

**Duerme
8 horas
desde hoy**

**CÓMO GANAR
DINERO TRÁS LA
JUBILACIÓN**

**COME PARA
VIVIR MÁS AÑOS
(Y MEJOR)**

**BRAZOS
MÁS FIRMES
EN 6 SEMANAS**

Canelones de
repollo y atún
La receta de

Paufeel

4 looks
DE PASEO PARA
EL ENTRETIMIENTO

**RELAJA
TU MENTE EN
POCOS MINUTOS**

**ESTILIZA TU
CUELLO
Y DEFINE EL
CONTORNO**

**La Mari de
Chambao**

“La autenticidad está en descubrirse
a una misma sin querer imitar ni
compararse con nadie”



SUSCRÍBETE A *mia*

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



1,99 € N. 2.063

mia

2 REVISTAS
MIA + MIA DIETAS
1,99€
CAYURAS 2014

Canelones de repollo y atún
La receta de *Paufeel*

Duerme 8 horas Desde hoy

4 looks DE PASEO PARA EL ENTRETIMIENTO

RELAJA TU MENTE EN POCOS MINUTOS

ESTILIZA TU CUELLO Y DEFINE EL CONTORNO

CÓMO GANAR DINERO TRAS LA JUBILACIÓN

COME PARA VIVIR MÁS AÑOS (Y MEJOR)

BRAZOS MÁS FIRMES EN 6 SEMANAS

La Mari de Chambao

"La autenticidad está en descubrirse a una misma sin querer imitar ni compararse con nadie"



N. 2.063

mia

Canelones de repollo y atún
La receta de *Paufeel*

Duerme 8 horas Desde hoy

4 looks DE PASEO PARA EL ENTRETIMIENTO

RELAJA TU MENTE EN POCOS MINUTOS

ESTILIZA TU CUELLO Y DEFINE EL CONTORNO

COMO GANAR DINERO TRAS LA JUBILACIÓN

COME PARA VIVIR MÁS AÑOS (Y MEJOR)

BRAZOS MÁS FIRMES EN 6 SEMANAS

La Mari de Chambao

"La autenticidad está en descubrirse a una misma sin querer imitar ni compararse con nadie"



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/cia-usula-de-privacidad>



DESCANSAR NO ES UN LUJO

Dormir bien debería ser algo natural, pero cada vez cuesta más desconectar, descansar de verdad y levantarse con energía. Es un tema recurrente en las conversaciones de amigas, pero también en la consulta del médico. Por eso, en este número ponemos el foco en el sueño y en esos pequeños cambios que pueden ayudarnos a lograr un sueño de calidad y un descanso que nos permita arrancar el día con energía.

La moda también influye en cómo nos sentimos y en esta época de entretiempo suele costar más de la cuenta encontrar las prendas adecuadas, por eso hemos preparado 4 looks con pantalones listos para copiar. Al igual que el plan para reducir papada y lucir un cuello más estilizado o trucos para renovar el baño solo cambiando ciertos textiles. ¡Adelante!

INMA COCA

COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
La Mari de Chambao.
Fotografía:
Eva Nilsen.



ESTA SEMANA

DEL 22 AL 28 DE ABRIL DE 2026

EN PORTADA

- 8 MODA**
Ideas de entretiempo perfectas para estos días.
- 12 EN PORTADA**
La Mari de Chambao.
- 26 NUTRICIÓN**
Alimentos que ayudan a cumplir más años.
- 31 DOSSIER**
Razones y claves para dormir bien desde hoy mismo.
- 40 DECORACIÓN**
Baño como nuevo solo cambiando los textiles.

ACTUALIDAD

- 16 LEGAL**
Seguir trabajando estando jubilada es posible, pero requiere ciertas precauciones.

SALUD

- 24 SALUD**
Pruebas sencillas que pueden detectar un cáncer a tiempo.
- 28 PSICOLOGÍA**
Aprovecha las ventajas de los audiolibros.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
Cuello más estilizado y contorno definido.
- 38 EN FORMA**
Es hora de trabajar los brazos.

HOGAR

- 44 COCINA**
Recetas con todo el sabor de Asturias.
- 50 LA RECETA DE PAUFEEEL**
Canelones de repollo rellenos de atún.

OCIO

- 52 VIAJE**
Cinco ideas para escaparse el Puente de Mayo
- 54 AGENDA**

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en



En 2020, le concedieron la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes.



