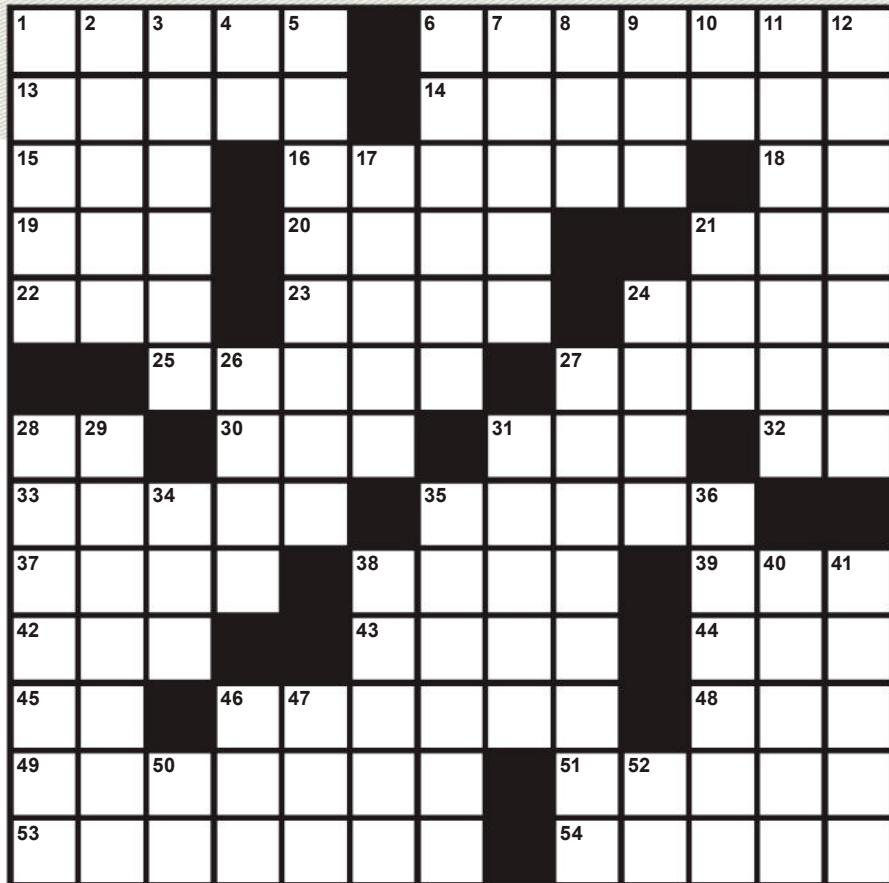
Bienestar Integral de Tecmilenio. ¿Y cómo hacer frente a las situaciones adversas? En primer lugar, sintiendo las emociones a flor de piel.

Todo esto nos lleva a concluir, como lo define Mihály Csíkszentmihályi, que “la felicidad no es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o del azar. No es algo que pueda comprarse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos”. Por eso es importante “darnos permiso de ser humanos” y aceptar que hay situaciones que nos sobrepasan.

En la siguiente entrega de nuestra edición de noviembre te hablaremos sobre el impacto que tiene la atención plena en tu vida. ¡Espérala!



VANIGRAMA



Verticales

1. Cuarzo resinoso translúcido
2. Dar vueltas en círculo
3. Repetir
4. Sufijo de nombres abstractos
5. Que implica novedad
6. Chiflada, loca
7. Mancha bicolor en las alas de algunas aves
8. Hacer esfuerzos inútiles, es arar en el __
9. Anillo
10. "Te quiero a __"
11. Excita en alguien la pasión del amor
12. Expresiones de cortesía
17. Órgano externo de la audición
21. Nombre de letra
24. De cobre o bronce
26. Yodo
27. Movimiento del émbolo de un motor
28. Utensilio para dar luz
29. Contribuciones
31. Perfume delicado
34. Metal precioso
35. Propios del aire
36. Obediente, subordinada
38. Se arroja desde cierta altura
40. Adivinos, poetas
41. Canto popular del norte de España
46. Óxido de calcio
47. Surque la tierra con el arado
50. Río al norte de Italia
52. Símbolo del brahamismo

