Nº 1.999

mi

La sauna
Un baño de vapor LLENO DE BENEFICIOS

16 paradores nacionales
para tu próximo destino

La pana
El tejido de alma retro **QUE ARRASA ESTE INVIERNO**

RECETAS VEGETALES
fáciles y muy sabrosas

En forma

Potencia tu entrenamiento
con pesas en tobillos y muñecas

Deco

Escoge tu MESA DE COMEDOR PERFECTA

Adriana Torrebejano
"Si un trabajo no es un desafío, suele ser aburrido"

Cómo elegirlo y aplicarlo
CONSEJOS DE MAQUILLAJE PARA PIELES MADURAS

DESCUBRE TU SUERTE
Y TU FORTUNA



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

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



¿PREPARADA PARA VIAJAR EN 2025?

Aún falta mucho para las próximas vacaciones, que serán las de Semana Santa, pero es un buen momento para empezar a ilusionarnos planificando dónde ir y, lo más importante, dónde alojarnos. Por eso, en el dossier de este número de Mía, encontrarás diversas propuestas para hospedarte en alguno de los Paradores Nacionales que hay en nuestro país. Cada uno de ellos narra su propia historia y la de su entorno, además de ser un escaparate de la más deliciosa cocina regional. ¿Te animas? En este número también te ofrecemos interesantes consejos de maquillaje y de cómo potenciar tu entrenamiento, utilizando pesas en los tobillos y las muñecas. Pero aún encontrarás muchas cosas más, como las pautas para escoger la mesa de comedor perfecta, recetas vegetales deliciosas, además de explicarte los beneficios de la sauna para tu cuerpo y tu mente. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

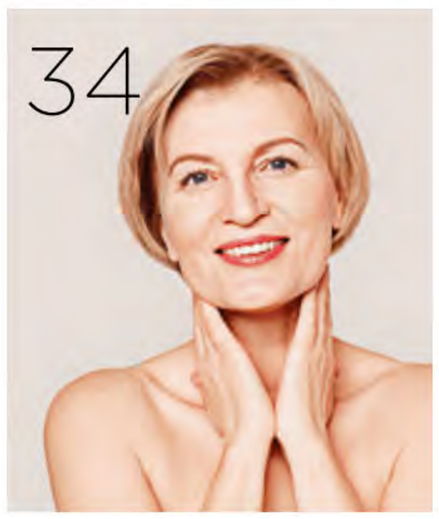
48

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.293 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.











En portada:
Adriana Torrebejano.
Fotografía:
Carlos Álvarez /Getty Images.

ESTA SEMANA

DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO DE 2025

EN PORTADA

8 **MODA**
La pana, el tejido de alma retro que arrasa en invierno.

12 **EN PORTADA**
Adriana Torrebejano.

20 **SALUD**
La sauna, un baño de vapor lleno de beneficios.

29 **DOSSIER**
Paradores nacionales para tu próximo destino.

34 **BELLEZA**
Consejos de maquillaje para pieles maduras.

38 **EN FORMA**
Potencia tu entrenamiento con pesas en tobillos y muñecas.

40 **DECO**
Escoge tu mesa de comedor perfecta.

44 **COCINA**
Recetas vegetales fáciles y muy sabrosas.

ACTUALIDAD

4 **ZAPPING**
Elle Fanning.

6 **MUJER GLOBAL**
Cecilia Suárez.

10 **MODA**
Los bolsos con flecos están de moda.

15 **CIFRAS**
La Torre de Pisa.

16 **EXPERTOS**

SALUD-PSICO

19 **SALUD**
¿Qué nos dice el color de la orina?

22 **PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**

24 **NUTRICIÓN**
¿Soy adicta a la comida?

26 **BIENESTAR**
Alcanza la relajación con los baños y terapias de sonido.

BELLEZA

37 **BELLEZA**
Colores tendencia para tus manicuras de invierno.

HOGAR

50 **EN PANTALLA**
Carolina Marín.

52 **AGENDA**

56 **JUEGOS**

60 **HORÓSCOPO**

62 **ICONO**
Tom Selleck.



LA ARTISTA también ha trabajado como modelo y ha sido imagen de perfumes de lujo como el de Lolita Lempicka o Fame, de Paco Rabanne. Además, siempre acapara los focos en las alfombras rojas.

Elle Fanning

UNA ACTRIZ CON ESTRELLA

Desde que debutó a los 3 años en 'Yo soy Sam', protagonizada por su hermana Dakota, no ha dejado de trabajar y **a sus 26 años puede presumir de ser uno de los jóvenes talentos de Hollywood con más proyección. Ahora estrena 'A Complete Unknown'.** **POR** SILVIA RUEDA

Que Elle Fanning (Georgia, 1998) fuera actriz podría haber estado perfectamente escrito en el libro del destino de Hollywood. Cuando era apenas un bebé, se encontraba en brazos de su madre en el set de rodaje de *Yo soy Sam*, película en la que trabajaba su hermana Dakota, cuatro años mayor que ella. Al verla, el director propuso que saliera en unos planos de un *flashback* del personaje de Dakota cuando era pequeña. Aquel fue su debut en la gran pantalla y, desde entonces, Elle no ha dejado de trabajar como actriz y modelo; primero como flamante estrella infantil, al igual que su hermana mayor, y después como uno de los jóvenes talentos del séptimo arte, en su caso, más que consagrado. Por si eso fuese poco, también produce, y en 2021 fundó su propia compañía con Dakota, Lewellen Pictures que se llama así en honor a una mascota que tuvieron. Pese a que a los 16 años, Elle anhelaba con ser bailarina profesional –sueño en el que se empleó a fondo recibiendo clases diarias de ballet–, no tardó en darse cuenta de que su sino era la actuación. "Realmente no sé qué más haría. Está en mi sangre. Cuando paso períodos de tiempo sin tener un proyecto o sin trabajar, anhelo mucho volver a un set", reconoce en una reciente entrevista en *Vogue Teen*.

"ACTUAR ESTÁ EN MI SANGRE, CUANDO PASO PERÍODOS DE TIEMPO SIN UN PROYECTO, ANHELO MUCHO VOLVER A UN SET", ASEGURA.

UNA AMPLIA TRAYECTORIA

Solo tiene 26 años, pero Elle ya cuenta con una trayectoria artística que para sí querrían muchos actores veteranos. En su filmografía destacan títulos como *Mi vecino Totoro*, *Babel*, *Un cruce del destino*, *Somwhere*, *Súper 8*, *Maléfica*, *Un lugar para soñar*, *Trumbo*, *La seducción*, *Mary Shelley* y *Día de lluvia en Nueva York*. Ahora podemos verla en el esperado biopic sobre Bob Dylan junto a Timothée Chalamet, *A Complete Unknown*, uno de los filmes más esperados de la temporada.



EN 'A COMPLETE UNKNOWN', Elle comparte pantalla con Timothée Chalamet, con quien ya trabajó en *Día de lluvia en Nueva York*.



¿POR QUÉ NOS PROVOCAN TERNURA LOS CACHORROS?

Ni siquiera las personas más serias y duras pueden evitar sonreír al ver a una cría de animal. Tal es su poder de seducción. Da igual que sean de perro, de gato, de león, de lobo... Los cachorros siempre provocan en los seres humanos una gran ternura. ¿Por qué? La ciencia tiene la explicación. Tal y como explica Flora González, de *El Tiempo* de Telecinco, los mamíferos somos los que establecemos una relación de cuidado más prolongada y estrecha con nuestra descendencia y eso podría trasladarse a nuestro instinto de cuidado de crías en general. Es decir, los animales recién nacidos despiertan en nuestro interior sentimientos de amor y protección muy similares a los que nos provocan los niños, quienes, al fin y al cabo, son nuestros cachorros.

LA ABUELA PREFERIDA, SEGÚN LA CIENCIA

Más conexión con la materna

Existen factores que definen las relaciones de los abuelos y los nietos que van más allá del amor y del contacto. Es por eso por lo que, según la ciencia, la abuela materna es la preferida. Según un estudio del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental de Estados Unidos, los nietos y las nietas heredan la carga genética de sus abuelas maternas. Tanto es así que estas les transmiten tanto el carácter como algunos de sus rasgos físicos. Tal y como concluye una investigación del departamento de antropología biológica de la Universidad de Cambridge, "las abuelas maternas transfieren sus cromosomas X a nietos y nietas, mientras que las paternas solo lo hacen a las nietas".



HACIENDA TAMBIÉN PERDONA DEUDAS



Existen dos supuestos en los que la Agencia Tributaria puede perdonar deudas: cuando el importe es menor de 3 euros y cuando se acude a la Ley de Segunda Oportunidad para deudas de hasta 10.000 euros. Perseguir cantidades tan pequeñas como las del primer caso supone un "nulo provecho" para las arcas públicas, por lo que sale más a cuenta condonarlas. Para acogerse al segundo caso, hay que ser residente en España, contar con al menos dos deudas con diferentes acreedores, demostrar la imposibilidad de hacer frente a dichas obligaciones y no tener antecedentes por delitos de carácter socioeconómico.

PRESUME SIEMPRE DE MEMORIA



La pérdida de memoria es inherente al envejecimiento, pero ralentizarla y reducirla es posible cuando nos mantenemos activos toda la vida, tanto física como mentalmente. Los neurólogos recomiendan compaginar actividades en grupo, como cantar en un coro, hacer teatro, aprender un idioma o jugar a las cartas, con otras individuales, como la lectura o la realización de sopas de letras. "El objetivo debe ser mantener el cerebro activo desde edades tempranas, ya que las reservas cognitivas acumuladas pueden marcar la diferencia en el envejecimiento cerebral saludable o no", explica el neurólogo David Andrés Pérez Martínez.



RIESGO DE TSUNAMI

El peligro de que se produzca un tsunami en nuestro país es bajo, aunque ha habido algunos en el pasado, como el que alcanzó las costas de Huelva y Cádiz tras el terremoto de Lisboa en 1755. Precisamente, la costa gaditana, así como la del Mar de Alborán, son en la actualidad las zonas que tienen más riesgo de ser asoladas por un tsunami.

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

POR TRINI CALZADO

Cecilia Suárez

UNA ACTRIZ COMPROMETIDA



Prolífica y polifacética como pocas, la actriz mexicana Cecilia Suárez (Tampico, 1917) ya era de sobra conocida en su país, pero llegaron Netflix y la serie *La casa de las flores* y llevaron su nombre a cada rincón del planeta. Sin embargo, su carrera refleja no solo un excepcional talento para la interpretación, sino también un firme compromiso con la justicia social y los derechos de las mujeres.

SUS PRIMEROS PASOS

Estudió en la Universidad de Illinois, en Chicago, donde se graduó en Teatro. Su primer papel en televisión fue en 1997, en la telenovela juvenil *Mi pequeña traviesa*. Al año siguiente, también participó en su primera película, *Lavar y usar*. Eran trabajos menores, pero que le sirvieron para empezar a desarrollar una extensa trayectoria profesional que la ha llevado a trabajar a Estados Unidos y España, además de por todo su país.

UNA CARRERA DE ÉXITO

Su larga carrera interpretativa incluye numerosas películas y series de televisión, además de obras de teatro. Entre sus títulos más destacados están: *Sexo, pudor y lágrimas*, *Párpados azules*, *Un mundo maravilloso* o la multipremiada *La casa de las flores*. En nuestro país, su último papel ha sido el de Guadalupe Montoro, protagonista de la miniserie *Zorro* junto a Miguel Bernardeau.

COMPROMISO VITAL

La actriz ha reconocido en más de una ocasión que ser una figura pública conlleva un compromiso vital. Por ello, no es de extrañar que, más allá de su trabajo en el cine y la televisión, Cecilia Suárez utilice su popularidad y su altavoz para abogar por los derechos de las mujeres y las niñas. Se ha involucrado activamente en campañas contra la violencia de género y ha apoyado iniciativas que promueven la igualdad y el empoderamiento femenino. En 2020, incluso la ONU la nombró embajadora global de su Iniciativa Spotlight, que busca poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas, aunque también colabora en la promoción de un parto seguro y en campañas contra los feminicidios en su país.

DISCURSO POR LA IGUALDAD

En septiembre de 2023, la intérprete acudió a la sede de la ONU de Nueva York. Allí, su discurso no dejó a nadie indiferente: "En 2017, 87.000 mujeres fueron intencionalmente asesinadas. 50.000 de ellas, por compañeros íntimos, sentimentales o miembros de su propia familia. ¿Qué se odia de nosotras? ¿La sumisión? ¿La rebeldía?", preguntaba al auditorio, para continuar: "Para nosotras, el odio no es una opción. Fuera de toda duda, las mujeres hemos tenido logros alcanzados con tesón, convencimiento y, especialmente, amor y compromiso por la vida, la paz, el respeto y la comprensión de nosotras mismas y de los demás", sentenció.

"Creo que nos falta averiguar qué pasa con los hombres, cómo es vivir siendo hombre, qué requiere la masculinidad, qué exige y hacia dónde lleva a reproducir esos modelos que no solo hacen daño a las mujeres, sino también a los hombres".

VIOLENCIA

Abre un centro de atención 24 horas a mujeres víctimas de violencia en Tarragona



Desde hace poco menos de un mes que un nuevo centro del Servei d'Intervenció Especialitzada (SEI) opera en Tarragona (Avda. Catalunya, 56). Este es uno de los cuatro centros de reciente inauguración en Catalunya que atienden a mujeres víctimas de violencia machista las 24 horas del día y todos los días del año. En el espacio, se ofrece a las mujeres acompañamiento integral, y se les presta apoyo psicológico, jurídico y social. En caso de que la víctima lo necesitara, los profesionales se desplazarían para atenderla en un tiempo máximo de dos horas desde la recepción del aviso.

HASTA 25 trabajadoras penitenciarias sufrieron agresiones sexuales de carácter grave en las cárceles catalanas en 2024, mientras realizaban sus funciones.

Fuente: Estudio de plataforma de funcionarios Marea Blava.

CINE

La actriz Emma Vilarasau reivindica la madurez en el cine



El próximo 8 de febrero puede ganar el Goya por su papel en *Casa en flames* (*Casa en llamas*). De momento, ya se ha hecho con el galardón a la mejor actriz en los XII Premios Días de Cine y en los Gaudí. Tras recoger su estatuilla, aprovechó para reivindicar que la vejez no sea un tabú en el cine o que solamente haya una mirada sobre ella.

"Quería agradecer a Dani de la Orden (el director) que haya puesto de protagonista a una mujer de más de 60 años que ni está enferma, ni necesita que la cuiden, que tiene una vida propia", dijo.

"El período quizá más difícil de la vida, que es la vejez, siempre se ha mantenido oculto. Me gustaría que, a partir de ahora, se le diera voz. Creo que la sociedad no puede perderse la mirada de estas mujeres sabias. Si lo normalizáramos, si se viera a gente con una vejez luminosa, tal vez alegre, digna... tal vez las mujeres dejarían de agredir sus cuerpos para retrasar ese momento", concluyó ante el aplauso de los asistentes.

SALUD



El Gobierno estudiará la gratuidad de los productos menstruales

Tras un encuentro entre Ana Redondo, ministra de Igualdad, y Eva Menor, la consellera de Igualdad y Feminismo de la Generalitat, la titular de Igualdad aseguró que su ministerio va a estudiar la gratuidad de los productos menstruales en toda España, tal y como se hace en Catalunya desde marzo de 2024.

Para Redondo, después de conocerla en profundidad, la medida le "parece pionera", de ahí que se plantee su posible aplicación a todo el territorio. De extenderse su aplicación, cada usuaria podría elegir en su farmacia entre una copa menstrual, unas bragas menstruales o un paquete de dos compresas de tela reutilizables.

La ministra de Igualdad destacó también las políticas de igualdad del Gobierno catalán, que calificó como "ejemplares" y valoró muy positivamente que el patrimonio de igualdad esté asentado.

LA PANA
EL TEJIDO DE ALMA RETRO QUE ARRASA ESTE INVIERNO

Relegada a un segundo plano durante muchos años, **la pana pide a gritos ser uno de los máximos protagonistas de lo que queda de días fríos.** POR ANNA PARDO

La pana, el algodón caracterizado por su superficie suave y acanalada (aunque también existen versiones de lana o seda), fue uno de los tejidos más populares en la década de 1970. Medio siglo después, mantiene su poder. Cómoda y estilosa, la pana se tiñe de todo tipo de colores, desde los terrosos y amarronados hasta los grises o crudos. Sin lugar a dudas, la capacidad de aislamiento de este tejido lo convierte en un gran aliado de los últimos días del invierno y las primeras jornadas frías de la primavera. ¿No sabes cómo adoptar, de nuevo, este material en tus looks? Aquí van varias fórmulas que consideramos infalibles.



Benetton
(169€).



Kiabi
(35€).



October
(44,99€).



Deichmann
(59,99€).



Singularu
(26,99€).



Kalk
(59,99€).

UN ABRIGO DE PANA

Al ser un tejido que aísla correctamente, un abrigo de pana mezcla estilo y funcionalidad. Además, es una prenda bastante original, así que es complicado que coincidas con la misma pieza que media oficina. En materia de colores, los abrigos bañados de beige, cámel o marrón chocolate son fáciles de combinar.

LA PANA ES UN MATERIAL CÁLIDO QUE AÍSLA MUY BIEN DEL FRÍO.



KATARINA KREBS



Vidal&Vidal
(144 €).

La Redoute
(59,99 €).

C&A
(22,99 €).

Parfois
(32,99 €).

La Redoute
(49,99 €).

Unisa
(115 €).

ALESSANDRA AIRÒ

UN TRAJE CON PANTALÓN

Las que no quieran arriesgar, pero tampoco deseen abandonar la sofisticación, pueden confiar en los trajes de dos piezas de pana. En especial, aquellos con pantalón de corte ancho. Junto a una clásica camisa blanca, una pieza de joyería llamativa y unos zapatos minimalistas, tenemos un *look* de diez para ir a la oficina o para una cena relativamente formal.



Pepe Jeans
(160 €).



Woman El Corte Inglés
(49,99 €).

UNA AMERICANA DE PANA Y UN VAQUERO

Las amantes de los vaqueros no tienen por qué olvidarse de llevar una prenda de pana. ¿La mejor opción? Una americana clásica con alma setentera. De nuevo, una camisa blanca baja revoluciones sin restar un ápice de elegancia al resultado final.



C&A
(29,99 €).



Arena Roja
(39 €).

Hune
(119 €).



C&A
(54,99 €).



Anna Field
(79,99 €).

Mango
(29,99 €).

Calaïa
(40 €).

Pitillos
(99,95 €).

H&M
(15,99 €).

UN PANTALÓN DE PANA JUNTO A UNA BLUSA

Sin complicaciones, pero con gran acierto, combinar un pantalón de pana junto a una blusa de flores es pisar sobre seguro. Sobre todo, si nos mantenemos dentro de una gama cromática similar, como por ejemplo color piedra, beige oscuro y cámel. Al fin y al cabo, las variantes de marrón son casi infinitas y todas combinan bien entre ellas.

ES UN TEJIDO ROBUSTO Y RESISTENTE, ASÍ QUE SE TRATA DE UNA INVERSIÓN INTELIGENTE.



NADINE WARMUTH

LOS BOLSOS CON FLECOS ESTÁN DE MODA

Íntimamente relacionados con la estética 'cowboy', los flecos imponen esta temporada. **Para llevarlos sin mucho riesgo, nada mejor que un bolso de alma wéstern.** POR ANNA PARDO

Cuando queremos sumarnos a una tendencia sin complicarnos, los accesorios son clave. Los bolsos de flecos, ya sean bandolera o *shopper*, se adaptan a cualquier ocasión. Los tonos neutros, como cámel, negro, granate o beige, son fáciles de combinar y permiten que los flecos destaquen sin excesos. Si el presupuesto lo permite, elige modelos de cuero o ante, materiales duraderos y de fácil mantenimiento: un paño húmedo elimina manchas leves, y los sprays específicos protegen el ante para conservarlo en perfectas condiciones. Con estos cuidados, tu bolso de flecos será un aliado perfecto durante muchas temporadas.



Tintoretto (69 €).





Misako (21,99 €).

Monpiel (169,90 €).





Mercules (245 €).



Green Coast (35,99 €).

Bosanova (35,99 €).



Parfois (69,99 €).



Bata (69,99 €).



Ulanka (45,99 €).

SI QUEREMOS INVERTIR EN UN BOLSO TODOTERRENO, MEJOR QUEDARNOS CON FLECOS QUE NO SEAN EXCESIVAMENTE LARGOS.

Tutti a tavola!

LA COCINA ITALIANA

de Alma Vidal



+de 160 recetas

YA en tu quiosco

Veinte años después, he regresado a Italia.

Y cada vez que me pierdo por sus calles empedradas, siento la misma emoción. Las risas compartidas en mi juventud, los mercados rebosantes de frutas y verduras frescas, el aroma de las pizzas horneadas, el maravilloso sabor de la pasta y la dulzura de los postres artesanales... me envuelven en una cálida nostalgia.

Las recetas caseras que aprendí resurgen en mi mente con claridad. Italia no solo me enseñó a amar la cocina; me ofreció una vivencia que perdura en mis sentidos.

Con este libro quiero compartir mis mejores recuerdos y mi auténtica cocina italiana.

Alma Vidal

ADRIANA TORREBEJANO

Adriana considera que el equilibrio entre su vida personal y profesional es su mayor prioridad.

Foto: Juanlu Real para Movistar Plus+.

"Si un trabajo no es un desafío, suele ser aburrido".

POR LAUREN IZQUIERDO

Adriana Torrebejano es mucho más que una cara conocida en la televisión y el cine. Con una carrera que abarca desde proyectos dramáticos hasta comedias inolvidables, esta actriz ha demostrado una capacidad camaleónica para adaptarse a cualquier registro.

Le encantan los *pódcast* que exploran el cine, las películas que dejan huella, y no puede vivir sin sus vaqueros y zapatillas en el armario. Es a quien sus amigas recurren con cualquier duda de belleza y también la de las rutinas de *skincare* de más de cinco minutos. Sumergida en un momento dulce a nivel laboral, Torrebejano acaba de estrenar la segunda temporada de *Muertos S. L.* (en Movistar Plus+

QUIÉN ES:
Adriana Torrebejano es una joven actriz que nació en Barcelona (1991). Entre sus trabajos de televisión se encuentran: *Muertos S. L.*, *¿A qué estás esperando?* y *Cristo y Rey*. También ha formado parte de películas como *Mikaela* y *Políticamente incorrectos.*

POR QUÉ AHORA:
La actriz acaba de estrenar la segunda temporada de *Muertos S. L.* (en Movistar Plus+) y la película *Mikaela*, de Daniel Calparsoro en cines el 31 de enero.

desde el 16 de enero) y la película *Mikaela*, el 31 de enero en cines. En esta entrevista nos habla de cómo busca proyectos que la emocionen, de la importancia de reírse en los rodajes y de cómo maneja la presión que muchas veces acompaña a su imagen pública (y también personal).

¿Para ti, cuál ha sido el mayor desafío de la segunda temporada de *Muertos S. L.*, que combina sátira social con humor negro?