Adriana Ozores

PROTAGONIZA UN INTENSO DRAMA QUE LLEGA ESTA SEMANA A LOS CINES

Con una sólida trayectoria y un rostro más que reconocible, Adriana Ozores **regresa a la gran pantalla con un papel que conecta con la memoria, la pérdida y los vínculos familiares** que nunca terminan de cerrarse.

Hay intérpretes que construyen su carrera desde la constancia y el oficio, y Adriana Ozores pertenece a esa estirpe. Su apellido remite a una de las sagas más influyentes del cine español, de modo que su relación con la interpretación nace casi como un lenguaje propio. Nieta, hija y sobrina de figuras clave del escenario y la pantalla, crece rodeada de referentes que entienden la profesión desde la disciplina. Por eso, su recorrido nunca ha dependido de la inmediatez, sino de una evolución firme. De hecho, esa herencia no ha sido un refugio, sino un punto de partida exigente. Comienza en el cine a finales de los setenta y pronto encuentra en el teatro

un espacio de formación real. Su paso por la Compañía Nacional de Teatro Clásico consolida una base interpretativa que después se refleja en cada proyecto. Así, su presencia adquiere una intensidad contenida que define su estilo. En televisión alcanza gran popularidad con títulos como *Los hombres de Paco* o *Gran Hotel*, donde dio vida a personajes muy queridos.

UNA TRAYECTORIA MARCADA POR LA VERDAD ESCÉNICA

A lo largo de las décadas, Ozores ha transitado entre géneros con naturalidad. Desde la comedia inicial hasta el drama más introspectivo, su registro se adapta a cada contexto. Eso sí, hay una constante que atraviesa toda su

SU DEBUT EN EL TEATRO SE PRODUJO EL 9 DE SEPTIEMBRE DE 1982 CON LA COMEDIA "LA SEÑORA PRESIDENTA" EN EL TEATRO INFANTA ISABEL DE MADRID

filmografía, una forma de interpretar que se apoya en la precisión. Películas como *La hora de los valientes*, que le valió el Goya, o *Heroína* muestran esa capacidad para encarnar historias con profundidad.

En su vida personal mantiene un perfil discreto que contrasta con la exposición de su profesión. Madre de un hijo junto al actor Joaquín Climent, ha construido su trayectoria desde un equilibrio que pocas veces se verbaliza.

EL REGRESO AL CINE CON "DESPUÉS DE KIM"

Ahora vuelve al cine con *Después de Kim*, que se estrena el 24 de abril, en un momento en el que su carrera alcanza una madurez plena. En esta película interpreta a Gloria, una mujer que viaja desde Buenos Aires a España tras la muerte de su hija, iniciando un recorrido emocional junto a su expareja. De modo que la historia se construye desde el duelo, la distancia y la posibilidad de reconstrucción. El personaje le permite explorar un registro íntimo, donde las tensiones del pasado emergen en cada escena. La búsqueda de su nieto se convierte en un viaje interior que trasciende la trama. En realidad, la película propone una reflexión sobre los vínculos que resisten el tiempo.



En "*Después de Kim*" comparte papel con Darío Grandinetti.

ENTERA O DESNATADA, EL DEBATE SIGUE ABIERTO

En el gesto cotidiano de añadir leche al café se esconde una decisión con implicaciones para la salud cardiovascular. Diversas investigaciones recientes han analizado el impacto de sus distintas versiones y los resultados aportan matices relevantes. Un estudio noruego publicado en 2025 asocia el consumo elevado de leche entera con un mayor riesgo de mortalidad, especialmente en enfermedades cardíacas. Al mismo tiempo, otros trabajos señalan que la opción desnatada podría relacionarse con menor riesgo en determinados perfiles. Sin embargo, revisiones internacionales apuntan a un efecto global neutro de los lácteos. De hecho, algunos análisis genéticos plantean dudas sobre sus beneficios. En conjunto, la evidencia sugiere moderación y un enfoque dietético más amplio.

LO QUE TU MASCOTA DICE DE TI

La elección entre perro o gato va más allá de una preferencia cotidiana y conecta con la forma en que cada persona se relaciona con su entorno. Diversos trabajos publicados en revistas como *Anthrozoös* y análisis de la Universidad James Cook apuntan a que esta afinidad refleja rasgos psicológicos concretos. Quienes conviven con perros suelen mostrar mayor sociabilidad, energía y tendencia a seguir rutinas, mientras que los amantes de los gatos destacan por su independencia, curiosidad y pensamiento creativo. Además, la relación con cada animal también influye en la gestión emocional. Los primeros desarrollan mayor capacidad para afrontar el estrés, mientras que los segundos presentan una conexión más natural con la introspección y la autonomía.