Horizontales

1. Constelación de la zona ecatorial
6. Frutos de la tomatera
13. Caballo joven
14. Instrumento musical de forma ovoide
15. Interjección
16. Persona que habla en nombre de otra
18. Contracción gramatical
19. Hogar
20. Vacuno menor de dos años
21. Ave corredora
22. Eleva plegaria
23. "Poner el __ en la llaga"
24. Vestidura de lino sacerdotal
25. Región vinícola española
27. Mes del año
28. Sexta nota musical
30. Se aventura
31. Entréguese al amor
32. El primero en su clase
33. Sobrenombre
35. El uno y el otro, los dos
37. Natural de África septentrional
38. Grasa de los animales
39. Fruto de la vid
42. El __ y el contra de una situación
43. Gran lago salado de Asia
44. Contrario al bien
45. Símbolo del astato
46. Cantera de caliza
48. Sufijo para formar nombres de minerales
49. Personajes de una obra teatral
51. Antepuerta, tapiz
53. Pones algo al sol
54. Hace masa



Mandy Seligman
Fotografía y Florecimiento Humano



Jeremy Clifton
Creencias primarias sobre el mundo



Gale Pooley
Progreso Humano



Arlen Solodkin
Liderazgo positivo



Andrew Schwartz
Inteligencia Artificial y Bienestar



Tal Ben-Shahar
Felicidad, liderazgo y educación



Un evento único encabezado por el
Dr. Martin Seligman

Progreso humano y padre de la Psicología Positiva



Oso Trava
Negocios y emprendimiento



Nathan Shabot
Innovación de impacto



James Pawelski
Artes, Humanidades y Florecimiento Humano

ENVISIONING A POSITIVE HUMAN FUTURE

En Hope Circuit, te invitamos a ser parte de un movimiento transformador guiado por el Dr. Martin Seligman, padre de la psicología positiva y uno de los psicólogos más influyentes de la actualidad. Junto a expertos como Tal Ben-Shahar, Oso Trava, y otros destacados líderes, compartirán su visión sobre educación, inteligencia artificial, salud mental, negocios, liderazgo, coaching, artes, y progreso humano. Durante este encuentro, tendrás la oportunidad de:

APRENDER

Sobre los últimos descubrimientos en florecimiento humano y las iniciativas para potenciarlo.

CONECTAR

Con personas y organizaciones que celebran y honran la vida a través de la acción.

DESCUBRIR

Los recursos internos que te permitirán convertirte en un agente activo de cambio.

EXPANDIR

Tu imaginación y descubrir cómo elevar tu bienestar personal mientras contribuyes a un futuro positivo para la humanidad.

CONOCER

Las nuevas tendencias y herramientas en Inteligencia Artificial, Educación, Liderazgo, Negocios, Coaching, Artes y Humanidades, y Psicología Positiva, todas enfocadas en promover el bienestar en individuos y organizaciones.

¡Tu viaje comienza aquí!



Te esperamos en Hope Circuit para ser parte de esta experiencia transformadora.
¡Únete a nosotros y contribuye a un futuro lleno de esperanza y progreso para todos!

"Conviértete en el cambio que deseas ver en el mundo" - Mahatma Gandhi

Para más información: <https://hope-circuit-mxn.boletia.com/>

23 y 24 de Noviembre
Ciudad de México

Un evento presentado por:



CON EL APOYO DE:



IBI Instituto de
Bienestar Integral®

AMOR Y CODICIA

GINA EIJÁN

Laura siempre fue bonita y simpática, además de muy sencilla, como decían sus amigas. Su madre, en cambio, era calculadora, ambiciosa y egoísta. Eso no hubiera importado si Laura no se hubiera dejado manipular.

Daniel Ocampo era el segundo de los cuatro hijos de Gabino y Albina. El primero era Gabriel, luego él y después llegaron Lilia y Andrea. Formaban una bella familia, bien estructurada, unida y trabajadora. Gabino era un contador muy apreciado que trabajaba en una empresa transnacional, mientras que Albina se dedicaba a labores sociales y a su hogar.