Si un trabajo no es un desafío, suele ser aburrido. Creo que el mayor desafío fue no reírse en un ambiente tan fúnebre, algo que parecía imposible con ese grupo de trabajo. También debo destacar la estética de la serie: el trabajo técnico con cámara al hombro y los movimientos constantes le aportan una dinámica muy interesante.

¿Y lo más divertido?

Lo más divertido de esta serie son sus guiones. Interpretarlos es superdivertido porque, además, el equipo ha sido genial, nos llevamos muy bien, pero a veces nos costaba mucho aguantarse la risa.

> **Cada proyecto que elijo tiene algo especial: a veces es el equipo, otras el personaje o un guion increíble.**

En cuanto a la película de *Mikaela*, ¿cómo te preparaste para interpretarla?

Tuve varias reuniones con Daniel Calparsoro, y él me explicó muy bien lo que quería: un proyecto en el que pudiéramos divertirnos y dar vida a un personaje que aportara acción y *thriller* al relato. Fue muy enriquecedor comprender su visión y trabajar para plasmarla en el personaje. Creo que el resultado final está conseguido. Sin embargo, lo más complicado de interpretar este papel fue trabajar prácticamente sola con pantallas verdes. Fue un desafío enorme tener que imaginar todo lo que estaba sucediendo sin todo lo que normalmente tienes en el set.

¿Crees que es un buen momento para el *thriller*?

A mí me encanta que este género esté en auge, porque es uno de los que más consumo personalmente. Me resulta emocionante ver cómo las historias de *thriller* captan la atención del público. Ojalá se hagan muchas más propuestas de este tipo porque creo que hay un público amplio para disfrutarlo, y yo estaré entre ellos.

Como actriz, ¿prefieres trabajar en clave de *thriller* o de comedia?

Todo me parece interesante y divertido. Lo bueno está en la variedad. Ahora mismo estoy haciendo drama, pero también he trabajado en acción, y me encanta participar en proyectos como *Muertos S. L.*, que tiene esa mezcla tan especial. Al final, creo que lo bonito de ser actriz está en la posibilidad de cambiar de registro y explorar diferentes géneros, porque cada uno tiene algo único que ofrecer.

¿Cómo ha sido trabajar con Daniel Calparsoro?

Es un director con una gran experiencia, especialmente en acción, y eso se nota. Al principio tenía miedo de no estar a la altura porque es muy detallista y exigente, pero me sorprendió su cercanía. Es una persona muy campechana que sabe cómo hacer que todo el equipo se sienta cómodo, y eso facilita mucho las cosas en el rodaje. Aunque mi personaje era



Foto: Volvoreta para Movistar Plus+.

La actriz tiene claro que cambiar de registro como actriz es lo que mantiene viva su pasión por la interpretación.

> **Ojalá se hagan más 'thrillers', porque es un género que me encanta y que consumo muchísimo.**

pequeño, disfruté muchísimo el proceso, porque fue una experiencia de aprendizaje constante.

¿Tienes alguna anécdota del rodaje de *Muertos S. L.* o de *Mikaela* que te haya marcado?

En *Muertos S. L.* siempre nos costaba trabajar. Las risas eran inevitables y, aunque había momentos de seriedad, la dinámica de grupo era muy relajada. En *Mikaela* fue completamente diferente. Trabajar con pantalla verde fue un reto muy grande, porque implicaba imaginar todo lo que estaba pasando en la escena.

Después de tantos años en el mundo de la actuación, ¿cómo ha evolucionado tu forma de seleccionar proyectos?

Creo que evolucionas tú misma, y eso influye en lo que te interesa como artista. A medida que creces, empiezas a fijarte en cosas que antes quizá pasabas por alto. Muchas veces elijo un proyecto por el equipo, el director o un personaje que me fascina y que creo que puedo aportar algo único. Cada proyecto es un universo diferente, y esa diversidad es lo que lo hace especial.

Además de tu trabajo como actriz, tienes un negocio, una clínica. ¿Cómo surgió esa idea?

Quería tener algo que no tuviera relación directa con mi trabajo principal. Nuestra clínica, que se dedica a la odontología y la fisioterapia, es un proyecto que me llena porque nos permite ayudar a la gente. Me gusta la idea de hacer algo significativo fuera del mundo del entretenimiento, y creo que es importante tener un espacio donde puedas desconectar y aportar algo positivo a los demás.

> **Tener algo fuera de la actuación, como mi clínica, me ayuda a desconectar y aportar algo positivo a los demás.**



Foto: Juanlu Real para Movistar Plus+.

Adriana Torrebejano opina que el estilo debe ser algo que te represente y te haga sentir cómoda, y que la paz y la estabilidad son lo que la inspiran para dar lo mejor de sí misma.

¿Tienes algún ritual o práctica para manejar el estrés o cuidar tu salud mental?

Cuando estoy de promo, es cuando hay momentos en los que siento más presión o exposición. Entonces intento ser consciente de que el estrés es algo pasajero. Recordar que esto no será así todos los días y que pronto volveré a mi rutina me ayuda a mantener la calma. Al final, la clave está en encontrar momentos para conectar contigo misma y mantener una perspectiva equilibrada.

¿Sientes presión en cuanto a tu imagen o belleza durante las promociones?

Sí, siempre. Es curioso porque, si una mujer va con vaqueros y zapatillas a un estreno, sería noticia, pero porque parece que está reivindicando algo. La atención suele centrarse en cosas superficiales, y eso puede resultar frustrante.

¿Cuáles son tus imprescindibles de belleza?

Dormir bien es fundamental y limpiar la piel también es muy importante. Son mis básicos para mantenerme con buena cara y sentirme bien.

> **Dormir bien y cuidar mi piel son mis imprescindibles de belleza para sentirme bien cada día.**

¿Sigues tendencias o eres de las que se centra únicamente en su estilo?

Tiendo a tomar lo que me interesa de las tendencias y adaptarlo a lo que me hace sentir cómoda. Creo que al final el estilo tiene que ser algo que te represente y te haga sentir bien contigo misma.

¿Qué te inspira en tu día a día?

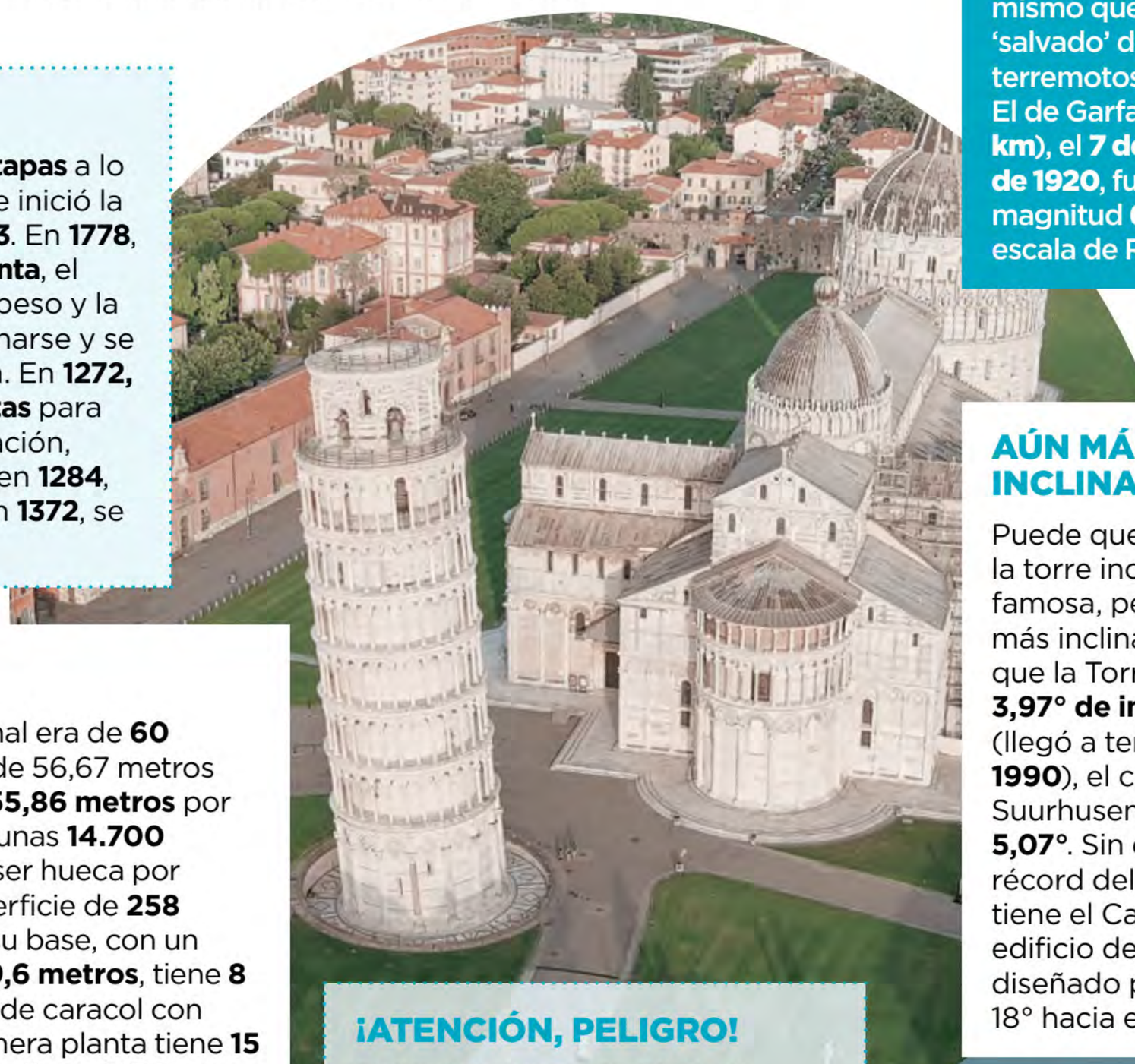
Me inspira la paz y el orden. Tener todo bajo control me permite disfrutar de mi trabajo y de mi vida personal. Es esa sensación de estabilidad la que me ayuda a dar lo mejor de mí.

¿Qué papel o proyecto te gustaría hacer en el futuro?

Depende del momento y de lo que me inspire en ese instante. Ahora estoy rodando *Reina Roja,* y estoy completamente enfocada en ello, pero siempre estoy abierta a proyectos que me enamoren y me permitan crecer como actriz.

LA TORRE DE PISA

Objeto de incalculables fotografías, **la Torre de Pisa es, en realidad, el campanario de la Catedral de Santa María Asunta.** Junto al Baptisterio y el Camposanto, forman la Pizza dei Miracoli. **POR** TRINI CALZADO



HISTORIA

Se construyó en **3 etapas** a lo largo de **199 años**. Se inició la construcción en **1773**. En **1778**, al empezar la **3.ª planta**, el suelo no soportó el peso y la torre empezó a inclinarse y se paró la construcción. En **1272,** se añadieron **4 plantas** para compensar la inclinación, pero no funcionó y, en **1284**, se paró de nuevo. En **1372**, se dio por concluida.

Medidas

Aunque su altura original era de **60 metros**, hoy en día, mide 56,67 metros por el lado más alto y **55,86 metros** por el lado más bajo. Pesa unas **14.700 toneladas,** a pesar de ser hueca por dentro. Cubre una superficie de **258 metro**s cuadrados en su base, con un diámetro externo de **19,6 metros**, tiene **8 plantas** y una escalera de caracol con **294 escalones.** La primera planta tiene **15 columnas** y, de la planta **2** a la **7**, **30 en cada nivel**. En el campanario, hay **14 más.**

EN 1987, EL CONJUNTO DE LA PLAZA DE LOS MILAGROS FUE DECLARADO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO.

A prueba de terremotos

Puede parecer paradójico, pero no lo es: el mismo suelo que ha inclinado la torre hasta casi hacerla caer es el mismo que la ha 'salvado' de numerosos terremotos en la región. El de Garfagnana (a **68 km**), el **7 de septiembre de 1920**, fue de magnitud **6,53** en la escala de Richter.

AÚN MÁS INCLINADAS

Puede que la italiana sea la torre inclinada más famosa, pero no es la de más inclinación. Mientras que la Torre de Pisa tiene **3,97° de inclinación** (llegó a tener **5,5° en 1990**), el campanario de Suurhusen alcanza los **5,07°**. Sin embargo, el récord del mundo lo tiene el Capital Gate, un edificio de Abu Dhabi diseñado para inclinarse 18° hacia el oeste.

¡ATENCIÓN, PELIGRO!

El **27 de febrero de 1964,** el Gobierno italiano pidió ayuda para evitar que la Torre de Pisa se derrumbara. En **1990,** cerró sus puertas al público como medida de seguridad. En **1993,** se extrajeron **70 toneladas** de tierra y se añadieron **870 toneladas** de contrapesos. Tras varios trabajos de restructuración, el **16 de junio de 2001** volvió a recibir visitantes.





Las campanas

En la conocida como cámara de las campanas, repican **7 campanas** (una por cada nota musical). Entre todas, pesan alrededor de **9 toneladas.** La más ligera, la Vespruccio, **pesa 120 kg**, fue realizada en el **siglo XIV** y refundida en **1501**. La más grande de todas, la Assunta, pesa **2.600 kg** y data de **1654**. La más antigua es la Pasquereccia, de **1262**, y pesa **1.014 kg.**

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO SE DESINTOXICA EL CEREBRO?

Respuesta: El 40% de la energía que se produce y que necesitamos para sobrevivir la consume el cerebro. Esa energía la utilizan las células del cerebro, que son las neuronas, para gestionar toda la información que les llega. Durante todo ese tiempo en que se está utilizando tanta energía, se genera 'suciedad', que son las toxinas o metabolitos neuronales. Estas toxinas se van acumulando a lo largo del día y, si no se eliminan adecuadamente, pueden interferir con el funcionamiento cerebral.

Durante la noche, cuando hay tranquilidad y descanso, el cerebro aprovecha para activar un proceso único que solo ocurre en el sueño profundo. En esta fase, el cerebro prácticamente se 'desconecta' y las células neuronales se contraen, permitiendo que los fluidos cerebrales fluyan más libremente, favoreciendo la limpieza. Este proceso es gestionado por el sistema glifático, un mecanismo especializado en el cerebro que es comparable al sistema linfático del cuerpo, pero exclusivo del cerebro. El sistema glifático es crucial para eliminar los desechos metabólicos que las neuronas generan durante su actividad. Si pasamos una mala noche o trasnochamos, notamos inmediatamente cómo el cerebro funciona más lento, nuestras reacciones se ven afectadas, y somos más susceptibles a irritarnos, porque las neuronas no están funcionando correctamente. Si a una noche sin dormir le sumamos otra, y otra, el cerebro comienza a tener problemas para recibir los nutrientes y el oxígeno que necesita. Esto puede tener consecuencias graves a largo plazo, incluyendo el riesgo de desarrollar problemas neurológicos.

Además, el sueño no solo implica el descanso del cerebro. En el sueño REM, que es otra fase del ciclo del sueño, el cuerpo experimenta una relajación muscular completa, conocida como atonía muscular. Es en este



momento cuando el sistema linfático se encarga de limpiar las toxinas acumuladas en el resto del cuerpo. Por eso, tanto el sueño profundo, que limpia el cerebro, como la fase REM, que limpia el cuerpo, son indispensables para una detoxificación completa.



TOMÁS ZAMORA. Investigador de productos biomédicos de descanso de ESCI (escinstitute.com).

¿QUÉ TRATAMIENTOS PARA EL DESCOLGAMIENTO DE OREJAS HAY?



RESPUESTA: Por un lado, la otoplastia es un procedimiento quirúrgico que se realiza para corregir deformidades o mejorar la apariencia de las orejas. Si bien es más conocida por corregir las orejas prominentes o en soplillo en niños y adolescentes, también es una opción en adultos mayores cuyo pabellón auricular se ha descolgado debido al envejecimiento.

Por otro lado, la lobuloplastia es un procedimiento más específico, dirigido a corregir el descolgamiento del lóbulo de la oreja. Este procedimiento es muy solicitado por personas que han utilizado pendientes pesados o han experimentado un estiramiento notable del lóbulo con el tiempo y consiste en retirar el exceso de piel y tejido del lóbulo de la oreja, devolviéndole una forma más natural y juvenil.



DR. FRANCISCO DE ASÍS RIBA. Especialista en cirugía maxilofacial y cirugía facial plástica y reconstructiva en Face Clinic (faceclinic.es).

¿CÓMO CONSTRUIR UN MENÚ VEGETARIANO DIARIO?

RESPUESTA: Construir un menú vegetariano diario saludable y equilibrado puede ser sencillo si sabes cómo aportar algunos nutrientes de forma adecuada. De hecho, el plato saludable y sostenible para comer o cenar debería ser uno que contenga:

- Más de la mitad de verduras y hortalizas frescas, de temporada y proximidad.
- Un cuarto del plato, lleno de cereales integrales o tubérculos.
- Otro cuarto, con alimentos proteicos, como legumbres o huevos.

Pero, a veces, las prisas del día a día, la falta de ideas o el cansancio pueden hacer que esto parezca complicado. Sin embargo, al ponerlo en práctica, se puede apreciar que no lo es.

Lo cierto es que la mayoría de los platos tradicionales se pueden convertir en vegetarianos y



veganos e, incluso, tener un menú igual de rico y variado que el tradicional y más respetuoso con el medioambiente solo por el hecho de incluir más alimentos de origen vegetal.

Además, al contrario de lo que se podría pensar, las verduras no son nada aburridas y pueden ser unas grandes amigas en tu cocina, ya que ofrecen propuestas culinarias muy versátiles.

Muchas veces lo que falta son ideas e inspiración para cómo cocinar más verde. No pienses que vas a acabar comiendo siempre la misma ensalada aburrida o que tendrás que renunciar a determinados sabores, porque no es así.

Por ejemplo, puedes crear en 15 minutos un wok con verduras con cuscús, pasta o arroz integral al que podrías añadir unos bocaditos de proteína vegetal o un plato de unas judías verdes con tomate y huevo.



LAURA GONZÁLEZ.
Nutricionista y tecnóloga de alimentos. Responsable de Nutrición de Nestlé España.

¿EN QUÉ CONSISTE EL **ENFISEMA PULMONAR?**

RESPUESTA: Se trata de una enfermedad respiratoria en donde se afectan (o se destruyen) de manera progresiva los alveolos pulmonares. Esta parte específica de los pulmones es de vital importancia, pues es la puerta de entrada del oxígeno que respiramos para que pase al torrente sanguíneo y así poder oxigenar a todos los órganos.

El principal factor causante del enfisema es el tabaco. Tanto en fumadores activos como fumadores pasivos de años de exposición y evolución. Otros factores pueden ser vapores o agentes químicos irritantes.

El enfisema pulmonar forma parte de una de las principales enfermedades pulmonares originadas por el tabaco, llamada EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), cuyos síntomas más habituales son el ahogo, la tos y, a veces, expulsar mucosidad al toser.

Las principales pruebas diagnósticas se basarán en estudios de función pulmonar (evaluar con la espirometría qué capacidad pulmonar se tiene y cómo trabaja el pulmón, junto con la difusión pulmonar del monóxido de carbono), y con prueba de imagen, preferiblemente TAC torácico, ver el pulmón y la presencia del enfisema.

En cuanto al tratamiento, se trata de una enfermedad irreversible, pero hay que tratar la inflamación de los bronquios que habitualmente acompaña, mediante fármacos broncodilatadores (en forma de inhaladores) y antiinflamatorios. En casos evolucionados en que el nivel de oxígeno circulante sea insuficiente (insuficiencia respiratoria), se necesitará tratamiento con oxígeno.

Paralelamente, al tratamiento farmacológico (inhaladores), la rehabilitación respiratoria con ejercicios dirigidos de fisioterapia respiratoria, es un pilar básico en el manejo de la persona con enfisema pulmonar.

Finalmente, en los casos evolucionados o avanzados, ciertos tipos de cirugía pulmonar, incluido el trasplante pulmonar, deben considerarse en casos particulares.
Por lo tanto, el primer paso es evitar los factores de riesgo para la producción de enfermedad y, en



caso de aparecer los primeros síntomas, consultar con el médico de referencia o especialista de pulmón (neumólogo/a) para un temprano diagnóstico y tratamiento.



DR. JORDI JUANOLA.
Especialista en neumología y miembro de Doctoralia (doctoralia.es).



¿QUÉ REFORMAS CONLLEVA LA NUEVA LEY DE EFICIENCIA PROCESAL?

RESPUESTA: La nueva ley de eficiencia del servicio público de la justicia tiene como objetivo abordar las dificultades que afectan el normal funcionamiento de los juzgados y tribunales. Busca superar el enorme reto de ofrecer un servicio público eficiente y justo a la ciudadanía, al mismo tiempo que incorpora valores como la solidaridad y el humanismo. Estos principios convierten a la Justicia en la columna vertebral y el elemento imprescindible para garantizar la paz social. Los cambios impactan en algunos derechos recogidos en el Estatuto de los Trabajadores:

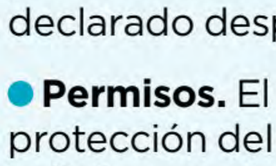
- **Extinción de la relación contractual.** A partir de ahora, la nueva ley dispone que el empleado puede solicitar el fin del contrato cuando se produzca una "modificación sustancial de las condiciones de trabajo y esta sea llevada a cabo sin respetar lo previsto en el artículo 41 y que redunden en menoscabo de la dignidad del trabajador". Dicho artículo recuerda que el empleador puede modificar las condiciones laborales si existen motivos técnicos, organizativos o de producción. Cuando se decida cambiar la jornada, su duración, el turno o el sistema de remuneración por otros motivos, el trabajador puede solicitar la extinción de su contrato.

- **Remuneración.** Se introduce uno de los cambios más sustanciales: el empleado puede solicitar marcharse de la compañía si esta incide en impagos o retrasos continuados en el abono del salario pactado. Hay retraso si se supera en 15 días la fecha fijada para el abono del salario, concurriendo la causa cuando se adeuden al trabajador, en un año, tres mensualidades completas de salario o cuando concurra retraso en el pago del salario durante seis meses, aún no consecutivos.

- **Atenuantes.** Se elimina la posibilidad de que los tribunales consideren atenuante en los casos de impago o retraso la escasa cuantía de lo adeudado. De esta manera, se facilita la extinción indemnizada del contrato laboral por parte del trabajador, a menos que existan otras circunstancias que el juez considere relevantes, como impagos parciales o retrasos menores a los establecidos.

- **Incumplimiento grave.** También será causa justa para solicitar la extinción del contrato cualquier incumplimiento grave de las obligaciones por parte del empresario, salvo causas de fuerza mayor, o la negativa a reintegrar al empleado en sus anteriores condiciones de trabajo si una sentencia judicial lo ha declarado despido injustificado.

- **Permisos.** El texto refuerza la protección del trabajador que solicita permisos de conciliación o adaptación de jornada por causas relacionadas con su cónyuge, pareja de hecho, familiares o convivientes. En estos casos, la empresa deberá demostrar un motivo acorde a la ley para despedir al empleado o, de lo contrario, el despido será declarado nulo.



FRANCISCO PALOMARES. Abogado experto en derecho laboral en Le Morne Brabant, Valencia (lemornebrabant.com).

¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A LA SALUD DENTAL?

RESPUESTA: La diabetes y la salud bucodental están estrechamente relacionadas porque los niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia) afectan los vasos sanguíneos y disminuyen la capacidad del organismo para combatir infecciones. Esto hace que las personas con diabetes, especialmente las personas mayores, sean más propensas a sufrir enfermedades periodontales y otras infecciones bucales:



- **Respuesta inmunitaria reducida.** En personas con diabetes, las encías están más propensas a inflamarse y la respuesta a las infecciones bacterianas es menos eficaz, lo que permite que progresen con mayor rapidez.
- **Cicatrización más lenta.** Las personas con diabetes tienden a tener una recuperación más lenta después de intervenciones dentales. Es importante planificar su tratamiento para minimizar riesgos y prevenir infecciones.
- **Xerostomía.** La diabetes reduce la producción de saliva, generando sequedad en la boca, lo cual propicia el desarrollo de caries y otras infecciones, al no haber suficiente saliva para neutralizar las bacterias.



DR. JOSÉ FRANCISCO RADA. Odontólogo especialista en implantología y director médico de Sermade, Madrid (sermade.es).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

miaexpertos@zinetmedia.es

¿QUÉ NOS DICE EL COLOR DE LA ORINA?

Desde si estamos bien hidratados hasta si tenemos una infección, **el tono de la orina nos puede ayudar a evaluar nuestra salud,** por lo que es conveniente dedicarle una rápida mirada antes de tirar la cadena. **POR** INMA COCA

Orinar es una función vital que equilibra nuestro organismo. Los riñones actúan como filtros naturales, eliminando desechos metabólicos como la urea y el ácido úrico, además de exceso de líquidos y sales. Este proceso regula los electrolitos, controla la presión arterial y mantiene el cuerpo funcionando de forma óptima. La orina, compuesta en un 95 % por agua, también incluye compuestos como la creatinina y pigmentos biliares, responsables de su color. Aunque rutinario, este proceso es clave para el equilibrio interno.



NO IR AL BAÑO durante varias horas también ayuda a que la orina luzca un tono más oscuro al estar más concentrada. Algo que no es nada aconsejable.

INDICADOR DE SALUD

Más allá de eliminar desechos, la orina es un reflejo directo del estado de nuestra hidratación y salud en general. Su color, que puede variar desde un amarillo pálido hasta tonos más oscuros, ofreciendo así información inmediata sobre el nivel de líquidos en el organismo.

Además, cambios repentinos en el color pueden alertarnos sobre problemas de salud más serios, como infecciones, problemas hepáticos o la presencia de sangre en el tracto urinario. Lo mejor de todo es que no necesitamos análisis complicados para obtener esta información: un simple vistazo al color puede ser suficiente para dar el primer paso hacia el cuidado de nuestra salud.

CAMBIOS SIN IMPORTANCIA

El color y el olor de la orina no siempre son indicadores de un problema de salud; a menudo, pueden variar debido a factores externos como la dieta. Por ejemplo, alimentos como la remolacha o las moras pueden teñir la orina de un tono rosado o rojizo, mientras que los espárragos no solo pueden alterar su color, sino también darle un olor característico debido a la asparagina, un compuesto que algunas personas metabolizan de manera diferente.

Los medicamentos también influyen: ciertos antibióticos pueden teñir la orina de un color anaranjado, mientras que los suplementos de vitaminas del grupo B suelen darle un tono amarillo brillante. Incluso, algunas condiciones temporales, como el consumo de colorantes artificiales presentes en alimentos o bebidas, pueden provocar cambios en el tono sin que esto signifique un problema.

CUANDO HAY ESPUMA

- **En la mayoría de los casos,** la espuma aparece debido a la velocidad con la que orinamos, ya que un flujo rápido puede generar burbujas similares a las que vemos al llenar un vaso de agua. Sin embargo, cuando la espuma es persistente o muy abundante, puede indicar la presencia de proteínas en la orina (proteinuria), un síntoma que podría estar relacionado con problemas renales o de salud más serios.
- **El exceso de proteínas en la orina** puede ocurrir si los riñones no filtran correctamente, algo que podría estar asociado a condiciones como la diabetes, la hipertensión o enfermedades específicas del riñón. Además, la espuma también puede aparecer en casos de deshidratación severa, ya que la orina está más concentrada y tiende a formar burbujas. Por ello, si notas espuma persistente o recurrente, es importante consultar a un médico para descartar cualquier problema subyacente.

TONOS QUE SÍ NOS ALERTAN

- **Casi transparente:** has bebido demasiada agua.
- **Amarillo claro/pajizo:** es el color ideal. Indica que estás bien hidratada y que no hay problemas aparentes en tu sistema urinario.
- **Naranja oscuro:** deshidratación. Cuanto más oscuro sea el tono, mayor es la falta de agua.
- **Rojo o rosado:** indica que hay sangre, lo que puede ser debido a una infección. Es recomendable acudir al médico.



MUCHAS PERSONAS encuentran en la sauna un momento para reflexionar, meditar o, simplemente, disfrutar del silencio.

LA SAUNA UN BAÑO DE VAPOR LLENO DE BENEFICIOS

La sauna es mucho más que ese concepto que tenemos de una experiencia relajante y, en parte, relacionada con el lujo que encontramos en un completo spa o un extra del gimnasio. **Se trata de una antigua tradición que combina el cuidado físico con la parte emocional y que merece algo más de protagonismo que el que aquí le damos.** **POR** MARÍA GARCÍA

Un refugio de madera cálida, en cuyo interior el calor envuelve el cuerpo como un abrazo reconfortante, mientras el suave aroma de las esencias que se aplican a las piedras calientes añade un toque natural que acaricia los sentidos, así es la sauna. Un espacio sencillo en el que el tiempo parece detenerse y por eso es más fácil dejar que la mente descanse, que el calor ablande los músculos tensionados y que con el sudor se evaporen los problemas diarios. Una luz tenue, silencio y un calor que termina siendo muy agradable son la clave para cuidar cuerpo y mente.

FRENADA OBLIGATORIA

La sauna está estrechamente relacionada con la salud mental, algo que tanta falta hace hoy en día debido al rápido ritmo de vida que llevamos y al estrés acumulado. Este baño de vapor sin móviles cerca y sin interrupciones posibles ayuda a reducir ese estrés tan comentado y elimina gran parte del cortisol que inunda nuestro organismo.

Con el cortisol (hormona del estrés) en descenso, comienza la subida de endorfinas (hormonas de la felicidad). Estas producen una sensación de bienestar, alivian el dolor y pueden incluso mejorar síntomas de ansiedad o depresión leve. Después de una sesión de sauna, muchas personas experimentan un estado de ánimo más positivo, similar al que se siente después de hacer ejercicio o disfrutar de una actividad placentera.

Esa sensación de relax también se

LA SAUNA ES UN RELAJANTE MENTAL Y MUSCULAR, PERO TAMBIÉN AYUDA A LIBERAR TOXINAS Y MEJORA LOS SISTEMAS CARDIOVASCULAR E INMUNITARIO.

extiende al resto del cuerpo. Con la mente a un ritmo más lento, los músculos también empiezan a relajarse y es que el calor tiene ese efecto sobre las fibras musculares.

Gracias al aumento de la temperatura corporal y la mejora de la circulación sanguínea, se logra no solo aliviar tensiones y contracturas, sino también algunos dolores crónicos, como puede ser la artritis.

ADIÓS, TOXINAS

Si se pregunta cuál es el mayor beneficio de la sauna, la respuesta suele ser la de eliminar toxinas. Y así es. La sudoración es una de las formas naturales en las que el cuerpo regula su temperatura y elimina sustancias que no necesita. En la sauna, el calor intenso provoca una sudoración más abundante que en condiciones normales, lo que ayuda a expulsar toxinas acumuladas en el cuerpo, como metales pesados o productos de desecho metabólico. Aunque los riñones y el hígado son los principales órganos de desintoxicación, la sauna complementa este proceso, ayudando a limpiar la piel y a mantenerla saludable.

Esto no quiere decir que la sauna nos ayude a perder peso (falso mito). Aunque bien es cierto que se pierde mucho líquido, este se recupera a los pocos minutos de salir, tan pronto como nos volvemos a hidratar, algo sumamente importante.

MÁS BENEFICIOS DE LA SAUNA

La relajación y la liberación de toxinas son los beneficios más conocidos, pero no los únicos.

El calor de la sauna dilata los vasos sanguíneos, un proceso llamado vasodilatación. Esto permite que la sangre fluya con mayor facilidad por todo el cuerpo, llevando más oxígeno y nutrientes a los tejidos. Este efecto puede aliviar la tensión arterial, mejorar la recuperación después del ejercicio físico y favorecer la salud cardiovascular en general. También ayuda a reducir la inflamación en músculos y articulaciones.

A su vez, el contraste de temperaturas, como pasar del calor de la sauna al frío de una ducha o baño, estimula el sistema inmunitario. Este proceso activa las defensas naturales del cuerpo, mejorando la capacidad de respuesta frente a infecciones. También se ha demostrado que la sauna incrementa la producción de glóbulos blancos, que son fundamentales para combatir enfermedades.



SECRETO DE LA FELICIDAD

- **Hay países, como Finlandia o Estonia,** en los que la sauna es todo un ritual al que no se debe faltar. Un plan que puede disfrutarse en familia, con amigos, con compañeros de trabajo o con desconocidos, y es que el acceso a una sauna es facilísimo. De hecho, en Finlandia hay 3,3 millones de saunas (tanto públicas como privadas), una cifra que sorprende todavía más si tenemos en cuenta que su población es de 5,5 millones de habitantes.
- **Sobre los beneficios de la sauna** se han hecho miles de estudios en todo el mundo. Uno de los últimos afirma que los hombres que toman saunas de forma periódica viven más años. Mientras se confirma con más estudios y ensayos, hay otro dato que parece casi irrebatible: la sauna logra aumentar la sensación de felicidad.
- **Si sumamos la pasión de los finlandeses por la sauna** y el hecho de que se corone como el país más feliz del mundo año tras año, tal vez sea cierto que ese baño de vapor es el secreto de la felicidad.

MANUAL DE USO DE LAS SAUNAS FINLANDESAS



Descubre las preguntas más habituales y las respuestas esenciales que necesitas saber antes de empezar a buscar la sauna más cercana a tu hogar.

¿Qué temperatura alcanza?

Las saunas finlandesas suelen tener una temperatura que oscila entre los 75°C y los 100°C En nuestro país, lo más común es mantenerse sobre los 75°C por seguridad.

¿Cada cuánto añado agua?

El agua aumenta la humedad y esta debe superar el 20%. En Finlandia existe la tradición de echar tres veces agua nada más entrar, un ritual similar al de azotarse con ramas de saúco. Además de disfrutar de su olor, se obtienen otros muchos beneficios.

¿Cuánto tiempo hay que permanecer dentro?

La recomendación general es que una sesión dure entre 15 y 20 minutos. Estas se pueden alternar con duchas en agua fría (o un baño al aire libre si es posible). Y sobre todo, no olvidar hidratarse bien.

¿Tengo que desnudarme?

Es una decisión personal. En los lugares en los que están acostumbrados, sí suelen entrar desnudos, pero es igualmente válido taparse con la toalla o ponerse un bañador. En definitiva, se trata de estar cómodo.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes enviarnos un WhatsApp al 661 675 375 con tu consulta.

POR TRINI CALZADO

¿POR QUÉ TENGO LA MANDÍBULA CARGADA?

Acudo con frecuencia a las revisiones que me pauta el dentista y mantengo una buena higiene bucodental, por lo que sé que no tengo caries o algún otro tipo de problema. Aun así, desde hace meses, se me carga la mandíbula, como agarrotada, y no sé a qué se debe. ¿Qué me ocurre? ● **Verónica Gaztambide,** Pamplona.

RESPUESTA: Verónica, según los síntomas que describes, es más que probable que tu dolencia se deba al bruxismo. A pesar de su nombre, se trata de un trastorno consistente en que, de forma inconsciente e involuntaria, aprietas la mandíbula y rechinas o crujes los dientes. Esto es algo que ocurre en gran parte mientras dormimos y, aunque no es peligroso, provoca un gran desgaste a las piezas dentales que, a la larga, sí puede derivar en un problema mayor de mandíbula u oído, así como dolor de cabeza, sensibilidad dental o inflamación de mandíbula, entre otras consecuencias. El bruxismo es un trastorno silencioso: la persona que lo padece no suele ser consciente de ello, especialmente al principio, y está relacionado con el estrés y la ansiedad, mayoritariamente, aunque también con la alergia, la maloclusión o un problema muscular. Para evitar el bruxismo, lo mejor es rebajar el estrés y, para evitar sus consecuencias, se recomienda el uso de una férula de descarga, en especial, para dormir. Pide cita con tu dentista y coméntale lo que te pasa.



¿CÓMO CONTROLO LA DIABETES?

Recientemente, me han diagnosticado diabetes tipo 2. No es muy grave, al menos de momento, pero me tiene un poco preocupada. Me tengo que tomar un tratamiento que me ha mandado el médico y medirme el azúcar para controlarla. Aparte de todo esto, que llevo escrupulosamente bien, me gustaría saber si debo hacer algo más para intentar llevar lo mejor posible la enfermedad.
● **Catalina Tobuarela,** Palma de Mallorca.

RESPUESTA: Catalina, además de seguir las indicaciones y el tratamiento que te ha puesto el médico, tienes que llevar una vida lo más saludable posible. Esto incluye una dieta sana y equilibrada, no beber alcohol ni fumar, mantenerte activa realizando ejercicio físico a diario y controlar el estrés.



¿EN QUÉ ME DEBO



¿CÓMO DEBE AFRONTAR SU PRIMERA MAMOGRAFÍA?



La hija de mi marido, a sus 22 años, tiene que hacerse una mamografía porque notó un bultito en el pecho sospechoso y su madre falleció de cáncer de mama, siendo ella todavía una niña. Está un poco asustada, ¿qué puedo decirle para tranquilizarla? ● Virginia Cáceres, San Vicente del Raspeig.

RESPUESTA: Virginia, explícale a la hija de tu marido que se trata de una prueba que, aunque puede resultar algo molesta o dolorosa para algunas mujeres, que piense que solo son aproximadamente 20 minutos. Para realizarse una mamografía, no necesita una preparación especial en sí. El día de la prueba es recomendable que evite el uso de desodorantes, perfumes y otros productos para la piel, porque podrían interferir en la calidad de las imágenes que capta la máquina. Lo mejor es que acuda a la prueba con ropa cómoda. Por otro lado, que repase su historial médico y los antecedentes familiares que comentas, por si tiene que notificar algo que se le haya olvidado decir antes. Y, por lo demás, que trate de estar lo más tranquila posible. ¡Mucho ánimo!

¿ES EFICAZ ELIMINAR LAS VERRUGAS CON FRÍO?



Mi médico de familia me dice que no debo preocuparme por las verrugas que tengo en la espalda, porque son benignas. Así que, si decido eliminarlas, será por una mera cuestión estética y porque tengo miedo de que alguna se me enganche y sangre. No obstante, me da un poco de cosilla el proceso de eliminación. Por lo que me ha contado el médico, me las quitaría mediante una terapia de enfriamiento. ¿Es fiable este método o es mejor apostar por algún otro? ¿Usted qué me aconseja? ● Paulina Monje, Torrelodones.

RESPUESTA: Paulina, esa terapia de enfriamiento para eliminar las verrugas que te comentó tu médico es eficaz y segura, por lo que no tienes motivos por los que preocuparte. Aunque tus verrugas sean benignas, si tienes muchas en la espalda, te merecerá la pena quitártelas por cuestiones estéticas y prácticas. Te animo a que te lo pienses.

¿ES NORMAL QUE LA REGLA LE DUELA TANTO CADA MES?



A mi nieta, durante los dos primeros días de la regla, le duele muchísimo la zona de los ovarios, hasta niveles insoportables. Tanto que no desaparecen, aunque se tome una pastilla para calmarlos. A veces, incluso tiene que quedarse en la cama, porque es incapaz de levantarse y hacer vida normal. En mi familia, siempre ha sido algo habitual para muchas mujeres, nos ha dolido habitualmente, pero no a este nivel de incapacitación. ¿Es grave? ● Mabel Carbonero, Velilla de San Antonio.

RESPUESTA: Aunque en tu familia hayáis normalizado que lo que os pasa es normal, no lo es. La regla no tiene por qué ir acompañada de dolor ni molestias y menos a los niveles que cuentas. Cuando ocurre es porque algo no marcha bien en el aparato reproductor. Tu nieta debería ir al ginecólogo cuanto antes para averiguar qué es lo que origina su dolor.

FIJAR PARA COMPRAR UNAS GAFAS?

En cuestión de poco tiempo, he perdido vista, con lo que necesito ponerme gafas. Más allá de que me queden bien, que seguro que encontraré algún modelo que me guste, no sé muy bien qué aspectos tener en cuenta o qué diferencias hay entre unas lentes u otras. En la óptica me ayudarán, pero me gustaría contar también con una opinión médica... ● Esther Roldán, Sueca.

RESPUESTA: Esther, lo primero es importante que elijas una montura con la que te veas bien. Piensa que las vas a llevar a menudo. Por otro lado, también son esenciales las lentes, hay que valorar si las necesitas monofocales, bifocales, progresivas... Déjate asesorar tranquilamente por los profesionales de la óptica.



LA DOPAMINA regula el deseo y la motivación, por lo se nuestro cerebro interpreta ciertos alimentos como una recompensa o un premio.

¿SOY ADICTA A LA COMIDA?

¿Por qué no puedo dejar de comer dulces, patatas fritas o solo un poco de pizza? La lista sería tan larga como la de productos ultraprocesados o ricos en grasas y azúcar. Y el motivo por el que estos alimentos nos resultan irresistibles es que son altamente adictivos.

POR MARÍA GARCÍA

No tener freno a la hora de enfrentarse a unos *snacks* o siempre querer una cucharada más de helado no quiere decir que te falte fuerza de voluntad. Es la química la que está jugando en tu contra y lo hace "manipulando" a tu cerebro. Los alimentos ultraprocesados (grupo en el que entran todos esos productos ricos en grasas y azúcares que nos resultan irresistibles) están diseñados para activar en tu cerebro una respuesta casi inmediata de placer y satisfacción.

Esa agradable sensación no solo está determinada por el sabor, sino por la respuesta que tiene nuestro cerebro ante la composición química de esa chocolatina o esas almendras fritas con sal. Y es que, un buen tomate también tiene un sabor agradable y placentero, al igual que un trozo de sandía dulce o una tostada de pan integral con un chorretón de buen aceite. Con el primer bocado, su sabor nos enamora, pero no tanto

REPETIR PATRONES ES LA BASE DE CUALQUIER ADICCIÓN ALGO QUE PODEMOS ENCONTRAR EN NO PERDONAR UNAS PALOMITAS O EL APERITIVO DEL FIN DE SEMANA COMPUESTO POR REFRESCO Y 'SNACKS'.

como para comer sin control.
La diferencia es que los productos ultraprocesados juegan con la dopamina, la "hormona del placer", creando una sensación de bienestar que, aunque momentánea, engancha. Ante un estímulo placentero como puede ser un sabor agradable, una ducha caliente, lograr un objetivo, practicar sexo o darse un capricho, nuestro cerebro segrega dopamina y, casi de forma instantánea, nos sentimos mucho mejor, más felices.

LISTO PARA LLEVAR

Esta sensación de placer instantánea la tiene muy estudiada la industria alimenticia y por eso crea productos diseñados exclusivamente para lograr ese objetivo: que te los compres porque sabes que te van a hacer feliz. No los consumes por sus propiedades nutricionales ni porque te ayudan a perder peso o ganar en salud, simplemente para darte un capricho.
La combinación perfecta de azúcares, grasas y sal no solo engaña a tus papilas gustativas, sino que también activa circuitos cerebrales que te incitan a repetir ese placer una y otra vez. Es un mecanismo tan poderoso que, en muchos casos, puede llegar a ser tan adictivo como ciertas sustancias químicas.
Así, aunque suene exagerado o tremendista, este tipo de productos puede generar una dependencia similar a que provocan las drogas, las compras impulsivas, las redes sociales o los videojuegos. Por eso, es muy conveniente tener estos alimentos bien localizados y controlados.

LOS CINCO ALIMENTOS MÁS ADICTIVOS

1. Tarta de queso



Su combinación de altas cantidades tanto de grasa como de azúcares la convierte en un alimento altamente adictivo. Esta combinación estimula intensamente los centros de placer del cerebro, liberando dopamina y generando una sensación de bienestar que puede llevar al consumo repetitivo.
En la naturaleza es poco común encontrar alimentos que combinen altos niveles de grasas y azúcares en un solo producto. Esta rareza hace que nuestro cerebro, programado para buscar fuentes de energía densas, encuentre especialmente atractivos estos alimentos procesados que ofrecen ambas cualidades simultáneamente.

2. Pizza



La combinación de queso fundido (rico en grasas y caseína, que genera placer en el cerebro), junto con la masa y el tomate azucarado, crea una "bomba" de sabores y texturas diseñada para activar la dopamina. Una explicación similar a la de la tarta de queso con esa unión de la grasa y el azúcar, que además se puede enmascarar como un producto más completo al añadir proteína (si es de jamón o atún, por ejemplo) o incluso saludable cuando hay un extra de verduras.

3. Chocolate



Además de su buena ración de azúcar y grasas, contiene pequeñas cantidades de teobromina y cafeína, sustancias estimulantes que aumentan la sensación de placer y energía. Un placer al que se le suman otros muchos atributos como el de afrodisiaco.

4. Patatas fritas

Su alto contenido en grasas y sal activa las mismas áreas del cerebro que otras sustancias adictivas. Además, su textura crujiente añade un componente sensorial que incita a seguir comiendo.

5. Bollería industrial (un dónut, una palmera de chocolate o un *croissant* de una panadería que asegura que son caseros).



De nuevo, una mezcla rica en azúcares, grasas trans y aditivos que potencian los sabores. Una bomba diseñada, estudiada y formulada para ser "irresistible" al paladar. Si, además, le ponemos un extra que lo haga más bonito y un envase atractivo, no hay nada que hacer contra el enemigo.



LOS SONIDOS Y VIBRACIONES generados durante un baño de sonido o una sesión de terapia de sonido disminuyen los niveles de estrés.

ALCANZA LA RELAJACIÓN CON LOS

BAÑOS Y TERAPIAS DE SONIDO

En la búsqueda constante de paz y equilibrio en un mundo acelerado, las prácticas que promueven la relajación profunda y el bienestar son más valiosas que nunca. Algunas son de sobra conocidas, otras no tanto. **Te descubrimos las que tienen el sonido como protagonista.** **POR** SILVIA ROJO

Los baños de sonido, aunque han ganado popularidad recientemente, tienen raíces que se remontan a antiguas tradiciones en culturas por todo el mundo , desde los monjes tibetanos hasta los aborígenes australianos. Estas prácticas históricas reconocían el sonido no solo como un medio de comunicación, sino como una forma poderosa de influir en el cuerpo y el espíritu. En la actualidad, los baños de sonido y las terapias de sonido han evolucionado para incorporar una amplia gama de instrumentos y técnicas con capacidad para inducir estados de relajación profunda y promover la curación.

