

Nº 2.053

mi

MODA

Bufandas
Y
pañuelos
CON ESTILO

TRABAJO

Seguros
de hogar
CON LUPA

SALUD

HIPOTIROIDISMO
Una enfermedad
que sabe
escondarse

MASCOTAS

DORMIR
en
compañía

BELLEZA

Tu mirada
más luminosa

PSICOLOGÍA

¿Por qué
nos gustan
LAS
HISTORIAS
DE AMOR?

COCINA

Recetas
que
llegan del
norte

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Pastora
Vega
“Soy muy
seria, pero
me gusta
mucho
reirme de
mi misma,
incluso en las
circunstancias
más
adversas”

¡Porque te quiero!

**IDEAS DE REGALO
PARA SAN VALENTÍN**

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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

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

*Formato pdf.



NOS PONEMOS ROMÁNTICAS

Llega San Valentín y con él los planes románticos, los ramos de flores, los bombones y las ganas de celebrar el amor, ya sea con una reserva en un restaurante de moda, con un regalo muy pensado o con una escapada a lo grande.

Pero no nos olvidamos del día a día, de que hace frío y hay que abrigarse. Por eso, en moda repasamos las claves para lucir una bufanda con estilo; hablamos de defensas; de las nuevas tendencias para estar en forma, cada vez más personalizadas para ganar eficacia; y, cómo no, recopilamos una buena lista de recetas para saborear en casa. En este caso, mirando al norte, esa tierra en la que tan bien se come y tanto nos enseña.

Aquí empieza un número cargado de información práctica, útil y muy interesante.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
pastora vega.
Fotografía:
Sergio Parra.



ESTA SEMANA

DEL 11 AL 17 DE FEBRERO DE 2026

EN PORTADA

- 8 MODA**
Bufandas para no pasar frío y derrochar estilo.
- 12 EN PORTADA**
Pastora Vega.
- 24 SALUD**
Así se esconde y confunde el hipotiroidismo.
- 31 DOSSIER**
La lista de deseos para este San Valentín.

ACTUALIDAD

- 16 CONSUMO**
Claves para revisar el seguro del hogar y acertar.

SALUD

- 26 NUTRICIÓN**
El papel de la alimentación en la batalla contra el cáncer.
- 28 PSICOLOGÍA**
A nuestro cerebro le gustan las películas románticas.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
El cuidado del contorno de ojos es la clave para una mirada joven.
- 38 EN FORMA**
Tratamientos y programas personalizados para rendir más y mejor.

HOGAR

- 44 COCINA**
Recetas que llegan del norte.
- 54 MASCOTAS**
¿Quieren dormir siempre contigo?

OCIO

- 56 VIAJE**
Destinos de película romántica.
- 58 AGENDA**
- 64 HORÓSCOPOS**
- 66 ICONO**
Margarita Salas.



Margot Robbie

Y SU PAPEL MÁS DESEADO
En breve podremos ver en el cine la nueva adaptación cinematográfica de «Cumbres Borrascosas», en la que comparte protagonismo con otro deseado, Jacob Elordi. POR OLIVIA ARRIERO

Las que tienen al atormentado Heathcliff, el protagonista de la novela «Cumbres Borrascosas» como uno de sus amores platónicos, están de suerte. Las palabras vuelven a transformarse en imágenes y la nueva adaptación de la obra de Emily Brontë promete ser uno de los estrenos de más éxito de la temporada. Y no solo por el guion: en la piel de sus personajes principales se meten Margot Robbie y Jacob Elordi. La australiana es una de esas actrices que ha tenido que luchar mucho contra algunos estereotipos para demostrar que es una intérprete seria. Y lo ha conseguido con creces. Nacida en 1990 en un pequeño pueblo de Australia y crecida en una granja, desde muy pequeña tuvo claro lo que que-

ría hacer. Comenzó joven trabajando en varios empleos mientras estudiaba interpretación y, con apenas 20 años, decidió mudarse a Estados Unidos para probar suerte en Hollywood.

DE LA MANO DE DICAPRIO

Su gran salto llegó en 2013 con *El lobo de Wall Street*, compartiendo protagonismo nada menos que con Leonardo DiCaprio. Su atractivo y escultural figura no se podía obviar, pero gracias a su papel, dejó claro que no era solo «la chica guapa». A partir de ahí, no le han faltado éxitos, tanto grandes taquillazos como reconocidos por crítica y público.

Los resultados no tardaron en llegar. Su primer nominación a los Oscar llegó en 2018 por su papel en *Yo, Tonya*,

TAMBIÉN HA TENIDO QUE LUCHAR CONTRA LOS ESTEREOTIPOS POR SU ESPECTACULAR FÍSICO

interpretando a la conocida patinadora americana. Y volvía a sentarse en el patio de butacas del Kodak Theater, también como nominada, dos años después, por *El escándalo*. No subió a recoger la estatuilla, pero demostró que había llegado al mundo del cine para quedarse. De hecho, más allá de estos papeles, Margot Robbie ha demostrado ser una productora con visión. En 2014 fundó LuckyChap Entertainment, de la que han salido proyectos tan influyentes como *Promising Young Woman* o *Barbie*, película que ella misma protagonizó y por la que también estuvo nominada al Oscar.

FAN DE HARRY POTTER Y DE SU MARIDO

En lo personal, mantiene un perfil relativamente discreto, aunque nunca ha escondido su relación con Tom Ackerley, con el que se casó en 2016. Fruto de su unión nació su primer hijo en octubre de 2024. Lo que nunca ha ocultado es su fanatismo por la saga de Harry Potter, presumiendo de los cumpleaños que celebraba de pequeña con esa temática. También ha bromeado, en alguna ocasión, con el hecho de que su marido hiciera de extra en una de las películas: «Si me lo hubiera contado antes, me habría casado con él en ese mismo momento».



A LA ACTRIZ le gusta proyectar una imagen natural y sin artificios.



¿SON BUENAS LAS SIESTAS?

Depende de cómo se hagan. Es lo que nos cuenta el catedrático en Fisionomía y experto en trastorno del sueño Juan Antonio Madrid. Una siesta para una persona normal es muy negativa, ya que puede quitar el sueño para la noche e incluso puede provocar un estado de ánimo negativo. Lo ideal, según el experto, es hacer una siesta de entre 20 y 30 minutos, que es muy positiva para el organismo y el estado de ánimo: te recarga la pila, mejora la memoria, reduce la presión arterial y hasta reduce el estrés.



UNA TENISTA DE RÉCORD

Aryna Sabalenka ha establecido un nuevo y espectacular récord en el mundo del tenis. La bielorrusa ha firmado una racha de 20 *tie-breaks* seguidos. A pesar de que es un sistema de puntos, que puede meter mucha presión a los jugadores, parece que Sabalenka no sucumbe ni a la presión ni a los nervios y no hay quien pueda con ella. La tenista le ha quitado el récord a Novan Djokovic, que llegó a compartir con Sabalenka 19 *tie-breaks* seguidos, pero ha visto cómo su hito se ha fulminado con el último partido de su compañera.

VUELVE VÍCTOR AMAT

Víctor Amat, psicólogo y divulgador, ha lanzado «Las 10 leyes para ser jodidamente irresistible» en Audible.es, en formato audiolibro narrado por el propio autor. La propuesta funciona como una guía para entender cómo operan la persuasión y la seducción en la vida diaria, estudiando incluso perfiles altamente influyentes (narcisistas, psicópatas o personalidades seductoras), pero con un enfoque consciente, ético y defensivo, no para imitar conductas manipuladoras.

El audiolibro combina divulgación psicológica, experiencia clínica y análisis social, y ofrece herramientas prácticas de comunicación, como la lectura emocional, la detección de dinámicas tóxicas y mejora de la influencia en lo personal y en lo profesional.



LAS SPICE GIRLS, JUNTAS DE NUEVO

El cumpleaños de Emma Bunton sirvió como excusa para ver a las que fueron las chicas más picantes de Reino Unido de nuevo juntas. Victoria Beckham, Geri Halliwell, Mel C y la cumpleañera se reunieron para celebrar los 50 años de Emma y también sus más de 3 décadas de amistad. Solo faltaba Mel B y su característica melena para que la reunión fuera al completo.

Se da la circunstancia de que la reunión tuvo lugar poco después del comunicado que lanzó Brooklyn Beckham rompiendo completamente con sus padres. Así que parece que las amigas y la familia han sido el mejor refugio para Victoria Beckham en estos momentos delicados.



POR FIN NACE LA ESPECIALIDAD DE URGENCIAS

El examen MIR celebrado este mes, ha ofertado por primera vez plazas de formación en Medicina de Urgencias y Emergencias. Una decisión muy aplaudida por la doctora Uxía Fernández Robelo, coordinadora del grupo nacional MIR, de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (Semes). La medida asegura, según la facultativa, una mejor atención a los pacientes: «Esto es la resolución a muchos años de lucha por conseguir la especialidad, por igualarnos al resto de países europeos. Por fin la hemos conseguido, y ahora toca ver el desafío que viene de formar a nuevos residentes en medicina de urgencias», respondía a 'La Voz de Galicia'.

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

POR ANNIE TOMÀS

Judit Giró Benet

DEMOCRATIZAR LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER

Ingeniera biomédica y emprendedora, lidera una de las innovaciones más prometedoras en salud femenina: un dispositivo no invasivo para la identificación precoz del cáncer de mama.

Judit Giró Benet (Tarragona, 1996) representa una nueva generación de científicas que combinan conocimiento técnico, compromiso social y visión emprendedora. Ingeniera biomédica con formación en Barcelona y Estados Unidos, es la creadora de un innovador sistema de detección precoz del cáncer de mama, que aspira a transformar la forma en que se diagnostica esta enfermedad en todo el mundo.

DESARROLLO INNOVADOR

Su proyecto más conocido, *The Blue Box*, nace de una pregunta tan sencilla como poderosa: ¿por qué el diagnóstico del cáncer de mama sigue dependiendo de pruebas costosas, invasivas y poco accesibles para millones de mujeres? A partir de ahí, Giró Benet desarrolló un dispositivo portátil, que utiliza una muestra de orina, para identificar biomarcadores asociados al cáncer de mama en fases tempranas. La propuesta no pretende sustituir a las pruebas clínicas tradicionales, sino actuar como una herramienta de cribado accesible, rápida y asequible.



SU OBJETIVO
es reducir
desigualdades en
oncología a nivel
internacional

El valor de su trabajo reside tanto en la innovación tecnológica como en su enfoque social. Giró Benet ha insistido, desde el inicio, en la necesidad de pensar la salud femenina desde una perspectiva global, teniendo en cuenta a mujeres que viven en contextos con pocos recursos sanitarios o acceso limitado a programas de detección precoz. Su objetivo es claro: reducir desigualdades y aumentar las posibilidades de supervivencia a través de un diagnóstico temprano.

SOLUCIONES REALES

Más allá del laboratorio, Judit Giró Benet ha sabido moverse con soltura en el ecosistema emprendedor y científico internacional. Ha presentado su proyecto en foros de innovación, universidades y competiciones tecnológicas, donde ha recibido reconocimiento por su capacidad para traducir la investigación biomédica en solucio-

nes reales. Esa combinación de rigor científico y capacidad comunicativa ha sido clave para dar visibilidad a un problema que, pese a su impacto masivo, sigue estando rodeado de tabúes. Su figura también es relevante como referente femenino en los ámbitos STEM (áreas de Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), tradicionalmente masculinizados. Giró Benet defiende la importancia de que más mujeres participen en la investigación, el diseño y la toma de decisiones en salud, especialmente cuando se trata de patologías que afectan mayoritariamente a mujeres. En ese sentido, su trabajo no solo aporta una solución médica, sino también un cambio de mirada.

Esta mujer encarna una forma de innovación que pone la tecnología al servicio de las personas. Con *The Blue Box*, propone un futuro en el que la prevención sea más cercana, menos invasiva y más equitativa.

«Si eres capaz de escribir todo en una ecuación, puedes resolver todos los problemas»

NUTRICIÓN

FemHealth: la revolución de la nutrición de precisión para mujeres

FemHealth transforma la salud femenina mediante una nutrición de precisión para la menopausia. El proyecto analiza genética, microbiota y hábitos diarios para ofrecer planes personalizados que mejoren energía, ánimo y bienestar. Cada mujer recibe recomendaciones adaptadas a su cuerpo, enfocadas en prevenir enfermedades comunes de esta etapa, como problemas cardiovasculares o metabólicos. La iniciativa combina ciencia avanzada con talleres y recursos digitales, fomentando autonomía y conocimiento. Además, rompe tabúes sobre la menopausia, promoviendo decisiones informadas y hábitos saludables. FemHealth busca no solo mejorar la salud física, sino también generar comunidad y apoyo entre mujeres, convirtiéndose en un modelo de innovación con impacto directo en la vida diaria y la calidad de vida de todas las participantes.



CIENCIA



Europa impulsa el liderazgo femenino en ciencia e innovación

En 2026, Europa refuerza la presencia de mujeres en ciencia e innovación. Programas de liderazgo, mentoring y redes de apoyo ayudan a investigadoras y emprendedoras a asumir roles clave y dirigir proyectos de alto impacto. Eventos y conferencias visibilizan su trabajo y fomentan la colaboración internacional. Las iniciativas buscan soluciones inclusivas y sostenibles en tecnología, salud y alimentación, promoviendo igualdad real y conciliación de vida profesional y familiar. Para mujeres mayores de 50, estos programas abren oportunidades para reconectar con su carrera y liderar cambios significativos. Europa demuestra que la igualdad en ciencia no es solo justa, sino esencial para un futuro innovador y más equitativo.

En Estados Unidos, las mujeres aún ganan aproximadamente el 85 % de lo que ganan los hombres, lo que equivale a una diferencia salarial del 15 % en promedio durante 2025.

Fuente: Pew Research Center

SALUD Y BIENESTAR



Proyecto MANUELA: ciencia ciudadana para la salud femenina

MANUELA es un proyecto español que une ciencia ciudadana y salud femenina. Las mujeres participan aportando información sobre alimentación, hábitos y bienestar, mientras los investigadores analizan microbiota y estilo de vida. El objetivo es ofrecer recomendaciones personalizadas y prácticas preventivas. Además, el proyecto combate desinformación sobre menstruación, fertilidad y menopausia, fomentando decisiones informadas. MANUELA convierte a las mujeres en protagonistas del conocimiento, combina ciencia avanzada con participación directa y se perfila como un modelo innovador que mejora salud y calidad de vida, promoviendo empoderamiento y bienestar en cada etapa de la vida femenina.

CÓMO LLEVAR PAÑUELOS Y BUFANDAS

SIN SUMAR VOLUMEN A NUESTRA FIGURA

En invierno, estos accesorios se convierten en aliados imprescindibles.

Saber cómo llevarlos con estilo no solo abriga, también potencia nuestra imagen y estiliza la figura con elegancia. POR ANNA PARDO

Los complementos de cuello tienen el poder de transformar cualquier estilismo, especialmente a partir de los cincuenta, cuando buscamos equilibrio, luz y sofisticación. Elegir bien pañuelos y bufandas —tanto

en tejido como en colocación— puede suavizar facciones, alargar el cuello y aportar frescura al conjunto. Materiales como la seda lavada, el cashmere fino o la lana ligera acompañan el movimiento natural del cuerpo y evitan rigideces. Ade-

más, conocer algunos trucos sencillos permite jugar con proporciones sin sumar volumen a la figura. Eso sí, conviene recordar que menos es más: un movimiento estudiado siempre resulta más favorecedor que un exceso de vueltas o nudos.

NUDO DELANTERO SUAVE

La forma más fácil —y efectiva— de llevar un pañuelo pasa por un nudo delantero ligero, casi espontáneo. El punto de partida es colocar el centro del pañuelo en la parte frontal del cuello, justo en la mitad, y dejar caer los extremos de manera equilibrada sobre el pecho. El nudo debe ser pequeño y suelto, sin presión, para no acortar visualmente el cuello. Los estampados delicados, las rayas finas o los motivos abstractos funcionan especialmente bien, al igual que los tonos luminosos pero no estridentes. La seda, por su caída natural, estiliza sin esfuerzo. Además, esta colocación dirige la mirada hacia el centro del cuerpo, creando una línea vertical muy favorecedora.



LOS TONOS MEDIOS Y ESTAMPADOS SUAVES APORTAN LUZ AL ROSTRO SIN ENDURECER LOS RASGOS



GIRO DELANTERO RELAJADO

Esta manera de llevar la bufanda resulta moderna y refinada si se ejecuta con calma. Primero se unen los extremos, se pasa la bufanda por detrás del cuello y se deja el giro en la parte delantera, cuidando que ambos lados queden a la misma altura, justo bajo las clavículas. Este detalle marca la diferencia. Los tejidos deben ser suaves y flexibles, como lanas finas, cashmere ligero o mezclas suaves. En cuanto a la paleta cromática, los tonos neutros, los beige cálidos o los grises claros aportan armonía y combinan con facilidad.



DOBLE VUELTA CON LAZO

Esta opción recuerda a la primera, pero introduce una diferencia esencial: se da una vuelta completa al cuello antes de formar el lazo. Es ideal para los días de frío intenso, ya que protege más sin renunciar al estilo. Tras rodear el cuello, los extremos se atan en la zona delantera o ligeramente ladeados, según preferencias personales. La clave vuelve a estar en el equilibrio: ambos lados deben tener una longitud similar para no descompensar la figura. Los pañuelos de tejido fluido funcionan mejor que los rígidos, y los colores profundos —vino, verde bosque, azul tinta— son los más indicados si buscamos un efecto chic inmediato.



‘LA VIE EN ROSE’

EL TONO MÁS DULCE DE NUESTRO ARMARIO

El rosa palo combina la melancolía y la evasión en estos tiempos convulsos con la dulzura, la inocencia y la suavidad para regalarnos una sensación de confort y armonía. POR ANNA TOMÀS

El cine de los años cincuenta y sesenta ha hecho que el rosa palo nos traslade a Marilyn Monroe, a Jane Mansfield, Priscilla Prestley y a la cara de ángel de Audrey Hepburn para, décadas después, formar parte del vestuario de Kirsten Dunst en la película *Marie Antoinette*. Elegancia, rubor e inocencia. El rosa empolvado era el color de referencia en el armario desde mediados del siglo XVIII a finales del siglo XIX.

En las propuestas para este invierno, y ya soñando con el inicio de la primavera, podemos presenciar la búsqueda de esa dulzura, esa sensación de suavidad y de confort. «El color siempre hay que leerlo desde nuestras emociones y sentimientos», revela Jaume Vidiella, director de la Escuela de Técnicas y Artes de la Moda (EATM) de Barcelona.

Desde la gasa, al satén, el tul, los bordados, y las aplicaciones de pedrería o plumas. El rosa palo es toda una oda a la feminidad. «Es mucho más importante el color y los materiales empleados que la silueta. Este color exige faldas vaporosas o plisadas, lazos y piezas de abrigo de *fake fur*».



EL ROSA nos traslada a la inocencia, tal vez esa que perdura por su tonalidad tan combinable.

Fotografía: Sofia Coppola, de Archivo (MACK, 2023). Cortesía de la artista y MACK.



Cottet (C.P.V.)

Zalando
(94 €)



Soeur
(C.P.V.)

Mercules
(225 €)



Libro Sofia Coppola
(80 €)



Parfois
(12,99 €)



El Corte Inglés
(49,95 €)



Pitillos (74,95 €)

SUSCRÍBETE A **mia**

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



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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

PASTORA VEGA

«AHORA TENGO SENSACIÓN DE LIBERTAD, DE SER MÁS DUEÑA DE MIS COSAS Y DE MI TIEMPO»

Ella misma lo dice, **se encuentra en su mejor momento, tanto personal como profesional.** como el título de la obra de teatro que protagoniza, **sin ningún 'Género de dudas'.**

POR SONIA MURILLO



«NO DEBEMOS MENTIRNOS a nosotros mismos, ni dar importancia a lo que los demás piensen de nosotros».

La actriz se encuentra de gira con la obra *Género de dudas*, que protagoniza junto a Pablo Carbonell. En abril, tras visitar diferentes ciudades españolas, regresará a Madrid, al teatro Infanta Isabel de miércoles a domingo. Tras 1 hora y 30 minutos de función, «la gente sale con muy buen humor y con ganas de hablar de muchas cosas», dice la propia Pastora.

Enhorabuena por la obra, ¿cómo surgió este proyecto?

Se puso en contacto conmigo la productora y lo propuso. Me hablaron de la obra que hizo Victoria Abril, en Francia, con mucho éxito durante dos años. Me mandaron el libreto y me encantó. Enseguida conocí a Gabriel Olivares, el director, y así empezó todo.

Supongo que es el resultado de mucho esfuerzo porque es una obra muy dinámica ¿Te has preparado físicamente?

Sí, de hecho hemos tenido una persona que se ha dedicado especialmente a entrenar con nosotros los movimientos con el cuerpo que hacemos en escena. Además del director ha estado con nosotros Andrés, un profesor de danza, bailarín y director de escena increíble. El equipo ha sido maravilloso. También

Fotografías: Sergio Parra



SOBRE EL ESCENARIO interpreta a la mujer de un político (Pablo Carbonell) al que le descubre un secreto que va a poner patas arriba todo su futuro.

hemos contado con Yolanda, una profesora de voz. La verdad que yo firmaba por trabajar así siempre.

Hacía poco que te habías vuelto a subir a un escenario.

Sí, algo más de un año. En verano de 2024 hice *Paso a paso*, una comedia que hablaba de temas serios como la pérdida, el duelo, la amistad... todo bajo el velo del humor. En cuanto a *Género de dudas* está teniendo mucho éxito. Se va a hacer en Italia, Portugal y Argentina, y han pedido los derechos para hacerla en Broadway.

No es de extrañar porque es un compendio de muchos temas de actualidad.

Sí, se habla de amor en general, el amor familiar, el de pareja, de política, el cinismo de la condición humana, las mentiras, los secretos, lo que contar y hasta dónde, la incoherencia, el machismo, cómo aman los hombres, sobre todo los de cierta generación, y cómo amamos las mujeres, y eso hay que cambiarlo porque no funciona. Se habla de la tolerancia, al respeto y la autenticidad del ser humano; de pasar por esta vida, siendo auténtico y coherente y no mintiéndote a ti mismo, importándonos lo que piensan los demás de nosotros. Con las redes estamos dando pasos atrás.

¿Crees que todas las familias guardan algún secreto?