EL CANNABIS NO DEMUESTRA EFICACIA EN SALUD MENTAL



Una revisión internacional publicada en *The Lancet Psychiatry* cuestiona el uso del cannabis en el tratamiento de trastornos psicológicos. El análisis, que reúne 54 ensayos clínicos realizados entre 1980 y 2025 y liderado por el Centro Matilda de la Universidad de Sídney, concluye que no existen beneficios clínicos relevantes en casos de ansiedad, depresión o estrés postraumático. Además, advierte sobre un mayor riesgo de efectos adversos entre los consumidores. Los datos, obtenidos a partir de más de 2.400 participantes, también señalan limitaciones en la calidad de la evidencia disponible. En paralelo, el informe subraya que, pese a su creciente uso con fines terapéuticos, no se recomienda su aplicación en salud mental dada la falta de resultados concluyentes.

KLM CONECTA ASTURIAS Y ÁMSTERDAM

La aerolínea más antigua del mundo en activo ha inaugurado su primera ruta directa entre Asturias y Ámsterdam con la llegada del vuelo KL1557, que marca el inicio de esta conexión internacional. La nueva línea estará operativa hasta el 24 de octubre y se realizará con un Embraer 190 con capacidad para 100 pasajeros. Durante julio y agosto, la aerolínea ofrecerá vuelos diarios, mientras que el resto de la temporada habrá dos frecuencias semanales, los sábados y domingos. El primer avión aterrizó con 89 viajeros y regresó con 95, consolidando el interés por esta conexión. Esta ruta permite enlazar con la red global de KLM desde Schiphol y refuerza la llegada de turismo internacional a Asturias.



EL SONIDO DEL MAR, IMPRESCINDIBLE PARA SEIS DE CADA DIEZ ESPAÑOLES

Un análisis impulsado por GAES pone el foco en la relación emocional que mantenemos con los sonidos cotidianos. Según esta encuesta, el 60% de los españoles asegura que no podría vivir sin escuchar el mar, consolidándolo como uno de los paisajes sonoros más valorados. Además, el 48% destaca los sonidos de la naturaleza como los más importantes en su día a día, mientras que un 31% identifica la voz materna como su primer recuerdo auditivo. Este interés convive con una creciente conciencia sobre el cuidado auditivo, ya que el 84% reconoce preocupación por su salud en este ámbito, reflejando una sensibilidad cada vez mayor hacia la prevención.



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

Khadija Amin

LA ACTIVISTA FEMINISTA QUE RECIENTEMENTE HA PUBLICADO "SIN VELO. UNA MUJER LIBRE CONTRA LOS TALIBANES"

Desde Kabul hasta Madrid, la historia de Khadija Amin atraviesa guerra, exilio y reconstrucción personal, convirtiéndose en una voz clave para entender la resistencia femenina en contextos donde la libertad sigue siendo un privilegio.

DE KABUL AL EXILIO, UNA VOZ QUE NO SE APAGA

La vida de Khadija Amin comienza en un entorno donde el acceso a la educación ya supone un desafío. Nacida en Kabul en 1993, crece en un contexto marcado por restricciones hacia las mujeres, por eso su formación se inicia en clases clandestinas. Esa experiencia define una conciencia que más adelante se traduce en compromiso. Su historia se entrelaza con una realidad colectiva que limita derechos básicos, de modo que cada paso hacia la autonomía adquiere un valor político.

A los 19 años contrae matrimonio forzado, lo que la sitúa en una situación de aislamiento. Durante seis años vive bajo imposiciones que restringen su libertad, así que la decisión de divorciarse supone una ruptura radical. De hecho, ese paso implica perder el contacto con sus hijos y con su entorno

familiar. Sin embargo, también marca el inicio de una nueva etapa. En realidad, su trayectoria se construye desde esa capacidad para rehacerse.

Tras acceder a la universidad, se forma como periodista en Kabul y comienza a trabajar como reportera en un país en conflicto. Cubre atentados, participa en debates sobre derechos de las mujeres y llega a presentar informativos en la televisión pública. Ese recorrido se interrumpe con la llegada de los talibanes en 2021. La amenaza la obliga a abandonar Afganistán, por lo tanto inicia un exilio que redefine su vida. Desde España, continúa su labor en medios y colabora con organizaciones, al mismo tiempo que impulsa iniciativas para apoyar a otras mujeres refugiadas.