¿QUÉ SON?

Los baños de sonido son experiencias inmersivas donde los sonidos resonantes de gongs, cuencos tibetanos, cuencos de cristal y otros instrumentos llenan el espacio, envolviendo a los participantes en un manto de vibraciones sonoras. Estos sonidos complejos y envolventes guían la mente hacia un estado de meditación profunda, donde el estrés y las preocupaciones diarias se disuelven en un fondo de tranquilidad y paz.

Por su parte, la terapia de sonido es un enfoque más dirigido que utiliza frecuencias específicas para aliviar condiciones físicas y emocionales. Los terapeutas de sonido trabajan con individuos para identificar áreas de necesidad y aplicar vibraciones sonoras de manera que resuenen directamente con las áreas afectadas.

AL GOLPEAR LOS CUENCOS TIBETANOS O FROTARLOS CON UNA MAZA, EMITEN VIBRACIONES QUE PROMUEVEN LA RELAJACIÓN PROFUNDA.



¿QUÉ BENEFICIOS APORTAN?

Los beneficios de los baños de sonido y las terapias de sonido impactan tanto el bienestar físico como mental:

- **Alivio del estrés y la ansiedad.** Los sonidos y vibraciones generados reducen la actividad del sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de lucha o huida.

- **Reducción de la inflamación.** Las vibraciones pueden tener efectos antiinflamatorios, útiles para condiciones como la artritis o la fibromialgia.

- **Alivio del dolor crónico.** Al reducir el estrés y la tensión muscular, se disminuye la percepción del dolor y se consigue un alivio natural y no farmacológico a diversas dolencias.

- **Mejora del sueño.** Las frecuencias sonoras utilizadas en estas prácticas ayudan a sincronizar las ondas cerebrales con ritmos que promueven un sueño más profundo y reparador.

- **Mejora del estado de ánimo.** La liberación de endorfinas durante un baño de sonido produce una sensación de euforia o bienestar.

- **Mejora de la concentración.** Los estados de relajación profunda mejoran la concentración y la claridad mental y abren la puerta a una creatividad renovada.

¿QUÉ SE NECESITA?

Cada instrumento tiene características únicas y produce vibraciones sonoras que tienen distintos efectos en cuerpo y mente:

- **Cuencos tibetanos.** Hechos de una aleación de metales, son conocidos por su sonido rico y resonante. Al golpearlos o frotarlos con una maza, emiten vibraciones que promueven la relajación profunda. Escoge los que produzcan sonidos prolongados y tengan una nota que te resuene agradable.

- **Cuencos de cristal.** De cristal de cuarzo, son apreciados por sus tonos claros y precisos y por ser efectivos para la limpieza energética y la meditación. De diferentes tamaños, corresponden a las notas musicales.

- **Gongs.** Producen un sonido profundo y envolvente, ideal para la liberación emocional y la curación profunda. Su vibración puede ser muy potente y abarcar una amplia gama de frecuencias, así que colócalo a una distancia adecuada para que su sonido no sea abrumador.



PRACTÍCALOS EN CASA

CREA UN ENTORNO PROPICIO y maximiza la experiencia de usar baños de sonido en casa:

- **Ambiente tranquilo.** Elige una habitación tranquila. Silencia el teléfono para que no te interrumpan.
- **Comodidad.** Ten almohadas, mantas o una estera de yoga para estar cómoda durante la sesión.
- **Terapia guiada.** En diversas plataformas podrás encontrar baños de sonido de calidad que incluyan cuencos tibetanos, gongs, cuencos de cristal o cualquier otro instrumento que resuene contigo.
- **Auriculares.** La calidad del sonido es vital para una experiencia inmersiva. Usa auriculares o un sistema de sonido que reproduzcan las frecuencias de manera clara y rica.
- **Rutina.** Establece un horario fijo, como antes de dormir o después de levantarte. Empieza con sesiones de 15-30 minutos.
- **Iluminación.** Crea un ambiente relajante con velas.
- **Otras técnicas de relajación.** Comienza cada sesión con unos minutos de respiración profunda o meditación para calmar la mente. Si incluyes aromaterapia, la experiencia sensorial será mayor.

La próxima semana con la revista *mia*

llévate las novelas románticas más cautivadoras.



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

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

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

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

PARA SER PARADOR, el establecimiento debe ser seleccionado por su interés histórico, artístico o cultural. De hecho, 30 de los Paradores están calificados como bien de interés cultural.



16 PARADORES NACIONALES

PARA TU PRÓXIMO DESTINO

Ya sea en un castillo, un palacio o un monasterio, prácticamente no hay en España ningún lugar que no cuente con su Parador. **De norte a sur y de este a oeste, cualquier escapada especial merece una estancia en uno de estos espacios de altura. Descubre algunos.**

POR TRINI CALZADO

Los Paradores de Turismo de España no son solo hoteles; son emblemas de la cultura y la historia españolas. Seleccionados por su interés histórico, cultural o geográfico, estos edificios han sido meticulosamente restaurados y convertidos en hoteles que respetan la arquitectura y el espíritu del lugar. Desde castillos medievales y palacios renacentistas hasta monasterios y conventos, cada Parador narra su propia historia, permitiendo a los visitantes, además de descansar, aprender y experimentar de cerca la historia viva de España. Así, cada Parador es un portal a otra época.

MÁS QUE SIMPLES ALOJAMIENTOS

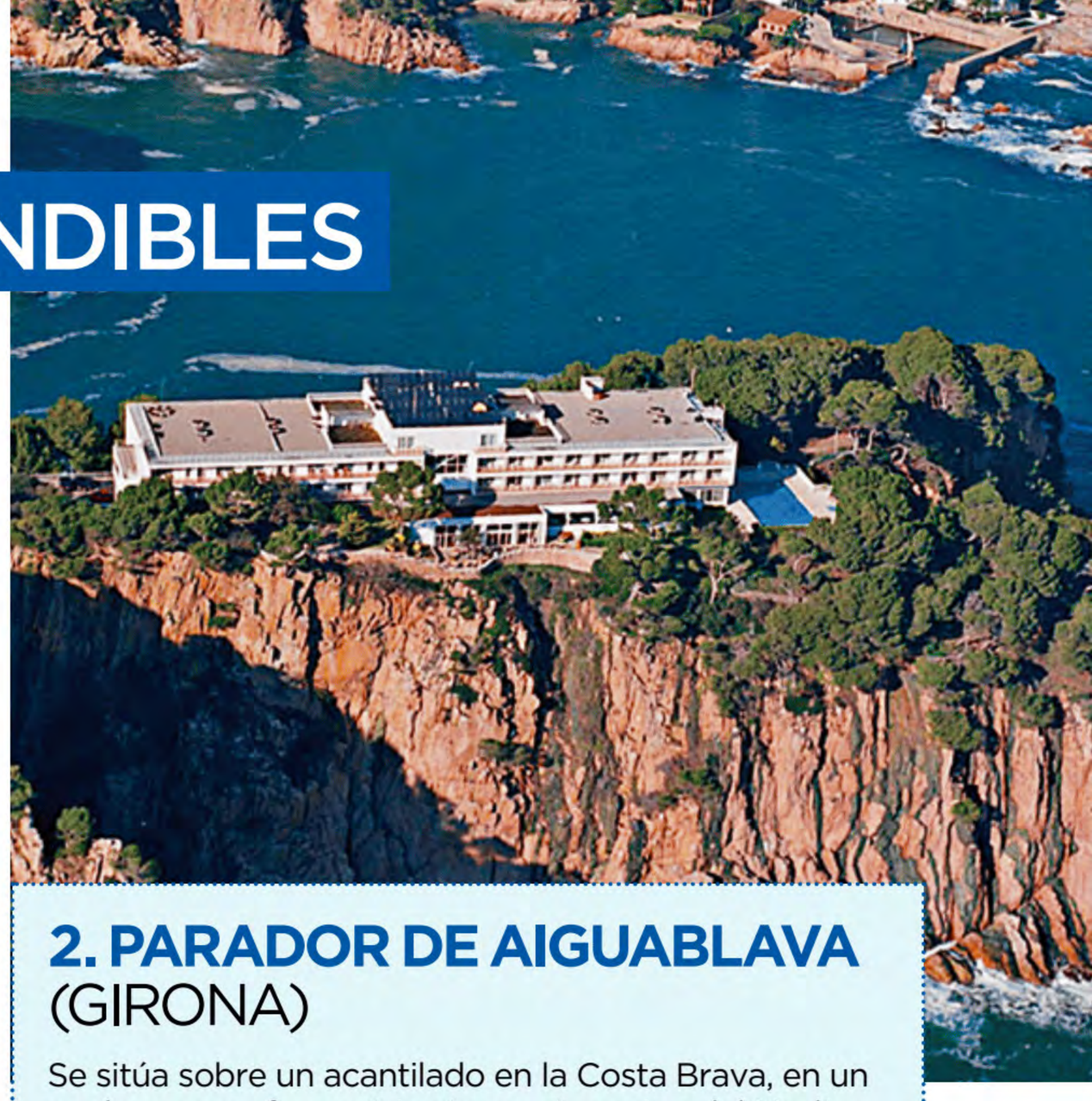
Lo que distingue a los Paradores de otros hoteles de lujo no es solo su incomparable ubicación o su impresionante arquitectura, sino también su compromiso con la gastronomía local y la sostenibilidad. Cada uno de estos alojamientos es un escaparate de la cocina regional: ofrecen platos que se preparan con ingredientes locales y recetas que han pasado de generación en generación, proporcionando así una experiencia culinaria auténtica y enraizada en la cultura del entorno.

ALGUNOS IMPRESCINDIBLES



1. PARADOR DE RONDA (MÁLAGA)

Asentado en el antiguo ayuntamiento de la ciudad, este Parador se encuentra en un lugar privilegiado de Ronda, al borde del impresionante Tajo de Ronda, una garganta de más de 100 metros de profundidad que divide la localidad en la histórica ciudad vieja y el más moderno distrito del Mercadillo. Así, el establecimiento ofrece unas vistas panorámicas espectaculares del Puente Nuevo y del profundo cañón que se extiende bajo él, perfectas para los amantes de la naturaleza y la fotografía. Cerca, están los baños árabes o el Palacio de Mondragón, un hermoso ejemplo de la arquitectura morisca, que ahora alberga el museo municipal.



2. PARADOR DE AIGUABLAVA (GIRONA)

Se sitúa sobre un acantilado en la Costa Brava, en un enclave que ofrece vistas impresionantes del Mediterráneo y da acceso directo a las calas tranquilas y aguas cristalinas que caracterizan esta parte de la costa catalana. El moderno edificio se integra armoniosamente con el entorno natural, proporcionando una atmósfera de tranquilidad y belleza. Desde aquí, podrás explorar encantadores pueblos medievales de calles empedradas y arquitectura gótica, como Pals o Peratallada; Calella de Palafrugell, un pintoresco pueblo pesquero; o el Jardín Botánico de Cap Roig.

3. PARADOR DE BAIONA (PONTEVEDRA)

Ocupa una fortaleza de la Edad Media que domina el océano Atlántico, ofreciendo vistas panorámicas del mar y las Islas Cíes desde su eminente posición, a las que se llega en un corto trayecto en barco. Combinando el encanto medieval con el confort moderno, la belleza natural del entorno ofrece una experiencia única. Pasear por las antiguas calles empedradas de Baiona permite descubrir su rica historia marítima, incluyendo la réplica de la carabela La Pinta. Otro imprescindible es la Virgen de la Roca: un imponente monumento situado en una colina cercana, desde donde se obtienen excelentes vistas de la costa y la ciudad.



4. PARADOR DE CRUZ DE TEJEDA (GRAN CANARIA)

Situado a más de 1.500 metros sobre el nivel del mar, en el corazón de la isla, esta ubicación privilegiada ofrece vistas panorámicas de las montañas y barrancos que caracterizan el paisaje interior de Gran Canaria, como el Roque Nublo y el Roque Bentayga. Se trata de un entorno tranquilo y alejado del bullicio de las zonas costeras más turísticas. Su construcción se integra de forma respetuosa con el entorno natural y sus instalaciones incluyen un spa completo que utiliza piedra volcánica en sus tratamientos, perfecto para relajarse después de un día de actividades al aire libre.





5. PARADOR DE CARDONA (BARCELONA)

Se encuentra en un espectacular castillo que data del siglo IX, situado en la cima de una colina. Este castillo, uno de los mejor conservados de España, domina la pintoresca ciudad de Cardona y ofrece vistas majestuosas del valle del río Cardener y de las salinas circundantes. Con su arquitectura gótica y románica, este Parador es un viaje en el tiempo: sus habitaciones están decoradas al estilo medieval con comodidades modernas, lo que añade un toque de romanticismo a la estancia. Es un punto de partida excelente para visitar atracciones como las Minas de Sal, el Parque Cultural de la Montaña de Sal y el casco antiguo de Cardona.



6. PARADOR DE FUENTE DÉ (CANTABRIA)

En el corazón de los Picos de Europa, este Parador está situado en un valle rodeado por las montañas majestuosas y ofrece un acceso directo al teleférico de Fuente Dé, que lleva a los visitantes a las alturas impresionantes de 750 metros en cuestión de minutos. La ubicación es ideal para los amantes de la naturaleza y el turismo activo. La zona está repleta de rutas de senderismo que ofrecen desde paseos suaves por el valle hasta escaladas más exigentes hacia los picos circundantes. A poca distancia en coche está el Monasterio de Santo Toribio de Liébana, que alberga el Lignum Crucis, el trozo más grande de la cruz donde fue crucificado Jesucristo.

EN ESPAÑA, HAY 98 PARADORES DE TURISMO. TODAS LAS PROVINCIAS TIENEN EL SUYO, SALVO BALEARES Y BIZKAIA.



7. PARADOR DE CARMONA (SEVILLA)

Este Parador está alojado en un antiguo alcázar árabe del siglo XIV. La fortaleza ha sido restaurada y transformada en un hotel que conserva el carácter morisco y medieval del edificio, combinado con todas las comodidades modernas. Así, torres defensivas, un impresionante patio de armas y las murallas se integran armoniosamente con jardines y fuentes que evocan el pasado islámico de Andalucía. Desde aquí, podrás visitar la Necrópolis romana, uno de los sitios arqueológicos más importantes de España, la Iglesia de Santa María, situada en una antigua mezquita, o la Puerta de Sevilla, parte de las antiguas murallas de la ciudad.



8. PARADOR DE GRANADA (GRANADA)

Ubicado dentro del recinto de La Alhambra, uno de los monumentos más emblemáticos y visitados de España, este Parador es particularmente especial, ya que está alojado en un antiguo convento franciscano construido sobre los fundamentos de un palacio nazarí. Con acceso directo a los palacios y jardines de La Alhambra, así como con vistas impresionantes de la ciudad y del Generalife, la mezcla de arquitectura árabe y renacentista hace de este un lugar de gran interés histórico y cultural. Enfrente, el Albaicín, un antiguo barrio morisco ideal para pasear. Desde el Mirador de San Nicolás, tendrás vistas espectaculares de La Alhambra y las montañas de Sierra Nevada.



9. PARADOR DE CHINCHÓN (MADRID)

Este hotel está alojado en un antiguo convento agustino del siglo XVII, que se destaca por su impresionante claustro, que ahora sirve como un tranquilo jardín central, y su arquitectura clásica, además de por preservar muchas de las características originales del convento. La tranquilidad del lugar y la belleza del edificio histórico ofrecen un retiro pacífico a solo una hora del bullicio de Madrid. Chinchón es famosa por su plaza mayor medieval, considerada una de las plazas más bellas de España. A poca distancia del Parador, el Castillo de los Condes o la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, cuyo impresionante retablo pintó Goya.



10. PARADOR DE LEÓN (LEÓN)

También conocido como el Hostal de San Marcos, es uno de los más lujosos y emblemáticos de toda la red de Paradores. Se ubica en un edificio de estilo plateresco, una obra maestra de la arquitectura renacentista española, con fachadas elaboradamente decoradas y un claustro interior de gran belleza, que es un antiguo hospital del siglo XVI, construido para albergar a peregrinos del Camino de Santiago. El interior alberga una importante colección de tapices, muebles antiguos y obras de arte que complementan la grandiosidad de sus estancias. En el Barrio Húmedo, el casco antiguo de León, disfruta del famoso cocido maragato.

LOCALIZADOS EN EDIFICIOS EMBLEMÁTICOS O EMPLAZAMIENTOS DESTACABLES, LOS PARADORES ESTÁN GESTIONADOS POR EL ESTADO.



11. PARADOR DE VIELHA (LLEIDA)

Su ubicación privilegiada en los Pirineos ofrece vistas panorámicas de las montañas y valles circundantes, lo que convierte al Parador en un destino ideal para los amantes de la naturaleza y los deportes de montaña. Su diseño combina elementos tradicionales de la arquitectura aranesa con comodidades modernas, creando un ambiente acogedor y confortable. Cuenta con un *spa* con vistas a las montañas, pero, además, se trata de un enclave único para explorar el patrimonio cultural del valle, así como realizar una de sus rutas de bicicleta o senderismo (tanto para senderistas novatos como para experimentados). A un corto trayecto en coche, la estación de esquí Baqueira Beret.



12. PARADOR DE LERMA (BURGOS)

Está situado en un palacio ducal construido a principios del siglo XVII. Este imponente edificio de estilo herreriano domina la villa de Lerma desde una colina, ofreciendo vistas espectaculares sobre la plaza mayor y la campiña circundante. El Duque de Lerma, valido del rey Felipe III, ordenó su construcción, y desde entonces, el palacio ha sido un símbolo de poder y prestigio. Cerca de Lerma, se encuentran las ruinas evocadoras del antiguo Monasterio de San Pedro de Arlanza, que fue uno de los más importantes de Castilla durante la Edad Media, y las localidades de Covarrubias y Santo Domingo de Silos, famosas por sus monasterios.



13. PARADOR DE SANTO ESTEVO (OURENSE)

Dentro del espectacular entorno natural de la Ribeira Sacra, este Parador es un antiguo monasterio benedictino cuya historia se remonta a los siglos VI y VII. Impresionante ejemplo de arquitectura religiosa, con elementos románicos, góticos y barrocos, es notable por sus tres claustros de diferentes estilos arquitectónicos, cada uno con su propio carácter y belleza. El lugar permite disfrutar de paseos en barco por los cañones del río Sil, que ofrecen vistas espectaculares de los vertiginosos viñedos y la exuberante vegetación, así como de rutas de senderismo en las que explorar la fauna y flora local. Una visita a una bodega de la zona es indispensable.



14. PARADOR DE PLASENCIA (CÁCERES)

El edificio, un antiguo convento dominicano del siglo XV, conocido como el Convento de Santo Domingo, tiene una arquitectura gótica impresionante que conserva elementos originales, como los artesonados de madera, los claustros y las bóvedas ojivales, que crean un ambiente evocador y auténtico. Perfectamente integrado en el entorno de la ciudad antigua, ofrece una experiencia única de alojamiento en un lugar cargado de historia. Desde aquí, se recomienda visitar el Valle del Jerte, famoso por su espectacular floración de cerezos en primavera, y el Parque Nacional de Monfragüe, uno de los mejores lugares en España para la observación de aves.



15. PARADOR DE SANTIAGO DE COMPOSTELA (SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Conocido como el Hostal dos Reis Católicos, está situado en la plaza del Obradoiro, frente a la famosa Catedral de Santiago. Este impresionante edificio que combina elementos arquitectónicos góticos, renacentistas y barrocos es considerado uno de los hoteles más antiguos del mundo, originariamente construido como hospital en el año 1499 por orden de los Reyes Católicos para albergar a los peregrinos del Camino de Santiago. Su proximidad a la catedral y a otros sitios históricos de Santiago, como el Museo de la Catedral o el Casco Antiguo, facilita la exploración a pie de esta ciudad encantadora.



16. PARADOR DE CUENCA (CUENCA)

Este antiguo convento del siglo XVI, ubicado en la cima de un cerro con vistas panorámicas al casco antiguo de Cuenca y a las famosas Casas Colgadas, conserva la arquitectura conventual, con un claustro majestuoso que ahora sirve como espacio de relajación para los visitantes y habitaciones que se distribuyen alrededor de este centro histórico. En las Casas Colgadas, emblema de la ciudad, se encuentra el Museo de Arte Abstracto Español, que alberga una colección significativa de obras de artistas abstractos españoles del siglo XX. El cercano Parque Natural de la Serranía de Cuenca ofrece espectaculares paisajes kársticos y rutas de senderismo.



QUE LAS ARRUGUITAS NO SE MARQUEN es uno de los objetivos del maquillaje de las pieles maduras. Para ello, es fundamental escoger un maquillaje hidratante y aplicarlo de forma adecuada.

CONSEJOS DE MAQUILLAJE PARA PIELES MADURAS

Pérdida de luminosidad, tono desigual, falta de hidratación... **Elegir una base de maquillaje a partir de los 50 que ayude a mejorar estos signos de envejecimiento y unifique la piel con un acabado natural no es una tarea fácil,** pero es clave para lucir tu mejor versión en esta etapa dorada de la vida. ¿Nuestro reto? ¡Ayudarte a elegirla!

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

De la misma manera que adaptas el ritual de belleza según tu tipo de piel y edad, debes hacer lo mismo con tu base de maquillaje. Este producto, uno de los que más ha avanzado en la industria del maquillaje. Ha mejorado en formulaciones e investigación, incorporando ingredientes y activos que cuidan la piel. Esto es especialmente crucial para pieles maduras porque, con la llegada de la menopausia y la aparición de arrugas, la piel se torna más fina, se marcan las arrugas, y

adquiere un aspecto apagado. Una base de maquillaje inadecuada puede acentuar estas arrugas y, a medida que pasan las horas, hacer que la piel luzca envejecida. Te damos las claves para que la elijas correctamente y luzcas una piel luminosa y perfeccionada.

FACTORES A TENER EN CUENTA PARA ELEGIRLA

- **Hidratación:** la piel es propensa a volverse más seca debido a la reducción en la producción de aceites naturales a medida que pasan los años. Es esencial elegir una base de maquillaje que proporcione una hidratación profunda para combatir esta sequedad y lograr un aspecto luminoso y saludable.
- **Textura de la piel:** con la edad, tiende a tener una textura desigual debido a la disminución de colágeno y elastina. Por ello, lo idóneo es optar por bases que suavicen la superficie de la piel, disimulen las líneas y arrugas y así lograr un acabado más uniforme.

LA APLICACIÓN DE LA BASE PUEDE REALIZARSE CON LA YEMA DE LOS DEDOS, UNA ESPONJA O UNA BROCHA.

"Elige bases de maquillaje con una textura ligera y un acabado luminoso, que no brillante, y muy hidratantes", recomienda Roberto Siguero, National Make Up Artist de Lancôme España.