Yo creo que sí, siempre. En cuanto escarbes, en cualquier familia, incluso la que aparentemente es perfecta, siempre hay algún agujerito oculto negro. En la vida es muy difícil decidir cuál es la línea que no hay que pasar. Todo el mundo tiene derecho a tener su propio espacio íntimo, que no tiene por qué compartir con nadie, ni con sus padres, ni con sus hijos, ni con sus hermanos, ni con sus amigos, ni con su pareja. Tiene que haber un espacio propio. Yo sigo teniendo dudas de qué es lo que tenemos que contar y si realmente debemos sacar cosas de nuestro pasado a alguien que conocemos.

Es cuestión de tener la conciencia tranquila.

Exactamente, de eso se trata de tener la conciencia tranquila.

Hablas de cómo nos enamoramos las mujeres ¿cómo crees tu que lo hacemos?

Nos llegamos a enamorar del alma del hombre porque te enamoras del ser, de su personalidad, de su forma de pensar, de su corazón. Da igual

si tiene calva o si es más mayor. Pero ellos no. Ellos, en general, lo que buscan es una piel joven. Se fijan en el físico. Por eso cuando yo veo hombres que están con mujeres más mayores que ellos, digo: ¡olé! Porque eso dice que tienen una inteligencia emocional muy grande. Pero la mayoría tienen poca inteligencia y mucha testosterona. Y esto es algo que también se ve en la obra. Parece una comedia de salón pero tiene un trasfondo serio, reflexivo importante. Por eso me gusta tanto hacerla.

¿Qué importancia tiene el sentido del humor en tu vida?

Es fundamental. Yo creo que sin sentido del humor no podría vivir. Yo soy muy seria, en el sentido de responsable, en todos los aspectos de mi vida, pero me gusta mucho reírme de mí misma, incluso en las circunstancias más adversas y tremendas. Pero no solo yo, mi familia también tiene mucho sentido el humor. Creo que sin humor, la vida no se sobrellevaría bien. Luego está la polémica de hasta dónde el humor puede llegar a ofender a otros con temas como la religión. Este es otro tema. Esta función no va por ahí el respeto es fundamental y la obra habla de eso, de respetar.

Has dicho que por primera vez estás disfrutando de tu soltería ¿y eso? ¿Por qué ahora?

Sí, se ha juntado una serie de circunstancias: mis hijos son mayores e independientes. Siempre he priorizado mi vida personal por encima de la profesional. He elegido estar pendiente de mi núcleo familiar antes que de mi trabajo, y en eso he sido poco ambiciosa o poco vocacional y eso pasa factura porque en lugar de tener una carrera peldaño a

«He elegido estar pendiente de mi núcleo familiar antes que de mi trabajo. En eso he sido muy poco ambiciosa»

peldaño era una carrera Guadiana que he aparecido y desaparecido. He tenido dos hijos que se llevan 15 años y me he dedicado mucho a cada uno de ellos. Ahora no tengo pareja y estoy viviendo, por primera vez, lo que mucha gente vive cuando se va de casa a estudiar con 18 años.

¿Y como es eso?

Es una maravilla, porque siempre he vivido rodeada de gente y ocupándome de los demás. Ahora tengo sensación de libertad, de ser más dueña de mis cosas, de mi tiempo. Me siento con mucha energía. De hecho, estoy con la obra de teatro, preparando una serie, he vuelto a la radio, sigo con mis audiolibros, tengo tiempo para dedicar a mis amigos y a mi gente.

Ahora te viene un nuevo rol el de abuela, ¿cómo te sientes?

Tengo mucha ilusión. Es otra etapa que ahora nos llega las mujeres más

mayores, porque nuestros hijos también son padres más tarde. Todo se retrasa. Mi abuela, mi madre y yo hemos tenido los hijos más jóvenes, pero los 60 de ahora son los nuevos 40. Yo me siento plena física, psicológica y emocionalmente. Dispuesta a disfrutar de este nuevo vínculo del que todas mis amigas me cuentan que es una maravilla.

Tú estudiaste Derecho ¿qué tipo de abogada serías?

No lo sé, pero acabo de ver una serie que se llama *Legítima defensa*, porque me gustan las series de abogados y el protagonista es un penalista y me gusta. Quizá me hubiese especializado en derecho penal, defendiendo siempre al más desfavorecido y estando con la gente, no con los grandes empresarios ricachones que no tienen moral. Hay una parte mía, utópica y soñadora, que piensa en defender a quien más lo necesita. A quien lo tiene todo en contra.

«TENGO MUCHA ILUSIÓN por ser abuela. Es otra etapa. Mis amigas me dicen que es una maravilla».

«Hay un parte mía, utópica y soñadora, que piensa en defender a quien más lo necesita»

4

DATOS SOBRE...
PASTORA

- **Nació en Madrid** pero su familia tiene raíces andaluzas. De hecho, en muchos castings le ponían pegas a su físico, diciéndole que era demasiado elegante, demasiado alta o demasiado morena. Debutó como actriz en 1985, en 'Los pazos de Ulloa'.



- **Madre entregada.** En la foto junto a sus dos hijos, Jon y Daniel, a los que antepone por delante de cualquier cosa. Jon le ha dado la noticia de que en breve será abuela.



- **De una estirpe de artista.** Pastora, hija única, es bisnieta de la bailaora Pastora Imperio y nieta del torero Rafael Vega.
- **Su mayor deseo.** La hemos visto participar en diferentes programas de televisión como invitada, sin embargo, a expresado que le gustaría poder regresar a la pequeña pantalla como presentadora.

CELIA CRUZ, REINA EN SANTA CRUZ DE TENERIFE

Fue en 1987 cuando el baile del Martes de Carnaval entrara en el Libro Guinness de los Récords al son de Celia Cruz, considerada reina de la salsa. Esa noche, Cruz y la orquesta **Billo's Caracas Boys** hicieron bailar, gracias a **40.000 vatios de sonido**, a las **cerca de 250.000 personas** congregadas en la plaza España y alrededores, en uno de los conciertos, al aire libre, más multitudinario celebrado en las Islas Canarias.



EL SENTIDO DEL HUMOR MÁS CANALLA Y LA FINA IRONÍA TIENEN ACENTO ANDALUZ

El Gran Teatro Falla de Cádiz acoge, desde 1949, el Concurso Oficial de Agrupaciones Carnavalescas en el que, a lo largo de 30 días, diferentes coros, comparsas, chirigotas y cuartetos se suben al escenario y tratan de pasar las 3 fases previas (clasificatoria, cuartos de final, semifinal) a la final, a la que llegan 16, en una velada que suele conocer a la agrupación ganadora ya de día. Pese a la cantidad de horas sin moverse del asiento, nadie suele abandonar ninguna de las 1.214 localidades del teatro.

EL CARNAVAL EN EL MUNDO

POR JULIA RODRÍGUEZ

UN ORIGEN DE MÁS DE 5.000 AÑOS

Aunque no se sabe a ciencia cierta, algunos historiadores señalan que el origen del carnaval podría datar de **hace más de 5.000 años**, y tendría que ver con fiestas paganas en las que los sumerios alejaban los malos espíritus de las cosechas y celebraban la fertilidad de la tierra, celebraciones parecidas a las que tuvieron lugar en honor al dios romano Baco o a Apis, dios egipcio de la fertilidad.



350KG

entre pedrería, plumas, lentejuelas y telas pesó el traje que lució Carmen Laura Lourido, quien se alzó como Reina del Carnaval de Santa Cruz de Tenerife en 2018.

EL CARNAVAL DE RÍO BATE TODOS LOS RÉCORDS

Este Carnaval en la capital brasileña mueve cifras espectaculares. El año pasado, fueron 6 millones de personas las que salieron a sus calles, de las que **1,5 millones eran turistas**. **13 escuelas de samba, algunas integradas por 4.000 personas, desfilaron por los 700 metros que mide el Sambódromo, ante 70.000 afortunados espectadores y 54 jueces**. Por su parte, el Gobierno brasileño repartió gratuitamente 106 millones de preservativos por todo el país, 7 millones solo en la ciudad de Río de Janeiro. Y 7 millones también, aunque esta vez de litros de cerveza, es lo que se estima que se consumieron durante el mes de Carnaval.

MÁSCARAS Y TRAJES DE ÉPOCA

El Carnaval de Venecia es, probablemente, el más diferente de todos. **Durante los diez días que dura, las 118 pequeñas islas que conforman Venecia** se llenan de turistas, ataviados con máscaras artesanas, que suelen ir de los 30 a los 120 euros, hasta el punto de que, el año pasado, las autoridades se vieron obligadas a limitar los accesos y dejaron fuera del tradicional 'Vuelo del Ángel' de la Piazza San Marco a 70.000 personas.



SEGUROS DE HOGAR

LO QUE NADIE TE CUENTA ANTES DE RENOVAR TU PÓLIZA

La mayoría de nosotras solo se acuerda del seguro de hogar cuando llega el recibo anual o cuando ocurre una avería. Sin embargo, revisar qué cubre realmente la póliza –y qué no– es esencial para no llevarnos sorpresas desagradables cuando más lo necesitamos. **POR EVA CARRASCO**

El valor de lo que tenemos en casa ya no es el mismo que hace diez o quince años, por lo que analizar el contenido asegurado resulta imprescindible. Pedir varios presupuestos y quedarse con el más barato es una tentación, pero también uno de los errores más frecuentes. «Muchas veces se bajan artificialmente los capitales asegurados para ajustar el precio, o se aplican descuentos comerciales que desaparecen al año

siguiente», explica Luis Melguizo, agente exclusivo de seguros. El resultado es un seguro aparentemente atractivo que, en la práctica, protege mucho menos de lo que creemos.

LO QUE DE VERDAD IMPORTA AL PEDIR PRESUPUESTOS

Más allá del precio, hay dos aspectos clave que suelen pasarse por alto. El primero es que los capitales –tanto del continente como del contenido– sean reales y acordes a la vivienda. El

segundo, que la compañía cuente con un buen servicio de asistencia, con profesionales propios de reparaciones y no simples intermediarios. «Cuando hay un problema, no quieres hablar con un call center que no te conoce de nada», apunta Melguizo.

En este sentido, insiste en el valor del mediador. «Un buen agente es quien da la cara si hay un siniestro. Si no soluciona el problema, pierde al cliente». Por eso, desaconseja las pólizas contratadas únicamente por teléfono o internet: una vez firmado el seguro, no hay nadie concreto a quien acudir.

REVISAR LO QUE YA TENEMOS CONTRATADO

Una póliza de hogar no debería ser un documento inamovible. Con el paso del tiempo, las casas cambian y también lo que guardamos en ellas. Reformas, muebles nuevos, electrodomésticos de mayor valor o, al contrario, objetos de los que nos hemos desprendido, deberían reflejarse en el seguro. «Es importante revisar que los capitales asegurados sigan siendo reales», señala Melguizo. A veces ocurre justo lo contrario: la actualización anual hace que el contenido aumente de forma automática hasta cifras que ya no se corresponden con la realidad, y estamos pagando de más sin necesidad. También conviene comprobar si se han incorporado coberturas que hoy son habituales y antes no existían, como servicios de bricolaje, daños eléctricos o la cobertura de animales de compañía, cada vez más presente en los hogares.



REVISAR LA PÓLIZA
con calma puede
evitar muchos
disgustos después.

LA RENOVACIÓN ANUAL NO ES UN TRÁMITE AUTOMÁTICO

La renovación es, en realidad, el mejor momento para revisar y renegociar el seguro. Pero hay que hacerlo con tiempo. «Lo ideal es empezar a mirarlo con dos o tres meses de antelación», aconseja el agente. Cambiar de compañía en el último momento, atraídas por una oferta llamativa, suele esconder una rebaja de coberturas o descuentos que solo duran el primer año.

Además, Melguizo explica una realidad poco conocida: ante un siniestro dudoso, una compañía nueva tiene menos margen para ser flexible. «La de toda la vida sabe que eres cliente fiel; la nueva sabe que has ido solo por precio».

Eso sí, lanza una advertencia: conviene desconfiar del agente que cada año propone cambiar de aseguradora alegando que la nueva es mejor. «Normalmente no es verdad y responde más a un tema de comisiones que al interés del cliente».

COMPARAR SIN CAER EN TRAMPAS

Todas las pólizas hablan de robo, pero no todas cubren lo mismo. La letra pequeña es decisiva. Joyas, dinero en efectivo u objetos de valor suelen tener límites muy distintos según la compañía, y muchas veces ni siquiera están incluidos.

También hay aseguradoras con productos excelentes en determinadas provincias, pero sin una red real de asistencia en otras zonas. «Hacen seguros para toda España, pero en algunas provincias no tienen implantación ni servicios», explica Melguizo.

COBERTURAS QUE PARECEN SECUNDARIAS... HASTA QUE LAS NECESITAS

Hay garantías que solo se valoran cuando ocurre un siniestro. Una de ellas es el valor a nuevo, que permite cobrar la indemnización según lo que costaría hoy el electrodoméstico o el mueble, no según su antigüedad.



ANTES DE RENOVAR TU SEGURO, COMPRUEBA

- Que el capital de contenido refleja lo que realmente tienes hoy en casa
- Si el precio incluye descuentos temporales que desaparecerán el año siguiente
- Que la compañía tiene servicio de asistencia real en tu provincia
- Quién te atenderá personalmente si surge un problema

Otra son los daños estéticos. «No es lo mismo poner azulejos parecidos que tener que cambiar todo el baño porque ya no existen», señala el agente. Con el robo sucede algo parecido. Muchas pólizas anuncian que cubren el 100% del contenido, pero excluyen joyas y dinero. En la práctica, eso significa que no cubren lo más valioso.

LA LETRA PEQUEÑA Y EL GRAN ERROR DEL INFRASEGURO

El mayor problema a la hora de indemnizar un siniestro es el infraseguro. Nos hemos acostumbrado a contratar seguros fijándonos solo en el precio, comparándolo con el de una amiga o una vecina, sin analizar

qué estamos asegurando realmente. Todo seguro de hogar parte de dos valores: continente y contenido. El continente suele calcularse bien porque depende de los metros cuadrados, pero el contenido es donde se comete el error. «Se pone un capital imaginario para llegar al precio que queremos pagar, y eso es un grave fallo», explica Melguizo.

Si el contenido real de una vivienda es de 50.000 euros y solo se aseguran 25.000, cualquier siniestro se pagará de forma proporcional. «Si te roban objetos por valor de 6.000 euros, el perito solo indemnizará 3.000, y eso es inamovible». La lógica es simple: si aseguramos la mitad, cobramos la mitad.

UN BUEN SEGURO NO ES EL MÁS BARATO, SINO EL QUE RESPONDE CUANDO LO NECESITAS

SEÑALES DE ALERTA EN UNA PÓLIZA DE HOGAR

- Un precio muy bajo sin explicación clara de coberturas.
- Robo cubierto, pero con exclusión de joyas y dinero.
- Capitales «redondeados» que no se ajustan a la realidad.
- Un agente que propone cambiar de compañía cada año.



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

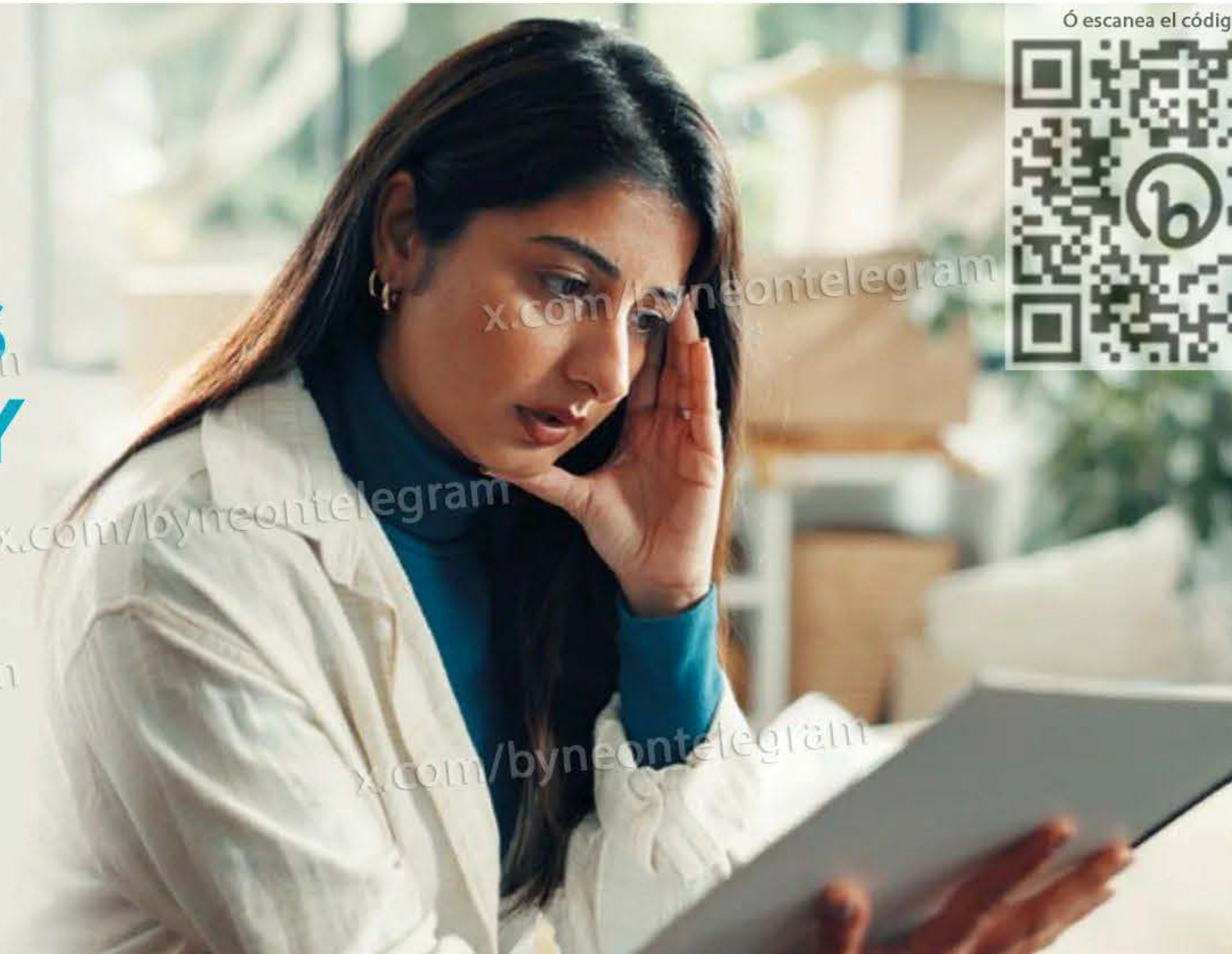
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



¿CUÁLES SON LOS ERRORES PATRIMONIALES MÁS COMUNES Y CÓMO PUEDEN AFECTAR AL FUTURO DE UNA FAMILIA?



RESPUESTA: Hablar de patrimonio no es solo hablar de dinero. Es hablar de decisiones vitales, de tranquilidad familiar y de evitar conflictos y pérdidas que, en la mayoría de los casos, podrían haberse prevenido con una planificación.

La realidad es clara: más del 60 % de los hogares españoles no cuenta con una planificación financiera estructurada, según datos del Banco de España. Esta falta de visión global suele traducirse en errores, que se repiten generación tras generación, y que acaban teniendo un elevado coste económico, fiscal y emocional.

1. Confundir ahorro con planificación patrimonial: Ahorrar es importante, pero no suficiente. Guardar dinero sin una estrategia clara, sin tener en cuenta la inflación, la fiscalidad o la diversificación, puede hacer que el patrimonio pierda valor con el tiempo. La planificación patrimonial ordena los recursos y los alinea con objetivos reales como la jubilación, la protección familiar o la correcta transmisión del legado.

2. Tomar decisiones financieras

impulsivas: Cancelar inversiones por miedo, rescatar planes de ahorro sin analizar consecuencias o asumir deudas precipitadas suele responder a la urgencia y no a una visión global. Contar con un plan previo permite tomar decisiones con calma, incluso en momentos de incertidumbre.

3. No revisar testamentos, seguros y poderes: En nuestro despacho hemos apreciado diversos casos con clientes, uno de ellos es como muchos documentos clave permanecen años –incluso décadas– sin actualizarse, pese a los cambios familiares, económicos o normativos. El resultado suele ser una herencia mal planificada, conflictos entre herederos y un sobrecoste fiscal.

4. Desconocer el impacto fiscal de las decisiones patrimoniales: Vender un inmueble, realizar una donación o reestructurar inversiones sin asesoramiento profesional puede generar una carga impositiva inesperada. En muchos casos, decisiones bien intencionadas acaban erosionando el patrimonio por no haber calculado correctamente su impacto fiscal.

5. Pensar solo en el corto plazo y olvidar el legado familiar: Llegar a fin de mes es importante, pero la gestión patrimonial no se limita al presente. Pensar en el legado familiar, en cómo se transmitirá el patrimonio y en evitar conflictos futuros es una responsabilidad que muchas familias posponen... hasta que ya es tarde.

Es necesario insistir en una idea clave: planificar es proteger. Ordenar el patrimonio aporta claridad, reduce el estrés financiero y permite tomar mejores decisiones a lo largo de la vida. Este tipo de previsión forma parte de una estrategia patrimonial más amplia que en Grupo Pérez-Pozo promovemos con el Método Circular de análisis: evaluar integralmente situación económica, objetivos y riesgos antes de tomar decisiones de consumo o inversión.



**CARMEN
PÉREZ-POZO
TOLEDANO**
Abogada
experta
en Gestión
Patrimonial.



A PARTIR DE LOS 50, ¿CÓMO DEBERÍA REPLANTEARME MI ESTRATEGIA DE AHORRO?

RESPUESTA: A los 50 años, ahorrar ya no va de «ver qué pasa», sino de tomar decisiones con sentido y con objetivo. Es una etapa vital muy interesante porque, en general, hay más estabilidad laboral, menos cargas que antes y una idea mucho más clara de cómo queremos vivir el futuro. **Eso permite planificar con realismo y sin improvisaciones.** Es muy importante ordenar el ahorro: saber cuánto puedo ahorrar de forma constante y para qué. A partir de aquí, el foco ya no está solo en acumular capital, sino en transformar ese ahorro en ingresos futuros que comple-

menten la pensión pública y aporten tranquilidad a largo plazo. Otra de las cosas que hay que saber hacer es ajustar bien los productos al momento vital. Cuando el horizonte temporal es más corto, cobran especial importancia soluciones como las que tenemos en Mapfre que aporten seguridad y previsibilidad. **Instrumentos como los Planes Individuales de Ahorro Sistemático (PIAS) permiten ahorrar de forma progresiva y, llegado el momento, convertir ese capital en una renta vitalicia,** es decir, en ingresos periódicos para toda la vida. Al cobrarlo en forma de renta vitalicia, además, se genera una importante ventaja fiscal ya que

todos los rendimientos generados durante el ahorro, estarían exentos de tributación en IRPF. No sustituyen a un plan de pensiones, pero sí lo complementan muy bien, aportando flexibilidad y opciones de renta.