"SIN VELO", MEMORIA, DENUNCIA Y RECONSTRUCCIÓN
Con la publicación de "Sin velo. Una mujer libre contra los tali-

banes", junto a Mónica Nion, guionista, periodista y educadora social con sólida experiencia en medios desarrollando historias con impacto, Amin traslada su historia a un relato que combina testimonio y reflexión. El libro recorre su experiencia desde Kabul hasta su nueva vida en España, mostrando cómo la opresión puede convertirse en un sistema sostenido. La obra plantea qué ocurre cuando la violencia deja de ser puntual y pasa a formar parte de la norma.

El texto aborda episodios clave como el matrimonio forzado, la maternidad atravesada por la pérdida o su trabajo como periodista en un contexto de riesgo. En paralelo, reconstruye la evacuación de 2021 con una mirada precisa.



Es la creadora de la asociación "Hope of Freedom", comprometida con brindar apoyo y esperanza a mujeres y niñas afganas.



CIENCIA

El asma grave afecta más a mujeres

El comportamiento del asma no es igual en hombres y mujeres, y la evidencia empieza a señalar diferencias relevantes. Durante la III Jornada 'Asma y Mujer', celebrada en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, especialistas como la alergóloga Mar Fernández Nieto han destacado la necesidad de impulsar más investigación con perspectiva de género. Algunos estudios apuntan a que las mujeres pueden concentrar hasta el 60% de los casos de asma grave. Además, factores hormonales, biológicos y sociales influyen en su evolución, especialmente a partir de la pubertad. También se ha observado un mayor impacto en la calidad de vida y la salud mental. Estos datos refuerzan la importancia de avanzar hacia tratamientos más personalizados y adaptados a cada perfil.

SALUD

Tener dos o tres hijos se asocia a mayor longevidad

La relación entre maternidad y salud a largo plazo sigue aportando nuevos matices. Un estudio longitudinal publicado en Nature Communications, desarrollado por la Universidad de Helsinki y la Fundación Minerva, analiza a cerca de 15.000 mujeres y concluye que quienes han tenido dos o tres hijos tienden a vivir más tiempo. Además, los embarazos entre los 24 y los 38 años se vinculan con un envejecimiento biológico más favorable. En cambio, tener más de cuatro hijos o no haber sido madre se asocia a un envejecimiento más acelerado. El estudio incorpora marcadores epigenéticos que permiten medir este proceso. Los investigadores subrayan que los resultados son poblacionales y no determinan decisiones individuales.



Casi la mitad de las mujeres que hacen deporte en España tiene riesgo de sufrir la tríada de la deportista, un síndrome que afecta a la menstruación, la salud ósea y la disponibilidad energética.

Fuente: UOC (Universitat oberta de Catalunya)



TECNOLOGÍA

La brecha de género también llega a la IA

La adopción de la inteligencia artificial no avanza al mismo ritmo entre hombres y mujeres, y las razones van más allá de lo técnico. Un análisis internacional que recoge estudios en 25 países indica que ellas tienen un 22% menos de probabilidades de utilizar herramientas de IA generativa. Según explica la experta Lorena Fernández, esta diferencia responde a factores sociales, culturales y de percepción. Además, la baja presencia femenina en el desarrollo tecnológico, apenas un 18%, influye en esta distancia. A esto se suman elementos como la autoexigencia o una mayor preocupación por el impacto ético. De hecho, el entorno profesional también condiciona su uso, reforzando una brecha que aún persiste.

4 LOOKS DE ENTRETIEMPLO

CON PANTALONES COMO EJE COMÚN

Quando el clima oscila, el armario se convierte en pura estrategia.

Capas ligeras, contrastes medidos y combinaciones inteligentes definen propuestas versátiles y fáciles de defender.



En esta época del año, en la que las temperaturas fluctúan, construir un buen estilo implica entender cómo responde cada prenda a lo largo de la jornada. Las capas adquieren protagonismo, así que elegir las con intención marca la diferencia. Tejidos intermedios, cortes cómodos y combinaciones adaptables permiten ajustar el look según el momento. Por eso, el pantalón se mantiene como la pieza base más resolutive, capaz de sostener propuestas que funcionan tanto en entornos urbanos como en planes informales.

Al mismo tiempo, la clave reside en cómo se articulan los elementos. Se impone una selección afinada donde cada pieza cumple una función concreta. El diálogo entre materiales, la mezcla de registros y el peso de los accesorios construyen la imagen final. En realidad, lo que permanece es la necesidad de sentirnos seguras con lo que llevamos. Así, estos cuatro looks reinterpretan una misma base desde perspectivas distintas y ofrecen soluciones prácticas que se adaptan al día a día con naturalidad.