La mayoría de los recursos de Gabino los dedicaban al pago de las escuelas de sus hijos, pues consideraba que sus estudios eran la mejor herencia que les podía dejar.

La mejor amiga de Lilia era Laura, con quien pasaba gran parte de su tiempo. Se conocían desde niñas, pues sus casas se ubicaban cerca, sobre la misma acera del vecindario. Además, eran compañeras en la escuela, en la que compartían estudios, gustos y aficiones. Las dos participaban en el equipo de animación del colegio, les gustaba bailar y eran disciplinadas, lo que las hacía destacar del resto de sus compañeras. Casi siempre andaban juntas y cuando no estaban haciendo tareas, se ponían a escuchar música en la casa de Lilia. Por su parte, Daniel, que asistía a la misma academia sólo dos grados arriba de ellas, también disfrutaba de la compañía de Laura, a la que veía como parte de su familia, pues la estrecha relación que tenía con su hermana la hacia parecer como un miembro más. El joven siempre mostró una gran inclinación por ayudar a los

demás, colaboraba con sus compañeros en las tareas escolares y destacaba por su gran inteligencia. Sus maestros lo consideraban el mejor alumno de su grado y sus calificaciones así lo certificaban. Esa preferencia por apoyar a la gente se manifestaba de diversas maneras. Desde muy chico repetía constantemente que su gran sueño era ser médico, y no dejaba de alardear con sus amigos que un día encontraría la cura a grandes enfermedades.

La cercanía de Daniel y Laura, poco a poco, se fue transformando, y conforme crecían físicamente, también lo hacían sus sentimientos, que pasaban de una gran amistad a algo más. Si bien no entendían del todo al principio, sí se daban cuenta de que su atracción era cada vez más fuerte, tanto que Lilia se ponía celosa de su hermano, pues ahora Laura lo buscaba más a él y prefería salir a tomar café o pasar el rato con Daniel que con ella.

No pasó mucho tiempo para que el chico le pidiera que fuera su novia, y ella aceptó gustosa, pues estaba locamente enamorada. Siempre lo había admirado, le encantaba su forma de ser y le atraía su físico, pues era un joven muy guapo, pero lo que más le agradaba era su lealtad. No tenía ojos más que para ella y la trataba como una reina. Para la familia Ocampo, el noviazgo resultaba una gran noticia. Querían mucho a la chica y deseaban lo mejor para los dos. En verdad hacían una bonita pareja, así que para ellos fue un paso natural en su relación, como si estuviesen predestinados el uno para la otra. Pero no todos pensaban igual.

Sonia Caleri era una mujer guapa. A pesar de su madurez conservaba una belleza innegable que, adiconada con múltiples

cuidados, la hacían parecer de menos años. Se había casado muy joven con un profesionista emprendedor y exitoso, quien se enamoró profundamente de ella, y de paso le cumplía todo capricho, pues jamás tenía un “no” por respuesta para su adorada esposa.

Tuvieron dos hijas, Sonia y Laura. La primera heredó el carácter de su madre, quien era dura y decidida. Se había relacionado con altas esferas económicas y se casó muy joven con el hijo de un magnate de la construcción, lo que complació a la mamá. Laura era tímida y discreta, aunque espontánea. Sin duda, era más bonita que su hermana, pero no le daba importancia. Se identificaba más con su padre y parecía que cada uno de sus progenitores tenía a su propia hija: una para cada uno. Laura admiraba a su papá, pero no entendía por qué trabajaba enormes jornadas y pasaba tanto tiempo fuera de casa. Al no tener mucho en común con su madre, se refugiaba en el hogar de Lilia, pasando horas enteras en esa familia y, por supuesto, con Daniel.