Otras soluciones interesantes para plazos cortos, pueden ser los Planes de Previsión Asegurados (PPA), con la misma reducción fiscal que los Planes de Pensiones Individuales en el momento de realizar las aportaciones, y con rentabilidad garantizada en formato seguro, o los SIALP que con la única exigencia de que el ahorro se mantenga 5 años y que las cantidades no superen los 5.000€, genera una exención fiscal sobre los rendimientos generados sin condicionarlo a la forma de cobrarlo.

Y por supuesto, algo que es fundamental, es asesorarse bien. No hay fórmulas universales: cada persona parte de una situación distinta. Contar con un asesor especializado, como los que tenemos en Mapfre en nuestra amplia red de oficinas, ayuda a poner orden, priorizar objetivos y diseñar una estrategia coherente que tenga en cuenta la edad, los ingresos, la fiscalidad y las circunstancias personales. **A partir de los 50, el mejor ahorro es el que está bien pensado... y bien acompañado.**



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



¿ES NORMAL TENER DOLOR PÉLVICO DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA?

RESPUESTA: No. El dolor pélvico persistente después de la menopausia no debe considerarse normal y siempre requiere estudio. **Tras la menopausia, los ovarios dejan de producir estrógenos y muchas patologías hormonodependientes deberían disminuir, por lo que el dolor es una señal de alerta.**

En mi experiencia, puede estar relacionado con endometriosis persistente, adherencias, patología intestinal, urinaria o incluso

procesos ginecológicos que pasan desapercibidos. Por eso insisto en no normalizar el dolor y en realizar una valoración especializada para encontrar la causa y tratarla adecuadamente.



DR. GUSTAVO SALAZAR
Ginecólogo y especialista en endometriosis.

¿QUÉ TIPOS DE RETENEDORES EXISTEN?

RESPUESTA: Los dientes, cuando han sido sometidos a movimientos con ortodoncia, tienden a volver a su lugar de origen, por ello **es necesario utilizar retenedores después de la finalización del tratamiento ortodóntico.**

Existen dos tipos de retenedores, fijos y removibles. **Los retenedores fijos** son alambres que se colocan detrás de los dientes anteriores tanto de la arcada superior como de la inferior, siendo prácticamente invisibles a la vista. En cuanto a **los retenedores removibles diferenciamos dos:** los retenedores Hawley, están hechos de alambre plegable y acrílico o plástico, son ajustables y permiten que los dientes se toquen entre sí de forma natural. Sin embargo, son más visibles que los retenedores Essix, férulas de plástico transparente que cubren todos los dientes y que son casi imperceptibles a la vista. De normal, los retenedores removibles deben colocarse durante la



noche, aunque en las fases iniciales es necesario llevarlo durante todo el día. **Dependiendo de cada caso el ortodoncista se encargará de decidir qué retenedor es la mejor opción para cada paciente.**



DRA. SANDRA TORRES
Odontóloga.



¿POR QUÉ SE PRODUCE LA CASPA Y CÓMO ELIMINARLA?

RESPUESTA: La caspa es una alteración frecuente del cuero cabelludo, que no se debe únicamente a la falta de higiene. **Su origen está en un desequilibrio del microbioma capilar, el conjunto de hongos, bacterias y virus que conviven de forma natural en la piel.** Cuando este equilibrio se rompe, especialmente en entornos de grasa y humedad, puede crecer en exceso la levadura *Malassezia*, presente habitualmente en el cuero cabelludo. Esta levadura libera sustancias proinflamatorias que irritan la piel, provocando picor, descamación y, en algunos casos, incluso caída del cabello. Si no se controla, **la caspa puede extenderse más allá del cuero cabelludo y afectar áreas cercanas** como las orejas, las cejas o el rostro.

Factores como el estrés, los cambios climáticos, la producción excesiva de grasa o ciertos hábitos de cuidado del cabello pueden favorecer este desequilibrio. **Mantener una higiene adecuada, evitando tanto la falta como el exceso de lavado, y el uso regular de champús anticaspa ayudan a prevenirla,** pero cuando aparecen síntomas persistentes es recomendable recurrir a tratamientos que reequilibren el microbioma capilar y restauren la salud del cuero cabelludo.



JERÓNIMO ORS
Farmacéutico.



¿QUÉ TENGO QUE **SUMAR** **AL PRECIO** PARA SABER **LA CANTIDAD** **FINAL?**

RESPUESTA: Para conocer el coste final de una compraventa, **al precio del inmueble hay que sumar varios gastos.** El principal es el ITP (Impuesto de Transmisiones Patrimoniales) que varía según la CCAA en Madrid un 6% (si es vivienda usada) o el IVA y AJD (Actos jurídicos documentados) si es obra nueva. A esto, hay que añadir, gastos de notaría, registro de la propiedad y, si se solicita financiación, en la mayoría de ocasiones, los gastos de tasación, (el resto lo asume el banco) También pueden existir honorarios profesionales de la agencia que lo gestione, y **puede haber alguna derrama, que legalmente desde el día de la firma te pertenece** si no se pacta antes, tema muy importante.



IRENE RUIZ
Experta
Inmobiliaria.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.
¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

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



CON EL FRÍO nuestro organismo necesita refuerzo, pero no todo tiene que venir en forma de pastilla.

DEFENSAS FUERTES SIN SUPLEMENTOS

LA RECETA DEL EQUILIBRIO DIARIO

Cada invierno se repite la pregunta: «¿Qué tomo para subir las defensas?». La respuesta es más sencilla de lo que parece. Dormir, comer variado, moverse y sonreír son los verdaderos inmunoestimulantes naturales.

El sistema inmunitario de los humanos es una red compleja que depende de cómo vivimos, no de un solo producto. Las llamadas «vitaminas para las defensas» solo son útiles cuando hay una carencia demostrada por un médico. En personas sanas, la combinación de sueño, alimentación equilibrada, actividad física y control del estrés es más eficaz que cualquier suplemento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó, en 2023, que la calidad del descanso es el

factor que más influye en la respuesta inmunitaria. Dormir al menos siete horas permite que el organismo libere citoquinas, proteínas que coordinan la defensa frente a virus y bacterias.

SOY LO QUE COMO

La dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva, aporta antioxidantes, que neutralizan radicales libres y previenen la inflamación. El zinc (presente en marisco, legumbres y frutos secos) y el hierro (carnes magras, lentejas) son micronu-

trientes esenciales para la función inmunitaria.

El intestino también forma parte del sistema de defensa: el 70% de las células inmunes reside allí. Cuidar la flora intestinal con yogur natural, kéfir o fibra soluble (avena, plátano, manzana) mejora la respuesta ante infecciones.

El estrés crónico debilita las defensas. El exceso de cortisol –la hormona del estrés– bloquea la actividad de los linfocitos. Por eso, pequeñas pausas, respiraciones lentas y algo de humor diario son medicina preventiva.

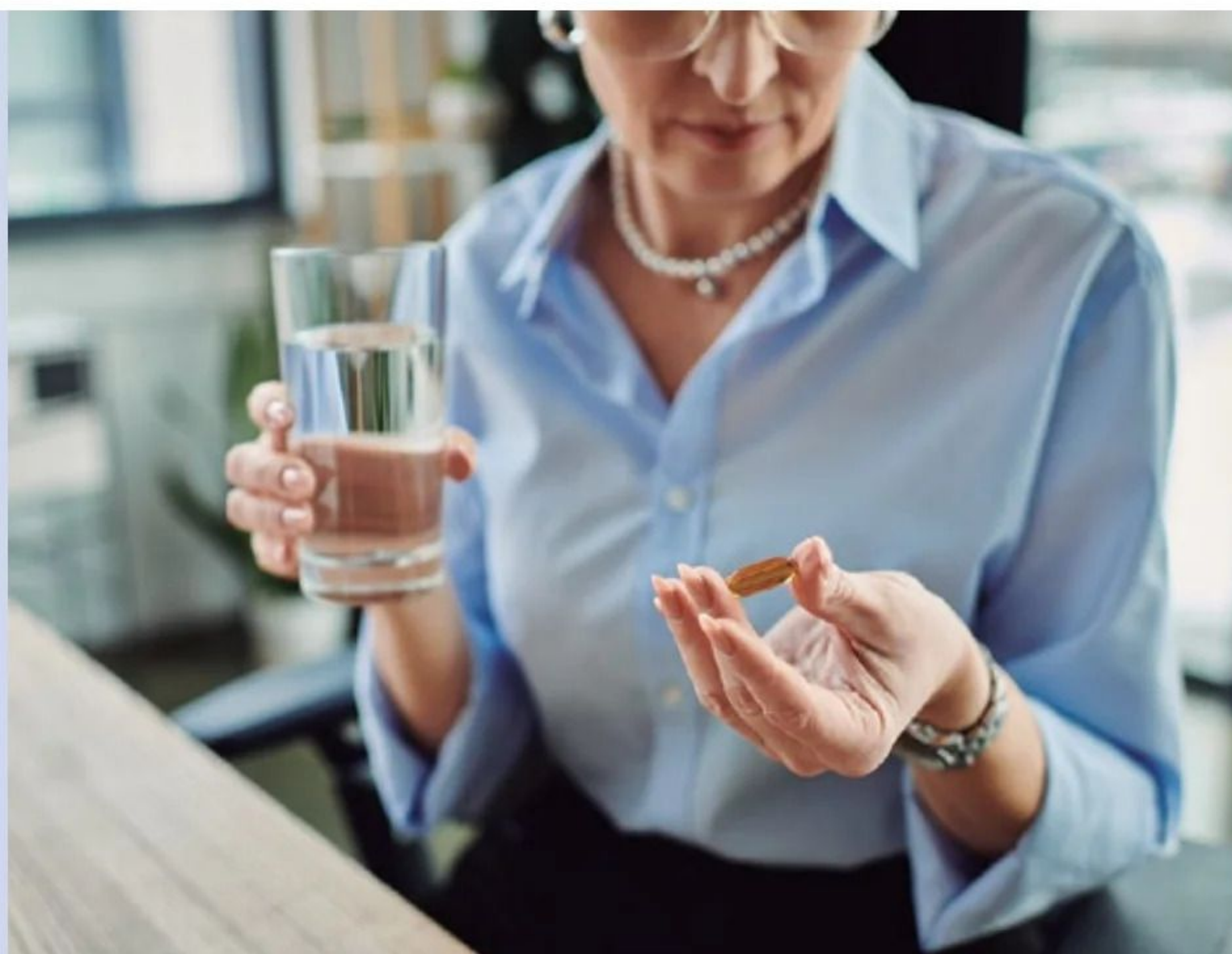
CONSULTA 1

VITAMINAS Y SUPLEMENTOS

«Tomo un complejo vitamínico todo el invierno ¿Sirve de algo?»

— Carmen S., 47 años, Vigo

Si comes variado, probablemente no. La mayoría de los complejos contienen dosis redundantes, que son además hidrosolubles, y se eliminan por la orina. Solo se recomiendan suplementos de vitamina D en personas con déficit confirmado o poca exposición solar. Antes de comprar, consulta con tu médico si está indicada una analítica. Invertir en fruta fresca y tener un sueño reparador es mucho más eficaz que cualquier pastilla.



CONSULTA 2

ESTRÉS Y CATARROS

«Cada vez que paso una mala racha, acabo resfriada ¿Tiene relación?»

— Beatriz R., 39 años, Sevilla

Sí. El estrés mantenido reduce la producción de linfocitos T, las células que combaten virus. Dormir poco, trabajar sin descanso o discutir constantemente eleva el cortisol y nos deja vulnerables. Practicar ejercicios de respiración o caminar 20 minutos diarios disminuye el estrés y mejora la inmunidad. El cuerpo no distingue entre un virus y un mal día: responde igual a ambos.



CONSULTA 3

DIETA PROTECTORA

«¿Qué alimentos son realmente buenos para las defensas?»

— Elena T., 52 años, Zaragoza

Los cítricos, el kiwi, los frutos rojos, las verduras de hoja verde y el pescado azul aportan vitaminas C, E y D, además de ácidos grasos omega-3 que reducen la inflamación. Los frutos secos y las legumbres proporcionan zinc y selenio. Evita el exceso de azúcar y alcohol: debilitan la flora intestinal. Comer de forma colorida -cuantos más tonos en el plato, más variedad de nutrientes- es el mejor consejo.



NO HAY FÓRMULA SECRETA. EL CUERPO SE DEFIENDE MEJOR CUANDO LO CUIDAMOS CON RUTINA, DESCANSO Y ALEGRÍA

EL HIPOTIROIDISMO es mucho más frecuente en mujeres que en hombres.



HIPOTIROIDISMO

EL GRAN CAMALEÓN

Puede estar detrás de un cansancio que no se va, de una piel que se reseca sin motivo o de una «niebla mental» que te hace sentir torpe, síntomas que también encajan con otras muchas dolencias y enfermedades, por lo que el diagnóstico, a veces, tarda en llegar.

POR INMA COCA

No estar bien, pero tampoco saber qué te pasa es algo que, además del malestar físico conlleva una gran frustración y un peso emocional enorme. Visita tras visita no solo se suman opiniones de especialistas, también desesperación, miedo e impotencia. Y es que, hay muchas enfermedades que se esconden tan bien que consiguen que su diagnóstico sea complicado y que el tiempo de espera, pruebas y citas se alargue demasiado en el tiempo.

Una de ellas es el hipotiroidismo. En ocasiones da la cara rápido, incluso llega por sorpresa en unos análisis rutinarios, pero en otras, esta enfermedad tan camaleónica se camufla y se esconde hasta el punto de hacer creer que se trata de otra cosa, de otra enfermedad o de algo pasajero a lo que hay que restar importancia y seguir con la vida y la rutina.

Desde cansancio a caída del cabello o convertirte en una friolera de repente, estas son algunas de las señales de alarma para estar atenta. Pero nada de eso suena raro por separado, ni grave en un principio. Junto, podría ser estrés, menopausia, falta de hierro, un bajón anímico o simplemente una temporada mala. Y, a veces, también es hipotiroidismo.

SE TRATA DE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, POR LO QUE LA MEDICACIÓN SERÁ DE POR VIDA

EN EL DÍA A DÍA

En España, un gran estudio poblacional (Di@bet.es) estimó que el hipotiroidismo total ronda el 9,1% en adultos. En mujeres, la cifra fue mucho mayor que en hombres, 13,3% frente a 4,8%.

Detrás de esos números hay una idea importante. Mucha gente convive con alteraciones tiroideas sin saberlo, en parte porque existe el llamado hipotiroidismo subclínico, cuando la analítica empieza a moverse, pero los síntomas son inexistentes o confusos. En ese mismo trabajo, el hipotiroidismo tratado fue del 4,2%, el subclínico no tratado del 4,6% y el clínico no tratado del 0,3%.

CÓMO SE ESCONDE

En consulta se ve a menudo el mismo patrón. Los síntomas van llegando poco a poco y se norma-



SE PARECE A...

A veces no es que «no tengas nada», es que lo que te pasa no tiene un sello propio. El hipotiroidismo puede camuflarse detrás de síntomas tan comunes que encajan en otras explicaciones. Este es uno de los motivos por los que, en ocasiones, es tan complicado diagnosticar, y estos son algunas dolencias con las que se puede confundir:

- **Se parece a falta de hierro (ferropenia)** cuando el cansancio es casi crónico, falta el aire al subir escaleras, notas palpitaciones y la cabeza va más lenta. La pista es

lizan. «Estoy cansada, es la edad». «Estoy irritable, será el trabajo». «Duermo mal, será la menopausia». El hipotiroidismo no siempre trae un letrero luminoso y el cuerpo, en demasiadas ocasiones, confunde síntomas y causas.

A esa dificultad se suma que en países desarrollados el origen más frecuente es autoinmune, sobre todo la tiroiditis de Hashimoto, que tiende a instalarse de forma lenta. Es más habitual en mujeres y con la edad, lo que explica que aparezca junto a cambios hormonales como la perimenopausia o incluso en los embarazos. Un análisis de sangre en el que se mida la TSH

que la ferropenia suele ir con uñas frágiles, caída de pelo y, a menudo, reglas abundantes. En la consulta, lo habitual es mirar ferritina y hemograma además de la tiroides, porque pueden convivir.

- **Se parece a menopausia o perimenopausia si hay sofocos**, sueño irregular, cambios de humor y esa niebla mental que roba memoria y claridad. La pista es el patrón, ya que la menopausia suele ir a oleadas con altibajos, mientras que el hipotiroidismo tiende a instalarse de forma más constante, con piel seca, estreñimiento o intolerancia al frío.

POCO CONOCIDO

Del aparato digestivo sabemos hablar. Del circulatorio también. En cambio, el sistema endocrino suele sonar a algo lejano, casi de libro de texto. Y, sin embargo, participa en las funciones más importantes de nuestro organismo. Es el que coordina la producción hormonal y por lo tanto el que decide cuándo se duerme, cómo funciona el intestino, si toca crecer o no, controla el metabolismo y nuestra lívido.

En esa orquesta hay muchos componentes y la tiroides es uno de ellos. Es una glándula pequeña con forma de mariposa situada en el cuello. Desde aquí segrega hormonas que ayudan a regular el metabolismo, que no es solo «quemar calorías» sino el conjunto de procesos que mantienen el cuerpo en marcha. También intervienen en la temperatura, el ritmo cardíaco, la energía, el tránsito intestinal, la piel y el estado de ánimo. Por eso, cuando la tiroides se desajusta, sus consecuencias son muchas y muy variadas.

¿Qué es el hipotiroidismo?

Ocurre cuando la tiroides produce menos hormona tiroidea de la que el organismo necesita. En muchos casos el origen es autoinmune. El cuerpo, por motivos complejos, acaba atacando a la propia tiroides y la va desgastando poco a poco. Esa evolución lenta explica por qué tantas mujeres tardan en ponerle nombre. Los síntomas se confunden con estrés, menopausia, falta de hierro o con una temporada regular.

y T4 libre puede dar la respuesta o acercarnos a ella, por lo que ante la mínima duda es aconsejable pedir al médico que la incluya en la siguiente revisión.

¡PILLADO!

Una vez que se da con el problema, la buena noticia es que existe un tratamiento accesible y sencillo. Se trata de administrar una hormona que sustituye la que la tiroides no produce suficiente. Cuando está bien ajustada, la mejoría suele ser progresiva, no instantánea. Por eso, los primeros meses suele costar ajustar la dosis y las visitas al endocrino pueden ser más frecuentes.

- **Se parece a estrés**, ansiedad o depresión cuando lo que domina es el bajón, la apatía, la irritabilidad o la niebla mental. La pista es que, si también notas somnolencia, voz más ronca o hinchazón, merece la pena descartar tiroides antes de dar por hecho que es «solo psicológico».

Si los síntomas duran semanas, van a más o no encajan del todo con una causa clara, la clave no es adivinar, es confirmar con analítica (TSH y T4 libre, habitualmente) y que el contexto clínico mande.

CONTRA EL CÁNCER

LA ALIMENTACIÓN ES UNA ALIADA DURANTE EL TRATAMIENTO

La quimio, la radio o la administración de algunos fármacos tienen muchos efectos secundarios y afectan al apetito, pero una nutrición adecuada puede ser un arma más para vencer a la enfermedad. **Seguir un menú equilibrado y adaptado es un apoyo real para mantener fuerzas, cuidar el peso y el músculo y sobrellevar mejor efectos** comunes como las náuseas, la diarrea o la irritación de la boca.

POR ANA SÁNCHEZ

Los datos son devastadores ya que las estadísticas nos dicen que una de cada tres personas sufrirá cáncer a lo largo de su vida. Cada año se estima que se darán unos 300.000 nuevos casos que se sumarán a

todas las personas que ya luchan contra esta enfermedad. La buena noticia es que los avances no se detienen lo que ayuda a que la tasa de supervivencia sea cada día mayor y la esperanza de vida de los pacientes aumente. También

se investigan nuevos tratamientos que son más eficaces y con menos efectos secundarios, aunque todavía queda mucho camino por recorrer. Hoy también tenemos mucha más información sobre qué nos ayuda y qué no, tanto a la hora de prevenir como de combatir la enfermedad. Está demostrado que hay hábitos muy beneficiosos, entre ellos, el seguir una buena alimentación. Durante el tratamiento, el problema no suele ser «no saber comer bien», sino que el cuerpo no te lo pone fácil. La quimio, la radioterapia y algunos fármacos pueden alterar el gusto y el olfato, irritar la boca, provocar náuseas, diarrea o estreñimiento y, en general, apagar el apetito. El resultado es que muchas personas comen menos justo cuando más lo necesitan.

DURANTE EL TRATAMIENTO, el reto no siempre es «comer bien», sino conseguir comer lo suficiente.

EL OBJETIVO REAL

En este momento la nutrición cambia de papel. No «combate» el cáncer, pero sí sostiene: ayuda a mantener energía, a evitar pérdidas de peso innecesarias y, sobre todo, a proteger la masa muscular, que es un factor clave para tolerar mejor el tratamiento y recuperarse entre ciclos. Las guías clínicas de nutrición oncológica insisten en iniciar el apoyo nutricional pronto y en adaptar la alimentación a los síntomas para asegurar suficiente energía y proteína.





En esta etapa, la meta no es un menú impecable, sino mantener la ingesta. Para lograrlo estas deben ser las prioridades:

- **Hidratación:** beber a sorbos a lo largo del día, eligiendo lo que mejor entre (agua, infusiones suaves, caldos, bebidas sin gas), y ajustándolo si hay restricciones médicas.
- **Energía:** el «combustible» diario. Cuando hay poco apetito, importa más la regularidad que el volumen.
- **Proteína:** para cuidar músculo y defensas. Por eso se recomiendan alimentos proteicos repartidos en el día y, si hace falta, recursos como batidos o suplementos pautados. Para lograrlo, existen pequeños trucos que ayudan a que sea más sencillo y llegue al objetivo.
- **5-6 tomas pequeñas** en lugar de pelearse con dos platos grandes.
- **Elegir alimentos de poco volumen**, pero nutritivos (huevo, yogur tipo griego, queso fresco, hummus, legumbres bien toleradas, pescado

MITOS QUE TE HACEN PERDER FUERZAS Y HAY QUE DESTERRAR

«Los superalimentos (cúrcuma, jengibre, bayas...) lo cambian todo».

Pueden formar parte de una dieta saludable, pero no sustituyen al tratamiento ni compensan una ingesta insuficiente. En esta fase, el «superalimento» suele ser el que te entra y te aporta energía y proteína.

«El azúcar alimenta el cáncer: si lo elimino, el tumor se muere».

Todas las células del cuerpo usan glucosa, también las cancerosas. Quitar azúcar no «mata» el cáncer. Lo que sí tiene sentido es evitar excesos porque favorecen el aumento de peso, y el peso sí influye en riesgo y salud general.