EL COLOR DENIM QUE MÁS FAVORECE

- Azul medio ilumina y funciona en cualquier ocasión.
- Tonos oscuros estilizan y alargan visualmente la pierna.
- Lavados uniformes crean una imagen más pulida.



TOTAL LOOK VAQUERO

El denim en versión completa se reafirma como una opción eficaz cuando queremos simplificar con criterio. Trabajar un mismo tejido genera continuidad visual, de modo que la silueta se percibe más definida. La clave está en elegir lavados próximos o introducir pequeñas variaciones que aporten matiz (mejor si el

pantalón es ligeramente más oscuro que la parte superior para estilizar). El calzado en tonos suaves equilibra el conjunto, mientras un bolso con textura introduce interés. La joyería actúa como acento puntual. Por lo tanto, se convierte en una fórmula adaptable que responde a distintos momentos con facilidad.



GABARDINA + CAMISA + CULOTTE

La gabardina se mantiene como pieza esencial en este periodo, aunque ahora se combina con volúmenes amplios que aportan ligereza. El culotte introduce movimiento y define una línea contemporánea que alarga visualmente la figura (especialmente si queda por encima del tobillo y se combina

con zapato en tono similar). La camisa aporta un contrapunto clásico. El resultado depende de los matices, así un calzado en color suma energía y los complementos afinan la propuesta. Este tipo de combinación funciona bien en jornadas largas, ya que une comodidad y una imagen cuidada.



El Corte Inglés
(49,99 €)

EL PATRÓN DE CHAQUETA DE CUERO QUE ESTILIZA

- Corte recto y ligeramente entallado alarga la silueta.
- Largo a la cadera equilibra proporciones y marca la figura.
- Cuello sencillo y pocos detalles afinan el conjunto.

CHAQUETA DE CUERO + BLUSA DE FLORES

El contraste entre piezas sigue marcando el ritmo de la temporada. La chaqueta de cuero introduce carácter, mientras la blusa floral aporta un contrapunto más ligero. Esa combinación genera un equilibrio interesante entre estructura y fluidez. Un pantalón recto

ordena el estilismo y refuerza la verticalidad, de modo que la imagen se percibe actual. Los complementos acompañan con discreción, por eso los tonos suaves funcionan bien en este contexto. Sin embargo, un accesorio puntual puede aportar fuerza si se integra con medida.



Zara (49,95 €)



H&M
(37,99 €)



Yerse (59,90 €)



Pitillos
(89,95 €)



Multiópticas (79 €)



Kiabi (35 €)

CAMISA + CÁRDIGAN + MOCASINES

Esta propuesta parte de una base clásica que se actualiza a través de las proporciones. La camisa aporta estructura, el cárdigan introduce calidez y los mocasines consolidan una estética relajada. La elección de tonos tierra refuerza la armonía visual,

así el conjunto se percibe equilibrado. Incorporar un bolso con presencia rompe esa continuidad y añade carácter. Este tipo de combinación funciona especialmente bien en el día a día, ya que permite adaptaciones sencillas según el ritmo de cada jornada.



Sfera
(35,99 €)



Woman El Corte Inglés
(39,99 €)



Koala Bay
(39,95 €)



Tommy Hilfiger
(139 €)



Ulanka
(59,95 €)



¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

¿Qué pasaría si escribir fuera un acto mágico? ¿Y si cada palabra tuviera el poder de invocar, transformar y dar forma a la realidad? Palabra de bruja propone una práctica creativa en la que la escritura se convierte en ritual y la imaginación, en hechizo.

Con Hestia, si no lees es porque no quieres.



Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

MARI DE CHAMBAO

"MIS PADRES SON MIS REFERENTES EN LOS QUE MIRARME Y BUSCAR MI AUTENTICIDAD"

La artista malagueña está de aniversario. Cumple un cuarto de siglo en el mundo de la música y sus fans podrán disfrutar de sus canciones a lo largo de la gira de conciertos que tiene por delante hasta el próximo mes de noviembre.



"Tenía una larga lista de colaboraciones para este disco pero he contado con amigos y amigas que estaban disponibles".

Y a son 25 años los que lleva Mari de Chamba en el mundo de la música. Un cuarto de su vida, como dice ella, que ha querido celebrar publicando un disco con canciones cantadas junto a diferentes artistas, no sólo compañeros sino amigos.