- **Cobertura del fondo de maquillaje:** es importante seleccionar bases de maquillaje con una cobertura que disimule arrugas y manchas, pero sin obstruir los poros ni resaltar las líneas de expresión. Para ello, es clave huir de acabados empolvados, bases mates con cobertura alta o tonos muy oscuros, para evitar que el producto penetre en los surcos de las arrugas y que se acentúen. Apuesta por una cobertura modulable, para conseguir el nivel de cobertura deseado sin que deje la piel pesada.

LA TENDENCIA ACTUAL ES BUSCAR LA NATURALIDAD, PARA ELLO APUESTA POR BASES LIGERAS Y COBERTURA MODULABLE.

- **Ingredientes antiedad:** procura que incluya vitaminas y ácido hialurónico, para no solo mejorar el aspecto de la piel, sino que la trate, mejorando su elasticidad y ayudando a reducir la apariencia de arrugas.

EL TRUCO PARA APLICARLA CORRECTAMENTE

Roberto Siguero aconseja que "la aplicación puede realizarse indistintamente con la yema de los dedos, con una esponja o con una brocha, ya que las fórmulas de las bases para este tipo de pieles están diseñadas para ofrecer una gran facilidad de uso. Lo importante es trabajar el producto adecuadamente para lograr que se adhiera bien a la piel. Cuanto más se integre con la piel, el resultado será más natural y uniforme, creando el efecto deseado de "segunda piel". El objetivo principal es que el producto se funda completamente para evitar un efecto de máscara y resaltar la belleza natural del rostro".
David Deibis, maquillador oficial de Perricone MD, coincide y asegura que lo ideal es "aplicarlo de manera uniforme, ya sea con una brocha o con la yema de los dedos, para lograr una cobertura natural".

TRUCO

"Un truco para aplicar la base con efecto *lifting* es hacerlo de forma ascendente y siempre desde el interior al exterior del rostro, haciendo un efecto tensor", apunta la maquilladora Sonia Marina. Para un acabado natural y homogéneo, la brocha es el mejor aliado, aunque te puedes ayudar con las manos en las zonas que lo requieran.

Además, añade que "los movimientos circulares ayudarán a difuminar el producto y asegurarán que se funda con la piel, minimizando así la apariencia de arrugas y líneas de expresión.
Si hay alguna manchita o hay alguna marca que queramos cubrir, después de aplicar la base de maquillaje podríamos aplicar un corrector del mismo tono de la piel, exactamente donde esté esa imperfección", añade Siguero.

TRUCO EXPERTO PARA ELEGIR EL TONO PERFECTO

"El tono más adecuado para una base de maquillaje es aquel que se funde con la piel, es decir, exactamente el mismo tono de la piel. Pruébalo en la línea de la mandíbula, justo en la línea imaginaria que separa el rostro del cuello, porque en ese pun-

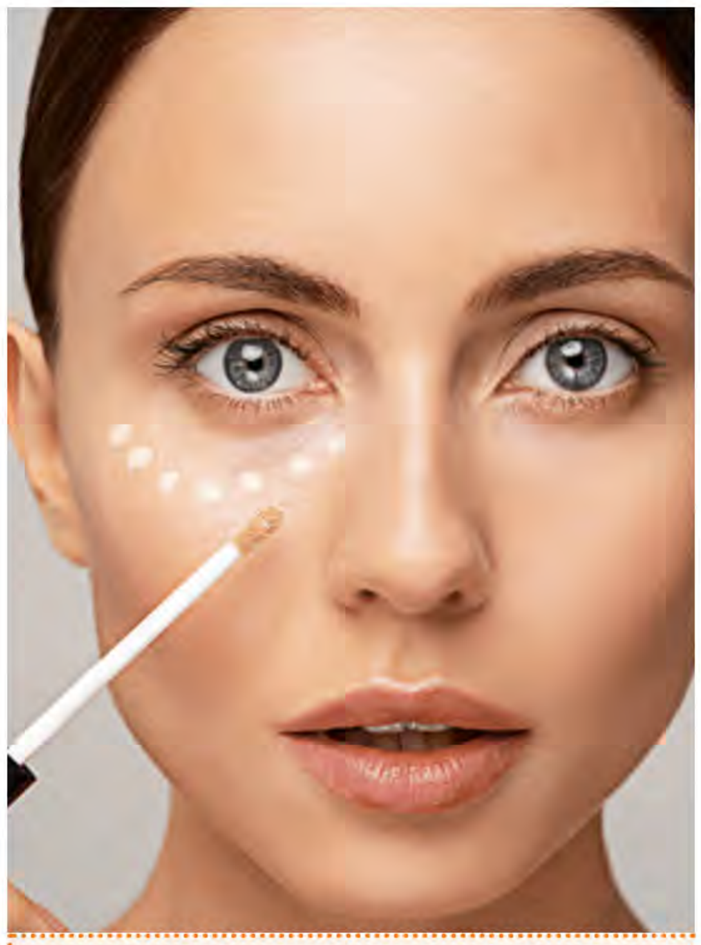


to de intersección es donde vamos a encontrar ese tono de maquillaje para que no haya corte entre el rostro y el cuello. Pero si lo que quieres conseguir es rejuvenecer, lo que hay que hacer es aplicar un tono más claro que el tono de la piel y no al contrario, ya que si es más oscuro que el tuyo natural, te suma años", asegura Roberto Siguero.

LA IMPORTANCIA DEL CORRECTOR

Con el corrector conviene ser un poco tacaña, usa muy poca cantidad. Empieza en el lagrimal con un pincel y llévalo a golpecitos, con la yema del dedo, hasta donde tú consideras que te llega la ojera, pero no má s allá . "El corrector tambié n se puede poner sobre la arruga del surco nasogeniano y tambié n en cualquier zona donde quieras aclarar y, con ello, potenciar el volumen. Por ejemplo, en lo alto de los pómulos", sugiere el maquillador de Lancôme.

PARA EVITAR LAS PEQUEÑAS ARRUGUITAS QUE SE FORMAN DEBAJO DE LAS PESTAÑAS INFERIORES, MANTÉN LA ZONA HIDRATADA, NO LA SATURES DE PRODUCTO Y EVITA LOS POLVOS TRASLÚCIDOS.



TRUCO

¡Cuidado! Si tienes bolsas en los ojos, no pongas jamás corrector encima, porque se verá más. Lo ideal es poner una línea de corrector justo debajo de la bolsa, donde el pliegue hace una sombra y siempre un tono más claro que la piel.

¿CÓMO HACER QUE DUREN MÁS?

Para conseguir que siente bien en la piel y aguante durante más tiempo, ten en cuenta estos trucos que no fallan:

- **Antes de aplicar la base de maquillaje, es clave preparar la piel:** límpiala con productos suaves para evitar el enrojecimiento.
- **Utiliza un sérum y una crema de tratamiento con ácido hialurónico** que ayude a que la piel no se deshidrate: "antes de aplicar la base de maquillaje, es fundamental preparar la piel con una hidratante que incluya ácido hialurónico, ya que es capaz de atraer y retener agua de manera muy efectiva; o ácido mandélico, un gran potenciador de luminosidad. Esto no solo mejora la textura y luminosidad, sino que permite que el maquillaje se difumine de manera más uniforme, evitando que las arrugas se marquen o que la base se acumule en los pliegues del rostro", asegura Arancha Sevillano, facialista y directora de Clínica Varmond.
- **Añade polvos translúcidos ligeros** tras aplicar la base con una borla para sellar el rostro en zona T o zonas estratégicas en las que se desvanezca el maquillaje con más facilidad, como el surco nasogeniano, con presiones ligeras.
- **Los sprays fijadores siempre serán un plus** para prolongar la duración del maquillaje.



1. Mass Colour Botanic & Mineral Foundation. Maquillaje sérum de larga duración, **Massada** (44,70€). **2. 812 Radiance Skincare Foundation.** Iluminadora con textura fluida e hidratante, **Maria Galland** (48€). **3. HD Magic Color Day.** Ligera, hidratante y con protección solar, **HD Cosmetic Efficiency** (37,20€). **4. Sérum Foundation Radiant Finish +SPF 30.** Con todos los beneficios del sérum, cuida, perfecciona y protege, **Avon** (14€). **5. Nutri-Bronze.** Con bakuchiol, péptidos lácteos, células madre de manzana suiza, y ácido hialurónico, **Oskia** (75€). **6. Make Up Foundation Serum.** Ligera y con cobertura modulable, **Perricone MD** (62€). **7. Tinted Oleo-Serum.** Ligero, nutritivo y modulable, **Clarins** (51€). **8. Teint Idole Ultra Wear Care & Glow.** Con ácido hialurónico hidratante y ácido mandélico perfeccionador. **Lancôme** (54€). **9. Studio Radiance Serum-Powered Foundation.** Aporta luminosidad, acabado glow e hidrata durante 24 horas, **MAC** (52€).

COLORES TENDENCIA PARA TUS MANICURAS DE INVIERNO

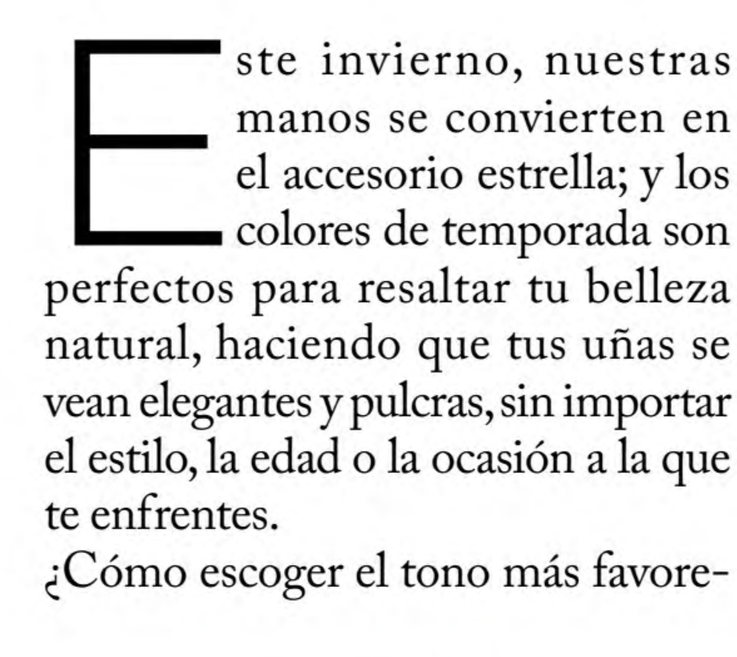
Descubre qué tonos conseguirán que tus manos se vean elegantes, pulcras y a la moda. **Son muy favorecedores.**

POR LAUREN IZQUIERDO



Este invierno, nuestras manos se convierten en el accesorio estrella; y los colores de temporada son perfectos para resaltar tu belleza natural, haciendo que tus uñas se vean elegantes y pulcras, sin importar el estilo, la edad o la ocasión a la que te enfrentes.

¿Cómo escoger el tono más favorecedor? Hay cientos de posibilidades. Los tonos cálidos como los marrones suaves son ideales para un *look* elegante y relajado, mientras que los burdeos aportan ese toque de sofisticación que nunca pasa de moda. Si prefieres algo más discreto, pero igual de favorecedor, los grises suaves o los acabados perlados (como el efecto aurora) son una apuesta segura.





1. Pearlescence Esmalte Semipermanente, **Le Mini Macaron** (14 €).
2. Green Moon, **Manicurist** (15 €).

CON UN TOQUE A FANTASÍA: PERLADOS Y EFECTOS

Los esmaltes perlados vuelven con fuerza, aportando un brillo sutil y delicado que capta la luz de manera discreta. Los recomendamos para ocasiones especiales o para esos días en los que te apetece un toque diferente.





3. Esmalte clásico 604 press pause, **Essie** (10,35 €).
4. Steel City, **H&M** (5,99 €).

EL MÁS MODERNO: GRIS

Es una opción un poco menos convencional, pero igual de favorecedora que quita años de encima. Este invierno, se llevan en acabados mates o ligeramente brillantes, ideales para dar ese toque contemporáneo y minimalista a tus uñas.



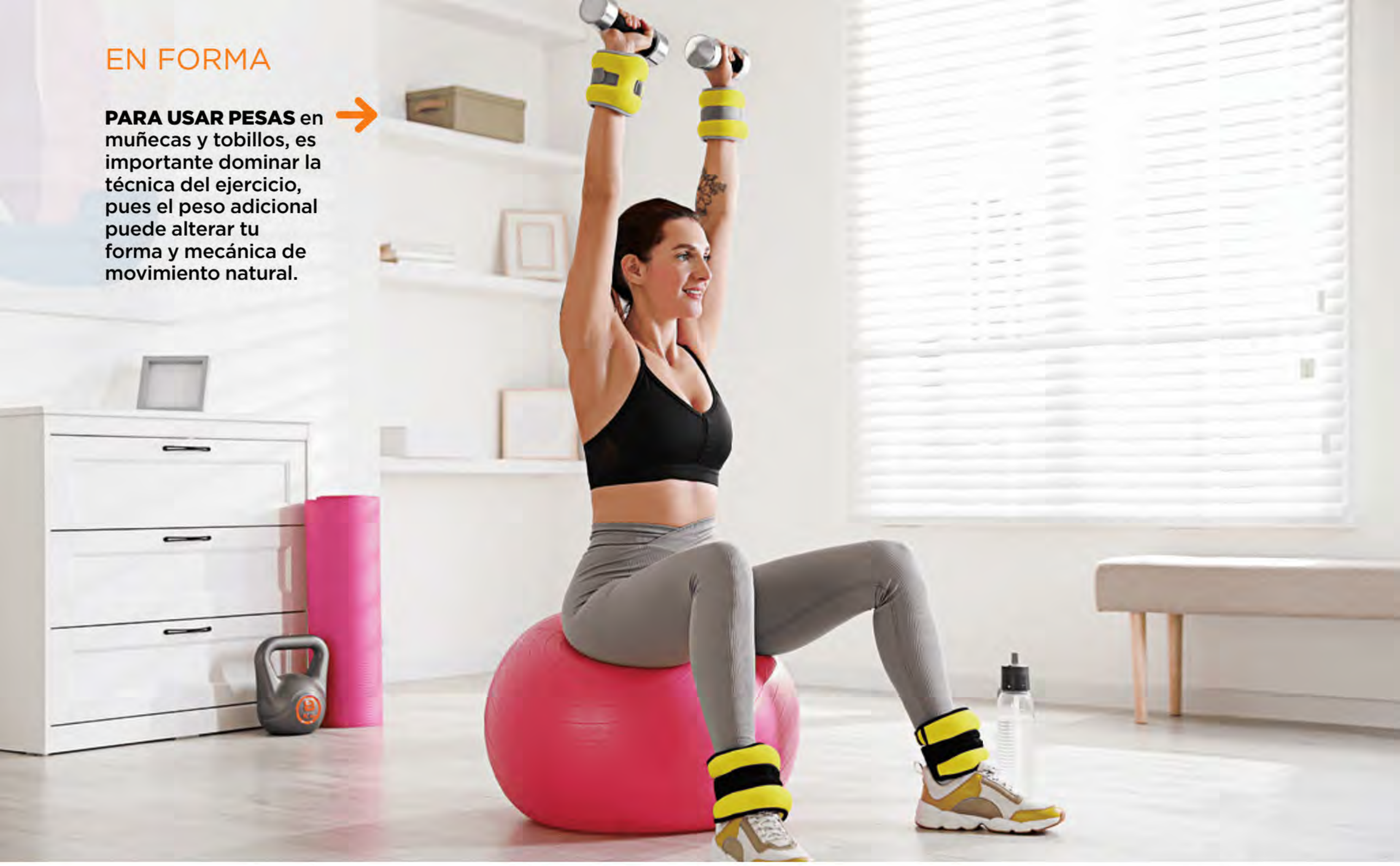
5. Stone Taupe 802, **Sephora** (4,99 €).
6. Tono 105 Particulière, **Chanel** (29,99 €).

MOCHA MOUSSE, EL TONO PANTONE 2025

Además de que es el color más viral (y versátil) de este nuevo año, el mocha mousse es un marrón suave y acogedor. Es ideal porque combina con todo y aporta una sensación de calidez perfecta para los días fríos que se adapta tanto a un look casual como a uno más sofisticado.

ANTES DE APLICAR LAS DOS CAPAS DE COLOR, RECUERDA USAR UNA BASE PROTECTORA DE LAS UÑAS Y, AL FINAL, UN 'TOP COAT'.

PARA USAR PESAS en muñecas y tobillos, es importante dominar la técnica del ejercicio, pues el peso adicional puede alterar tu forma y mecánica de movimiento natural.



POTENCIA TU ENTRENAMIENTO

CON PESAS EN TOBILLOS Y MUÑECAS

Incorporar pesas en muñecas y tobillos puede ser una manera efectiva de añadir resistencia y aumentar la intensidad de tu entrenamiento, pero **es importante considerar algunos factores antes de decidir incluirlos en tu rutina. Te los contamos.** **POR** SILVIA ROJO

Mantener un estilo de vida activo se convierte en un pilar esencial para preservar tanto nuestra salud física como mental. Sin embargo, para las mujeres mayores de 55 años, encontrar maneras seguras y efectivas de intensificar los entrenamientos mientras se protegen las articulaciones y se minimiza el riesgo de lesiones puede ser un desafío. Entre las opciones disponibles para aumentar la eficacia de los ejercicios habituales de una manera controlada y medida, el uso de pesas en muñecas y tobillos destaca como una estrategia accesible y versátil. Aunque tiene sus peros.

RESISTENCIA ADICIONAL

Las pesas en muñecas y tobillos son herramientas diseñadas para agregar un nivel extra de resistencia a tu rutina de ejercicios, haciendo que cada movimiento requiera un esfuerzo adicional por parte de tus músculos. Este simple ajuste puede llevar a mejoras significativas en términos de fuerza muscular, resistencia y gasto calórico, lo que, a su vez, puede contribuir a una mejor salud cardiovascular y a la prevención de la pérdida ósea, una preocupación común en las mujeres posmenopáusicas.

BENEFICIOS Y RIESGOS

Agregar peso a las extremidades incrementa la carga que llevan las articulaciones principales, como las rodillas, caderas y tobillos, así como las muñecas y codos. Mientras que este método puede ser beneficioso para mejorar la resistencia muscular y la intensidad del entrenamiento, también requiere una consideración cuidadosa y una implementación

prudente, especialmente para aquellos con afecciones preexistentes o problemas de movilidad. Por lo tanto, es esencial abordar esta práctica con un conocimiento profundo tanto de sus potenciales beneficios como de sus posibles riesgos.

LOS PROS DE USARLAS

Son varias las ventajas de usar pesas en muñecas y tobillos:

- **Aumento de la resistencia muscular.** Al agregar peso adicional a las extremidades durante el ejercicio, los músculos deben trabajar más duro para realizar los mismos movimientos. La mejora continua de la resistencia muscular ayuda a prevenir la pérdida muscular relacionada con la edad.

- **Mejora de la eficiencia del entrenamiento.** Como se incrementa la cantidad de energía que el cuerpo quema durante el ejercicio, cada sesión de entrenamiento es más eficiente.

- **Mejora del equilibrio y la coordinación.** El uso de pesas en muñecas y tobillos exige más del sistema de control motor del cuerpo, lo que ayuda a mejorar el equilibrio y la coordinación y evitar caídas.

- **Incremento de la densidad ósea.** La resistencia adicional de las pesas contribuye a aumentar la densidad ósea. El estrés adicional estimula la actividad de las células óseas, lo que ayuda a combatir la osteoporosis.

NO ES PARA TI SI...

Aunque las ventajas son significativas, es fundamental usar las pesas de manera adecuada para evitar lesiones. Consulta con un médico o un entrenador antes de comenzar a usar pesas en muñecas y tobillos para asegurarte de que esta práctica sea segura y efectiva para tus circunstancias específicas, ya que no es adecuada para todos. Si tienes problemas articulares, artritis, osteoporosis o has sufrido lesiones en el pasado, lo mejor es que apuestes por otras formas de ejercicio de bajo impacto.

EJERCICIOS EN LOS QUE INCLUIR PESAS EN MUÑECAS Y TOBILLOS

Es aconsejable comenzar con poco peso y aumentar gradualmente a medida que desarrolles más fuerza y resistencia.

1 CAMINATA CON PESAS

Cómo hacerlas. Coloca pesas ligeras en tus tobillos y muñecas. Empieza con una caminata a un ritmo moderado en un terreno plano.
Frecuencia: 20-30 minutos, 3 veces a la semana.
Beneficio. Mejora la resistencia cardiovascular y fortalece los músculos de las piernas y los brazos.


1

2 ELEVACIONES DE PIERNAS LATERALES

Cómo hacerlas. De pie, con pesas en los tobillos, eleva una pierna hacia el lado, manteniéndola recta. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.
Repeticiones. 2 turnos de 10 repeticiones por pierna, 3 veces a la semana.
Beneficio. Fortalece los abductores y mejora la estabilidad lateral.


2

3 BÍCEPS CON PESAS

Cómo hacerlos. Sentada o de pie, con una pesa en cada muñeca, dobla los codos para llevar las manos hacia los hombros en un movimiento controlado.
Repeticiones. 2 turnos de 10-12 repeticiones, 3 veces a la semana.
Beneficio. Fortalece los músculos del brazo y mejora la funcionalidad general de los miembros superiores.


3

4 LEVANTAMIENTO DE RODILLAS

Cómo hacerlos. De pie, con pesas en los tobillos, levanta alternativamente cada rodilla hacia el pecho lo más alto que puedas sin inclinar el cuerpo hacia atrás.
Repeticiones. 2 turnos de 10 repeticiones por pierna, 3 veces a la semana.
Beneficio. Aumenta la fuerza del núcleo y mejora la movilidad de la cadera.


4

5 'STEPS-UPS' CON PESAS

Cómo hacerlos. Utiliza un *step* o escalón bajo. Coloca un pie en el *step*, sube y luego baja al suelo de manera controlada, alternando las piernas. Usa pesas en los tobillos para aumentar la resistencia.
Repeticiones. 2 turnos de 10 repeticiones por pierna, 3 veces a la semana.
Beneficio. Fortalece las piernas, mejora la coordinación y la resistencia cardiovascular.


5

ESCOGE TU MESA DE COMEDOR PERFECTA

Elegir la mesa de comedor perfecta no es una tarea sencilla, pero con estos consejos podrás tomar la decisión perfecta para tu espacio y estilo de vida. Ten en cuenta aspectos como la funcionalidad, el tamaño y el diseño. **¡Con la mesa adecuada, tu comedor se convertirá en el lugar favorito de tu hogar!** **POR** M. T. PASCUAL



LAS MESAS REDONDAS son una excelente opción para espacios pequeños, optimizan el espacio y favorecen la circulación.

EL TAMAÑO Y LA PROPORCIÓN DE LA MESA CON EL ESPACIO DISPONIBLE SON CLAVES PARA CREAR ARMONÍA EN TU COMEDOR.

HUMUS

A la hora de elegir la mesa de comedor perfecta, uno de los aspectos más importantes es el tamaño y la proporción con el espacio disponible. Asegúrate de que la mesa se ajuste a las dimensiones de tu comedor sin hacer que el ambiente se vea sobrecargado. Recuerda que, además del número de asientos, la forma influye directamente en la circulación y en la armonía de la estancia.