«Si ayuno, 'debilito' el cáncer y tolero mejor la quimio».

El ayuno o dietas muy restrictivas pueden hacerte perder peso y músculo justo cuando necesitas reservas. Si alguien plantea ayuno (o keto estricta), tiene que ser siempre bajo supervisión del equipo, no por tu cuenta.

«La dieta alcalina cambia el pH del cuerpo y frena el cáncer».

El pH de la sangre se mantiene en un rango muy estrecho por mecanismos del organismo; la dieta puede cambiar el pH de la orina, pero no «alcalinizar» la sangre para curar un cáncer. Mejor centrar esfuerzos en comer lo que te sienta bien y te sostiene.

«Detox, zumos y 'limpiezas' después de cada ciclo».

El hígado y los riñones ya se encargan de eliminar sustancias; los «detox» suelen recortar proteína y energía, y en tratamiento eso puede pasarte factura. Si un día solo entran líquidos, vale, pero como estrategia fija suele ser mala idea.

«Cuanto más suplementos, mejor: antioxidantes, megadosis de vitaminas...».

¡Cuidado! Algunos suplementos (especialmente antioxidantes en altas dosis) podrían interferir con quimio o radioterapia. Mejor no tomarlos «por si acaso» y consultarlo siempre con el oncólogo.

SI COMER CUESTA, CAMBIA EL «CÓMO»: TOMAS PEQUEÑAS, TEXTURAS BLANDAS, COMIDA TEMPLADA O FRÍA

blanco, pollo, frutos secos o crema de frutos secos si sientan bien).

- **Ajustar textura y temperatura:** en días malos, blandos y templados/fríos suelen «entrar» mejor; si

hay irritación de boca, evitar ácidos y picantes.

- **Quitar presión:** repetir lo que funciona también es un plan (y ya habrá tiempo de volver a la variedad).

UN REMEDIO PARA CADA SITUACIÓN

- **Náuseas y vómitos:** comidas pequeñas (5-6), evitar fritos/grasas y olores fuertes; mejor templado/frío; sorbos de líquidos fríos; descansar después de comer; si se puede, que cocine otra persona el día de tratamiento.
- **Estreñimiento:** fibra progresiva + líquidos + movimiento; ciruelas/kiwi, integrales, legumbres y verduras si se toleran; si no basta, laxantes pautados.
- **Diarrea:** hidratación (suero oral/ soluciones de rehidratación) y dieta suave/astringente; limitar grasas,

alcohol; según tolerancia, lácteos pueden empeorar en algunos casos.

- **Boca irritada/mucositis:** higiene y revisión dental; purés y texturas blandas; mejor frío/templado; evitar ácidos, picantes y fritos.
- **Sequedad de boca:** alimentos jugosos, salsas suaves, sorbos frecuentes; hielo/helados pueden aliviar; chicle sin azúcar si se tolera.
- **Saciedad precoz:** mini raciones muy densas (poco volumen, mucha energía/proteína): yogur griego, huevo, hummus, crema de frutos



secos, queso fresco, batidos. (En línea con priorizar energía/proteína).

- **Cambio de gusto/olor:** temperatura ambiente/frío para oler menos; marinar con hierbas suaves; cambiar carne roja por pollo/pavo/huevo/legumbres; si sabor metálico, probar cubiertos de plástico.

¿POR QUÉ NOS ENGANCHAN LAS PELÍCULAS ROMÁNTICAS?

En estos días en los que San Valentín se cuela en todas las parcelas de nuestra vida, desde la pantalla la oferta de historias de amor se multiplica y eso inos gusta! Química que no solo traspasa la televisión para llegar al corazón y al cerebro. POR INMA COCA

UN BUEN ROMANCE
logra que nuestra cabeza descanse, algo cada día más necesario.



C hica conoce chico, hay un problema que superan juntos y un beso con fuegos artificiales pone el broche final a una historia, que tal vez no recuerdes dentro de una semana, pero que en ese momento logra que te levantes del sofá con una sonrisa de oreja a oreja. Y es que las películas románticas tienen ese poder: te mantienen un buen rato con una sonrisa tonta, te arrancan alguna lagrimilla en los momentos emotivos y te dejan con un buen sabor de boca. Todo esto teniendo en cuenta que suelen ser

guiones muy similares, historias que se parecen unas a otras y un final que se intuye desde el primer minuto.

**ANTICIPACIÓN,
ALIVIO Y TERNURA.
ESTAS SON LAS TRES
EMOCIONES QUE
EL GÉNERO MANEJA
CON PRECISIÓN**

El gancho no está en creer que la vida funciona como un guion perfecto. Lo que engancha es otra cosa mucho más sencilla y, a la vez, más profun-

da, estas historias nos dan un espacio emocional cómodo, una especie de refugio breve en mitad de semanas cargadas de prisas, dudas y obligaciones. No solo cuentan un romance, también nos regulan por dentro. Y ahí está la clave. No es falta de criterio ni ingenuidad, es una forma de cuidado. Igual que hay quien se relaja ordenando armarios o repitiendo una receta de siempre, hay quien se apacigua viendo cómo dos personas se encuentran, se pierden un poco y, al final, se dicen lo que necesitaban decirse.

EL PLACER DE SABER

LO QUE VIENE

En la vida real hay mucha ambigüedad. Mensajes que no se responden, señales confusas, conversaciones pendientes, expectativas que no se nombran... Esa incertidumbre desgasta, aunque no nos demos cuenta. En cambio, en el cine romántico suele haber un camino claro: empieza una historia, surge un obstáculo, llega una resolución. Puede ser previsible, sí, pero justo por eso resulta tan agradable.

Cuando el guion te promete orden, el cerebro baja la guardia y disminuye el ruido. No tienes que

adivinar, interpretar o sostener mil hipótesis, solo dejarse llevar porque sabes que, de una forma u otra, todo terminará encajando. Es parecido a releer un libro favorito, preparar una receta que te sabes de memoria o pasear por el mismo sitio que te resulta agradable. No buscas sorpresa ni estímulos nuevos. Solo buscas calma.

MÁS QUE LA HISTORIA EN SÍ, LO QUE NOS APORTA PLACER ES LA PREVISIÓN, EL PODER ADELANTARNOS A UN FINAL FELIZ

EFICAZ 100%

Además, estas películas están diseñadas para movernos por dentro con precisión. Nos mantienen en ese punto delicioso de anticipación, el «a ver cuándo se dan cuenta», «cuándo se lo dice». Luego llega el alivio, el momento en el que, por fin, aparece una conversación honesta, una disculpa, una renuncia al orgullo... Y, por último, la ternura, que es la emoción estrella de este género. Por eso funcionan incluso cuando el argumento es simple. Porque no se trata solo de lo que pasa, sino de lo que te pasa a ti mientras lo ves. Y aunque suene exagerado, el cuerpo reacciona a una emoción bien contada como si fuera propia.

UN SIMULADOR

Hay otra razón menos evidente, pero igualmente importante. Las películas románticas permiten ensayar, sin riesgo, situaciones intensas: el miedo al rechazo, la vulnerabilidad de abrirse, el momento de apostar por alguien, la posibilidad de perder... Lo haces desde un lugar protegido: el sofá de tu casa, con una manta y un bol de palomitas.

También funcionan como espejo. Te reconoces en determinadas conductas, aprendes qué cosas te enternecen, cuáles te incomodan, qué tipo de dinámicas te resultan familiares. A veces confirmas lo que ya intuías y otras te das cuenta de lo que has normalizado sin querer. Y eso también engancha, porque no estás viendo solo a dos personajes. Te estás mirando un poco a ti.

El romance es el envoltorio, pero lo que nos atrapa suele ser algo más básico: esperanza cuando estamos cansadas, consuelo cuando hay soledad (aunque sea puntual), la fantasía de que alguien lo tiene claro y te elige sin dudas, la sensación de que, pese a todo, las piezas pueden encajar. Todo acompañado, en el caso de las comedias románticas, de un puñado de momentos graciosos y de escenas bonitas. Y durante un rato, eso basta.



IDEAS PARA UNA TARDE DE SOFÁ Y MANTA

1 Cuando Harry encontró a Sally. Para reconciliarse con la idea de amistad y amor sin prisas.

2 Notting Hill. Ligera, luminosa y con ese punto de «vida normal vs. fantasía» bien llevado.

3 Orgullo y prejuicio. Romance a fuego lento, miradas y orgullo herido. Y una ambientación de diez.

4 Love Actually. Un clásico para cuando quieres un carrusel de historias.

5 Casablanca. Ese «Siempre nos quedará París...» que no necesitó color para grabarse en nuestra memoria.



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!



REGALOS DE SAN VALENTÍN

PARA ENAMORARNOS UNA VEZ MÁS

Regalar es una de las formas más bonitas de decir «te quiero» sin palabras. Es detener el ritmo, observar al otro y recordar por qué seguimos eligiéndonos cada día. El amor se cultiva a diario, en los gestos pequeños y constantes. Sin embargo, el 14 de febrero se convierte en una excusa perfecta para celebrarlo con algo especial. **San Valentín invita a pensar en regalos para ella y para él, en detalles que emocionen y en objetos bien pensados. De hecho, tan importante como el contenido es el envoltorio: un buen *packaging* anticipa la sorpresa** y convierte el regalo en experiencia desde el primer instante.

POR ANNA PARDO



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

Ó escanea el código QR:



REGALAR UN BOLSO es buena idea porque no depende de tallas, como la ropa o el calzado.

MODA Y BELLEZA

La moda y la belleza siguen siendo apuestas seguras cuando el regalo nace del conocimiento mutuo. Un bolso de piel en tono neutro, un pañuelo con textura sedosa o una prenda bien cortada hablan de estilo y funcionalidad. En el terreno *beauty*, los perfumes continúan seduciendo por su poder evocador, mientras que los *kits* de cuidado personal, incluidos los de barba para ellos, ganan protagonismo por su enfoque práctico y sofisticado.

«CUANDO SE DUDA ENTRE VARIAS OPCIONES DE MODA O BELLEZA, ELEGIR LA MÁS SENCILLA Y BIEN HECHA SUELE SER MÁS ELEGANTE QUE APOSTAR POR TENDENCIAS DEMASIADO PASAJERAS»

ACOMPañAR el regalo de una tarjeta con un mensaje de amor es un acierto seguro.



Bolso, **Guess**
(125 €)

Bufanda, **Lola Casademunt**
(39,95 €)



Camisa, **C&A**
(39,99 €)

Botines, **Pitillos**
(84,95 €)



Estuche perfume La Vie Est Belle, **Lancôme** (79 €)



Kit cuidado de barba y piel, **Beardburys Essentials**
(44,99 €)



Estuche Homme Aquapower, **Biotherm** (72 €)

Kit labiales aterciopelados, **Sephora** (36 €)



JOYAS

Las joyas poseen un lenguaje propio, silencioso pero cargado de intención. No necesitan ser excesivas para resultar memorables: un anillo minimalista, unos pendientes discretos o un colgante con significado personal pueden convertirse en amuletos diarios. Oro, plata o piedras semipreciosas conviven hoy con diseños actuales que se adaptan a cualquier estilo. Eso sí, conviene pensar en el uso real que se le dará, apostando por piezas versátiles que no queden relegadas al joyero.

«UNA JOYA ACERTADA ES AQUELLA QUE PUEDE LLEVARSE TANTO CON UN LOOK DIARIO COMO EN UNA OCASIÓN ESPECIAL»



PARA ACERTAR es clave saber si prefiere la joyería dorada o plateada.



SI TIENES DUDAS con la talla del anillo, coge uno de su joyero y mídelo.

Pendientes círculo bañados con una capa de oro macizo de 18 kt, **Vidal & Vidal** (50 €)

Pulsera bañada en oro de 18 kt, **Singularu** (26,99 €)

Anillo con piedra verde agua, **Acus** (42 €)

Pendientes de aro de plata 925 con corazón y textura guilloché, **Aristocrazy** (99 €)

Anillo de Plata de ley, **Tous** (65 €)

Anillo de Plata de ley, **Thomas Sabo** (99 €)

Esclava Plata de Ley 925, **Aina Barcelona** (100 €)

Reloj de acero, **Viceroy** (99 €)

PLANES Y EXPERIENCIAS

PARA REGALAR una experiencia (sea una gift box o unas entradas en formato papel), mejor colocar el regalo dentro de una caja con forma de corazón.

Cada vez valoramos más los recuerdos frente a los objetos, y San Valentín es el momento ideal para regalar tiempo compartido. Un masaje relajante, una noche de hotel con encanto o una velada de teatro crean una narrativa común que se prolonga más allá del día señalado. Estas experiencias permiten desconectar de la rutina y reconectar con la pareja desde otro lugar. Además, ofrecen la ventaja de adaptarse a distintos presupuestos sin perder valor simbólico. Regalar vivencias es regalar atención plena.

«LAS EXPERIENCIAS RESULTAN MÁS ESPECIALES CUANDO SE ACOMPAÑAN DE UNA FECHA CERRADA, EVITANDO QUE EL REGALO QUEDE EN UNA PROMESA PENDIENTE»



Cofre Cena Romántica, **CofreVIP** (49,90 €)

Viaje vuelo aerostático por Gijón, **Volar en Asturias** (390 €)

Escapada Romántica, **Wonderbox** (99,90 €)



TAMBIÉN PODEMOS envolver la caja con una cinta roja y un lazo.



Entradas para el Rey León, **El Corte Inglés** (desde 27 €)

2 entradas para Los Miserables + 1 noche en Madrid, **Wonderbox** (279,90 €)



Baños termales, masaje relajante y copa de cava o zumo, **AIRE Ancient Baths** (290 €)



Cata de vinos y maridaje, **Wecook** (45 €)



Tratamiento de exfoliación corporal completa con chocolate y masaje con sérum de rosa, **Lush** (250 €)



Baño árabe y masaje profundo de 60', **Hamam Al Ándalus Madrid** (255 €)

GASTRONOMÍA Y FLORES

La gastronomía despierta los sentidos y convierte cualquier celebración en algo memorable. Un buen vino, una selección de bombones artesanos o una caja gourmet con productos especiales nos invitan a compartir tiempo alrededor de una mesa. Aquí importa la calidad y la historia detrás del producto, más que la cantidad. Finalmente, no hay regalo más clásico que unas rosas rojas, aunque hay otras opciones más modernas como una preciosa orquídea o un bonito centro de mesa floral.

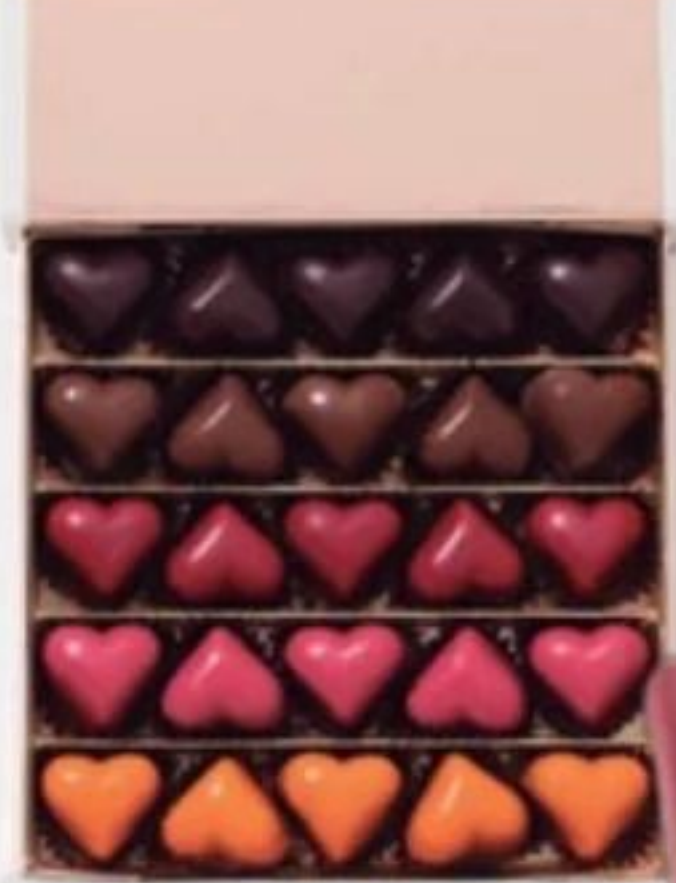
LAS ROSAS ROJAS son el símbolo universal de los enamorados.



REGALAR VINO es la excusa perfecta para una cena romántica.



«UN RAMO BIEN ELEGIDO GANA FUERZA CUANDO SE ADAPTA AL ESTILO DE LA CASA Y A LA PERSONALIDAD DE QUIEN LO RECIBE, DEMOSTRANDO QUE EL DETALLE HA SIDO REALMENTE PENSADO»



Caja con 32 bombones, **La Mallorquina** (55 €)

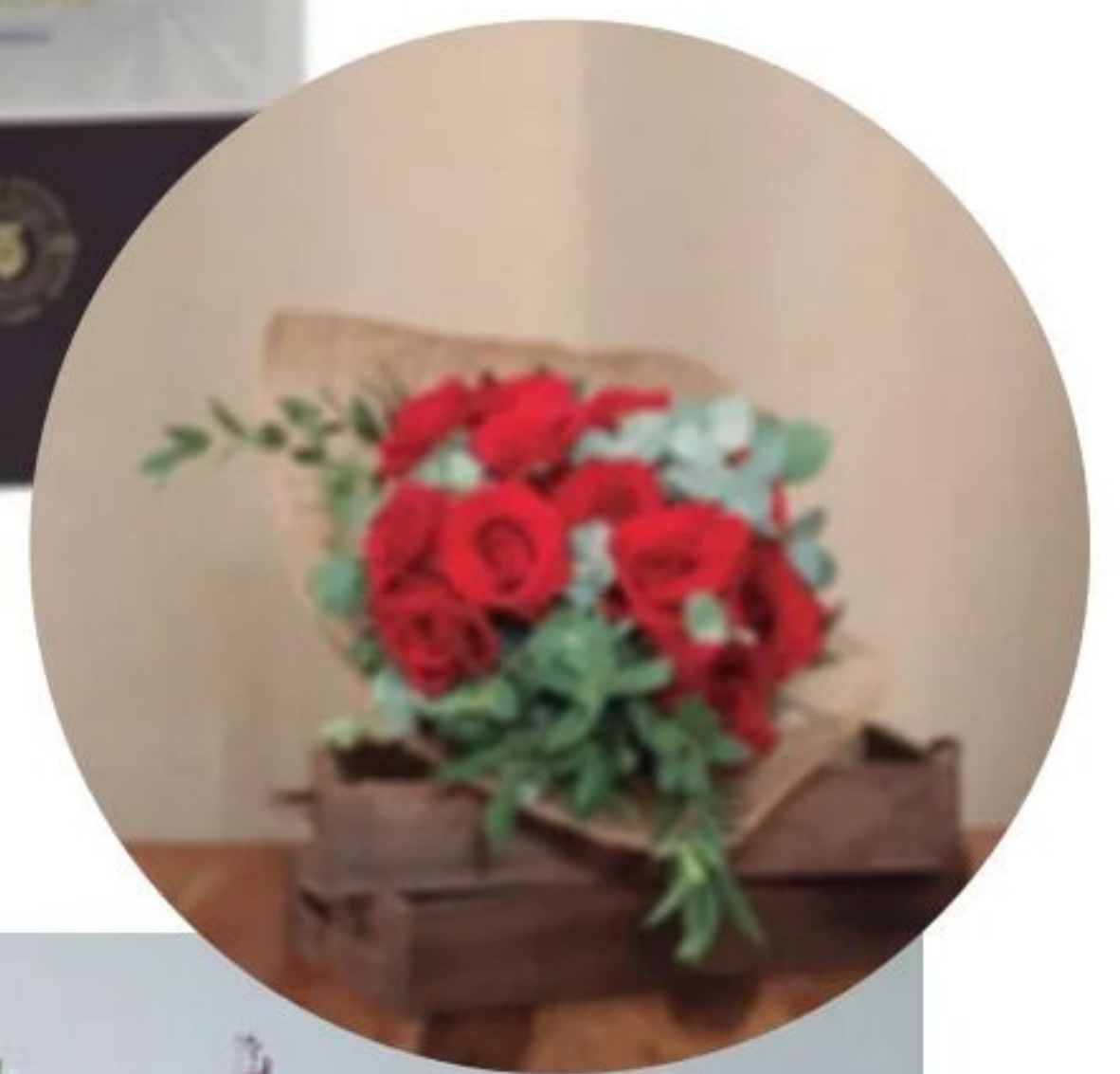
Caja de 300 gr con bombones variados, **Bombonería Pons** (22,75 €)



Estuche vinos tintos Reserva 2021 Rioja, **Marqués de Murrieta** (61,95 €)



Estuche vino blanco Godello 1986 + copa, **Godeval** (96,80 €)



Ramo con 12 rosas rojas, **Flowwow** (45 €)



Orquídea blanca, **Interflora** (49,99 €)



Ramo de rosas rosas, **Colvin** (33,99 €)

Centro de flores en tonos dulces y suaves como el rosa pálido y el lavanda, **Bourguignon Floristas** (57 €)



CLAVES PARA UNA MIRADA LUMINOSA

Fina, sensible y siempre en movimiento, la piel del contorno de ojos necesita cuidados específicos para mantenerse hidratada y luminosa. **Esta zona refleja, antes que ninguna, el cansancio y el paso del tiempo, por lo que elegir los productos adecuados y seguir una rutina constante marca la diferencia.** Desde fórmulas clásicas hasta innovadores parches, hoy existen soluciones pensadas para despertar y revitalizar la mirada.

POR SANDRA HERNÁNDEZ

La mirada es uno de los elementos más expresivos del rostro y también una de las primeras zonas en reflejar el cansancio, el estrés y el paso del tiempo. Esto se debe a que la piel que rodea los ojos presenta características muy distintas al resto de la piel facial, lo que hace imprescindible prestarle una atención específica. Cuidar esta zona no solo implica utilizar productos adecuados, sino también adoptar rutinas pensadas para mantenerla protegida, hidratada y luminosa. El contorno de ojos se caracteriza por ser especialmente fino y delicado. Puede llegar a ser hasta cinco veces más delgado que la piel del resto del rostro, lo que lo hace más vulnerable a la deshidratación y a las agresiones externas. Además, tiene una menor cantidad de glándulas sebáceas, encargadas de producir los lípidos naturales que mantienen la piel flexible y protegida. Esta carencia provoca que la zona tienda a resecarse con facilidad y pierda elasticidad de forma más temprana.