¿Se te han pasado rápido estos 25 años?

Han pasado muchas cosas. Un tiempo muy bien vivido, años tras año y mes tras mes. Este disco es un agradecimiento a todas las personas que han escuchado la música de Chamba todo este tiempo. Y he querido actualizar las canciones más emblemáticas del grupo y lo he querido compartir con amigas y amigos.

¿Te ha costado elegir con qué artistas querías colaborar?

He contado con esos amigos que estaban disponibles. La lista era muchísimo más larga. He soñado a lo grande y por eso está Joan Manuel Serrat o la familia Flores entre otros grandes. Me apetecía hacer estas mezclas.

¿Y te ha costado grabarlo?

Ha habido un momento para cada artista y lo hemos encajado muy bien porque yo soy muy ordenada, a pesar de que me ha pillado con una gira de por medio. A finales de octubre me operaron de nuevo,

Fotografía: Eva Nilsen



"A las personas que escuchan mi música las llamo familia porque me gusta saber dónde estoy yo dentro de sus vidas".

saber dónde estoy yo y mi música dentro de sus vidas.

¿Qué canciones suenan en la banda sonora en los momentos más íntimos de tu vida?

Suena a muchas músicas porque sigo con las mezclas. Pero sobre todo música sin letra, música instrumental de todo tipo desde tecno, reggae, clásica, electrónica, flamenca, pop... Me gusta que estos instrumentos me lleven y me trasladen a diferentes paisajes y momentos.

De pequeña imitabas desde Lola Flores a Whitney Houston.

Me entretenía muchísimo. Es un ejercicio muy bonito entretenerse en disociar los instrumentos de las canciones. Yo probaba a escuchar solamente el bajo o el teclado; y luego me ponía a imitar voces. Pero en realidad no era consciente de que lo que estaba haciendo era estudiar música.

¿Quiénes son hoy en día tus referentes?

Mis referentes son mis padres. Partiendo de ahí tengo la autenticidad absoluta porque ellos no han querido ser nadie, simplemente bregar con la vida y tirar para adelante. Ellos no van a la moda, ni van a sitios de moda... son dos referentes en los que mirarme y buscar mi autenticidad.

¿Qué es para ti ser auténtica?

Auténtica es no copiar a nadie, salirte del "borreguismo" que hay, tanto a la hora de vestir, de hablar, de expresarte, de ver una película... A veces caemos en eso. Pero la autenticidad se basa en descubrir quién eres y esto te va a ayudar con la autoestima a dejar tu huella en este mundo. Sea la que sea pero tuya. Sin compararte con otros. Porque hoy en día las redes sociales reflejan un mundo que no es real y que tratamos de imitar. Creo que la autenticidad está en descubrirse a una misma, cumpliendo años, cumpliendo sueños y no alejarte de lo que realmente va contigo.

aunque afortunadamente tuve una recuperación rápida. Me dijeron que serían tres meses y medio de parón, pero al mes y medio decidí retomar los conciertos.

¿Cómo tienes el calendario a partir de ahora?

Estamos preparando el directo y haciendo promoción del disco. La gira arranca el 24 de abril en Martorell. En mayo viajamos a Latinoamérica. Al regresar pasamos por Bulgaria a hacer un par de conciertos; y después Canarias, Ibiza...

¿La música es tu mejor terapia?

Sin duda, sin música no sé que sería de nosotros.

¿Te preparas físicamente de alguna manera especial?

Me gusta hacer deporte y entreno varias disciplinas diferentes. Cuando la cirujana me dijo que ya podía conducir, que fue por Navidad, ahí entendí que ya

podía hacer deporte y empecé a entrenar de nuevo. Hago ejercicios de fuerza y también hago fondo. Pero no lo hago por recuperarme o prepararme sino porque me gusta hacer deporte. En mi día a día me gusta cuidarme, dormir bien y comer bien.

¿Qué es lo que más te ilusiona después de estos 25 años en la música?

Si perdiera la ilusión no estaría haciendo lo que hago. Me habría dedicado a otra cosa que me hiciera ilusión y que hiciera 100% con ganas, amor y cuidado. A mí me sigue emocionando, ilusionando y dándome toda la energía del mundo el compartir en directo con mi público. Cuando voy de gira muchas personas me cuentan dónde está la música de Chambao en sus vidas. Me encanta escucharles. Para mí esa es la mayor recompensa que me puede llevar al hacer música. Por eso yo les llamo familia porque me gusta

"Ser auténtica es no copiar a nadie y salirte del "borreguismo" que hay hoy en día"



"Me da placer ver llover, oler a tierra mojada, salir a caminar, estar debajo de un árbol y ver cómo se mueven las hojas...".