Si tienes un comedor pequeño, las mesas redondas son una excelente opción. Esta forma favorece la circulación y ayuda a maximizar el espacio, además de aportar un toque moderno y acogedor. Las mesas ovaladas o rectangulares, por otro lado, son ideales para estancias más grandes, ofreciendo una sensación de elegancia y mayor capacidad. Si el espacio no es un problema, te aconsejamos una mesa grande y estilizada. Las mesas rectangulares con líneas finas y patas delgadas dan una sensación de amplitud y elegancia. Sin embargo, si tu prioridad es el confort y la funcionalidad, tal vez porque dispones de un espacio más reducido, elegir una mesa redonda o cuadrada es una opción con la que acertarás.

CONFORAMA

SI SOIS MUCHOS EN CASA, opta por una mesa rectangular. Necesitarás unas medidas mínimas para que haya espacio suficiente para todos.

¿CUÁNTOS COMENSALES? LAS MEDIDAS Y LA CAPACIDAD

El número de personas que se sientan en la mesa es crucial para determinar el tamaño adecuado. Aunque no siempre hay un número fijo, es recomendable conocer algunas medidas básicas. Para una mesa redonda, se necesita un diámetro mínimo de 120 cm para acomodar cómodamente a cuatro personas. Esta forma de mesa no solo favorece la interacción entre los comensales, también facilita la circulación sin sacrificar comodidad.

Por otro lado, si prefieres una mesa rectangular para seis personas, asegúrate de que tenga al menos 140 cm de largo. Para grupos mayores, de ocho o más, necesitarás una mesa que supere los 180 cm. Las mesas rectangulares son perfectas para familias grandes o para quienes suelen recibir visitas con frecuencia, ya que proporcionan espacio suficiente para más comensales.

Si te encanta organizar cenas o eventos, puede ser interesante considerar una mesa extensible que te permita ampliar la capacidad cuando sea necesario, sin que ocupe espacio adicional cuando no sea necesaria la forma ampliada.

MOVERSE ALREDEDOR DE LA MESA ES TAN IMPORTANTE COMO SUS DIMENSIONES, DEJA AL MENOS 120 CM DE ESPACIO LIBRE.



DEL SER

LAS MESAS CON PATAS CENTRALES, evitan incomodades porque no hay obstáculos para las piernas, especialmente cuando hay invitados en casa.

LA CIRCULACIÓN ALREDEDOR DE LA MESA

Es fundamental que la mesa se integre y funcione bien en el espacio disponible. Cada comensal necesita al menos 60 cm de ancho para estar cómodo, y si las sillas tienen brazos, hay que añadir 10 cm más por cada una. Además, es importante que alrededor de la mesa haya suficiente espacio para moverse con comodidad, al menos 120 cm. De esta forma, los comensales podrán echar la silla hacia atrás sin chocar con las paredes o con otros muebles.

Si tienes una mesa de comedor con patas en los extremos, como las mesas rectangulares tradicionales, asegúrate de que no haya obstáculos para las piernas de los invitados. Las mesas con una sola pata central, como las de estilo contemporáneo, ofrecen más libertad para colocar las sillas y evitar cualquier incomodidad durante las cenas o reuniones.

EN EL COMEDOR, ¿CUÁL ES EL LUGAR MÁS ADECUADO PARA UBICAR LA MESA?

La ubicación de la mesa es otro factor determinante para su funcionalidad. Si tu comedor es pequeño, puedes colocar la mesa en un rincón y agregar bancos a lo largo de las paredes para optimizar el espacio. Esta disposición es ideal para maximizar el uso del área disponible sin comprometer la comodidad. Además, si la mesa está cerca de una ventana, la luz natural será un aliado valioso, por lo que es importante ubicar la mesa de manera estratégica para aprovecharla al máximo.

Cuando se trata de una habitación que se dedica solo a comedor, lo más recomendable es colocar la mesa en el centro de la estancia, permitiendo una circulación fluida alrededor de la misma. Mejor si está cerca de la cocina, para facilitar las idas y venidas durante las comidas, especialmente si sueles organizar reuniones o celebraciones en casa.



EN HABITACIONES dedicadas solo a comedor, es aconsejable que la mesa esté en el centro para facilitar la circulación.

ELIGE UN MATERIAL RESISTENTE Y FÁCIL DE MANTENER, COMO MADERA DE ROBLE O HAYA, SI TIENES NIÑOS PEQUEÑOS.



LA ILUMINACIÓN: UN DETALLE ESENCIAL

La iluminación es un aspecto que no debe pasar por alto en la mesa de comedor. Si tu comedor es de tamaño medio o grande, especialmente si la mesa es extensible, es recomendable contar con una fuente de luz que ilumine bien todo el espacio. Las lámparas suspendidas sobre la mesa proporcionan una luz suave y agradable, creando un ambiente acogedor para las cenas. Si celebras eventos con frecuencia, considera una iluminación regulable que te permita adaptarla a diferentes situaciones, como cenas formales o reuniones más informales.

LUCES SUSPENDIDAS sobre la mesa evitan sombras mientras comemos y nos permiten crear un ambiente acogedor durante las cenas.



EL CORTE INGLÉS

LAS MESAS REDONDAS DE CRISTAL aportan ligereza visual al espacio para comedores de dimensiones reducidas.

EL DUELO ENTRE LA ESTÉTICA Y LA RESISTENCIA

El material de la mesa de comedor es otro factor clave que influye en su estética, durabilidad y facilidad de mantenimiento. Si buscas una mesa moderna y minimalista, las mesas lacadas en blanco son ideales, ya que ofrecen un aspecto limpio y elegante. Son muy utilizadas en el estilo de decoración nórdico. Las mesas de cristal también aportan ligereza y sofisticación. Tienen un estilo contemporáneo que las hace especialmente apropiadas en entornos urbanos. Sin embargo, si eres muy exigente con la limpieza, es mejor evitarlas, ya que suelen dejar huellas visibles que requieren un mantenimiento constante. A su favor, cabe destacar que limpiarlas es muy sencillo.

Si prefieres un estilo más rústico o industrial, las mesas de madera son la mejor opción. Combinadas con patas de hierro o metal oscuro, son la elección perfecta. La madera de roble o haya, por ejemplo, aporta calidez y autenticidad al espacio. Son muy resistentes y fáciles de mantener, lo que las convierte en una opción perfecta para familias con niños pequeños o para quienes buscan una mesa duradera y de fácil cuidado.

Por otro lado, si te gustan los materiales más lujosos, las mesas de mármol son muy elegantes, pero debes tener en cuenta que son porosas y pueden absorber líquidos como vino o café, lo que puede ser un inconveniente si sueles organizar comidas y cenas en casa.

SILLAS O BANCO: EL DILEMA DEL COMEDOR



HUMUS

LOS BANCOS, en vez de sillas, están de moda en el comedor, pero pueden resultar incómodos para algunas personas.

Una tendencia en auge para 2025 es la de sustituir las sillas tradicionales por bancos a lo largo de la mesa de comedor. Este concepto, inspirado en las cocinas de estilo industrial o en comedores de espacios más pequeños, es perfecto para optimizar el espacio y ofrecer una opción práctica y funcional. Sin embargo, no es adecuado para todos los hogares, ya que quienes prefieren la comodidad de una silla tradicional podrían no sentirse cómodos con la opción del banco.

Si eres de las que disfrutan con largas sobremesas, las sillas continúan siendo la mejor elección. En este caso te interesan sillas que sean cómodas, con o sin brazos, según lo que prefieras. Las sillas con respaldo ergonómico son ideales para proporcionar el máximo confort, especialmente si sueles pasar mucho tiempo frente a la mesa.

COMPLEMENTOS Y DETALLES DECORATIVOS

Los muebles y complementos decorativos del comedor, como los bufés o las alfombras, juegan un papel esencial en la decoración de este espacio. Los manteles de lino o algodón aportan suavidad y elegancia, mientras que las alfombras debajo de la mesa pueden añadir textura y color al ambiente. Además, también delimitan el espacio si se trata de una estancia con varios usos. Los bufés ofrecen un amplio almacenamiento para utensilios, mantelería y vajilla. Si tienes suficiente espacio, son el complemento perfecto, ya que sirven para exponer elementos decorativos, como jarrones, espejos o fotografías, además de ofrecer una superficie adicional para servir alimentos durante las comidas. A menudo incluyen cajones y compartimentos cerrados, lo que permite mantener el orden y la organización.

RECETAS VEGETALES

FÁCILES Y MUY SABROSAS

Los beneficios de la presencia de alimentos de procedencia vegetal en la dieta son más que conocidos por todos. Aportan vitaminas, minerales y proteínas que ayudan a mantener el organismo sano, pero también ofrecen un abanico de posibilidades en la cocina. **Pueden prepararse al horno, fritos o en crema, son versátiles y, sobre todo, ¡deliciosos!**

POR CARMEN LÓPEZ





CONSEJO

Escoge los calabacines más pequeños porque los más grandes suelen tener más pepitas y su carne es menos tierna.

ROLLITOS DE CALABACÍN CON QUESO FETA Y TOMATE SECO

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 5 calabacines • 500 g de queso feta • 50 g de rúcula • 10 tomates secos en aceite • salsa de soja • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Lava los calabacines,** sécalos y luego, con ayuda de una mandolina, córtalos en tiras. Reserva. Corta en cubos rectangulares el queso y en tiras el tomate seco.
- **Marca las tiras de calabacín en una sartén con un poco de aceite.** A continuación estira las láminas una a una y en un extremo ponles un trozo de queso, unas tiras de tomate y unas hojas de rúcula y enrolla. Ayúdate con un palillo para evitar que se desmonte la preparación.
- **Da un toque de horno a los rollitos, unos 2 minutos a 160 °C.** También los puedes tomar a temperatura ambiente. Para emplatar, dispón los rollitos en un plato y rocíalos por encima un poco de salsa de soja. Salpimenta, pero ten en cuenta que la soja ya aporta un toque salado.

GAZPACHO DE AGUACATE

80 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 3 aguacates medianos • 30 g de espárragos verdes • 2 tazas de leche de almendras sin azúcar • 1/4 taza de cebolla roja picada • zumo de 2 limones • zumo de 1 lima • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharadita de sal marina • 1/2 cucharadita de comino molido • pimienta negra.

- **Parte los aguacates a la mitad, quita el hueso, saca la carne y picarla.** Asa a la plancha levemente los espárragos.
- **Pasa por la licuadora o la batidora**, los espárragos, la leche, la cebolla, los zumos, el aceite, el comino, la sal y la pimienta al gusto. Mezcla hasta que quede una sopa suave. Si queda demasiado gruesa, añade un poco más de leche y bate de nuevo.
- **Deja enfriar en la nevera durante 1 hora, al menos.** Puedes mantenerlo en la nevera en un recipiente hermético hasta 1 semana.

PROPUESTA

Añade media manzana verde al listado de ingredientes, le dará un toque frutal sutil pero apreciable.

LAS CREMAS Y SOPAS TIENEN UN GRAN PODER DIURÉTICO POR SU ALTO CONTENIDO LÍQUIDO.

BRÓCOLI REBOZADO EN SÉSAMO

12 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

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

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



PUNTO DULCE

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



RISOTTO VERDE CON SETAS

140 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 300 g de arroz arborio o carnaroli • 180 g de espinacas frescas • 5 chalotas • 100 g de setas de temporada • 1,5 l de caldo de verduras • 200 ml de vino blanco seco • 100 g de queso parmesano • aceite de oliva • sal • pimienta blanca.

- **Pica las chalotas** y ponlas con un buen chorro de aceite de oliva en una cazuela. Cocínalas a fuego suave removiendo poco a poco.
- **Escalda las espinacas durante 1 minuto en agua hirviendo con sal.** Colócalas en un recipiente apto para túrmix con parte del caldo de verduras. Tritura todo y ponlo en una olla con el resto del caldo para calentar todo el conjunto.
- **Añade las setas cortadas en láminas** en la cazuela con las chalotas y cocínalas durante 2 minutos. Después echa el arroz y el vino blanco y remueve. Deja que se evapore el alcohol y, removiendo constantemente, vete incorporando poco a poco el caldo de verduras, a fuego medio.
- **Rectifica de sal y pimienta** y cocina el arroz durante unos 18 minutos, removiendo mientras echas caldo. Acaba el arroz con parmesano rallado al gusto.

CALABACÍN REBOZADO CON ALIOLI DE WASABI

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 4 calabacines • aceite de oliva • 300 ml de agua fría • 80 g de harina • 2 huevos • sal • pimienta. **Para el alioli:** 1 huevo • 200 ml de aceite de oliva • 1 cucharadita de wasabi • 1 ajo • 300 ml de agua fría • 80 g de harina • 2 huevos.

- **Lava y corta en tiras largas los calabacines.** Bate dos huevos y mézclalos con el agua muy fría (con 2 cubitos de hielo). Luego añade la harina tamizada, remueve y reserva en la nevera unos minutos.
- **Para el alioli de wasabi,** pon en el vaso del túrmix un huevo y la mitad del aceite junto con el ajo pelado sin el germen interior, para que no repita. Tritura y emulsiona, añadiéndole lentamente el resto del aceite y media cucharada de wasabi. Rectifica de sal y reservamos.
- **Calienta abundante aceite para freír la tempura.** Una vez caliente, unta cada tira de calabacín en la mezcla y fríela a fuego medio-fuerte. No pongas muchas tiras a la vez porque pueden adherirse. Cuando estén doradas, retíralas y ponlas sobre papel absorbente. Salpimenta y sirve la tempura en un plato con un bol de mayonesa de wasabi.





PREVISIÓN

La ventaja de las cremas es que puedes hacer una buena cantidad y después congelarla sin que pierda propiedades.

CREMA DE CHIRIVÍAS

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 puerro grande • 3 chirivías medianas • 800 g de caldo de verduras • 1 tomate maduro • 100 ml de nata líquida • 100 ml de vino dulce • 1 pizca de pimienta molida • nuez moscada • 10 almendras fritas y peladas • 50 g de aceite de oliva.

- **Pica muy fino el puerro y sofríelo en una olla con un poco de aceite.** Pela la chirivía con un pelador de patatas y córtala en trozos pequeños. Agrégala a la olla y saltéala durante unos minutos.
- **Luego, ralla el tomate y mézclalo con los demás ingredientes.** Vierte el caldo de verduras y el vino y deja cocer a fuego medio hasta que se ablande la chirivía
- **Por último,** añade las almendras, la nata y las especias y deja cocinar unos minutos más. Salpimenta al gusto. En el vaso de la batidora, tritura bien todos los ingredientes hasta conseguir una crema fina. Sírvela caliente.

LAS CREMAS DE VERDURAS APORTAN ANTIOXIDANTES, QUE AYUDAN A COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO CELULAR Y PROTEGER ANTE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

CREMA DE REMOLACHA Y MANZANA

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 500 g de remolacha cocida • 1 cebolleta • 1 zanahoria • 2 manzanas golden • 1 l de caldo de verduras • 100 ml de nata líquida • 50 g de mantequilla • sal • pimienta.

- **Rehoga la cebolleta en juliana** en una olla con mantequilla a fuego medio. Pela y lava las zanahorias y agrégalas cortadas en rodajas en la olla.
- **Pela las manzanas y quítales el corazón.** Añádelas a una olla en tacos y rehoga un poco más. Cubre de caldo y cocina 15 minutos más.
- **Incorpora las remolachas en trozos grandes y cocina la mezcla 5 minutos más.** Agrega la nata líquida y salpimenta al gusto. Tritura el conjunto, cuélalo por un chino para evitar que pase algún trozo sin triturar. Dale un hervor y sírvela.



SUGERENCIA

Preséntala con un cordón de nata y unas ramas de eneldo o cualquier otra hierba que te guste.



CONDIMENTO

Añade un poco de sancho, una pimienta japonesa con toques cítricos, que potenciará el sabor de la salsa.

ROLLITOS VIETNAMITAS DE SETAS Y VERDURAS

10 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 100 g de setas frescas, en conserva o congeladas • 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 1 nabo • 50 g de col rizada • 1 cebolla tierna • papel de arroz vietnamita (tamaño mediano) • aceite de oliva suave para freír • sal • pimienta • azúcar.
Para la salsa: chile o guindilla picada • salsa de soja • aceite de sésamo • vinagre de arroz o mirin.

- **Corta las verduras en juliana y sofríelas por separado,** sin dejar que cojan color. Cuando estén todas salteadas, ponlas juntas en la sartén y echa las setas también cortadas en juliana. Salpimenta y añade una pizca de azúcar. Remueve y reserva.
- **Extiende las diferentes obleas de arroz** y rellénalas con una cucharadita del sofrito. Enrolla en forma cilíndrica, cerrando los costados a medida que vas envolviendo la masa.
- **Fríe los rollitos bien cerrados en una sartén con abundante aceite.** Retira y escurre.
- **Para la salsa** mezcla una cucharadita de guindilla con dos cucharadas de aceite, dos de soja y dos de mirin. Remueve y sirve junto con los rollitos.

PUDIN DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 150 g de coliflor • 150 g de brócoli • 50 ml de vino blanco • 3 huevos • 20 g de queso curado • 100 ml de leche • aceite de oliva • 1 cucharada de harina • sal • pimienta molida • 1 cucharada de perejil picado.

- **Lava y escurre bien los arbolitos de brócoli y de coliflor.** No emplees los tallos. Cocina las verduras en una olla con unas cucharadas de aceite de oliva durante 2 minutos. Añade el vino blanco y deja que se evapore el alcohol. Salpiméntalo y reserva.
- **Agrega la harina y cocina en seco.** Añade la leche, el queso curado rallado y el perejil. Dejamos que se cocine hasta que comience a hervir. Déjalo enfriar y tritúralo con los huevos batidos.
- **Unta unos moldes individuales con aceite de oliva y vierte la mezcla.** Pon una bandeja un poco honda en el horno, cubierta hasta la mitad de agua. Sobre el agua, los moldes individuales y cocínalos al baño María en el horno a 180 °C unos 10 minutos o hasta que al pincharlos con un palillo, salgan limpios.
- **Desmolda y vuelve a hornear 5 minutos** en seco en el horno, para que se dore bien todo el conjunto.



RECOMENDACIÓN

Controla bien los tiempos para que no te quede demasiado seco, es algo bastante habitual.



IDEA

Sirve este plato con gajos de lima al lado. El contraste de sabores hará el plato más explosivo aún.

HUEVOS RANCHEROS

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cebolla pequeña • 2 dientes de ajo • 400 g de frijoles rojos cocidos • 1 cucharada pequeña de comino en polvo • 1/4 de una cucharadita de chile en polvo • 1/4 de una cucharadita en orégano • 4 huevos • 4 tortitas de maíz • 1 tomate grande • 1 puñado de chiles jalapeños • 30 g de queso cheddar • 1 aguacate • 1 lima • 1 cucharada de cilantro picado.

- **Calienta el aceite en una sartén.** Pica la cebolla y los ajos muy finos y pocha durante 5 minutos.
- **Agrega los frijoles,** el comino, el chile en polvo, el orégano y 100 ml de agua. Cocina hasta que los frijoles se hayan ablandado. Retira, haz un puré y reserva.
- **Calienta más aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.** Casca los huevos y fríe hasta que las claras estén completamente firmes.
- **Echa el puré sobre las tortillas,** agrega los tomates y los jalapeños y espolvorea con el queso previamente rallado. Cubre con un poco de aguacate, zumo de limón y un huevo frito en cada una. Finalmente, espolvorea con cilantro.

LAS COLES CONTRIBUYEN A ACELERAR LA SENSACIÓN DE SACIEDAD, POR LO QUE AYUDAN A NO ATIBORRARSE.

PUDIN DE TAPIOCA

35 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 3 cucharadas de tapioca • 2 tazas de leche desnatada • 75 g de azúcar • 1 huevo • 1/2 cucharada de vainilla en polvo • 1 cucharada de ralladura de limón.

- **En un recipiente grande** y que se pueda utilizar en el microondas, vierte el azúcar, la tapioca, la leche y el huevo. Remuévelo todo muy bien.
- **Introduce el recipiente en el microondas y calienta la mezcla** a la temperatura máxima durante 8 minutos, pero detenlo cada 2 minutos para remover.
- **Pasado ese tiempo, añade la ralladura del limón y la vainilla.** Deja reposar la mezcla 5 minutos y remuévela otra vez.
- **Vierte el pudin de tapioca en unos cuantos recipientes individuales.** Cúbrelos con papel film para que no se resequen y refrigéralos durante 15 minutos, hasta que la mezcla esté espesa. Decora con un poco de canela y almendras laminadas.

MARIDAJE

Casa muy bien con un vino rosado espumoso, de sabor dulce y servido a baja temperatura.



CAROLINA MARÍN



Fotografía: MOVISTAR PLUS+

«Fuera del deporte, me gusta mucho cocinar y ahora, que tengo un poco más de tiempo, he practicado. Eso sí, no tengo un plato estrella, hago de todo».

“Cuando deje el deporte profesional, me gustaría dar charlas motivacionales”.

POR BORJA R. CATELA

¿QUIÉN ES?
Carolina María Marín Martín (Huelva, 1993) es una deportista española de bádminton que ha llegado a ser número uno del ranking mundial de la BWF. Es la mejor jugadora europea y una de las mejores de la historia. Fue campeona olímpica en Río de Janeiro 2016; tres veces campeona mundial; campeona en los Juegos Europeos de Cracovia 2023, y siete veces campeona de Europa, siendo la jugadora más laureada de la competición.

¿POR QUÉ AHORA?
Acaba de estrenar en Movistar Plus+ el documental *Carolina Marín. La lucha infinita.*

Carolina Marín, una de las grandes figuras del deporte español, ha dado notoriedad al bádminton, una disciplina minoritaria, gracias a sus logros. Tres veces campeona del mundo y única jugadora occidental con un oro olímpico, ha conseguido un gran seguimiento de sus partidos. Todo su esfuerzo, la recuperación de su lesión y el reconocimiento con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2024 se reflejan en el documental Carolina Marín. La lucha infinita, estrenado en Movistar Plus+.

¿Cómo te llegó la propuesta para hacer este documental?
En una cena (risas). Ya habíamos



Fotografía: MOVISTAR PLUS+

Carolina Marín durante la presentación del documental *Carolina Marín. La lucha infinita* en el Espacio Movistar de Gran Vía 28 en Madrid.

hecho uno para Prime Video y, como me habría gustado hacer una segunda temporada, surgió este.

¿Qué podemos ver en *Carolina Marín. La lucha infinita*?
Hay dos tipos de Carolina: la jugadora de bádminton y la personal. Por un lado, verán mi faceta trabajadora, luchadora… pero también la Carolina que está fuera de una pista de bádminton, que es totalmente diferente a la que está dentro jugando. En el documental descubrirán todo lo que hay detrás de lo que suelen ver en los partidos. Todo ese esfuerzo, trabajo y muchísimo sacrificio que hay que hacer para llegar a unos Juegos Olímpicos, que justamente es lo que no se ve y lo que nadie sabe. También, hay momentos de la preparación, justo todo lo que pasó después de la lesión o cuando me entregan el premio Princesa de Asturias de los deportes 2024.