SIGNOS DE ENVEJECIMIENTO

A esta fragilidad estructural se suma el movimiento constante al que está sometida la zona. Parpadear, sonreír, fruncir el ceño o forzar la vista frente a pantallas genera miles de microcontracciones cada día. Con el paso del tiempo, esta actividad repetida favorece

UN CONTORNO DE OJOS cuidado logra rejuvenecer la mirada.



la aparición de líneas de expresión y arrugas, especialmente cuando la piel no está correctamente hidratada y reforzada. Por este motivo, el contorno de ojos suele ser una de las primeras áreas en mostrar signos visibles de envejecimiento. La circulación sanguínea y linfática en esta zona también es más lenta y superficial. Esto explica la tendencia a desarrollar ojeras oscuras, bolsas y

una apariencia apagada o congestionada. Factores como la falta de sueño, el estrés, la genética, una alimentación desequilibrada o el consumo excesivo de sal pueden intensificar estos signos, haciendo que la mirada pierda frescura y vitalidad. De ahí la importancia de incorporar cuidados específicos que ayuden a estimular la microcirculación y a descongestionar el contorno.

HIDRATACIÓN ESENCIAL

El uso de un contorno de ojos, formulado específicamente para esta área, permite responder a todas estas necesidades. Estos productos suelen presentar texturas ligeras y de rápida absorción, pensadas para hidratar sin sobrecargar ni irritar. A diferencia de una crema facial convencional, su composición está diseñada para tratar la piel fina del contorno con suavidad, evitando problemas como la inflamación o la aparición de pequeñas imperfecciones. La hidratación es uno de los pilares fundamentales en el cuidado del contorno de ojos. Mantener esta zona bien hidratada ayuda a preservar su elasticidad, suavizar las líneas finas y mejorar visiblemente su aspecto. Muchos productos incorporan activos que refuerzan la barrera cutánea, aportan confort y previenen la sensación de tirantez, tan habitual en esta parte del rostro.

Además del producto, existen rutinas específicas orientadas a despertar la mirada y mejorar su aspecto de forma inmediata y progresiva. La correcta aplicación del contorno, mediante suaves toques

con el dedo anular o pequeños masajes drenantes, ayuda a activar la circulación y favorece la absorción de los activos. Por la mañana, estos gestos contribuyen a descongestionar la zona y aportar frescor, mientras que por la noche acompañan los procesos naturales de regeneración cutánea.

NUEVOS TRATAMIENTOS

En los últimos años, el mercado del cuidado del contorno de ojos ha evolucionado notablemente. A la fórmula clásica del contorno en crema o sérum se han sumado nuevas propuestas que amplían las posibilidades de tratamiento y permiten adaptar el cuidado a diferentes momentos y necesidades. Entre ellas destacan los parches invisibles de colágeno, pensados para aportar un efecto intensivo, y los parches de gel en múltiples versiones, ideales para hidratar, alisar y descongestionar de forma puntual.

La coexistencia de todos estos formatos permite personalizar el cuidado del contorno como nun-

ca antes. Desde el uso diario del contorno tradicional hasta tratamientos intensivos con parches específicos, la clave está en la constancia y en la combinación adecuada de productos y rutinas. Gracias a esta evolución, hoy es posible mantener una mirada más descansada, luminosa y cuidada a lo largo del tiempo.

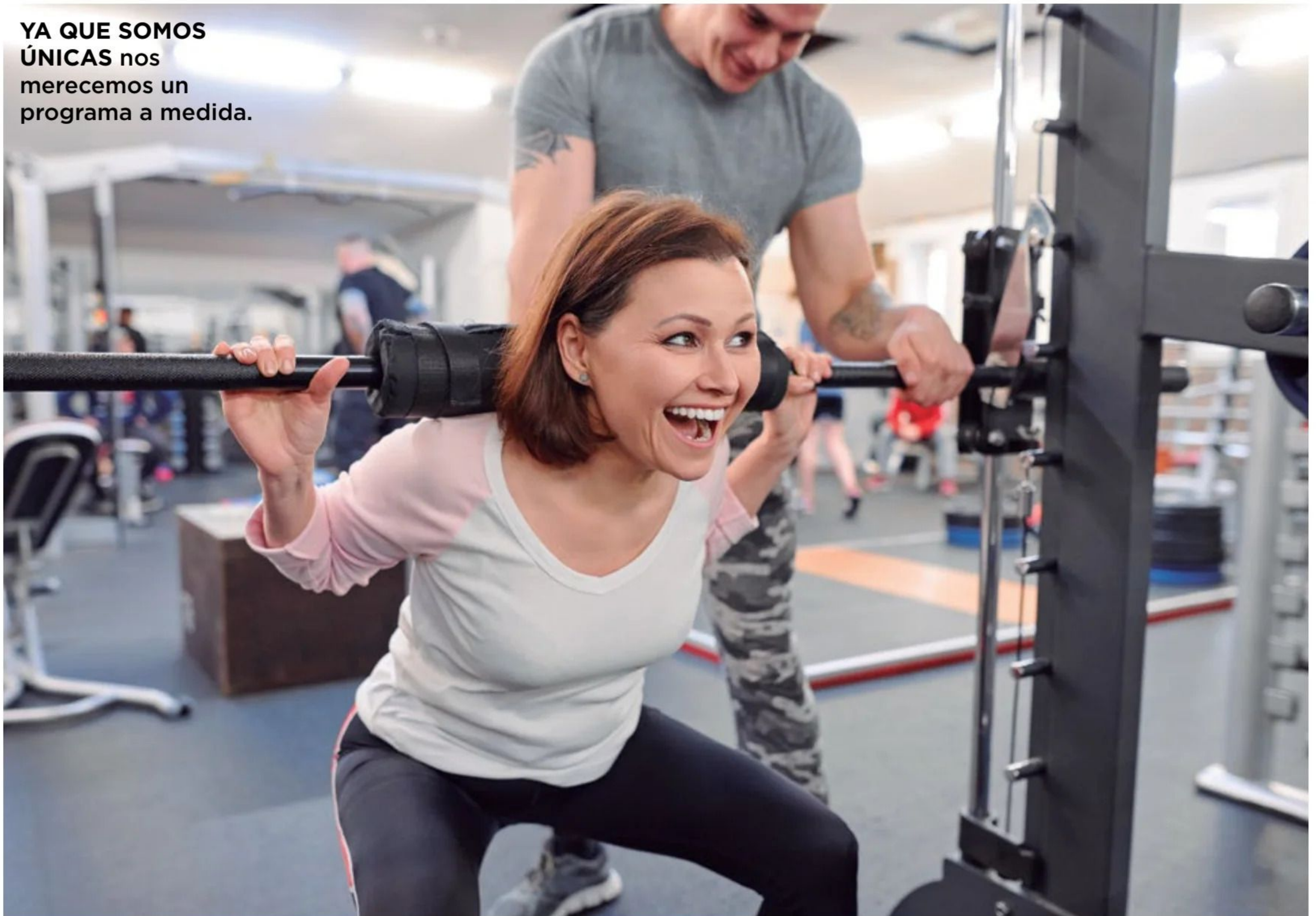


CON TANTOS FORMATOS DISPONIBLES ES FÁCIL ENCONTRAR EL MÁS ADECUADO



- 1. Parches Ojos 99 % Colágeno.** Parches para el contorno de ojos de colágeno y con bruma activadora. **Iroha Nature** (14,95€)
- 2. Moisturizing Under Eye Masks.** Parches de ojos hidratantes con Ácido Hialurónico. **Grace & stella** (9,95€)
- 3. BeautifEYE Brightening Eye Patches.** Parches iluminadores para el contorno de ojos. **Pixi** (26,99€)
- 4. Thincc N Smooth.** Crema para el contorno de ojos con péptidos. **Fenty Skin** (37€)
- 5. Maracuyá C-Brighter.** Contorno de ojos. **Tarte** (45€)
- 6. Contorno de ojos Celalle.** Crema nutritiva correctora imperfecciones para el contorno. **Endocare** (32,99€)
- 7. Contorno De Ojos Round Midnight 0,05% Retinal.** Tratamiento ojos noche antiarrugas. **Alma Secret** (19,95€)
- 8. Mineral Eye Contour SPF 50.** Contorno de ojos en stick con protección. **Laboratorios Babe** (14,99€)
- 9. Rooibos Eye Patches.** Parches de ojos de hidrogel anti-fatiga. **Masqmai** (19,99€)

YA QUE SOMOS ÚNICAS nos merecemos un programa a medida.



HIPER-PERSONALIZACIÓN

CUANDO EL ENTRENAMIENTO CUIDA DE TU SALUD

¿Qué pasaría si pudieses saber qué tipos de entrenamientos son los más beneficiosos y efectivos para tu cuerpo o qué alimentos no toleras y cuáles deberías incluir en tu dieta? **Esto hoy es posible gracias a lo que se conoce como hiper-personalización, que se aplica tanto a la salud como al fitness.**

POR MONTSE F. FRÍAS

Se reconocen cada vez más los beneficios de la actividad física no sólo para el cuerpo, sino también para la salud a largo plazo, la claridad mental y la prevención de enfermedades.

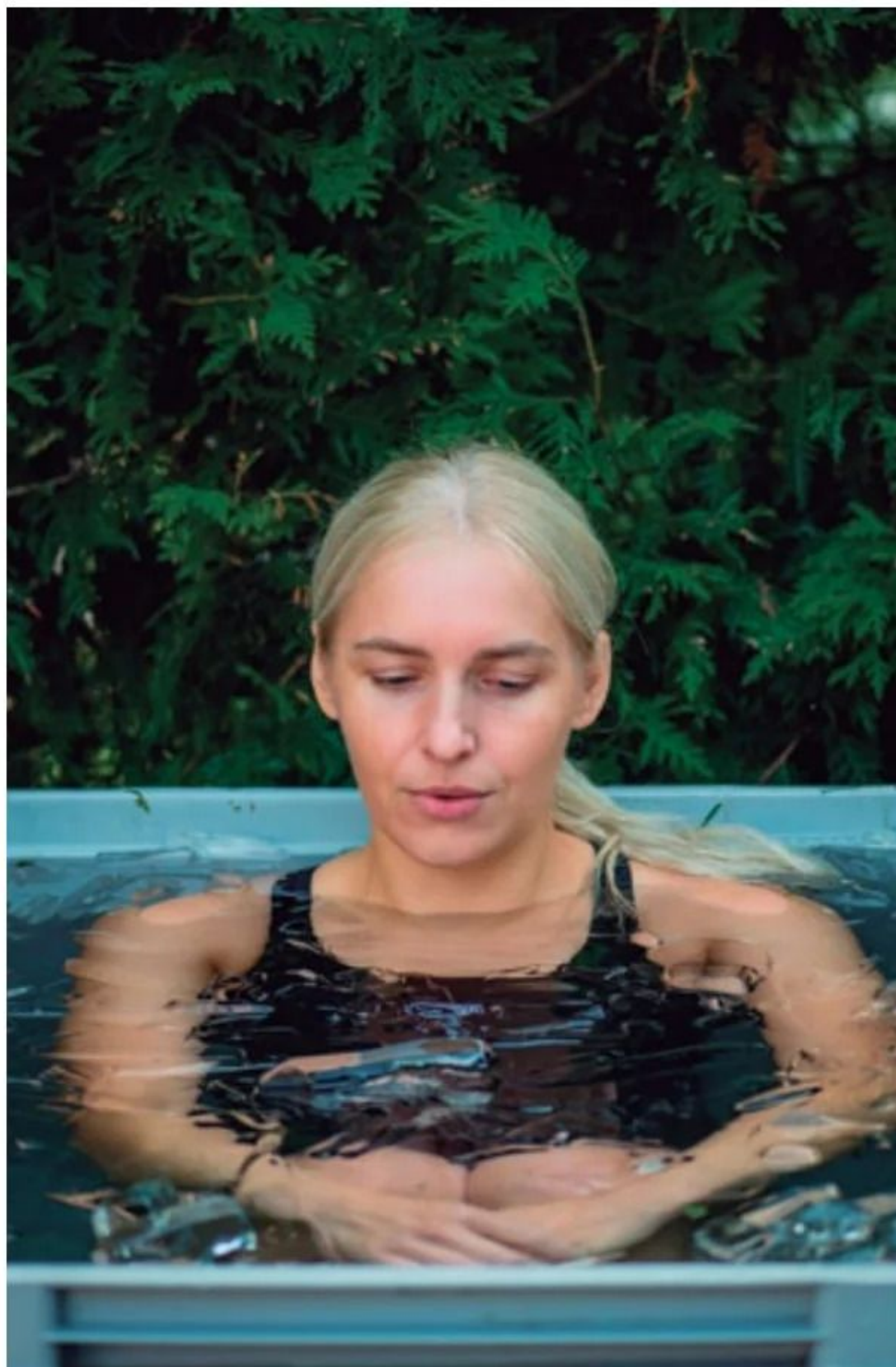
Esta creciente concienciación está cambiando la forma en que las personas acuden a los gimnasios, la relación con los entrenadores y con los servicios de bienestar,

impulsando la demanda de la personalización, que no es otra cosa que proyectar una dinámica exclusiva para cada persona, atendiendo a su estilo de vida, su cuerpo y sus necesidades, incluso a su ADN.

BIENESTAR Y VITALIDAD

El mundo de los gimnasios ha cambiado mucho y hoy cuidarse no significa que tengas que hacer de todo, ni seguir unas rutinas deportivas imposibles, sino ele-

LAS RECOMENDACIONES GENÉRICAS EN EL GYM HAN QUEDADO OBSOLETAS. LA PERSONALIZACIÓN ES POSIBLE GRACIAS AL AVANCE DE LA TECNOLOGÍA Y A LA ENTRADA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LOS CENTROS DE DEPORTE



EJERCICIOS PARA REGULAR EL SISTEMA NERVIOSO

En esta nueva tendencia llamada hiper-personalización, el descanso deja de verse como tiempo perdido y se reconoce como un pilar esencial, que comienza con la regulación del sistema nervioso como base del bienestar integral. Estas son algunas actividades recomendadas para conseguirlo.

- **Movimiento somático:** ejercicios lentos, conscientes y suaves diseñados para liberar tensiones crónicas, mejorar la postura y reconectar la mente y el cuerpo.
- **Respiración consciente:** es la práctica de prestar atención deliberada al proceso de inhalar y exhalar para calmar el sistema nervioso y mejorar el enfoque mental para reducir el estrés en minutos.
- **Terapia de frío:** inmersión en agua fría, duchas frías y crioterapia alineada con el ritmo circadiano, que busca utilizar la exposición a bajas temperaturas para optimizar los ciclos de vigilia y sueño.
- **Calor combinado con mindfulness:** Mezclar el calor (ya sea ambiental, del verano o de una sauna) con el mindfulness es una estrategia efectiva que se utiliza para gestionar el estrés físico y emocional, fomentando la relajación profunda.

gir mejor la actividad que más va contigo, con menos presión y mucha más intención.

Más allá del objetivo de perder peso o tonificar, las personas que se acercan al gimnasio buscan un bienestar enfocado, no en el miedo a envejecer, sino en conseguir más energía, claridad mental y vitalidad con prácticas que se puedan mantener en el tiempo. Este bienestar se vuelve totalmente personal.

La era de las rutinas eternas y los hábitos inalcanzables ya se ha quedado atrás y la constancia en cualquier actividad es la verdadera meta.

Los expertos hablan de esta hiper-personalización, que no solo mejora los resultados, sino que también reduce la frustración de seguir rutinas que no encajan ni con el cuerpo, ni con el estilo de vida de cada persona.

TECNOLOGÍA E IA

Las recomendaciones genéricas en el gym han quedado obsoletas, y esta apuesta por la personalización es posible gracias al avance de la tecnología y a la entrada de la inteligencia artificial en los centros de deporte.

Pero no solo se refiere a dinámicas deportivas, sino que también incluye planes de nutrición y suplementación, adaptados al ritmo de vida de cada persona, a su nivel de estrés, a la calidad del sueño, a su entorno y hasta a su ciclo hormonal.

MIDE HASTA EL MÍNIMO DETALLE

Se prevé que para 2063 todos los planes de entrenamiento y de alimentación serán hiper-personalizados. Así lo asegura el informe Future of Wellness elaborado por la cadena de gimnasios David Lloyd Clubs. Según predice este informe, esto involucrará inteligencia artificial y estudios de ADN. «Llegaremos a un punto en el que cuando alguien se inscriba en un gimnasio, obtendremos de inmediato su historial de salud y lo usaremos para crear un plan integral personalizado», asegura Michelle Dand, jefa de productos de fitness de David Lloyd Clubs. Y añade: «Los gimnasios tendrán todos los datos clave para ayudar a las personas a tener una vida larga y saludable», afirma Dand. «Los datos se compartirán entre profesionales de la salud y gim-

nasios para detectar cualquier cambio en el individuo y poder adaptar sus servicios en caso de ser necesario. Esto conducirá a diagnósticos más tempranos y a una mejor comprensión de nuestra salud», concluye.

TEST GENÉTICO PARA UN PLAN A LA MEDIDA

A través de las pruebas genéticas, podemos analizar la composición genética de cada individuo y obtener una mejor comprensión de sus necesidades de bienestar. Lo que puede permitir proyectar un plan fitness adaptado al ADN de cada persona, mejorando los beneficios, la eficiencia y la resistencia de cada individuo.

Los test genéticos revelan marcadores que pueden llegar a determinar:

- **Las intolerancias alimenticias.**
- **La dieta ideal para cada persona.**
- **El plan de entrenamiento que mejor nos conviene.**
- **La prevención de posibles enfermedades que podríamos desarrollar debido a nuestra composición genética.**

LA REVOLUCIÓN DE LAS PASTILLAS PARA ADELGAZAR

Esto es lo que pueden hacer (y lo que NO) los nuevos fármacos contra la obesidad. **POR** ESTHER G. VALERO

Buenas noticias: parece que las «pastillas para adelgazar» sí pueden ayudarte a perder peso de verdad. Durante años, los fármacos destinados a este fin han generado cierta desconfianza. Resultados poco duraderos, efectos secundarios y el clásico «efecto rebote» tras abandonar el tratamiento eran las preocupaciones más recurrentes. Sin embargo, esta mala reputación está cambiando. La razón: además de la

aparición de nuevas fórmulas más eficaces, la FDA (la agencia reguladora del medicamento en Estados Unidos) ha aprobado la versión oral de Wegovy, un medicamento hasta ahora conocido por administrarse en inyección semanal que ha demostrado pérdidas de peso relevantes y sostenidas en personas con obesidad.

¿POR QUÉ GENERAN TANTO INTERÉS?

La novedad de estos fármacos no se limita a la facilidad de tomarlos por vía oral. Sus resultados clínicos, la seguridad relativa y los beneficios adicionales hacen que últimamente no se hable de otra cosa. La ciencia confirma que la pérdida de

ESTOS TRATAMIENTOS NO SON SOLUCIONES RÁPIDAS, SINO HERRAMIENTAS QUE DEBEN INTEGRARSE EN UN PLAN A LARGO PLAZO

ESTOS TRATAMIENTOS actúan sobre las hormonas que regulan el apetito y la saciedad.



peso que consiguen es importante y mantenida en el tiempo, algo que los tratamientos tradicionales rara vez lograban. Además, aportan ventajas que van más allá de la báscula, como la reducción del riesgo de problemas cardiovasculares en personas con obesidad, incluso sin cambios de dieta o ejercicio.

CÓMO FUNCIONAN REALMENTE

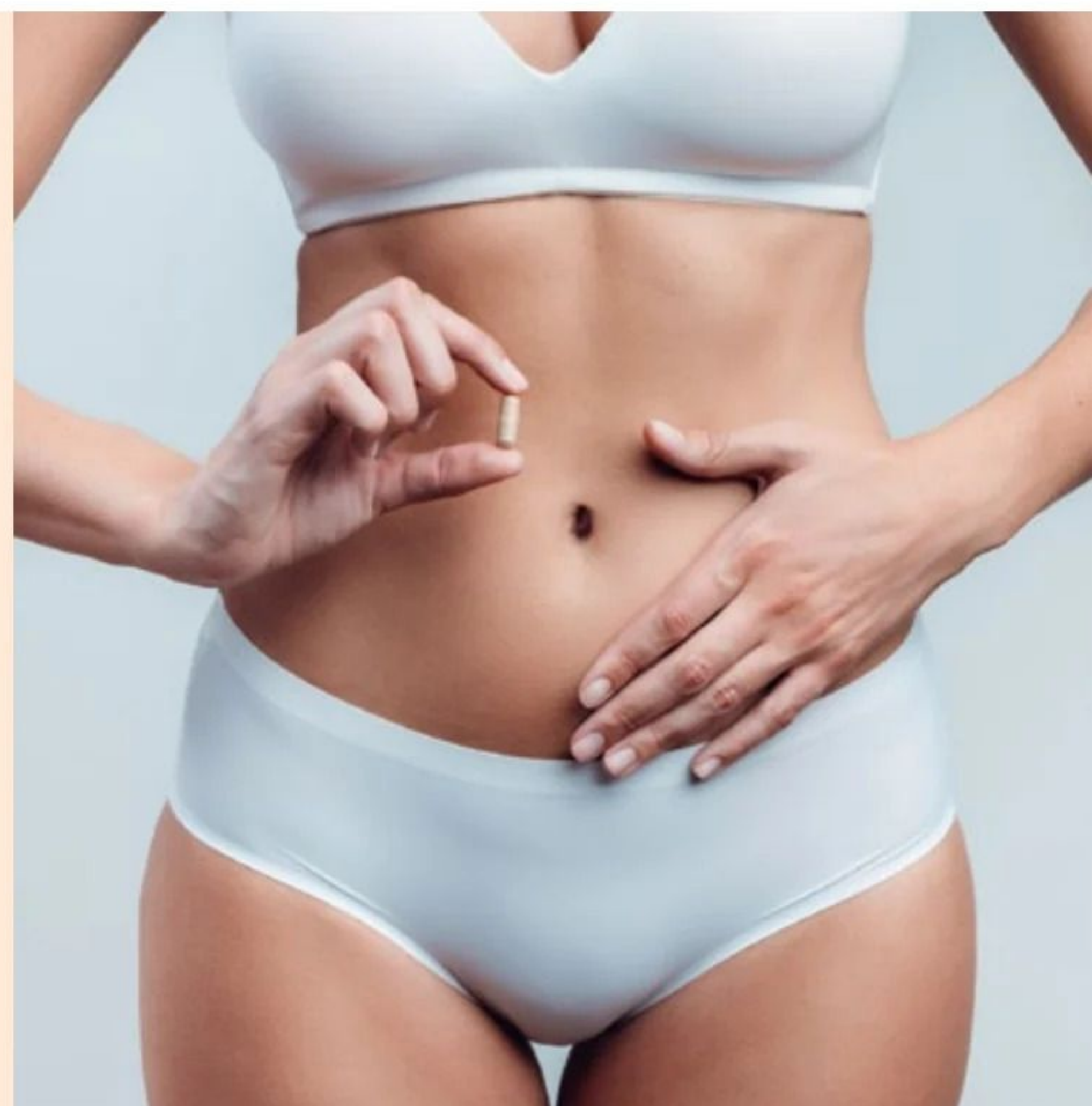
Según Leticia López Escudero, especialista en salud digestiva e inmunidad y directora de Clínica Diet, los nuevos medicamentos para adelgazar han cambiado por completo el panorama. Antes, las «pastillas para adelgazar» eran, sobre todo, estimulantes que aumentaban ligeramente el gasto calórico o reducían un poco el apetito. Estos nuevos tratamientos actúan de manera diferente: influyen directamente en las hormonas que regulan el hambre y la saciedad. «Reducen el apetito, aumentan la sensación de plenitud y hacen que el estómago se vacíe más despacio, lo que ayuda a comer menos sin sentir hambre constante», explica la experta y añade: «el entusiasmo por estos medicamentos no es casual: en estudios clínicos rigurosos se ha visto que permiten perder peso de forma significativa y mantenerlo mientras se continúa el tratamiento, algo que antes no se lograba con las pastillas tradicionales».