Al principio, a Sonia no parecía importarle esa relación, pues su principal interés siempre había sido su hija mayor, pero ahora que ésta se había casado y marchado a vivir a Nueva York, las cosas cambiaron. Hasta ese momento a Sonia no le afectaba que Laura pasara más tiempo en casa de Lilia, incluso le parecía mejor para no tener que encargarse de ella. En realidad, confiaba mucho en los parientes de la amiga de su hija, ya que los conocía y aunque no tenía mucha relación con ellos, los consideraba una “familia de bien”, por lo que no sentía que debía angustiarse si su hija menor estaba con ellos. Pero su enfoque cambió, comenzó a fijarse en Laura como si se tratara de un proyecto personal: su estilo al vestir, su peinado, su manera de caminar, hablar y hasta su postura al sentarse... la chica no alcanzaba a comprender por qué de pronto su madre se interesaba tanto en su apariencia. Lo peor fue cuando le contó que se sentía muy encariñada con Daniel y estaban haciendo planes a futuro. Eso no entraba en los planes de Sonia y como si se tratara de algo muy grave, explotó en contra de su hija.

—¿Estás loca? —le gritó—. Daniel está entrando a la carrera de medicina. ¿Acaso te puedes imaginar lo que es estar casada con un doctor? ¿Sabes en realidad lo que significa? ¿Sus horarios? ¿Sus ingresos? ¿Su inestabilidad? ¿Y cuándo va a tener tiempo para verte, si se pasará casi todo el tiempo en el hospital? ¿Qué harás cuando en medio de la noche o en una vacación, se comunique urgentemente algún paciente y tenga que ir a verlo? ¡Piénsalo bien! ¡Porque desde ahora te digo que esta relación de ninguna manera va a trascender!

¡No voy a permitir que mi hija desperdicie su vida sola y aburrida en su casa, en espera de su marido!

Laura estaba muy desconcertada. Nunca había hablado con su madre de los planes que tenía con Daniel, pues parecía no importarle y ahora... de la nada, ¿gritos y reclamos? Pensó que era algo pasajero y decidió no responder, pero las cosas no mejorarían en los siguientes días. Su madre se empecinaba en señalarle los defectos de Daniel y en lo miserable que sería su vida mientras él lograba hacerse de un nombre, si eso llegaba a suceder, le repetía. Era tal la insistencia de Sonia que empezó a tener dudas.

—¿Y si mi madre tiene razón? —pensaba.

Fueron días y semanas de llanto desconsolado con su madre exigiéndole terminar con Daniel, y cada vez se sentía más confundida. Al principio se refugió en el chico, que la reconfortaba y le pedía paciencia. Sentía que en verdad lo amaba, pero le tenía un pavor incontrolable a su madre. Por su parte, su padre no opinaba ni intervenía, así que no podía contar con él. Poco a poco, sus resistencias se fueron vulnerando. Comenzaron las discusiones con Daniel, algo que nunca había sucedido. Y él, por su parte, no encontraba palabras para consolar a su novia o para asegurarle algo diferente a lo que su madre ya le había dicho.

L comprendía que sus estudios de medicina le absorbían gran parte de su tiempo y que tendría que hacer el internado, lo que a la larga haría que su relación con Laura fuera más complicada, sobre todo ahora que parecía demandarle más atención. Estaba desesperado y todo llegó a un punto de quiebre cuando Laura le hizo una propuesta que pensaba solucionaría todo.

—¿Y si cambias de carrera?, ¿si mejor estudias administración o ingeniería? —le soltó Laura.

Daniel no podía creer que fuera cierto lo que estaba escuchando.

—¿Es broma, verdad? —le dijo, entre un tono de afirmación y duda.

—No —respondió ella.

—No es broma, es la única manera de que sigamos juntos... No puedo seguir peleando con mi mamá.

—Pero, pelea por mí! —la interrumpió de manera energética Daniel.

Después de un breve silencio, él escuchó las palabras que jamás olvidaría.

—Es mi decisión. ¡Si quieras seguir conmigo, démuéstramelo cambiando de carrera! Estudia algo que te haga ganar dinero pronto y entonces estaré contigo, de lo contrario...

—¡No sigas! —volvió a interrumpirla Daniel—. ¡No quiero escuchar eso! ¡Tú no eres así, Laura! ¡No puedes pedirme que traicione mis sueños, estos que he compartido contigo por tanto tiempo, solamente por darle gusto a tu mamá!