¿Qué destacarías de ambas 'Carolinas', de la profesional y la personal?
De la jugadora destacaría la resiliencia, el esfuerzo y todo el trabajo que hay detrás. De la de casa, lo extrovertida y divertida que soy.

¿Durante la grabación del documental deseaste en algún momento que no hubiera cámaras?
Recuerdo que lo pensé en un entrenamiento en Sierra Nevada, pero es que se ve en el documental porque no hay nada ficticio, ahí estaban y se grabó tal cual pasó porque es la realidad de lo que ha pasado. En ningún momento hemos tenido que hacer algo forzado.

Muchos deportistas tienen manías o supersticiones antes de comenzar las competiciones. ¿Tienes alguna?
No soy muy maniática ni supersticiosa, más bien tengo unas rutinas. Sí que es cierto que para competir suelo llevar un collar que me regalaron mis padres, pero que si se me olvida ponérmelo no pasa nada. En él llevo dos medallitas de la Virgen del Rocío, la letra inicial de mi nombre, y una medalla pequeña con una loba que me caracteriza con la palabra 'Determinación' que me regalaron mis entrenadores.

¿Se podría comparar la sensación de felicidad de recibir una medalla olímpica y el premio Princesa de Asturias de los deportes 2024?
El sentimiento es totalmente diferente, pero se parecen en que es algo que no se puede explicar con palabras.

"No soy maniática ni supersticiosa, más bien tengo unas rutinas".

"Lo peor de ser una deportista de élite es su vida sacrificada. Lo mejor, los valores que te aporta".

¿Cómo estás de la lesión que te hiciste en las semifinales de los Juegos Olímpicos de París?
¡Bien! A diferencia de las dos lesiones anteriores, en las que tuve que apresurarme mucho, esta vez estoy afrontándola desde otra perspectiva, de una manera más calmada. Ahora estoy viviendo una etapa diferente. Además, sentía que necesitaba hacer un paréntesis y una pausa del bádminton, ya que ha sido un momento muy delicado.

¿Qué es lo mejor y lo peor de ser deportista de élite?
Lo peor de ser una deportista de élite es su vida sacrificada. Lo mejor, los valores que te aporta.

¿Cómo es tu vida ahora sin entrenamientos diarios?
No me aburro. Ahora mismo me siento muy afortunada porque estoy asistiendo a muchos eventos, numerosos actos de mis patrocinadores a los que antes, por los entrenamientos y las competiciones, no podía asistir. También introduciéndome en un camino que me gusta mucho, las charlas motivacionales en empresas, contando mi vida e intentando ayudar a la gente.

¿Seguir dando charlas entra en tus planes de futuro cuando decidas dejar el deporte?
Por supuesto, para mí es uno de los caminos que quería abrir de cara a mi futuro y también me gustaría ir a colegios, aunque todavía no he podido por temas de agenda y tiempo, pero está claro que también es una de las cosas que me apetecería hacer en un futuro.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

‘GOURMET’

Cocina de fusión peruana

La Cuadra de Salvador, el ‘steakhouse’ que triunfa en Lima, acaba de aterrizar en el centro de Madrid para ofrecer una experiencia culinaria única.



Considerado uno de los *steakhouse* mejor valorados de la capital peruana, La Cuadra de Salvador acaba de inaugurar su primer restaurante en España. Con una localización privilegiada en el centro de Madrid, en pleno barrio de Las Cortes, se ubica en un amplio local en la calle de los Madrazo, número 10, dividido en dos plantas, con diferentes ambientes y un salón privado reservado para los eventos más exclusivos. Todo un homenaje a Salvador, un querido miembro de la familia del fundador, Pedro Pablo Pazos, que disfrutaba enormemente de la creación de momentos inolvidables alrededor de una mesa.
El restaurante ofrece los mejores cortes de carne junto a una cuidada carta de cocina fusión peruana.



Entre los entrantes, destacan las empanadillas de ají de gallina, los nigiris de carne, el meloso de ternera en tacos, las mollejas o los torreznos. Entre los principales, los anticuchos de Salvador, el lomo saltado –tradicional o sobre un risotto–, el osobuco al maíz morado o el pargo rojo al fuego. Sin olvidar los cortes de carne: entraña, lomo alto y lomo bajo, picaña, porterhouse, T-Bone, tomahawk, wagyu japonés o chuletón de buey gallego.



Arrogante

Inspirado en un antiguo circo italiano, con referencias a la estética teatral en un ambiente que respira la auténtica *dolce vita*, este restaurante madrileño (calle Velázquez, 96) es el lugar perfecto para disfrutar de la gastronomía italiana de calidad más deliciosa y de una ambientación única, con música y shows incluidos. Así como de una mixología que incluye 9 cócteles de autor y 10 clásicos.



Colmado Wilmot

Este local barcelonés (calle Calvet, 28) nació de la idea de hacer un espacio para comidas para llevar, pero evolucionó en un bar-bodega con un pequeño espacio de colmado con productos seleccionados por Eugeni de Diego, uno de los chefs de la saga de elBulli más destacados. La tortilla con Cap i Pota, el fricandó con espardenyes, o las albóndigas de ternera de Strogonoff son algunos de sus platos estrella.

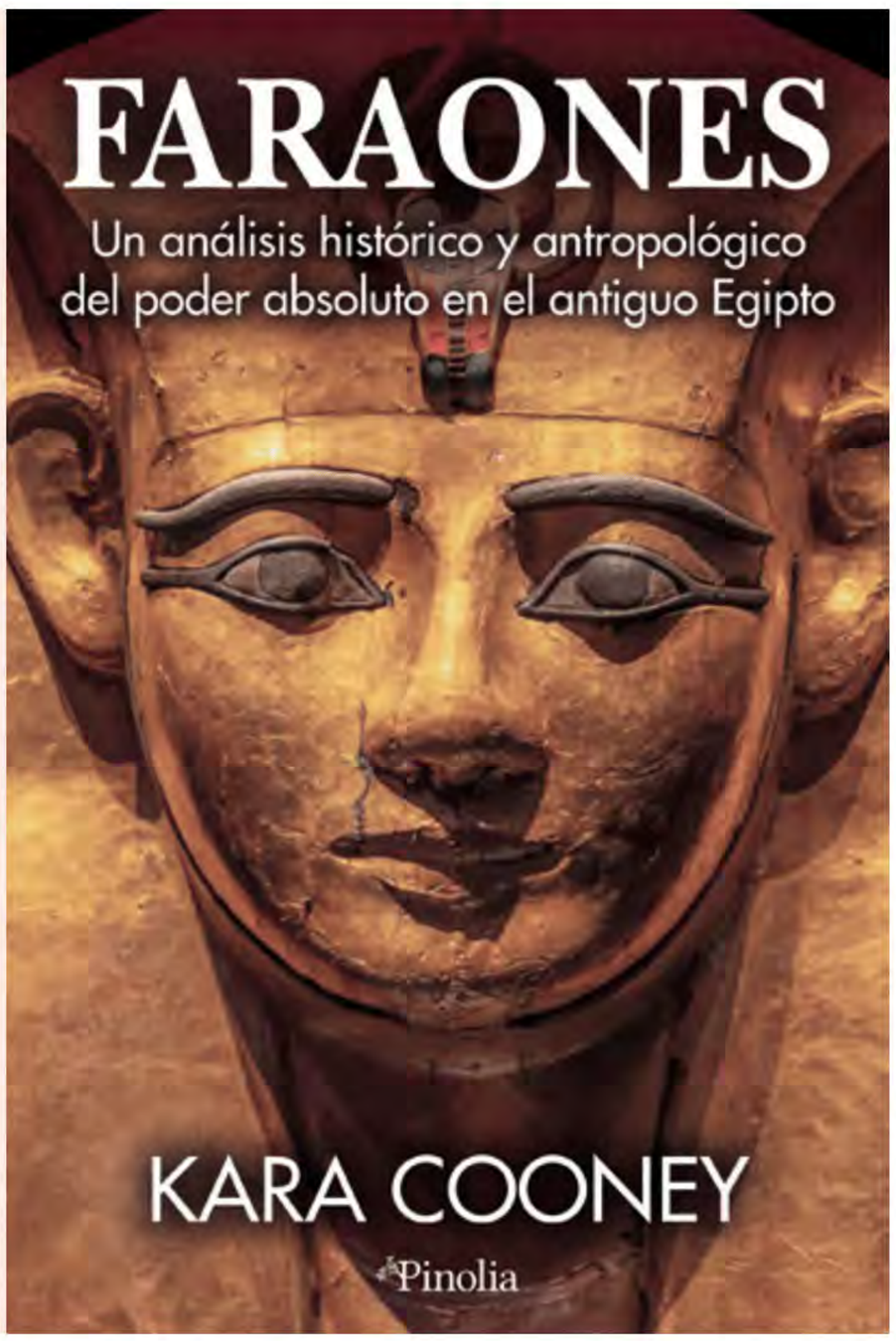
LIBROS

¡Entra y hazte con él!

‘Faraones’

La profesora de Egiptología Cara Kooney realiza en esta obra **un análisis histórico y antropológico del poder absoluto en el antiguo Egipto.**

Con su característico estilo punzante y lúcido, Kara Cooney ofrece un análisis en profundidad sobre los mecanismos del poder que nos transporta al corazón del antiguo Egipto para desentrañar uno de los grandes enigmas de la historia humana: ¿por qué las civilizaciones tienden a entregar su destino a unos pocos elegidos? Con la maestría de una egiptóloga de renombre mundial, Cooney traza un viaje fascinante a través de cinco reinados que marcaron el devenir de una de las civilizaciones más poderosas de la antigüedad. Desde Jufu, el constructor de la Gran Pirámide, hasta Taharqa, el último gran faraón que luchó por restaurar la gloria de Egipto, cada gobernante se convierte en una ventana para comprender los mecanismos del poder absoluto. Más allá de ser un libro de historia, *Faraones* es un provocador análisis de la naturaleza humana, un espejo donde contemplar nuestras propias dinámicas sociales y políticas. **Pinolia. Edición impresa: 27,95 €.**





‘La tierra de Caín’

JUAN LUIS PULIDO BEGINES

En una España fracturada por la guerra de la Independencia, un joven de espíritu inconformista se ve forzado a huir. Y, tras renunciar al destino que su familia había forjado para él, se embarca en una travesía incierta. Las decisiones del pasado le arrastran por los rincones más peligrosos de una nación en conflicto. **Almuzara. Edición impresa: 23,95 €.**



‘Tres deseos y una maldición’

LAURA WOOD

A Clementine no le podría ir peor. Su novio la ha dejado, la han despedido y está a punto de quedarse sin casa. Por eso, cuando sus hermanas le proponen volver a hacer su viejo ritual del ‘hechizo para corazones rotos’, ella acepta. **Plaza & Janés. Edición impresa: 20,90 €. *E-book*: 9,49 €.**

MÚSICA



‘Parceiros’

PEDRO GUERRA

Proyecto de tres volúmenes capitaneado por el cantautor tinerfeño cargado de canciones, en el que, por un lado, él se vacía ofreciéndonos lo mejor de sí mismo y, por otro, logra que más de 36 artistas se embarquen en esta aventura musical única. Un sistema solar girando en torno a Guerra, donde todos coexisten siendo creadores e intérpretes, creando un universo sensorial atípico, exclusivo y sobresaliente. **Edición triple CD: 24,99 €.**



‘Concierto de Año Nuevo 2025’

RICCARDO MUTI

Revive el concierto con el que la Filarmónica de Viena, bajo la dirección de Riccardo Muti, dio la bienvenida a 2025 en la Musikverein. **Doble CD: 16,99 €.**



‘K-12’

MELANIE MARTÍNEZ

Edición limitada del segundo álbum de estudio de la cantante y compositora estadounidense, que incluye temas como *Wheels on the Bus*, *Drama Club* y *Detention*. **Vinilo rosa/blanco: 43,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘Oriana Fallaci’

En los años 50, Oriana Fallaci escribe sobre cine en un diario milanés. Su carácter difícil y tozudo le granjea un pasaje a Nueva York para entrevistar a Marilyn Monroe. En ese viaje conoce a Jo, su traductora y gran amiga, y Alfredo, su tortuoso amor. Oriana no logra la entrevista, pero las crónicas que envía desde la Gran Manzana demuestran lo bien que sabe escribir y conectar con el público. **Estreno en Movistar Plus+ el 28 de enero.**



‘Custodia repartida’

PRIMERA SERIE DIRIGIDA POR JAVIER FESSER

Cris y Diego acaban de separarse y tratan de llevarlo de la manera más adulta posible por el bien de su hija de 5 años. Sin embargo, no será nada fácil, ya que ambos volverán a vivir a casa de sus padres. Ella pasa mucho tiempo en el trabajo y él no tiene un salario fijo. La realidad hará que la separación deje de ser amistosa, pero los abuelos estarán encantados con la nueva situación. **Estreno en Disney+ el 24 de enero.**



CINE

‘Mikaela’

Antonio Resines y Natalia Azahara encabezan el reparto de la nueva película de Daniel Calparsoro. **Estreno en la gran pantalla el 31 de enero.**

El 5 de enero, víspera del día de Reyes, una tormenta de nieve sin precedentes asola España. En medio del caos de una autopista colapsada, un grupo de atracadores aprovecha la oportunidad para asaltar un furgón blindado. A escasos metros del lugar en el que se perpetra el robo, se halla Leo –a quien da vida Antonio Resines–, un policía que se encuentra en las últimas y que no tiene absolutamente nada que perder. Con la ayuda inesperada de una joven –interpretada por Natalia Azahara–, tratará de evitar que la banda huya con el botín en una persecución contrarreloj en medio de la tempestad blanca. ***Mikaela*** **llega a los cines el 31 de enero.**



MÁS CINE



‘Septiembre 5’

Los periodistas deportivos de la ABC, que cubren los Juegos Olímpicos de Múnich 1972, se ven obligados a cubrir la crisis de los rehenes de los atletas israelíes secuestrados por un grupo terrorista. **Estreno el 31 de enero.**

‘Fin de fiesta’

Un inmigrante africano se esconde en el cobertizo de una casa señorial andaluza. Un día es descubierto por la señora de la casa, y un tiempo después por la criada, pero ambas se lo ocultan a la otra, hasta que un imprevisto destapa el secreto. **Estreno el 31 de enero.**



OCIO





‘Leonardo da Vinci. Historia de una traición’

UNA EXPERIENCIA INMERSIVA ÚNICA SOBRE ‘LA ÚLTIMA CENA’

Después de medio milenio desde su creación, *La Última Cena* de Leonardo da Vinci sigue siendo una de las obras más enigmáticas y apreciadas de la historia del arte. Lamentablemente, solo se conserva un 10 % de la pieza original y el resto son resultados de las muchas restauraciones que ha sufrido la obra. Esta exposición inmersiva permite contemplar la obra con todo lujo de detalles. **¿Dónde? En el Nomad Museo Inmersivo de Madrid hasta el 13 de abril. Entrada de adultos desde 18 €.**

EN ESCENA

‘Camino al zoo’

A pesar de ser pareja, la vida de Peter y Ann está marcada por la incomunicación y la soledad. Rehuyendo el intento de Ann por afrontar la situación, Peter decide pasar el día en el zoológico de Central Park. Allí conocerá a Jerry, un excéntrico personaje que le obliga a escuchar sus historias. **En el Teatro Olympia de Valencia del 30 de enero al 2 de febrero.**

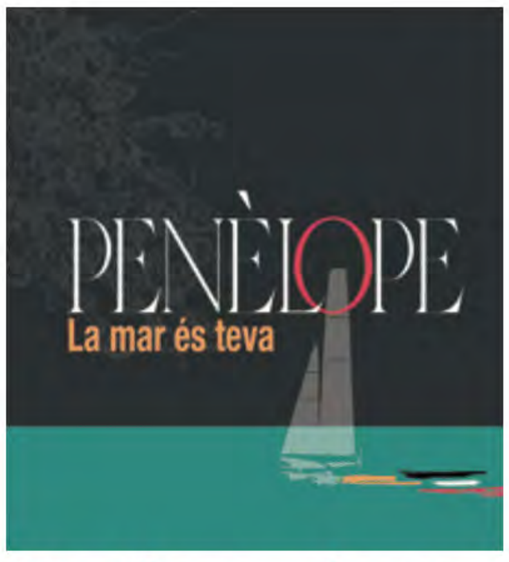


EXPOSICIONES



‘Nenúfares y Twonbly’

MADRID. Muestra de Manolo Oyonarte nace de la tensión estética vivida por el autor, entre el éxtasis de contemplar la obra de Monet y su cruce con las atmósferas grises de Twombly. En la Neomudéjar **hasta el 16 de febrero.**



‘Penélope, el mar es tuyo’

BARCELONA. Exposición que presenta las experiencias y los desafíos de seis mujeres del mundo de la vela en diferentes etapas de sus trayectorias profesionales. En el Museu Marítim **hasta el 9 de febrero.**



‘A través del paisaje’

VALLADOLID. El Centro Cultural Miguel Delibes acoge esta muestra con obras de la Colección MUSAC sobre el paisaje de artistas como Javier Ayarza y Sergio Belinchón. **Hasta el 23 de marzo.**

CONCIERTOS

Dani Fernández

El que fuera miembro de la famosa *boy band* Auryn retoma la carretera este año para seguir presentando su último trabajo discográfico, *La Jauría*. Las próximas citas con el cantante y compositor Dani Fernández sobre el escenario son el 1 de febrero en Valladolid, el 8 en Zaragoza, el 15 en Barcelona, el 22 en A Coruña, el 8 de marzo en Madrid y el 15 en Bilbao. **Más información, otras fechas y entradas en danifernandezoficial.es.**



TEATRO

‘Travy’

Este espectáculo es un homenaje a la familia Pla-Solina y un (des)encuentro entre dos corrientes teatrales. Por un lado, el *clown*, el teatro folclórico y popular. Por otro, las formas postdramáticas y metateatrales. Una obra que expone dos generaciones y dos momentos vitales; los que ya ven el final del camino sin miedo y los que ven el principio del mismo con pánico. **En el Teatro de la Abadía hasta el 2 de febrero.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con el ámbito laboral y el empleo.

APTITUD
CAPACITACIÓN
CONTRATO
ENTREVISTA
FINIQUITO
FORMACIÓN
INCENTIVOS
JORNADA
JUBILACIÓN
MOVILIDAD
ORGANIGRAMA
PLANTILLA
SALARIO
SELECCIÓN
TELETRABAJO

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

CRUCE DE PALABRAS

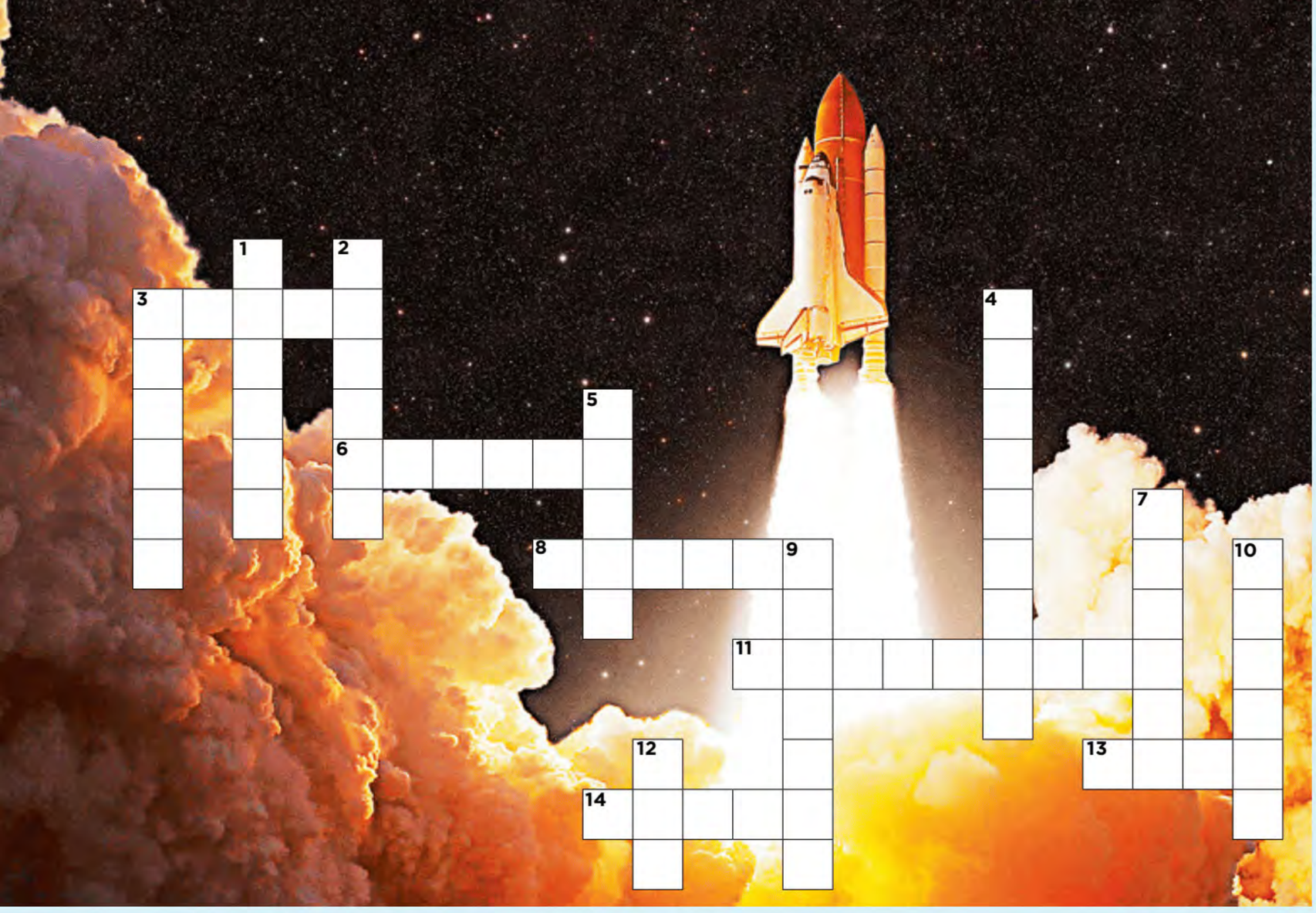
Esta parte de nuestro esqueleto ha sido utilizada como un símbolo para aterrorizar a los otros, por su significado de peligro o muerte, por varios grupos culturales. Por ejemplo, en México, es una representación colorida y animada del mundo de los muertos.
Responde las pistas y descubre lo que te ocultamos.

1. De la tradición que se cree que proviene Halloween.
2. Persona que se dedica al abordaje de barcos en el mar para saquear.
3. Con esta parte de la cara olemos.
4. Apellido del director de la película *Bitelchús*.
5. Parte superior del cuerpo humano.
6. Película mexicana sobre un niño que viaja a la Tierra de los Muertos.



CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completar los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario ¡no vale!