«Estos nuevos fármacos funcionan mucho mejor que los antiguos. En estudios clínicos se ha visto que los agonistas del GLP-1, como la semaglutida, y los fármacos duales, como la tirzepatida, consiguen pérdidas de peso importantes y mantenidas en el tiempo mientras se siguen usando,

¡NO COMETAS ESTOS ERRORES!

Aunque son fármacos eficaces, su mal uso puede limitar resultados o aumentar riesgos. Evita estos errores frecuentes.

- 1 Subir la dosis demasiado rápido**, provocando efectos digestivos intensos.
- 2 Utilizarlos sin un plan de hábitos** y mantenimiento.
- 3 No vigilar riesgos específicos**, como problemas biliares.
- 4 Prescripción sin seguimiento** médico continuado.



algo que no se lograba con tratamientos previos», señala Leticia.

Además, la experta subraya que esta nueva generación de medicamentos permite entender la obesidad como una enfermedad crónica. «El cuerpo tiende biológicamente a recuperar peso cuando se suspende el tratamiento, algo que se observa de forma consistente en los estudios de retirada». Por eso, estos fármacos no son soluciones rápidas, sino herramientas que deben integrarse en un plan a largo plazo.

QUÉ SE PUEDE ESPERAR Y QUÉ NO

Los resultados varían según la dosis, el fármaco y la situación de cada persona, pero muchas personas logran perder al menos un 10 % de su peso corporal, y una parte alcanza pérdidas del 15–20 % cuando se mantiene un seguimiento adecuado. La nutricionista sostiene que «estos fármacos son mucho más eficaces que los

tratamientos antiguos, pero no son mágicos» y advierte que los efectos secundarios más frecuentes son digestivos (náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento) «sobre todo al inicio del tratamiento, aunque suelen mejorar ajustando la dosis y siguiendo las indicaciones médicas».

También hay que tener en cuenta que no todo el mundo puede tomarlos. «Están contraindicados en personas con antecedentes de carcinoma medular de tiroides, síndromes genéticos específicos o durante el embarazo, así como en otras situaciones que requieren valoración individual, como alergias o problemas digestivos graves».

Además, cuando se suspende el tratamiento, parte del peso perdido tiende a recuperarse si no existe un plan sólido de mantenimiento, por lo que «la alimentación, el ejercicio y las rutinas de hábitos saludables siguen siendo fundamentales incluso durante y después del tratamiento», concluye.



CÓMO MANTENER TUS RESULTADOS

Dejar el tratamiento no significa empezar de cero, pero sí requiere mantener algunos hábitos para que el peso no vuelva.

- **Apuesta por una alimentación equilibrada y fácil de seguir.**
- **No olvides hacer ejercicios de fuerza para proteger tu masa muscular.**
- **Crea rutinas y un entorno que te faciliten mantener hábitos saludables.**
- **Busca apoyo profesional cuando lo necesites, aunque ya no tomes el medicamento.**

JAPANDI SERENO

CALMA NÓRDICA CON ALMA JAPONESA

Menos ruido visual, materiales honestos y una forma de habitar la casa más consciente. El estilo japandi combina lo mejor del diseño japonés y escandinavo para **crear hogares cálidos, luminosos y equilibrados.** POR ANNIE TOMÀS

MADERAS CLARAS, líneas sencillas y textiles naturales definen la serenidad de este estilo.



CLAVES PARA ACERTAR

1. **Prioriza calidad** antes que cantidad.
2. **Elige muebles sencillos** y bien proporcionados.
3. **Apuesta por colores claros** y naturales.
4. **Introduce negro** solo en pequeños detalles.
5. **Decántate por textiles naturales** y fáciles de lavar.
6. **Menos decoración**, más espacio libre.
7. **Flores** como la Strelitzia en lugares clave.



El estilo japandi no es una moda pasajera, sino una manera de entender el hogar desde la calma y la funcionalidad. Nace del encuentro entre la estética japonesa —sobria, esencial y conectada con la naturaleza— y el diseño escandinavo, conocido por su calidez, luz y confort. El resultado son espacios serenos, acogedores y fáciles de mantener, algo especialmente atractivo cuando buscamos vivir con menos y mejor. Para casas reales y presupuestos ajustados, el japandi propone soluciones sencillas: muebles bajos, materiales naturales, colores suaves y una decoración medida. No se

trata de vaciar la casa, sino de quedarnos con lo que de verdad aporta bienestar. Una filosofía que encaja a la perfección con una etapa vital más tranquila y consciente.

**ESTE ESTILO
DEMUESTRA QUE
LA BELLEZA
TAMBIÉN ESTÁ
EN LA SENCILLEZ**

MENOS, PERO MEJOR

El japandi apuesta por la funcionalidad sin renunciar a la belleza. Cada pieza tiene un propósito claro y una presencia discreta. Los muebles de líneas rectas, bajos y visual-

mente ligeros ayudan a crear espacios ordenados y relajados.

En salones y dormitorios, conviene evitar la acumulación. Mejor pocas piezas pero bien elegidas: una mesa de madera clara, un sofá cómodo con tapicería natural o una estantería abierta que respire. El orden no es rígido, sino amable y fácil de mantener en el día a día.



Fotografía: La Redoute

PALETA NATURAL Y LUMINOSA

Los colores juegan un papel fundamental. El japandi se mueve entre blancos rotos, beige, arena, gris cálido y tonos madera. A esta base neutra se suman pequeños acentos en negro, verde musgo o terracota, siempre de forma muy contenida. Esta paleta ayuda a multiplicar la luz natural y aporta una sensación de calma inmediata. Además, resulta atemporal y fácil de actualizar con pequeños cambios textiles según la estación.

MATERIALES QUE CONECTAN CON LA NATURALEZA

La madera es la gran protagonista, preferiblemente clara o de acabado mate. Se combina con fibras naturales como el lino, el algodón, el yute o el bambú, presentes en alfombras, cortinas o pantallas de lámpara. Las cerámicas artesanales, el barro y el vidrio soplado aportan textura sin recargar. Son piezas sencillas, muchas veces imperfectas, que transmiten autenticidad y calidez.



Slum
(49,90 €)



La Redoute
(799 €)

TEXTILES LIGEROS, PERO ENVOLVENTES

En el japandi, los textiles abrigan sin restar luz. Cortinas de lino lavado, estores de fibras naturales o visillos claros permiten filtrar la claridad sin oscurecer el espacio. En sofás y camas, cojines y *plaid*s en tonos neutros suman confort y armonía.

La clave está en mezclar texturas — liso, trama, relieve— manteniendo una gama cromática coherente. Así, el espacio se siente acogedor, pero nunca pesado. Sí, lo enfatizamos: las fibras naturales y las texturas suaves aportan confort visual y táctil.



La Redoute
(45 €)



Mirle
(34 €)



Decorshopping
(889 €)



Westwing
(95 €)



Haru
(13 €)



The Masie
(64 €)



Fotografía: La Redoute

DETALLES QUE APORTAN ALMA

Una rama seca en un jarrón, un cuenco de cerámica, un libro bien elegido. En el japandi, los detalles son pocos, pero significativos. No buscan impresionar, sino acompañar. Se valora lo hecho a mano, lo imperfecto y lo que envejece bien con el tiempo. Piezas que cuentan una historia y conectan con lo cotidiano: una bandeja de madera, una vela, un textil doblado con cuidado. Este estilo invita a vivir la casa sin prisas, disfrutando de lo esencial. Un hogar pensado para durar, adaptarse y ofrecer bienestar cada día.



Fotografía: ECI

VIVIR CON MENOS OBJETOS PUEDE SIGNIFICAR VIVIR CON MÁS CALMA

SABORES DEL NORTE

Con unos productos excepcionales y una tradición bien arraigada, la cornisa cantábrica presume de un recetario variado y sabroso. **Platos de puerto y de caserío, de cuchara y de cazuela, que reconfortan en invierno y que, solo con nombrarlos, ya abren el apetito.**

POR MAGDA OLMEDO

TRUCO

Si la salsa se corta, añadir una cucharada de agua templada y seguir moviendo la cazuela hasta que vuelva a ligar.

BACALAO AL PIL-PIL

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 lomos de bacalao desalado con piel • 250 ml de aceite de oliva virgen extra suave • 4 dientes de ajo • 1 guindilla seca (opcional) • perejil picado.

- **Secar bien los lomos** de bacalao con papel de cocina y reservar. Pelar los ajos y cortarlos en láminas finas.
- **Calentar el aceite** en una cazuela amplia y baja. Añadir los ajos y la guindilla y dorarlos a fuego suave. Retirarlos y reservarlos.
- **Colocar los lomos de bacalao** en el aceite con la piel hacia abajo. Cocinar a fuego muy suave durante unos minutos, sin que hierva, moviendo ligeramente la cazuela para que el bacalao suelte la gelatina. Retirar los lomos y reservarlos templados.
- **Dejar que el aceite se enfríe** un poco y comenzar a ligar la salsa, moviendo la cazuela en círculos o con ayuda de un colador, incorporando poco a poco la gelatina que ha soltado el bacalao hasta obtener una salsa espesa y brillante.
- **Volver a introducir los lomos en la cazuela** y calentarlos suavemente, sin hervir.
- **Servir el bacalao con la salsa** por encima y decorar con los ajos reservados y perejil picado.

FABADA ASTURIANA

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1/2 kg de fabes asturianas • 2 morcillas de cerdo • 2 chorizos de cocinar • 1/2 kg de lacón • 100 g de tocino • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • perejil • aceite de oliva • sal.

- **Desalar el lacón** poniéndolo a remojo la noche anterior. Hacer lo mismo con las fabes en otro recipiente.
- **Cortar la morcilla, el chorizo, el lacón, el tocino y la cebolla** en trozos medianos. Picar el ajo.
- **Echar todo en una olla y cubrir con agua fría.** Poner en el fuego y, cuando empiece a hervir, bajar la potencia para que se vayan cocinando lentamente.
- **Verter un poco de agua fría, si se van secando.** Las fabes tienen que estar siempre cubiertas con agua. Cuando estén hechas, se comprueba la sal y se dejan reposar media hora antes de servir, siempre calientes.

ACOMPaña

Un buen pan rústico es perfecto para saborear bien esta receta.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LO MÁS IMPORTANTE PARA HACER UNA BUENA FABADA ES QUE LOS INGREDIENTES SEAN DE LA MEJOR CALIDAD POSIBLE

PULPO 'Á FEIRA'

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 pulpo de 3 kg, aproximadamente • sal marina • pimentón (dulce o picante, al gusto) • aceite de oliva.

- **Poner agua a hervir** en una olla grande (en la que quepa el pulpo con agua sin problemas).
- Cuando rompa a hervir, sumergir y sacar el pulpo 3 veces.
- **Dejarlo en la olla y cuando** el agua empiece a hervir otra vez, dejarlo 20 minutos. Una vez pasado ese tiempo, retirar del fuego y dejarlo reposar dentro otros 20 minutos.
- **Cuando esté hecho** (se nota porque al pincharlo no está ni duro ni blando), sacar y cortar en rodajas empezando por la punta hacia el interior.
- **Servir caliente** con sal, pimentón y aceite de oliva virgen.

APROVECHA

Si sobra, prepara un salpicón con un poco de pimiento, cebolla morada y unas gambas cocidas.



*Todas las recetas son para 4 personas.

EMPANADA DE BONITO

75 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 2 láminas de masa de empanada
 • 300 g de bonito del norte en conserva, escurrido
 • 2 cebollas grandes • 1 pimiento rojo • 150 g de tomate triturado • 1 cucharadita de pimentón dulce • aceite de oliva • sal • pimienta • 1 huevo para pintar.

- **Pelar y cortar las cebollas** en juliana fina. Lavar el pimiento, retirar semillas y cortarlo en tiras.
- **Calentar aceite de oliva** en una sartén amplia y pochar la cebolla y el pimiento a fuego suave durante unos 20 minutos, hasta que estén muy blandos. Añadir el tomate triturado y cocinar 10 minutos más. Retirar del fuego, incorporar el pimentón, salpimentar y mezclar.
- **Desmenuzar el bonito** y añadirlo al sofrito, mezclando con cuidado para que no se rompa en exceso. Dejar templar el relleno.
- **Extender una lámina de masa** sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Repartir el relleno de manera uniforme, dejando libre el borde. Cubrir con la otra lámina de masa, sellar los bordes y hacer un pequeño agujero en el centro para que respire.
- **Batir el huevo** y pintar la superficie.
- **Hornear en el horno** precalentado a 180 °C durante unos 35-40 minutos, hasta que esté dorada. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de servir.

OPCIONES

Puedes optar por hacerla de berberechos o bacalao.



TRUCO

La mantequilla debe estar a temperatura ambiente antes de empezar.

SOBAOS PASIEGOS

45 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 250 g de mantequilla • 250 g de azúcar • 250 g de harina • 5 huevos medianos • levadura en polvo • sal • ralladura de limón.

- **Batir la mantequilla** con el azúcar, un poco de sal y la ralladura de limón (1 cucharada, aproximadamente).
- **Una vez conseguida una masa homogénea**, añadir los huevos uno a uno. No dejar de batir.
- **Añadir la levadura y la harina tamizadas.** Batir con las varillas hasta conseguir una masa homogénea de nuevo.
- **Precalentar el horno a 180°.** Echar la masa en los bordes rectangulares de papel para sobaos.
- **Hornear durante 20 minutos**, hasta que empiecen a dorarse. No dejar demasiado o se secarán.

LACÓN CON GRELOS

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 kg de lacón salado

- 2 manojos de grelos • 4 patatas medianas
- 2 chorizos • aceite de oliva • pimentón dulce.

- **Desalar el lacón con antelación**, dejándolo en agua fría durante 24-48 horas y cambiando el agua varias veces.
- **Poner el lacón en una olla grande**, cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Cocer a fuego medio durante unos 60 minutos.
- **Añadir los chorizos a la olla** y cocer 15 minutos más.
- **Lavar los grelos**, retirar los tallos más duros y añadirlos a la olla.
- **Pelar las patatas**, cortarlas en trozos grandes e incorporarlas junto a los grelos. Cocer todo junto unos 20 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
- **Ecurrir bien todos los ingredientes.**
- **Cortar el lacón** en lonchas gruesas y los chorizos en rodajas.
- **Servir el lacón** acompañado de los grelos y las patatas. Regar con un hilo de aceite de oliva y espolvorear con pimentón dulce al gusto.



EXTRA

Servir con un chorrito del caldo de cocción bien caliente si se quiere un plato aún más reconfortante.



CHORIZOS A LA SIDRA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 kg de chorizos para cocinar • 1 botella de sidra natural asturiana • aceite de oliva.

- **Quitar la cuerda a los chorizos, si la trae.** Cortarlos en trozos medios. Hacer una incisión en los laterales para que no salten al cocinarse.
- **Echar un poco (muy poco) de aceite en una cazuela de barro.** Rehogar ligeramente los chorizos y, cuando empiecen a soltar la grasa, echar un cuarto de la botella de sidra.
- **Llevar a ebullición** y dejar a fuego alto durante 5 minutos. Después, dejar cocer durante 10 o 15 minutos, hasta que se evapore el alcohol, se reduzca la salsa y se hagan bien los chorizos.
- **Servir calientes.**

MARIDAJE

Además de un buen pan, se debe acompañar de una buena sidra.

**TRUCO**

Pinchar con un palillo para comprobar el punto: debe salir limpio, pero el interior ha de quedar jugoso.

PASTEL DEL CABRACHO**2 HORA. DIFICULTAD: MEDIA**

INGREDIENTES: 500 g de cabracho (o pescado blanco similar) • 4 huevos • 200 ml de nata líquida • 3 cucharadas de tomate frito • 1 cebolla pequeña • 1 diente de ajo • aceite de oliva • sal • pimienta • pan rallado o mantequilla para el molde • mayonesa o alioli suave para servir.

- **Cocer el cabracho en agua con sal durante unos 15 minutos.** Escurrir, dejar templar, retirar pieles y espinas y desmenuzar.
- **Pelar y picar la cebolla y el ajo.** Sofreír a fuego suave en una sartén con un poco de aceite hasta que estén blandos, sin que cojan color.
- **Poner el pescado en el vaso de la batidora** junto con los huevos, la nata, el tomate frito y el sofrito. Salpimentar y triturar hasta obtener una mezcla fina y homogénea.
- **Engrasar un molde grande** o individuales y espolvorear con pan rallado. Verter la mezcla.
- **Colocar el molde al baño María** y hornear en el horno precalentado a 180 °C durante unos 45 minutos, hasta que esté cuajado.
- **Retirar del horno,** dejar templar y desmoldar. Servir frío o ligeramente templado con mayonesa o alioli suave.

VIEIRAS A LA GALLEGA**30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA**

INGREDIENTES: 1 vieira por comensal • 1 cebolla • 50 g de jamón serrano en tacos • salsa de tomate • vino blanco • pan rallado • sal • pimentón de la Vera • perejil.

- **Lavar la concha y la carne de la vieira por separado.** Quitar bien la arena si la hay, volver a juntar las 2 partes y reservar.
- **Picar la cebolla y pochar** en una sartén con aceite de oliva. Añadir el jamón.
- **A los 3 minutos, verter 1 vaso de vino blanco.** Después de que el vino se haya reducido, incorporar la salsa de tomate, unas 3 cucharadas. Remover y reducir a fuego medio. Echar sal al gusto y una cucharada de pimentón
- **Una vez conseguida una salsa homogénea,** cubrir cada vieira con ella y, después, con pan rallado. Se hornea 10 minutos con el horno precalentado a 180° y se gratina unos 3 minutos, hasta que el rebozado se dore.
- **Servir caliente,** preferiblemente.

MARIDAJE

Vino tinto joven gallego o un mencia suave.





VARIA

Prueba con diferentes quesos e incluso con cecina. Su sabor siempre sorprende.

CACHOPO DE TERNERA

30 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 2 filetes de ternera grandes • jamón serrano en lonchas • 150 g de queso de Oscos • harina • pan rallado • 2 huevos grandes • sal.

- **Quitar los nervios de los extremos de los filetes** (del mismo tamaño), en caso de tenerlos, y salar.
- **Encima de uno poner una capa de jamón serrano** y otra de queso cortado en lonchas. Si se desea, poner más de una, aunque el cachopo quedará muy grueso.
- **Tapar con el otro filete.** Cerrarlos bien (si se prefiere, se pueden poner palillos para que no se abran) y pasar por harina, huevo y pan rallado, por ese orden.
- **Freír en aceite abundante.** Se suelen servir con patatas fritas.

FRISUELOS

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1/2 litro de leche • 200 g de harina • 2 cucharadas de azúcar • 4 huevos • raspadura de 1 limón • 1 cucharada de anís • sal • aceite de oliva.

- **Batir los huevos** junto a la leche. Incorporar la harina y continuar batiendo hasta conseguir una masa de grosor medio, ni muy apelmazada ni muy líquida.
- **Añadir la raspadura del limón**, el anís y una pizca de sal. Remover y dejar reposar 1/2 hora.
- **Freír por las 2 caras con un poco de aceite.** Echar la masa, poco a poco, para que queden muy finos. Ir colocando uno encima de otro. Espolvorear azúcar por encima, finalmente, si se desea.

INFO

La diferencia con los creps es que esta masa ya añade azúcar.



MARMITAKO

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 600 g de bonito fresco en dados grandes
 • 4 patatas medianas • 1 cebolla • 1 pimiento verde
 • 1 pimiento choricero (o 1 cucharada de su pulpa) • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de pimentón dulce • 750 ml de caldo de pescado • aceite de oliva • sal • perejil picado.

- **Pelar la cebolla y el ajo y picarlos finos.** Lavar el pimiento, retirar las semillas y cortarlo en dados pequeños.
- **Calentar un fondo de aceite** en una cazuela amplia y sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento a fuego medio hasta que estén blandos. Incorporar la pulpa del pimiento choricero y remover. Añadir el pimentón, mezclar rápidamente para que no se queme.
- **Pelar las patatas y chascarlas** en trozos medianos. Añadir las a la cazuela y remover bien.
- **Cubrir con el caldo caliente**, salar ligeramente y cocer a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
- **Añadir el bonito**, mezclar con cuidado y cocinar 3-5 minutos más, lo justo para que el pescado quede jugoso.
- **Retirar del fuego y dejar reposar** unos minutos antes de servir. Espolvorear con perejil picado



MÁS SABOR

Añadir una pizca de guindilla seca si se quiere un punto picante muy suave.



GUARNICIÓN

Tanto arroz blanco como patatas cocidas son buenas opciones.

CHIPIRONES EN SU TINTA

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 kg de chipirones medianos
 • 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 1 vaso de vino blanco • 2 bolsitas de tinta de calamar
 • 1 cucharada de harina • aceite de oliva virgen extra • sal • perejil (opcional).

- **Limpiar bien los chipirones**, separando los cuerpos de los tentáculos. Lavar y secar con cuidado. Reservar.
- **Pelar y picar finas las cebollas.** Pelar y picar los ajos. Poner una cazuela amplia al fuego con un buen chorro de aceite y pochar la cebolla a fuego suave, removiendo, hasta que esté muy blanda y ligeramente dorada.
- **Añadir los ajos y cocinar un minuto.** Incorporar la cucharada de harina, remover bien y cocinar otro minuto para que pierda el sabor crudo.
- **Agregar los chipirones y los tentáculos**, mezclar y regar con el vino blanco. Subir un poco el fuego y dejar que el alcohol se evapore.
- **Disolver la tinta** en medio vaso de agua caliente o caldo suave y añadirla a la cazuela. Remover, ajustar de sal y dejar cocinar a fuego bajo durante 35-40 minutos, hasta que los chipirones estén tiernos y la salsa bien ligada.
- **Reposar unos minutos** antes de servir.