Con una frialdad desconocida, Laura le respondió:

—Si no puedes ofrecerme lo que merezco, entonces es el mejor momento para terminar. Fue un gusto conocerte mientras duró. Laura se volteó y caminó hacia la puerta. Daniel sólo la vio escurrirse a través de ella como una sombra que se desvanecía.

Fue muy duro, sin duda la peor experiencia que Daniel experimentaría en toda su vida. Buscó a Laura por todos los medios posibles, pero ella se negó a verlo, y Lilia también desapareció para él. Todo se acabó de golpe, de un modo muy doloroso. Tantos años de relación finalizaron como si nunca hubieran existido. Pasó el tiempo. Daniel, que se había refugiado en el estudio, terminaba las primeras fases de su preparación médica con grandes calificaciones y debido a esto, una clínica en Ginebra, Suiza, le había otorgado una beca para que realizara su internado allá.

Todo parecía marchar de maravilla cuando llegó Lilia con una noticia:

—¿Sabes que Laura se va a casar?

—No —respondió Daniel con sorpresa.

—Lo supe hoy —agregó Lilia—, se casará en dos semanas con Diego Miller.

—¿Es el hijo del dueño de Industrias Miller?

—Preguntó Daniel.

—El mismo —respondió Lilia.

—Pero si dicen que es un irresponsable...

—Así es —contestó ella—, pero es el heredero de la gran fortuna de su padre y al parecer ahora eso es lo único que les importa.

Daniel se dejó caer en un sofá. Su mundo ahora era la medicina, pero en el fondo de su corazón creía amar a Laura, y esa noticia lo devastó. Lilia lo abrazó y lloraron juntos. Luego nada, silencio y resignación.

Lo mejor, pensó Daniel, sería apurar su salida a Ginebra. Así lo hizo y el mismo día de la boda, él volaba a Suiza. Sus pensamientos eran confusos, sin embargo, sabía que lo mejor sería alejarse de su pasado y olvidarlo por completo. Ahora sí, pensaba, “se acabó Laura para siempre”.

Transcurrieron los años del internado, y debido a su extraordinario desempeño, lo llamaron para trabajar en el hospital más importante de Suiza. Pronto se comenzó a hacer fama como un excelente

cardiólogo, y sus acertados diagnósticos le atrajeron pacientes incluso de otros países.

Su vida transcurría entre el hospital y su departamento, que por cierto estaba ubicado en la mejor zona residencial de Ginebra y era un beneficio adicional a su paga. Su vida social era mínima, rara vez salía a divertirse o disfrutar de la vida nocturna. Cuando tenía vacaciones las aprovechaba para asistir a congresos o simposios, y pronto lo empezaron a invitar para que él mismo dictara conferencias.

De Laura sabía casi nada; tenía dos hijos, su esposo era muy conocido por sus infidelidades, ella vivía en una mansión rodeada de sirvientes, lujos y viajaba mucho... pero no más. Hacía tiempo que le había pedido a su familia que no le contaran más de ella. Su foco era su profesión y se dedicaba a ésta en cuerpo y alma, sin límite de horario.

Su fama no pasó desapercibida para el centro médico más importante de Estados Unidos, en Houston, Texas. Siendo este núcleo hospitalario reconocido por contar con los mejores médicos del mundo, le hicieron una propuesta que no podría rehusar, pues además de un buen salario y grandes beneficios, le ofrecieron la dirección de un centro de investigación en estudios del corazón, que era uno de sus principales intereses en la medicina. Así, en unas cuantas semanas, ya se encontraba en Houston, donde acudían pacientes de muchos países, atraídos por la oportunidad de contar con la mejor atención médica del planeta.

Su agenda siempre estaba llena y, cuando no se encontraba practicando alguna cirugía, atendía una larga lista de consulta, que llegaba a tener hasta dos meses de espera. Así de grande era su renombre.

Apesar de ya no ser un internista, había noches que se quedaba en el hospital con el fin de estar al tanto de la evolución de sus pacientes, sobre todo de aquellos que requerían cuidados especiales. Todos los días eran intensos, pero hubo uno que lo fue más. Terminó la revisión de un enfermo que había venido de Oklahoma; y preguntó a su asistente por la siguiente cita:

—Señora Miller —, le respondió con su habitual tono amable la enfermera.