VERTICALES:

1. Insignia o estandarte.
2. Loción ligeramente astringente para limpiar y refrescar el cutis.
3. Acción de masticar por segunda vez el alimento de algunos animales.
4. Untado y lleno de grasa.
5. Quitar a algo la piel, la cáscara o la corteza.
7. Soldado ruso de caballería ligera.
9. Gran admiración o extrañeza.
10. Dicho de la nieve o del agua: formar superficies sólidas.
12. Hasta o incluso.

HORIZONTALES:

3. Nivel o categoría.
6. Artefacto que se mueve en el espacio por propulsión a chorro.
8. Cajón corredizo que sirve para guardar lo que se quiere tener a mano.
11. Fruta u otra cosa confitada.
13. Mensaje breve escrito.
14. Alisar o dar tersura y lustre a algo.

SUDOKU

Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni en los bloques.

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

AHORCADO



Completa los nombres de estos panes españoles que, seguro, los encuentras en tu panadería habitual.

→ _ O R O _ A

→ C _ N _ E A _

→ _ R A N _ E S I L _ A

→ P _ T A _ U _ T A

→ _ O _ L E _ E

LAS SIETE DIFERENCIAS

El pueblo azul al norte de Marruecos, Chefchaouen, fue fundado en el siglo XV por los bereberes. El característico color de las fachadas le da su distintivo apelativo y lo convierte en una gran atracción turística, por ser tan fotogénico. Encuentra los detalles que hacen diferente a estas dos imágenes.



ACERTIJO

Ahora, nosotras te damos la respuesta. ¿Podrás darnos tú la pregunta? Descubre los valores que tiene cada emoticono.

😜 + 😄 + 💜 = 12

👌 + 👌 + 👌 + 😜 = 15

💜 + 👌 + 😜 = 14

👌 + 💜 + 😄 + 😜 = 15

😜 = ? 😄 = ? 💜 = ? 👌 = ?

RELACIÓN DE ELEMENTOS



El Everest es la montaña más alta, pero, junto a ella, se encuentran estos picos que tienen poco que envidiarle. Relaciónalos con su altura correspondiente.

Annapurna 1.	A. 8.091 metros
Cho Oyu 2.	B. 8.125 metros
Dhaulagiri 3.	C. 8.163 metros
Kanchenjunga 4.	D. 8.167 metros
Lhotse 5.	E. 8.188 metros
Makalu 6.	F. 8.485 metros
Manaslu 7.	G. 8.516 metros
Nanga Parbat 8.	H. 8.586 metros



FALSO O VERDADERO

Las siguientes afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

1. Los búhos son las únicas aves que pueden ver el color azul.

   ❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

2. A Thomas Alba Edison le daba miedo la oscuridad.

   ❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

3. La Antártida cuenta con el 90 % del agua fresca de la Tierra.

   ❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

4. El Vaticano cuenta con el segundo tesoro en oro más grande del mundo.

   ❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

5. La miel nunca se pudre.

   ❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

SOLUCIONES

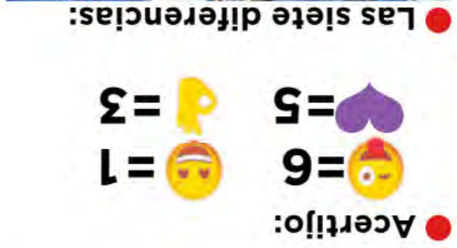
- **Ahorcado:** corona, candeal, francesilla, pataqueta, mollete.
- **Sudoku:**

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

- **Cruce de palabras:** 1. Celta, 2. Pirata, 3. Nariz, 4. Burton, 5. Cabeza, 6. Coco.
- **Sopa de letras:**



- **Crucigrama:**
  Verticales: 1. Enseña, 2. Tónico, 3. Rumiar, 4. Grasiento, 5. Pelar, 7. Cosaco, 9. Asombro, 10. Cuajar, 12. Aun.
  Horizontales: 3. Rango, 6. Cohete, 8. Gaveta, 11. Confitura, 13. Nota, 14. Pulir.
- **Acertijo:** 🐔=6 🎩=1 🍆=5 🍌=3
- **Las siete diferencias:**



- **Relación de elementos:** 1-A, 2-E, 3-D, 4-H, 5-G, 6-F, 7-C, 8-B.
- **Falso o verdadero:** 1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Verdadero, 5. Verdadero.

mia

Directora: **Maria Alemany** (direccion@miarevista.es),
Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela** y **Rocío Ponce;** redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, María García, Mar Cantero** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres, Silvia Rojo** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lauren Izquierdo** y **Tamara Vitón** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lauren Izquierdo** y **Anna Pardo** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Silvia Rojo**; redactora de Decoración **M. T. Pascual;** redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda;** maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;
tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch;**
coordinación editorial **Jordi Gironès.**
RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: mia@zinetmedia.es

zinet MEDIA GROUP

Consejera Delegada: **Marta Ariño**
Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.
Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.
BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).
Tel.: 954 081 226.
PUBLICIDAD INTERNACIONAL:
Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.
PUBLICIDAD ONLINE:
Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
https://suscripciones.zinetmedia.es
INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

ARI

EL SIGNO AFORTUNADO



Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

Acoge cualquier cambio con entereza; las circunstancias adversas son las que te hacen crecer. Se te abre una etapa maravillosa en el plano afectivo, siempre y cuando muestres disposición para ello.

AMOR. **No es momento de frenar lo que sientes, así que déjalo fluir y a ver a dónde te lleva. Pon de tu parte para descubrir en qué punto estás. Si no te reprimes, te esperan momentos pletóricos y llenos de pasión.**

SALUD. **Si no hay equilibrio entre las necesidades de los demás y las tuyas, asumirás cosas que no quieres para ti. Y entrarás en una espiral tóxica. Pon límites, tu bienestar es tan importante como el de otros.**

TRABAJO. **Apuesta por la constancia. Para superar, sin apenas desgastarte, cualquier contratiempo que se presente, debes mantener una línea de trabajo seria y responsable como la que vienes siguiendo.**

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Tú y tu pareja tenéis una enorme conexión, os entendéis solo con miraros. **SALUD.** Hace unos días aún te faltaba recuperar algo de energía, aunque eso ya es pasado. **TRABAJO.** Si mantienes la cabeza fría, no sufrirás, aunque te vienen gastos importantes. Pero que eso no te quite el sueño, también se prevén algunos ingresos extra.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Se te harán algo largos los días hasta que llegue el momento de poder realizar esa escapada familiar que tanto deseas. **SALUD.** Cuando algo se tuerce de un modo inesperado, nada aligera más los pesares que una sonrisa sincera. **TRABAJO.** No pierdas tu capacidad empática o no serás tú, por más que estos días sean especialmente estresantes.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Aprovecha que tus dones comunicativos te harán conocer a gente afín donde menos lo esperes. **SALUD.** No bajes la guardia. Esta es la época más propicia para los resfriados. **TRABAJO.** En los momentos cruciales, sabes bien cómo poner orden incluso en el caos más absoluto.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Si te vieras con los ojos que te ven los demás, entenderías muchas cosas y otro gallo cantaría. No te hagas de menos de lo que eres. **SALUD.** Llevas varios días con las emociones a flor de piel y te notas bastante sensible. Nada que un buen abrazo no pueda curar. Medicina del alma. **TRABAJO.** Aunque te gusta lo que haces, las condiciones no son las esperadas. Te falta ilusión.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. No sabes hacerlo de otro modo. Tus relaciones son intensas y es difícil seguirte el ritmo. **SALUD.** Te encuentras más jovial y con energía que nunca. Se nota que estás a gusto con esta etapa. **TRABAJO.** Cero miedo: los Leo siempre os crecéis ante las adversidades. No debes preocuparte demasiado porque se escuchen rumores de cambio, serán positivos.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Antes de tomar una decisión, parte tanto de lo positivo como de lo negativo. **SALUD.** Lo tuvieras planeado ya o no, no tardes en escaparte unos días, te sabrán a descanso celestial. Necesitas cargar pilas urgentemente. **TRABAJO.** No es el mejor momento para ello cambiar de trabajo o solicitar un aumento o un ascenso. Vale más que esperes todavía unos meses.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. No lo conviertas en egoísmo. El amor propio es esencial, pero debe estar lo suficientemente bien entendido como para no ser intransigente con los demás. **SALUD.** Pide cita ya, no tienes necesidad de vivir con dolor y negar lo evidente: lo único que hace es dilatar en el tiempo el momento de la visita a un fisioterapeuta. **TRABAJO.** No descartes nueva formación. Si has tocado techo en donde estás, plantéate si te apetece seguir en tu zona de confort o asumir nuevos retos.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Permítete disfrutar de todo lo que te apetezca. Tu agenda se llena por momentos de planes improvisados a los que te costará mucho negarte. **SALUD.** Demasiado cansancio hace que el buen humor y el optimismo no te acompañen, aunque es justo lo que necesitas para equilibrar la balanza. **TRABAJO.** Tienes clara tu valía y el modo en que defiendes aquello que haces, aunque no siempre hayas tenido el empuje o arrojo necesario.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Sé consciente de cuál es tu modo de amar y valora si realmente es lo que quieres. Querer mucho no es lo mismo que querer bien. **SALUD.** Sé flexible. En algunos aspectos de tu vida, necesitas empezar de cero para renovarte y aprovechar las nuevas oportunidades que lleguen. **TRABAJO.** Estás trabajando duro en algo que esperas que tenga una gran acogida. Confía en tus posibilidades y no traiciones tus ideas, que son las que valen.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Mereces disfrutar de esos momentos que la vida te había negado hasta ahora. Tienes tanta ilusión que no te parece que sea real, pero lo es. **SALUD.** Cuidado con el estómago, cada cierto tiempo se repite lo mismo: abandonas rutinas y te pasa factura. **TRABAJO.** Has llegado hasta donde has llegado gracias a no rendirte y no dejar de creer en ti y en tu proyecto. Sigue apostando por lo que te hace feliz.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Tanto estás arriba como te vienes abajo con una facilidad pasmosa. Busca el equilibrio. **SALUD.** Cambia esas actitudes que te generan malestar y te perjudican considerablemente. **TRABAJO.** De un líder no se espera imposición, sino capacidad para guiar a quienes tiene a su cargo, además de saber negociar y sacar lo mejor de su equipo.

EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 29 de enero, saldrá a las 8:28 h y se pondrá a las 18:30 h. El martes 4 de febrero, saldrá 6 minutos antes, a las 8:22 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 18:37 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 13 minutos de luz solar.

LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 29 de enero, la Luna Menguante estará en Acuario y, tras alcanzar la Luna Nueva, la Luna Nueva Visible pasará a Piscis el sábado 31. El martes 4 de febrero, se encontrará en Aries.

COORDINA: TRINI CALZADO.



LA PAREJA PERFECTA PARA SAN VALENTÍN

Trapa, la empresa chocolatera más icónica de nuestro país, e **Interflora** vuelven a aliarse para sorprender con un regalo único por San Valentín: **un estuche de 12 bombones Cortados Clásicos** y **un ramo de entre 10 y 20 tulipanes** (según tamaño) en dos o más colores. Disponible del 24 de enero al 17 de febrero, y con entrega en España y Portugal, el *pack* podrá elegirse en tres tamaños de ramo (base, grande y extra, por 42,99€, 55,99€ o 67,99€). Si lo que se desea regalar son las clásicas rosas, también estará disponible el *pack* Tercia (37,99€), que incluye un delicado ramo de 3 rosas rojas y el estuche de Cortados Clásicos Trapa. Además, cualquier pedido de plantas o flores realizado en interflora.es podrá complementarse con los bombones.



REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA

Los cepillos **Termix Profesional Nature** están fabricados con un innovador material natural que ayuda a proteger el medioambiente. Sus propiedades catalíticas absorben los gases nocivos en compuestos beneficiosos, contribuyendo a la purificación del aire al reducir la concentración de estos contaminantes en su entorno. El *pack* se compone de cinco cepillos, de entre 17 y 43 mm de diámetro (cuanto mayor sea, más fácil moldearás el cabello largo o darás mayor volumen a tus peinados). **Precio: 39,99€.**

JOYAS AUTÉNTICAS

Este San Valentín, **Majorica**, la compañía española con más de 135 años en la creación de perlas orgánicas artesanales, apuesta por una visión auténtica y diversa del amor, celebrándolo en todas sus expresiones. A través de sus **piezas especiales** para esta ocasión, invitan a descubrir nuevas formas de decir "te quiero", ya sea a alguien especial o a ti misma. Mientras que sus dos exclusivos *charms* en forma de corazón combinan la sofisticación de la plata dorada con la delicadeza del nácar blanco (desde 65€), su colección de joyas Chains son el lienzo perfecto para personalizar con sus letras del abecedario (69€/unidad). Elijas la que elijas, celebrarás el amor con verdadera autenticidad.





COMPROMISO CON LA SOSTENIBILIDAD

La industria cosmética es responsable de una gran cantidad de residuos plásticos y químicos contaminantes. Sin embargo, hay firmas comprometidas con el cuidado del planeta. Es el caso de **Atlantia**, marca de dermocosmética canaria, que vuelve a poner en el centro de su **filosofía el cuidado del medioambiente**. Esta filosofía toma forma en todo el proceso de producción, desde la selección de ingredientes orgánicos, que están cultivados bajo estrictos estándares sostenibles, hasta el embalaje, con envases reciclables y biodegradables.



PARA PIELES SECAS O MUY SECAS

La crema **Stem Cell + Ceramide Peptide Cream**, de **Eleven Obi**, está indicada para pieles secas, muy secas, maduras o delicadas. Esta antiarrugas, nutritiva e iluminadora, es una propuesta lujosa que combina los principios más innovadores del mercado para darle a tu piel una experiencia única: incorpora células madre de orquídea que promueven la síntesis de colágeno y elastina para una piel más firme. **Precio: 54,95€.**





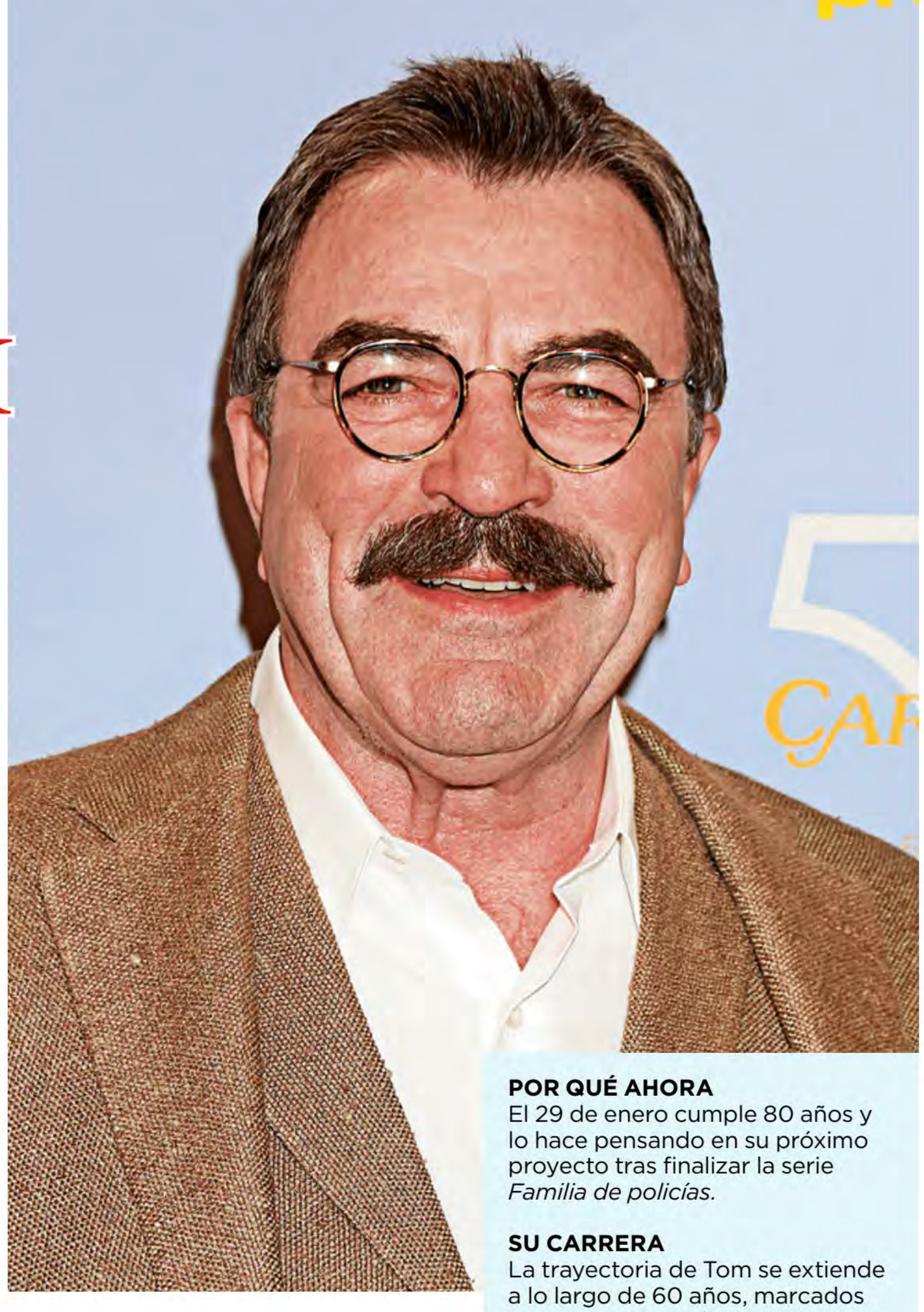
CAFÉ SOLIDARIO

Desde el pasado mes de diciembre y hasta finales del mes de abril, alrededor de 45 personas sin hogar de la ciudad de Girona recibirán de forma diaria, tanto por la mañana como por la tarde, una taza de café. Esto ha sido posible gracias a **Nescafé**, que ha donado 13.000 cápsulas de su café descafeinado **Nescafé Dolce Gusto** a Cruz Roja y dos cafeteras, dentro del plan en contra del frío que impulsa el Ayuntamiento de Girona.

Tom Selleck

El carismático galán de los años 80 gracias a su papel en ‘Magnum, P. I.’ es ya un octogenario.

POR MARÍA RODRÍGUEZ



Hay ctores que siempre estarán ligados a un papel que, generalmente, es el que les lanzó a la fama.. Y esto es precisamente lo que pasa con Tom Selleck que, para muchos, sigue siendo Thomas Magnum, su papel en la icónica serie de televisión *Magnum, P. I.* Un personaje que le valió un premio Emmy en 1984 como mejor actor en una serie dramática. Su bigote característico, encanto natural, atractivo físico y presencia carismática lo convirtieron en uno de los galanes más populares de la televisión durante los años 80 y lo posicionaron como un ícono masculino de esa década.

Reconocido y querido por el público, también dio vida a Richard Burke en *Friends*, uno de los novios de Monica Geller. Hoy en día sigue siendo uno de los personajes más recordados de esta serie, aunque solo apareció en nueve episodios a lo largo de tres temporadas. También ha triunfado en la serie *Familia de policías*, que comenzó en 2010 y acaba de finalizar.

LENTO ASCENSO A LA FAMA

Nacido el 29 de enero de 1945 en Detroit, Estados Unidos. Estudió en la Universidad de California del Sur con una beca de baloncesto –mide 1,96 metros– y fue uno de sus profesores quien, viendo su porte, le sugirió dedicarse a la actuación.

Siguiendo el consejo, estudió en Beverly Hills Playhouse y, antes de comenzar su carrera con pequeños papeles en diferentes películas y series de televisión, participó en *The Dating Game*, un programa de citas americano, y en anuncios de publicidad. Fueron 15 años de un arduo trabajo y constancia hasta que, con 35 años, le llamaron para la serie *Magnum P.I.* Y el destino quiso que, ese mismo año, 1980, le llamaran también para encarnar a Indiana Jones en *En busca del arca perdida*. Los productores de la serie no le dejaron participar en la saga del aventurero y el papel recayó en Harrison Ford. Su carrera en el cine incluye papeles en comedias como *Tres hombres y un bebé*, que fue un éxito de taquilla, y *Dentro o fuera*.

HA SIDO PORTAVOZ DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DEL RIFLE Y ES UN GRAN DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS VETERANOS.

EL AMOR DE SU VIDA

Tras un primer matrimonio fallido, el actor conoció al amor de su vida, la actriz Jillie Mack. Llevan 37 años casados y son padres de una hija.

POR QUÉ AHORA

El 29 de enero cumple 80 años y lo hace pensando en su próximo proyecto tras finalizar la serie *Familia de policías.*

SU CARRERA

La trayectoria de Tom se extiende a lo largo de 60 años, marcados por un comienzo lento en la profesión. Le costó hacerse un hueco, pero desde que Thomas Magnum se cruzó en su vida, no ha dejado de trabajar tanto en cine como en la televisión, siendo su constancia una de sus grandes virtudes. También destaca por su versatilidad, transitando con facilidad entre papeles dramáticos y cómicos. Ha ganado varios premios, entre ellos el Globo de Oro y el Emmy.

UNA PRÁCTICA Y EFICAZ
LECTURA

mia trucos

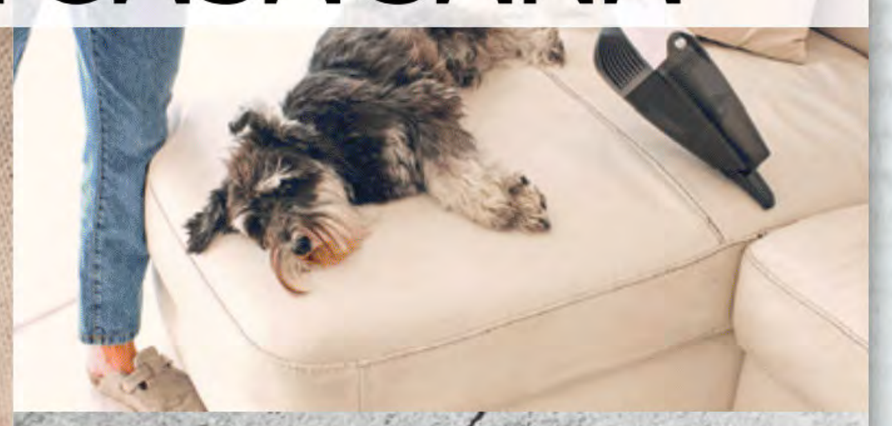




CONSEJOS DE LIMPIEZA
PARA UNA CASA SANA

POR SOLO **4,99€**







LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA MANTENER LIMPIO TU HOGAR

COCINA, BAÑOS, CRISTALES, PORCELANAS, OBJETOS METÁLICOS, MUEBLES, TELAS...

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

TRANSFORMEMOS EL BARRO

en esperanza

POR PRIMERA VEZ ACTUAMOS EN NUESTRO PAÍS PARA AYUDAR A VALENCIA.

En la Fundación Vicente Ferrer queremos estar donde más se nos necesita. Por eso ahora, además de seguir con nuestros proyectos en la India y Nepal, vamos a actuar en nuestro territorio junto a entidades locales para ofrecer todo nuestro cuidado a las personas afectadas por la dana.

Porque ahora, donde más se nos necesita, es ayudando a Valencia a transformar el barro en esperanza.

COLABORA

900 111 300

fundacionvicenteferrer.org*

VicenteFerrer