Fotografías: Eva Nilsson

¿Qué le dirías a una mujer que no se siente suficiente?

Que se deje de comparar. Yo me he sentido muchas veces que no soy suficiente buena hija, buena novia... Lo que no estaba era queriéndome. Y pasaron muchas cosas, enfermedades, adicciones y en todos esos espejos me he ido mirando y he ido aprendiendo que lo que ocurría en ese momento, básicamente, como cuento en mi libro 'En la cresta del ahora', que publiqué en 2023, era eso, que no estaba anteponiendo cualquier cosa a quererme yo. La vida te va enseñando a cómo querer-

te, lejos de comparaciones. Si miras la letra de 'Papeles mojados', habla de eso.

¿Qué placeres son los que te hacen feliz?

Me produce placer ver cómo llueve, el olor a tierra mojada, estar debajo de un árbol y ver cómo se mueven las hojas, ver cómo mi perro Lolo está bien y feliz, caminar con mis madres y mis hermanos... Estos pequeños pero a la vez grandes placeres son gratis y me producen felicidad, bienestar, calma y me conectan a la persona que soy.

"Yo me he sentido muchas veces que no soy suficientemente buena hija, buena novia..."

4

DATOS SOBRE...
MARI

● **Nació en Málaga.** Desde muy joven se sintió atraída por la música de la que ha hecho su forma de vida. Este 2026 está de aniversario celebrando los 25 años sobre los escenarios.



Foto: Shutterstock

● **Su verdadero nombre.** Es María del Mar Rodríguez Carnero aunque es conocida como Mari de Chambao, un grupo que se formó en la década de los 90 y fue todo un descubrimiento con sus sonidos 'flamenco chill'.

● **Comenzó tocando en la calle.** Antes de que le llegara la fama, Mari de Chambao solía interpretar su música en plazas y calles de su ciudad natal, lo que le permitió acercarse directamente al público y perfeccionar su estilo único.

● **Ilusionada con la gira.** Después de su último paso por el quirófano debido al cáncer de mama, regresa a los escenarios, -aunque ella insiste en que nunca se ha ido- con una gira por Latinoamérica, Europa y España. Especialmente ilusión le hace el de Las Dalias, en Ibiza "porque siempre nos han tratado con mucho cariño" y el de Sevilla "donde en sus rincones suena la música de Chambao".

LA FIEBRE DEL SUPLEMENTO

Cada vez es más común que el botiquín tenga más botes “de bienestar” que tiritas. Según una encuesta de la OCU, el 58% de los consumidores en España tomó algún complemento alimenticio en los últimos 12 meses, y el gasto medio anual ronda los 139 euros.

MÁS DE MIL JUGADORES

En diciembre de 2025 había 1.136 empresas registradas para producir o importar estos productos. Mucha oferta, muchas etiquetas parecidas... y cada vez más competencia por llamar tu atención.

EFFECTO POSTPANDEMIA

La fiebre no empezó ayer: desde la pandemia, el sector acumula un crecimiento del 22%. Y eso explica por qué cada temporada aparece “el suplemento estrella” como si fuera una prenda imprescindible.

RITMOS DISTINTOS

No todo se toma igual: entre quienes usaron vitamina D, un 50% la tomó “regularmente”; la vitamina C se movió más por impulsos (41% la usa “solo cuando la necesita”) y el multivitamínico se reparte casi a tercios (ocasional 32%, regular 33%, estacional 35%). La pauta, muchas veces, dice más que el producto.



EN 2025, LA OCU DENUNCIÓ 15 COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS POR PRESUNTAS ALEGACIONES ENGAÑOSAS O NO AUTORIZADAS EN SU PUBLICIDAD

UN GRAN MERCADO

En 2025 las ventas de productos dietéticos en España llegaron a 1.400 millones de euros, un 4,5% más que el año anterior. Dentro de ese cajón entran muchos formatos, pero el dato retrata bien el tamaño del “bienestar embotellado”.

LO MÁS TOMADO EN ESPAÑA

En los últimos 12 meses, la vitamina D lideró el consumo con un 46%; detrás aparecen vitamina C (37%), magnesio (33%) y multivitamínicos/minerales (25%). Más que rarezas, hablamos de “clásicos” del bote.