—¿Tiene la hoja clínica? —preguntó Daniel.

—Aún no me la entrega, doctor, pero dijo que padece una rara enfermedad del corazón, replicó la auxiliar.

—Bien, que la termine de llenar aquí, no quiero retrasar más mi consulta. Por favor, hágala pasar de inmediato a revisión.

El doctor se sentó tras su escritorio y se puso a revisar un montón de expedientes que tenía pendientes.

Tan absorto estaba en su tarea, que no se percató de que su paciente ya se encontraba frente a él. Un leve tosido incómodo seguido de un saludo lo alertó.

—Disculpe, no quiero interrumpirlo, se escuchó una voz femenina que le pareció bastante conocida.

Daniel levantó la cabeza con lentitud, sin apartar los ojos del papel que estaba leyendo, pero cuando se percató de la presencia de la paciente en su consultorio, su sorpresa fue mayúscula.

—¡Laura!, ¿qué haces aquí? Estaba esperando a la señora Miller, quien tiene cita en este momento.

—Yo soy la señora Miller —dijo Laura—, es mi apellido de casada.

Daniel no salía de su sorpresa. Después de tantos años, encontrarse así con la única mujer que había amado en su vida era algo que no alcanzaba a procesar en ese momento.

—¿Pero qué haces aquí? ¿Qué tienes, Laura? Mi enfermera mencionó una rara enfermedad del corazón...

—Sí —respondió Laura.

—Estoy muy enferma del corazón, pero no como te lo imaginas. El mío se encuentra roto y quiero que me ayudes a repararlo.

—No entiendo —dijo Daniel—, ¿tu corazón está roto emocionalmente?

—Así es —insistió Laura—. Y sólo tú puedes ayudarme a sanarlo.

Daniel dudó un momento. Entendía lo que Laura quería decirle, pero no caería en ese juego de palabras.

—Lo siento, pero creo que te has equivocado de médico. Tal vez pueda referirte con algún colega, pues la verdad yo no creo poder ayudarte.

—Al contrario —dijo Laura—, he venido contigo, porque nadie más podrá ayudarme.

Daniel asimiló que tenía que enfrentar ese fantasma, y fue justo lo que intentó hacer.

—Pero tú estás casada, ¿no es así?

—Sí, pero no lo amo. Mi vida ha sido un infierno y estoy con Diego sólo por las apariencias y por mis hijos. Ni siquiera compartimos la cama y hace tiempo que tenemos habitaciones separadas. Pienso en ti en todo momento. En lo importante que eres y en el gran médico que te has convertido. Todos hablan de ti y en lo feliz que sería cualquier mujer a tu lado. ¿Te imaginas? Tú y yo juntos, como lo habíamos planeado. Podríamos tener una gran casa en The Woodlands...

—Espera Laura, interrumpió Daniel, no sigas, que yo también estoy casado.

Los grandes ojos de Laura se abrieron con singular sorpresa.

—Pero me dijeron que seguías soltero.

—Pues no es así. Despues de que me dejaste, me sentí terriblemente desamparado. Por mi mente pasaron los peores pensamientos que he tenido en la vida. Mi mundo entero, el que había construido alrededor tuyo, se desmoronó por completo y yo caía con él. No entendía nada, no podía ni siquiera imaginarme sin ti. Luego de años soñando juntos, me decías adiós por un capricho que había sembrado en ti tu madre. En mi tristeza vi una luz, la de mis sueños, aquellos que imaginaba compartiendo contigo y entendí que eran sólo míos y, en ese momento, sobre todo, debía aferrarme a ellos... no sé de dónde saqué fuerzas, pero decidí seguir con mi vida, ir tras esa luz a donde quiera que me llevara... y me casé con la medicina... y ha sido un matrimonio feliz hasta ahora, tanto que no lo cambiaría por nada.

Laura estaba desconcertada. Era todo menos lo que esperaba escuchar. No había viajado desde tan lejos y esperar más de dos meses sólo para ser recibida y escuchar semejante discurso.

Así que insistió.