QUESADA CÁNTABRA

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 100 g de harina • ralladura de limón • 3 huevos medianos • 800 g de queso fresco de oveja • 75 g de mantequilla • 180 g de azúcar • sal.

- **Poner el queso fresco en un bol** y batirlo con un tenedor o cuchara, que quede consistente y no deshecho del todo.
- **Añadir los huevos**, el azúcar, la sal y la ralladura de limón. Se puede echar un poco de canela, si se desea. Incorporar la harina tamizada. Derretir la mantequilla y añadirla también.
- **Batir a mano** o con la batidora hasta conseguir una masa homogénea. Precalentar el horno a 180°.
- **Verter la mezcla en un molde** rectangular engrasado con mantequilla.
- **Hornear durante 15 minutos a 180°** y, después, bajar un poco la temperatura y dejar en el horno unos 20 minutos más. No dejar que se dore demasiado.
- **Sacar**, dejar enfriar y desmoldar.

TRUCO

Para una textura perfecta, mezclar los ingredientes sin batir en exceso y dejar reposar la masa unos minutos antes de hornear.



LA QUESADA CÁNTABRA ORIGINAL SE HACE CON CUAJO, QUE SE PUEDE ENCONTRAR EN ALGUNAS FARMACIAS

COMPAÑÍA

Tanto con carne como con pescado o de picoteo solos.

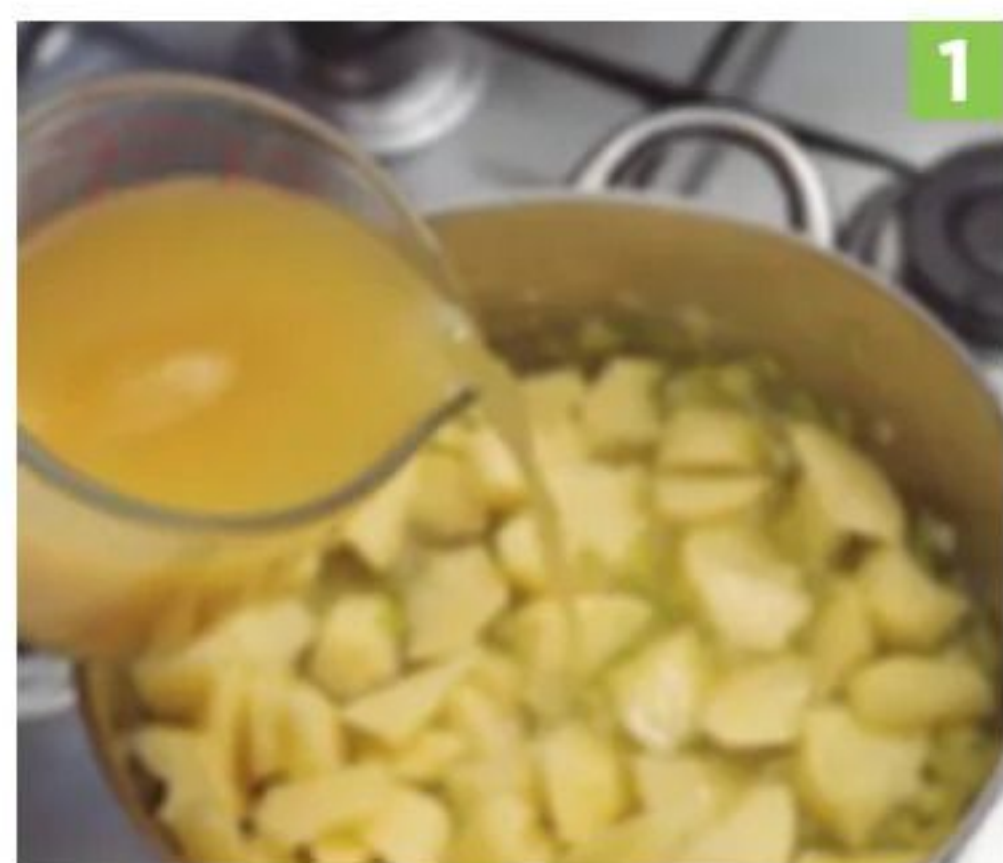


PIMIENTOS DE PADRÓN

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1/2 kg de pimientos de Padrón • aceite de oliva • sal gorda.

- **Lavar muy bien los pimientos** sin abrirlos ni quitarles el rabo.
- **Secar con cuidado**, quitándoles todo el agua sobrante.
- **Calentar aceite en una sartén** y cuando esté templado (no quemando) echar los pimientos y poner una tapa encima.
- **Cuando empiecen a oscurecerse**, sacarlos, no pueden estar muy quemados.
- **Poner en un plato**, echarles sal por encima y comerlos con la mano. Ya se sabe: unos pican y otros no.



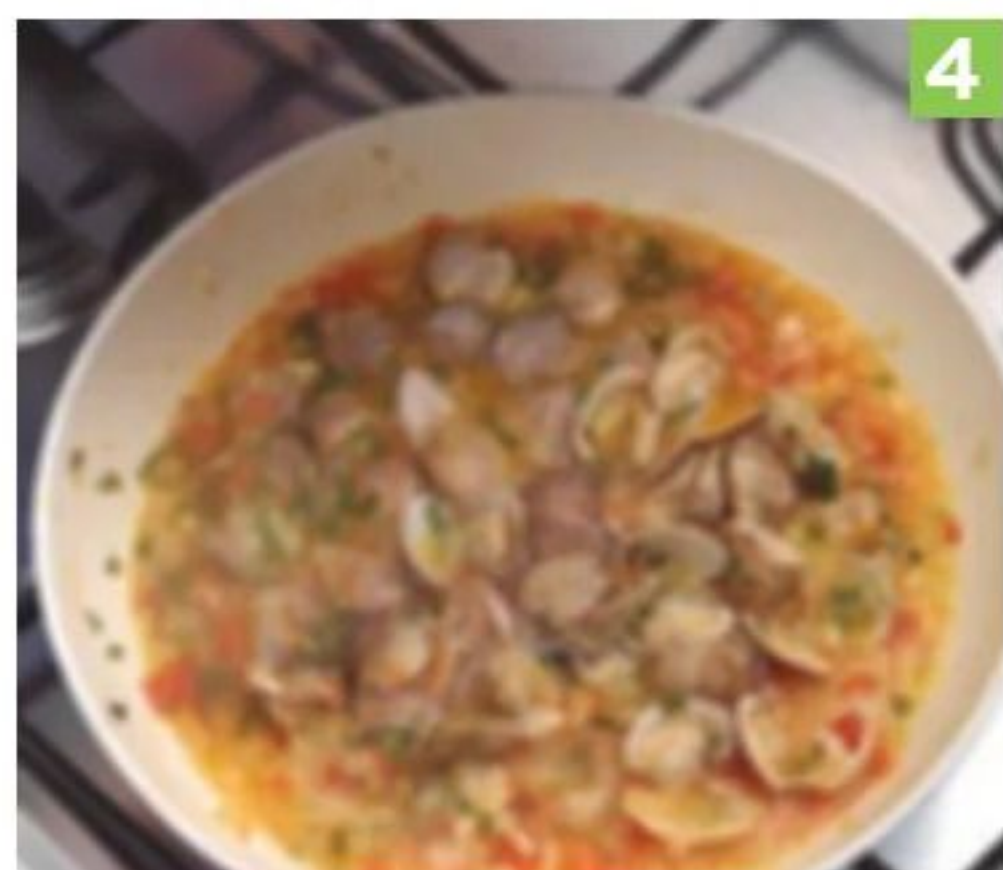
1



2



3



4



5



PESCADILLA CON PATATAS Y CHIRLAS

POR MAGDA OLMEDO

70 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 600 g de pescadilla fresca • 4 patatas • 2 puerros • 400 g de chirlas • 1 cebolla • 3 dientes de ajo • 2 tomates • 1 dl de vino blanco • $\frac{3}{4}$ de litro de caldo de pescado • 4 cucharadas de aceite de oliva • sal • perejil picado.

● **El caldo de pescado**, mejor casero. Pon en una olla con agua las espinas de la pescadilla, 1 cebolla, apio y 1 zanahoria. Deja hervir durante 20 minutos.

1 Picar la parte blanca de los puerros muy finamente. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y sofreír el puerro hasta que quede lacio. Añadir las patatas, peladas y troceadas, remover para que se doren ligeramente y verter el caldo de pescado. Sazonar con sal y llevar a punto de ebullición.

2 Pelar la cebolla y los dientes de ajo y picarlos fino. Calentar el resto del aceite en una sartén y rehogarlos hasta que queden transparentes. Pelar los tomates, retirar las semillas y picarlos. Añadir a la cebolla rehogada y dejar cocer unos minutos.

3 Mientras las patatas cuecen en la cacerola hasta que queden tiernas, añadir el vino blanco al tomate. Cuando rompa a hervir, dejar cocer suavemente unos 4 minutos. Agregar el perejil picado y remover para mezclar bien.

4 Lavar las chirlas en agua fría. Escurrirlas y echarlas a la sartén del tomate rehogado con la cebolla y el perejil. Tapar y dejar cocer hasta que se abran (unos 8-10 minutos).

5 Cortar la pescadilla, limpia de espinas, en trozos regulares e introducirlos en la cacerola de las patatas y puerro. Dejar cocer durante, aproximadamente, 4 minutos con la cacerola tapada. Sacar el pescado con la espumadera y reservar. Mezclar las chirlas con las patatas guisadas y pasar a los platos. Colocar el pescado encima y decorar con más perejil. Servir enseguida.

Descubre todos los secretos
del herbolario tradicional

70

**PLANTAS
MEDICINALES**

El botiquín natural que
te sacará de apuros

*mia*BOOKS

¡Ya
a la
venta!

Puedes conseguirlo en tu punto de venta habitual o en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

DORMIR CON MI MASCOTA

¿ES BUENA IDEA?

Hay quien no se lo piensa y comparte, sin duda, **cama con su perro o su gato y los hay, en cambio, que lo tienen totalmente prohibido.**

Aquí te contamos los pros y los contras de hacerlo.

POR SONIA MURILLO

Esta es una de las grandes cuestiones que se plantean entre las personas que conviven con una mascota: ¿duermes con ella? ¿le dejas que se suba a tu cama? ¿es bueno? ¿es malo?... Quizá esté bien cuando es cachorro o cuando el perro es pequeño, pero ¿Y si se trata de un perro grande? ¿Y si el perro ocupa más espacio que tú en la cama?

Hay expertos que dicen que dormir con tu perro altera tu estado

de sueño, y no sólo por el espacio que ocupa en la cama, sino porque son animales que están constantemente alerta ante cualquier ruido y se mueven a la mínima circunstancia. Además, exponen el peligro de contraer enfermedades, por ejemplo, la tiña o las infecciones por bacterias.

CUÁLES SON LOS BENEFICIOS

Hablamos con Bárbara Chamorro del Amo, técnico auxiliar de veterinaria, que nos saca de dudas y nos explica cuáles son los beneficios, tanto físicos como emocionales, que tiene dormir con nuestra mascota. Como, por ejemplo, reduce el estrés y la ansiedad. La presencia de una

ESTAR CERCA DEL ANIMAL PUEDE AUMENTAR LA PRODUCCION DE OXITOCINA, LA HORMONA DE LA FELICIDAD



DORMIR CON TU MASCOTA puede tener beneficios para ambos.

mascota puede aumentar la producción de oxitocina, una hormona que ayuda a reducir los niveles de estrés. Además, ayuda a mejorar la calidad del sueño. Muchas personas encuentran el ritmo de la respiración y el calor de su mascota reconfortante, lo que favorece un sueño más profundo y reparador. Científicos estadounidenses descubrieron, en otro estudio, que las personas que duermen con su perro concilian antes el sueño.

Además, reduce la presión arterial. Se ha demostrado que el contacto con los animales puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular. A esto se añade el hecho de que proporciona calor natural.

En noches frías, el calor corporal de tu mascota puede ayudarte a mantenerte abrigado. Por supuesto, brinda una sensación de seguridad, especialmente si vives solo. Tener a tu mascota cerca puede hacerte sentir más protegido y tranquilo durante la noche.

Dormir juntos refuerza el lazo entre tú y tu mascota, mejorando la confianza y la conexión entre ambos. Alivia la sensación de soledad, sobre todo, para las personas que viven solas o que están atravesando momentos difíciles. La compañía de una mascota puede dar consuelo

CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES

Dormir con tu mascota puede tener también sus desventajas como es:

- **Si tienes alergias**, puede empeorar los síntomas.
- **Pulgas y garrapatas**: Pueden picarte y causar irritación en la piel o transmitir enfermedades como la enfermedad de Lyme.
- **Ácaros y sarna**: Algunos tipos de sarna pueden contagiarse a los humanos.
- **Lombrices intestinales**: se transmiten si entras en contacto con heces infectadas.
- **Tiña (dermatofitosis)**: Es una infección fúngica de la piel que puede contagiarse por contacto directo.
- **Bartonelosis (enfermedad del arañazo del gato)**: Se transmite a través de arañazos o mordeduras de gatos infectados.
- **Leptospirosis**: Te puedes contagiar si la mascota ha estado en contacto con aguas contaminadas.
- **Capnocytophaga**: Una bacteria presente en la saliva de perros y gatos que, aunque rara vez, puede causar infecciones graves en personas con el sistema inmune debilitado.
- **Toxoplasmosis**: Si el gato está infectado con el parásito *Toxoplasma gondii*, puede transmitirse a humanos (aunque el contagio suele ser más común a través de heces infectadas).

y apoyo emocional, además de que se consigue liberar oxitocina, la hormona de la felicidad, que tiene un efecto positivo en el bienestar de la persona y del animal. Además, mitiga la agresión y favorece la empatía.

NO SIN MI GATO

Además de los beneficios antes mencionados, dormir con tu gato tiene alguno más. Se ha demostrado que las vibraciones del ronroneo pueden ayudar a reducir la presión arterial y el estrés que acumulamos a diario. Pero también hay que

tener en cuenta que los gatos son más activos por la noche, por lo que pueden interrumpir tu sueño.



LA EXPERTA

BÁRBARA CHAMORRO

Auxiliar de veterinaria.

EXISTEN ALGUNOS RIESGOS

Es importante mantener al día las vacunas y desparasitaciones; bañar y cepillar a la mascota regularmente; lavar la ropa de cama con frecuencia; y evitar dormir con la mascota si tienes alergias o un sistema inmunológico comprometido.

También es importante tener en cuenta que **dormir con tu mascota puede reforzar el vínculo con ella, pero también puede generar algunos problemas de comportamiento**. Ya que, si tu mascota se acostumbra a dormir contigo todas las noches, puede desarrollar ansiedad cuando no estés en casa o cuando intentes que duerma sola. Esto puede manifestarse con ladridos o maullidos excesivos cuando te vas. También pueden tener conductas destructivas (morder muebles, arañar puertas) o intentar entrar a tu habitación o saltar a la cama cuando no lo permites. Algunos perros, especialmente los de carácter dominante, **pueden interpretar dormir en la cama como un privilegio y desarrollar comportamientos territoriales, como gruñir o mostrar agresividad** si intentas



moverlos; no permitir que otras personas (o incluso otras mascotas) se acerquen a la cama.

Aunque algunos animales duermen bien con sus dueños, otros pueden estar incómodos o no descansar bien por cambios de postura, ruidos o movimientos nocturnos. Esto puede hacer que estén más irritables durante el día.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



«SÍ, QUIERO»

DESTINOS PARA ENAMORARSE ESTE SAN VALENTÍN

Una escapada solo para dos, lejos de la rutina y de los problemas del día a día, puede convalidar meses de distanciamiento, hacer que se olviden ciertas discusiones o ayudar a dar un paso más en una relación que empieza. Eso sí, **elegir bien el destino ayuda todavía más a que ese viaje se vuelva inolvidable y se cuele en la lista de los mejores recuerdos compartidos.** **POR INMA COCA**

Hay gestos que nunca fallan como el clásico ramo de flores, una caja de bombones, una nota escrita a mano... Son apuestas seguras con las que siempre se quedan bien y con las que decir te quiero en un día especial. Pero cuando el calendario marca el 14 de febrero, quizás apetezca ir un

poco más allá. San Valentín puede ser la excusa perfecta para recuperar el tiempo perdido, planear algo juntos o, simplemente, salir de la rutina. Y no hay mejor manera de hacerlo que con un viaje. Porque cambiar de escenario también cambia la mirada. Porque hay lugares que parecen pensados para enamorarse (o

Viena

Pocas ciudades resultan tan elegantes y evocadoras como la capital austriaca. Viena parece estar pensada para protagonizar una escena romántica: fachadas majestuosas, jardines cuidados al milímetro y un aire de leyenda que todavía susurra historias de emperatrices como Sissi, convertida en mito mucho más allá de los museos. Recorrer sus palacios, perderse por los salones del Hofburg o asomarse al Belvedere (donde se exhibe 'El beso de Klimt') es una manera de dejarse envolver por ese pasado lleno de belleza. Y cuando cae la tarde, nada mejor que sentarse juntos en uno de sus cafés tradicionales para compartir uno de sus deliciosos dulces mientras la conversación fluye.



Imprescindible: La música es una parte vital de Viena y acudir a un concierto es un plan que, además de romántico, es tremendamente enriquecedor.

para volver a hacerlo) y, sobre todo, en los que los «te quiero» suena todavía mejor.

Para ti

Cada pareja es única y, por eso, nuestras propuestas son tan variadas que seguro que todas encuentran el destino con el que siempre habían soñado.



Venecia

Dicen que es una de las ciudades más románticas del mundo, y razones no faltan. Sus canales, a veces anchos y majestuosos, otras veces estrechos y escondidos, son su seña de identidad, pero también el escenario perfecto para un momento especial. Contemplar sus elegantes palacios, admirar cada tono de sus atardeceres y pasear, de día o de noche, por la siempre concurrida plaza de San Marcos son solo algunos de los imprescindibles que debes apuntar antes de ir.



En plan: Un paseo en góndola es uno de esos momentos que se vuelven inolvidables. Un capricho que convierte esta escapada en uno de los viajes de tu vida y que te regalará esa foto que devuelve la sonrisa cada vez que la mires.

Comillas (Cantabria) Venecia

El Capricho» de Gaudí es una joya modernista en Comillas, Cantabria, que aporta un toque mágico al entorno. Tras descubrirlo, nada como un paseo por sus playas o un atardecer entre sus palacios para una escapada breve, pero inolvidable.



Teruel

Hay historias que marcan una ciudad y en Teruel nadie olvida la de Isabel y Diego, los protagonistas de una de las leyendas de amor más conmovedoras de nuestro patrimonio. Sus tumbas reposan una junto a la otra en el mausoleo anexo a la iglesia de San Pedro, un rincón silencioso y bellissimo que invita a cogerse de la mano y a recordarse a uno mismo lo afortunado que es. Pero Teruel es mucho más: una ciudad de torres mudéjares, miradores al atardecer y calles que conservan ese aire íntimo que hace de cada paseo una escena de película. Ideal para quienes creen en los amores que desafían al tiempo.



La fecha: Del 19 al 22 de febrero, la ciudad se transforma para celebrar Las Bodas de Isabel Segura.



Las Mugas (Huesca)

Elegir un alojamiento puede ser lo que suba de nivel una escapada. Estos iglús ubicados en la parte alta de las pistas de Formigal, son ideales para quienes desean algo único, pero con una dosis de aventura. Dormir en el silencio de las montañas nevadas y con el cielo estrellado solo para vosotros es una experiencia inolvidable.



Plan completo: Al caer la noche, se sube hasta los iglús. Después toca una cena elaborada en las alturas con productos de la tierra. Al día siguiente, toca excursión con raquetas de nieve para descender la montaña y despedirse de este enclave único.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

El Buda Feliz 1974

En plena celebración del año nuevo chino, que comenzará el 17 de febrero, **regido por el caballo,** **este restaurante,** el primero que abrió sus puertas en España **ofrece un menú especial.**



En su propio nombre viene indicado el año en el que abrió sus puertas en la capital madrileña: 1974. Hace 51 años. Hoy en día se ha convertido en referente de la gastronomía asiática en la capital madrileña. Con un ambiente suave y elegante y una decoración de lo más 'chic', El Buda Feliz celebra este nuevo año chino con un menú especial que ofrece rollitos con trocitos de churros chinos, lomos de cerdo, cebollino y láminas de fideos como entrante; cazuela de arroz Quoba con magret de pato como principal y un segundo con pollo agridulce; de postre tarta de queso con té matcha. Acompañado por un vino tinto: Pájaro Rojo, DO del Bierzo. El

Buda Feliz, además, participa en la IX edición de la China Taste, la fiesta de la gastronomía china, junto con una veintena de restaurantes más de la capital madrileña y de Palma de Mallorca, para poner en valor la riqueza de la tradicional cocina china.



Amets

El cocinero madrileño Diego Sánchez está al frente de este restaurante de cocina vasca, por su linaje del norte. Amets, que significa «sueño» en euskera, se encuentra en la calle Limón, 15, de **Madrid**. Nació como una gastroteka y se ha convertido en un lugar donde la alta cocina se despoja de solemnidad y se hace accesible y cercana a todos. La carta es reducida y cambiante, basado en el recetario vasco que le enseñaron sus abuelas: gilda, ensalada de piperrada, espuma de purrusalda, kokotxas...