—Piénsalo bien, Daniel, tú me amas, lo veo en tus ojos. Quieres abrazarme y besarme y hacerme tuya tanto como yo a ti, no desperdigies la oportunidad que te da la vida. Una estruendosa carcajada resonó en el consultorio.

—¿La oportunidad que me da la vida?, ¿estás hablando en serio? No puedo creer lo que escucho. La oportunidad que me dio la vida la tomé hace años, al igual que tú tomaste la tuya. Yo no hago apuestas. Ni siquiera has terminado con tu matrimonio y vienes a verme como si el tiempo no hubiera transcurrido...

—Pero tenemos una historia, Daniel!

—No, no tenemos nada en común ahora. Yo sigo siendo Daniel Ocampo, pero tú eres la señora de Miller.

Luego de un silencio, oprimió el botón de intercomunicación de su teléfono y preguntó:

—¿Llegó el siguiente paciente? Hágalo pasar. Bien, Laura, tu consulta terminó. Paga a la enfermera.

Tras decir esto, escribió algo en su libro de recetas y le entregó la hoja. Laura caminó desconsolada a la puerta de salida, mientras Daniel la observaba. Tomó el expediente de su próxima consulta y se sentó en el sillón del escritorio. Laura, por su parte, revisaba el papel que le había entregado Daniel, donde se leía: "Tienes la vida que elegiste y yo también. Estamos en paz".

Afueras del consultorio, la voz de la enfermera decía.

—Señora Miller, tengo su recibo...





“La mejor vida no es la más larga, sino la más rica en buenas acciones”

-Marie Curie

Las tostadas Melba

En 1897, una cantante de ópera llamada **Nellie Melba** tenía el problema de sobrepeso y debía adelgazar para una obra de teatro. La famosa cantante vivía en el hotel Savoy de Londres (fundado por César Ritz, con cocina del gran chef Auguste Escoffier), y en una ocasión al cocinero se le quemaron las tostadas bien finitas que le hacían a Dame Nellie para que consumiera menos calorías. Antes de que César Ritz le pidiera disculpas por el incidente, Nellie lo felicitó y le dijo con entusiasmo: “Ah, César, qué ingenioso es este chef Escoffier, pues me encantan estas nuevas y crujientes tostadas que me preparó”. En ese mismo instante, Ritz le dijo que las “bautizarían” en su honor como **Melba Toast** o **tostadas Melba**. Así, lo que comenzó como el error de un cocinero, se convirtió en algo que sería famoso en todo el mundo.



¿Sabías qué...?

Giorgio Armani, el diseñador italiano (1934), comenzó su carrera decorando aparadores en una cadena de almacenes de Milán.



Por casualidad

Victoria de Inglaterra fue reina por casualidad. El hermano de su padre, el rey Jorge IV, solo tuvo una hija, la princesa Charlotte, que murió de parto junto a su bebé en 1817, dejando al Reino Unido sin descendencia. Así fue como el hermano del rey, el príncipe Eduardo, duque de Kent, y padre de Victoria, ofreció a su hija de solo 2 años de edad, quien había nacido en 1819, como futura reina.

SOLUCIÓN DEL VANIGRAMA

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | R | I | O | N | | T | O | M | A | T | E | S |
| P | O | T | R | O | | O | C | A | R | I | N | A |
| A | L | E | V | O | C | E | R | O | A | L | | |
| L | A | R | E | R | A | L | | E | M | U | | |
| O | R | A | D | E | D | O | | E | F | O | D | |
| | | | R | I | O | J | A | E | N | E | R | O |
| L | A | | O | S | A | | A | M | E | A | S | |
| A | P | O | D | O | | A | M | B | O | S | | |
| M | O | R | O | | S | E | B | O | | U | V | A |
| P | R | O | | A | R | A | L | | M | A | L | |
| A | T | | C | A | L | E | R | A | I | T | A | |
| R | E | P | A | R | T | O | D | O | S | E | L | |
| A | S | O | L | E | A | S | | A | M | A | S | A |

¿TIENES HIJAS O HIJOS DE ENTRE 0 Y 5 AÑOS?

Entra a empiezatemprano.org,
descarga la app de Vroom y
conoce las diferentes actividades
que pueden realizar ¡Juntos!

Empieza Temprano, un
programa de Fundación Televisa.
¡CADA MOMENTO CUENTA!



empiezatemprano.org

HORÓSCOPO

POR ROLAND ROBLEDA GÓMEZ



¡FELICIDADES, DAKOTA JOHNSON!

La actriz cumple
35 años el 4 de octubre.

Broche abeja,
BIMBA Y LOLA,
\$3,400.

Libra

23 de septiembre-22 de octubre

En este retorno solar, reserva un espacio en tu agenda para hacer actividades que te nutran a un nivel más profundo: practica yoga o asiste a talleres de desarrollo personal. Así escucharás con claridad la voz de tu intuición.

Tip astrológico

El 24 de octubre Marte hará un sextil a Urano. Con esta energía, será más sencillo ponerle límites a las personas que traten de aprovecharse de ti. Aprende a darte tu lugar.



Escorpión

23 de octubre-21 de noviembre

¿Tuviste algún roce con alguien? Acláralo. Dejar pasar el tiempo puede llevar a que la otra persona asuma cosas que no son verdad y podría complicarse todo. Toma la iniciativa para encontrar una solución.



Tauro

19 de abril-20 de mayo

Es vital que tengas un grupo de amigos en el que te sientas protegida; su compañía te liberará del estrés diario y te recargará de energía positiva para enfrentar con éxito todas tus responsabilidades.



Sagitario

22 de noviembre-21 de diciembre

Evita actuar de manera impulsiva, ya que puedes exagerar las cosas y generar problemas donde no los hay. Conserva la calma cuando estés bajo presión y piensa antes de expresar cualquier opinión.



Géminis

21 de mayo-20 de junio

¿La energía de tu casa se siente saturada? Algunos cambios la harán más funcional. Reorganiza tus muebles y añade elementos que transmitan paz, como una iluminación cálida o plantas frescas.



Capricornio

22 de diciembre-19 de enero

Si quieras que haya armonía en tu relación, no tengas miedo de compartir tus emociones, aunque parezca difícil o incómodo. Tu pareja podría comprender tu posición y eso mejoraría la comunicación.



Cáncer

21 de junio-22 de julio

Tu misión es identificar los aspectos que te desestabilizan y aquellos que contribuyen a tu bienestar. Con este ejercicio de introspección, sabrás de qué debes alejarte para eliminar el caos y mejorar tu vida.



Acuario

20 de enero-18 de febrero

Marte estará en tu casa seis y te dará vitalidad. Aprovéchala e involúcrate en actividades que canalicen tu energía de forma constructiva; inicia un proyecto personal o perfecciona una destreza deportiva.



Leo

23 de julio-22 de agosto

Sé honesta. ¿Qué es más importante para ti, alcanzar tus sueños o cumplir con las expectativas de las personas que aprecias? Si tu respuesta es la segunda, trabaja en liberarte de esa pesada carga emocional.



Piscis

19 de febrero-20 de marzo

Es la temporada ideal para liberarte del enojo que sigue latente en tu corazón. Aprende a perdonar, tanto a tí misma como a los demás. Así sanarás tu pasado y te abrirás a un futuro prometedor.



Virgo

23 de agosto-22 de septiembre

¿Te distanciaste de personas que aprecias? Aprovecha los próximos días para demostrarles cuánto significan para ti. Exprésalo con gestos: prepárales su postre favorito o dédicalas tiempo de calidad.



Aries

21 de marzo-18 de abril

No cometas el error de intentar controlar tus emociones; es una batalla que no ganarás. En lugar de eso, fluye conforme surjan. Si dejas de pelearte con tu corazón aumentará tu brillo interior.



Viaja en clase turista o premier

Clase premier incluye catering a partir de 70 km



TREN
MAYA
TSÍMIN K'ÁAK

¡vive!
#Viajesque
transforman

**¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!**



TODOS Y TODAS SOMOS Tren Maya Consulta www.trenmaya.gob.mx

SALUD ES BELLEZA

CHANEL

coco mademoiselle



EAU DE PARFUM