Es ventall

Una gran opción para el día de los enamorados es viajar a la más bella isla pitiusa: Ibiza y, por supuesto, comer en este restaurante en Sant Antoni de Portmany (Carrer de Cervantes, 22). Puedes optar por la carta, sus arroces o por el menú degustación (110€ y si quieres maridaje +55€). Ya sabes, si haces la reserva a través de The Fork mucho mejor.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



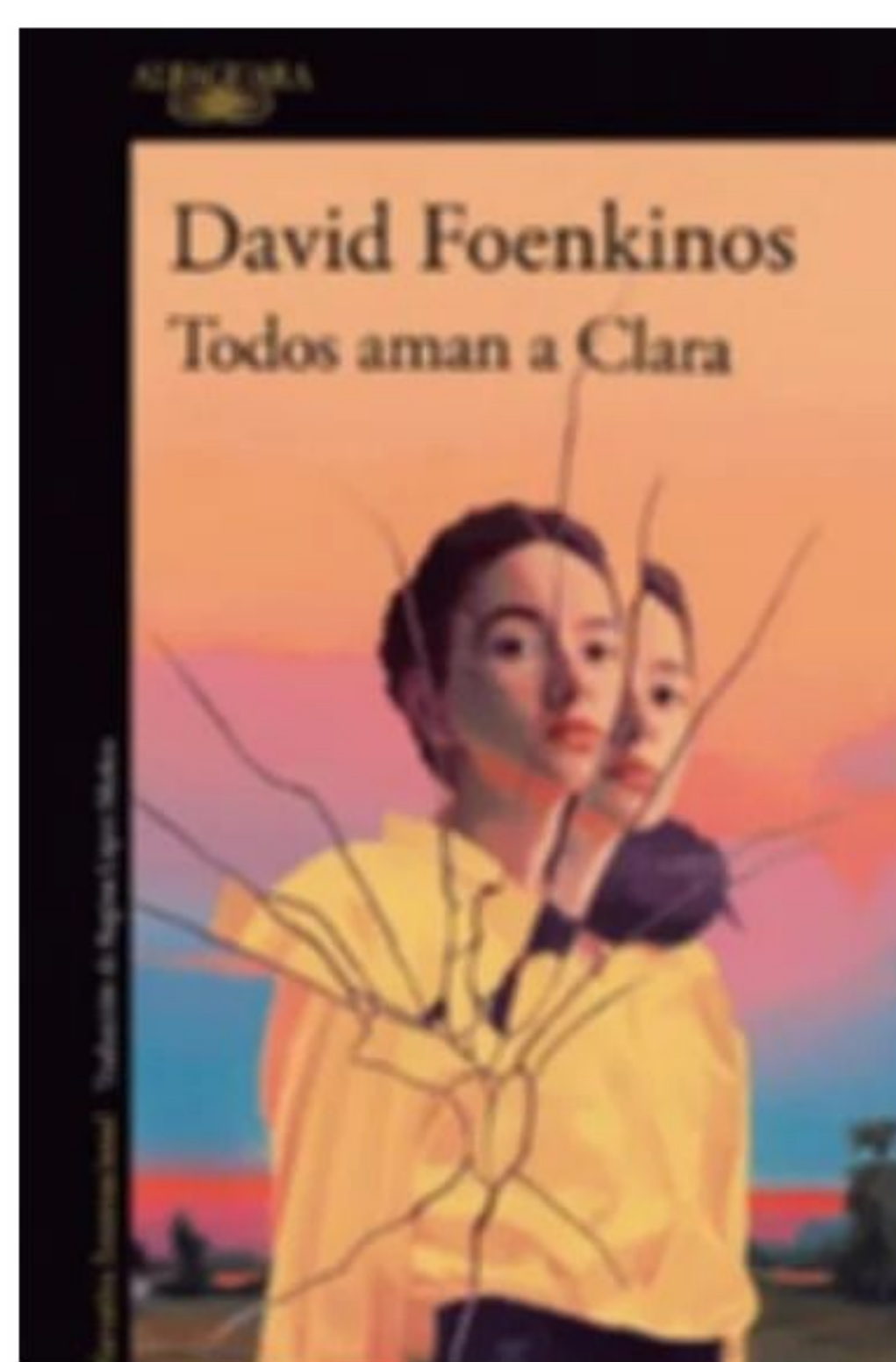
El lenguaje corporal de los perros

VICTORIA STILWELL

Un regalo para tu mascota.

En este mes, el más romántico del año, seguro que alguna de vosotras recibe como regalo una mascota por el día de San Valentín. Es por eso que este libro se convierte en un imprescindible para conocer a fondo a nuestro animal de compañía y saber qué nos quiere decir con su cuerpo. Recientes estudios sobre la mente de los caninos muestran que tienen una rica inteligencia social y un lenguaje físico y vocal tan complejo y

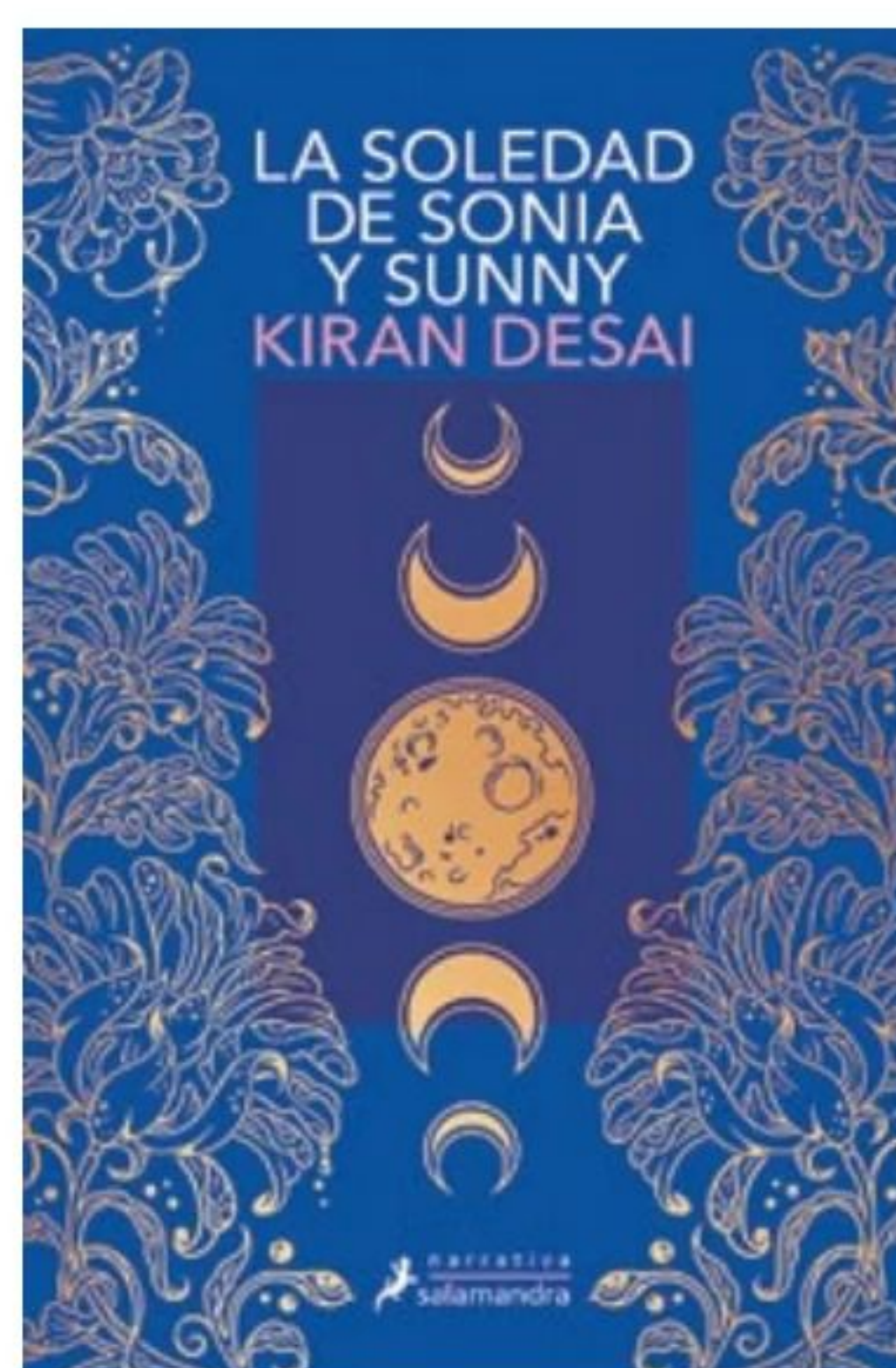
sutil como el nuestro. En esta guía divertida y fascinante, encontrarás la manera de comunicarte mejor con tu perro. En el camino, obtendrás respuestas a preguntas como ¿Qué significan los diferentes movimientos de la cola? ¿Cómo diferenciar ladridos de aburrimiento y advertencia? ¿Qué significa cuando mi perro da vueltas? ¿Cómo perciben los perros los rostros humanos? **Editorial Pinolia. Edición impresa: 28,45 €.**



Todos aman a Clara

DAVID FOENKINOS

Alexis Koskas trabaja en un banco privado y tiene una hija adolescente a la que adora. Clara, que es como se llama, sufre un accidente que la deja en coma. La vida de Alexis, entonces, da un giro inesperado. Pero las consecuencias del accidente van más allá cuando Clara despierta y ya no es la misma. **Editorial Alfaguara. Edición impresa: 19,90 €.**



La soledad de Sonia y Sunny

KIRAN DESAI

Cuando Sonia y Sunny se encuentran por primera vez en un tren, la atracción es inmediata. Ella es una novelista que regresa a India para encontrar inspiración. Él es periodista. Ambos, deciden encontrar la forma de ser felices, en un mundo lleno de desafíos. **Editorial Salamandra. Edición impresa: 26 €.**

MÚSICA

The romantic

BRUNO MARS

El artista estadounidense se prepara para iniciar una nueva etapa con este cuarto álbum de estudio en solitario y el quinto de su carrera. El lanzamiento está previsto para el próximo día 27 de febrero. Su primer single 'I Just Might' vio la luz el pasado 9 de enero, como anticipo de lo nuevo de este cantante, que llevaba más de diez años sin publicar un disco. San Valentín es la fecha perfecta para reservar este vinilo. **Precio: 33,99 €.**



Number ones

MICHAEL JACKSON

El rey del pop nunca pasa de moda, por eso ahora se ha editado, por primera vez, en vinilo, este disco que se publicó en el año 2003. **Precio: 29,99 €.**



El día que me olvides

WALLS

El artista murciano refleja en este disco su madurez artística y se consolida como una de las voces más relevantes del pop rock español actual. **Precio: 14,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES

EL ESTAFADOR DEL AMOR

El estafador del amor

Se trata de una miniserie de 3 episodios, a través de lo cuales nos hace un retrato de Albert Cavallé, conocido como el «estafador del amor». Tenía multitud de identidades, con el objetivo de seducir, engañar y estafar tanto económica como emocionalmente a las mujeres que conocía a través de aplicaciones de citas. **Estreno el 16 de febrero en Movistar+.**



Rafaela y su loco mundo

Protagonizada por Ingrid García Jonson y Joaquín Reyes, esta serie nos presenta a Rafaela, una adolescente disfuncional en una familia altamente funcional formada por papá, mamá, y la abuela. Su madre es ama de casa, su padre, inventor, tiene una máquina del tiempo. Rafaela tendrá que navegar entre peligros para salvar el mundo antes de que se le acabe la adolescencia y tenga que incorporarse a la vida adulta. **Estreno el 15 de febrero en Netflix.**



CINE

Ruta de escape

Ya está aquí **lo nuevo de Chris Hemsworth ('Thor')**, que ha visitado nuestro país para promocionar esta nueva película de aventuras. **Estreno el 12 de febrero.**

Davis (Chris Hemsworth) es un escurridizo ladrón, cuyos atracos de alto riesgo tienen desconcertada a la policía. Davis está planeando su mayor golpe, con la esperanza de que sea el último. Sin embargo, sucede algo que no esperaba. Se cruza en su camino Sharon (Halle Berry), una desilusionada ejecutiva de seguros con la que se ve obligado a trabajar, y Orman (Barry Keoghan), un ladrón rival, con métodos mucho más inquietantes

y sorprendentes que los suyos. A medida que se acerca el golpe multimillonario, el implacable teniente Lubesnik (Mark Ruffalo), se acerca a la operación, aumentando considerablemente el riesgo de lo que está en juego y difuminando la línea entre cazador y presa. Pronto, cada uno tendrá que aceptar el coste de sus decisiones asumiendo que no hay vuelta atrás. Se trata de una adaptación de las novelas de Don Winslow «Rotos».

MÁS CINE



Queen Rock Montreal

La banda británica, con el memorable Freddie Mercury a la cabeza, nunca pasa de moda. Ahora vuelven a la gran pantalla con la versión remasterizada de uno de sus conciertos, el de Montreal en el año 1981. Queen tiene temas que nos han acompañado en multitud de situaciones y, por supuesto, no faltan en los momentos más románticos de nuestras vidas. **Estreno 12 de febrero.**

Cumbres borrascosas

Protagonizada por Margot Robbie y Jacob Elordi, el clásico de Emily Brontë regresa a la gran pantalla con la destructiva historia de amor entre Catalina Earnshaw y Heathcliff, que marcará el rencor y el odio, más allá de la muerte, en generaciones posteriores.

Estreno 12 de febrero.





EL PLAN



Romanticismo & running

La localidad ibicenca de **Sant Josep de sa Talaia invita a los amantes** del amor y **del deporte a participar**, en el fin de semana más romántico del año, **en el campeonato de España de 10K**. Será **el 15 de febrero** y el recorrido será desde Ibiza a Platja d'en Bossa (10 kilómetros). No pierdas la oportunidad de disfrutar de la calidez de su clima y de los impresionantes atardeceres que ofrece esta isla pitiusa. Para conocer toda la información sobre la prueba e inscripciones visita la página web 10kibiza.com.

EN ESCENA

Hollylove

Madrid. Celebra el día más romántico del año con Film Symphony Orchestra, que hará un recorrido por las bandas sonoras de las películas que nos llegaron al corazón como 'Memorias de África', 'Leyendas de pasión', o 'West Side Story'. A las 22:30 horas en el Auditorio Nacional.



CONCIERTO

Candelight

La mejor música romántica de todos los tiempos, bajo la luz de las velas. ¿Alguien se puede resistir? Esta es la oferta especial para enamoradas de otras personas, enamoradas de la vida o de sí mismas, que ofrece Candelight, a través de la plataforma Fever. **En el Palacio de los Duques de Santoña en Madrid.**



TEATRO

Si alguna vez hubo un nosotros

Un viaje emocional donde el amor y la memoria se enfrentan. Jaime y Marla fueron «nosotros». Ahora solo quedan dos voces, en un escenario desnudo, que se buscan entre recuerdos, reproches, y silencios. *lestiam*, **Del 12 al 28 de febrero en el teatro Marquina (Madrid).**



MÁS ARTE



A media lumbre

Valencia. Una exposición sobre artesanía, memoria y tradiciones que se transmiten de generación en generación. Como el amor universal y puro que deberíamos heredar todos para hacer de este un mundo mejor. Está en el IVAM desde el 18 de febrero hasta el 14 de junio.



Yoko Ono

León. Bajo el título de *Insound and retrospective* esta exposición, que se puede ver en el Museo de Arte Contemporáneo (MUSAC), es un homenaje a una de las pioneras del performance. A través de más de 70 obras, desde los años 60 hasta la actualidad, se hace un recorrido por la carrera de esta artista, que pasó parte de su vida junto a John Lennon, líder de The Beatles.

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

CANTANTES FAMOSOS DE LOS AÑOS 80

- MICHAEL JACKSON
- PAUL MCCARNEY
- JOHN LENNON
- DAVID BOWIE
- MICK JAGGER
- GEORGE MICHAEL
- SIMON LE BON
- FREDDIE MERCURY
- BRUCE SPRINGTEEN
- PRINCE

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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS



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

REDACCIÓN

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

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

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

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

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

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

Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**;

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

Corrección y Edición: **Sonia Murillo**.

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredacción@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 11 AL 17 DE FEBERO

La semana de **ACUARIO**

Acuario se lleva el foco porque se acerca un reinicio potente en tu temporada: el 17 de febrero hay Luna nueva con eclipse solar (anular), un cierre y comienzo a lo grande.

Esta semana, en modo menguante, toca soltar lo que te pesa: compromisos que ya no te representan, hábitos que te quitan energía y conversaciones que solo dan vueltas. En amor, menos ironía defensiva y más verdad simple. En trabajo, tus ideas son buenas, pero aterrizálas en «qué hago primero» y «cuándo». Si limpias ruido, tu brillo sale solo.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te conviene escuchar antes de disparar. Una pausa a tiempo evita una frase de la que luego te arrepientas.

Salud: Estás más acelerada. Haz algo físico corto, pero intenso, y luego baja luces por la noche.

Trabajo: Te llega una petición «para ayer». Responde con límites y fechas, sin entrar en guerra.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Si alguien te demuestra con hechos, créetelo. No necesitas pruebas extra para sentirte segura.

Salud: Semana de cuidar lo básico: comidas sencillas, agua y un paseo largo con calma.

Trabajo: Revisa una letra pequeña o un detalle económico. Ahí puede estar la diferencia.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Te apetece chispa, pero sin líos. Coquetea con ligereza y deja que el otro también se acerque.

Salud: Te vendrá bien desconectar de ruido ajeno. Menos conversaciones drenantes, más ratos tuyos.

Trabajo: Si te dispersas, vuelve al orden: una lista corta, tres tareas y a por la primera.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Tienes un encanto dulce esta semana. Si pides cariño, te lo dan, y además sin pelearlo.

Salud: Te sienta bien lo hogareño: calorcito, descanso y una rutina tranquila que te sostenga.

Trabajo: Vas a resolver algo con intuición y tacto. Y sí, esta vez te lo reconocen.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Baja el orgullo y sube la ternura. Un «me apetece verte» abre más que una indirecta brillante.

Salud: Ojo con la tensión en cuello y espalda. Estira dos minutos varias veces, y cambia el día.

Trabajo: Te conviene hablar claro, pero sin dramatizar. Como en Rocky: constancia y cabeza fría.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: No corrijas la emoción del otro. Acompaña y pregunta, y verás cómo se ablanda todo.

Salud: Tu cuerpo pide descanso real, no «me tumbo con el móvil». Dale pausa de verdad.

Trabajo: Semana buena para terminar pendientes y cerrar asuntos. Lo que completes ahora te libera.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te viene bien un romanticismo sencillo, de conversación bonita y cero pruebas. Te lo mereces.

Salud: Tu ánimo mejora con orden estético: casa un poco más despejada, mente un poco más ligera.

Trabajo: Si hay tensión, actúa como mediadora... pero sin cargar con todo el peso tú sola.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Estás intensa, sí, pero también muy lúcida. Si algo no te encaja, dilo sin amenaza ni frialdad.

Salud: Cuida la digestión y el descanso. Tu cuerpo te habla más de lo habitual, escúchalo.

Trabajo: Semana para estrategia fina. Observa primero, decide después, y actúa en el momento justo

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Tienes ganas de aventura, aunque sea en pequeño. Propón un plan distinto y sube la complicidad.

Salud: La Luna en tu signo te pide movimiento y aire. Sal, camina, mira lejos y respira hondo.

Trabajo: No prometas de más por entusiasmo. Si acotas bien, todo sale mejor y sin estrés.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te relajas un poco y eso seduce. Cuando no controlas el guion, aparece lo bonito.

Salud: Semana para bajar exigencia. Mejor hábitos sostenibles que «plan perfecto» de dos días.

Trabajo: Te toca poner orden en un tema práctico. Si lo dejas atado, respiras todo el mes.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te funciona la sinceridad directa. Si te importa, dilo sencillo, sin hacerte la fuerte.

Salud: Estás más mental. Descansa del exceso de estímulos y vuelve a lo que te da calma.

Trabajo: Tus ideas brillan, pero necesitan un plan. Si defines dos pasos claros, te siguen sin dudar.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Tu sensibilidad está finísima. Pon límites suaves y todo se vuelve más tierno y fácil.

Salud: Cuida el sueño y la hidratación. Lo que parece pequeño esta semana te cambia el ánimo.

Trabajo: No te metas a salvar a todo el mundo. Haz lo tuyo impecable y protege tu energía.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 155
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

mia
Horóscopo

PREDICCIONES
día a día para
enero y febrero

**RITUALES
MÁGICOS**
¡Tiempo de
Carnaval!

**ATRAPA
TU SUERTE**
Ceremonias
abrecaminos'

San Valentín
Cómo conquistar
al amor de tu vida

**ENERGÍAS
POSITIVAS**
Recupera la
armonía de tu
casa con *feng shui*

**El año del
CABALLO**

Este aventurero e inquieto animal nos lleva
al galope hacia un futuro lleno de oportunidades

00135
414237 001351

**Ya a la
venta**
por solo 1,99 €

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>

Margarita Salas

Pionera de la biología molecular en España, **su trabajo abrió caminos cuando casi no había mujeres en los laboratorios. Hoy sigue siendo un referente imprescindible** en el panorama de la ciencia internacional.

POR ANNIE TOMÀS

Hablar de Margarita Salas es hablar de excelencia, constancia y vocación. Nacida en Asturias, en 1938, se convirtió en una de las científicas más influyentes del siglo XX, en nuestro país, y en una figura clave para entender el desarrollo de la investigación biomolecular en España. En un entorno mayoritariamente masculino, supo abrirse paso con rigor y talento, demostrando que la ciencia también podía —y debía— tener voz femenina.

HUMILDAD Y HONESTIDAD

Su carrera estuvo marcada por la perseverancia y una curiosidad incansable. Margarita Salas defendía el trabajo bien hecho, el método y la paciencia como pilares del avance científico. Más allá de sus logros, fue una firme impulsora del pensamiento crítico y de la formación de jóvenes investigadores, a quienes transmitió una forma de entender la ciencia basada en la honestidad intelectual y el esfuerzo diario. Su figura rompió este-

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



SU CARRERA

El hallazgo más destacado de Margarita Salas fue el estudio del virus bacteriófago phi29 y la caracterización de su ADN polimerasa, una enzima clave para la amplificación del ADN. Este descubrimiento tuvo aplicaciones fundamentales en biotecnología, medicina forense y diagnóstico clínico, convirtiéndose en una de las patentes más rentables del CSIC. Fue académica de la Real Academia Española y de la Nacional de Ciencias de Estados Unidos, además de recibir numerosos premios, entre ellos, el Premio Nacional de Investigación Ramón y Cajal.

¿POR QUÉ AHORA?

Este 11 de febrero, Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, su figura vuelve a cobrar fuerza como símbolo de inspiración. Recordarla es reivindicar el valor del talento femenino y la necesidad de referentes sólidos que sigan abriendo camino.

reotipos y contribuyó a normalizar la presencia de mujeres en puestos de alta responsabilidad científica. Formada en la Universidad Complutense de Madrid, dio un giro decisivo a su trayectoria al trabajar junto a Severo Ochoa en Estados Unidos. Aquella experiencia marcó su manera de entender la investigación: abierta al mundo, exigente y profundamente comprometida. A su regreso a España, impulsó uno de los primeros grupos de biología molecular del país, sentando las bases de una disciplina prácticamente inexistente entonces y contribuyendo a modernizar el sistema científico nacional.

«UNA MUJER NO ES MEJOR CIENTÍFICA POR SER MUJER, NI PEOR POR SERLO; ES CIENTÍFICA POR SU TRABAJO».

¡ADIVINA TU FUTURO!



POR SOLO
4,99€

17 DE FEBREIRO
A LA VENTA

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

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



¡Escanea y lee!

MUJERES, AUTÉNTICAS



PITILLOS®

HECHO EN ESPAÑA
DESDE 1981

Nueva colección en tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com