RELAX EN PASTILLAS

Si hay una familia que ha pegado un acelerón, es la de los adaptógenos (ahí entra la ashwagandha). La prueba está en las ventas: solo el mercado europeo de suplementos de ashwagandha generó 133,4 millones de dólares en 2024 y, según las previsiones, crecerá a un ritmo medio del 8,4% anual entre 2025 y 2033, con España señalada como el país con mayor crecimiento esperado dentro de Europa.

EXPORTAR TAMBIÉN ES SALUD

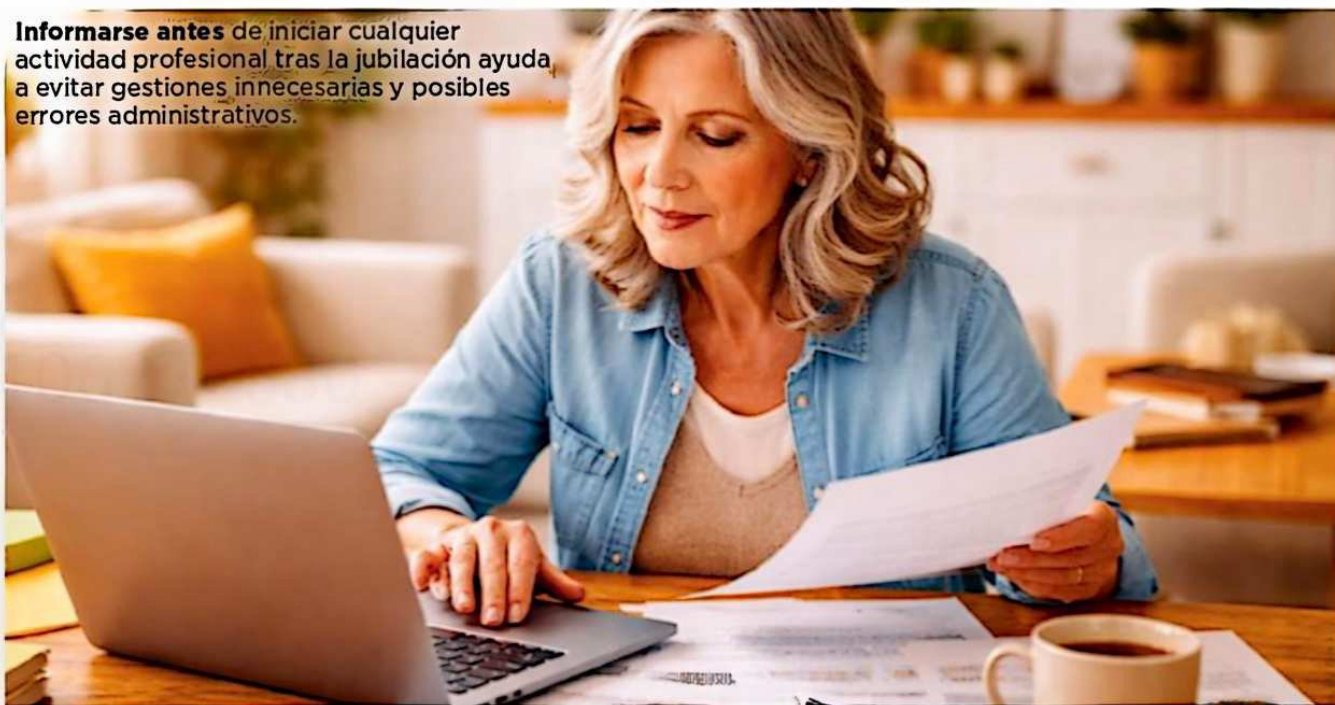
La industria no solo vende aquí: las exportaciones subieron un 13% en 2024, y la UE se quedó con el 44% del valor exportado. Traducido: lo que se toma en España también viaja (y mucho).

JUBILARSE Y SEGUIR ACTIVO

CÓMO COMPAGINAR PENSIÓN Y TRABAJO

Cada vez más personas optan por seguir trabajando tras la jubilación, ya sea por necesidad económica o por mantenerse activas. **La ley permite distintas fórmulas para compatibilizar empleo y pensión**, aunque es importante conocer los límites y requisitos para evitar problemas.

Informarse antes de iniciar cualquier actividad profesional tras la jubilación ayuda a evitar gestiones innecesarias y posibles errores administrativos.



Llegar a la jubilación ya no significa necesariamente dejar de trabajar. Muchas personas deciden continuar con alguna actividad profesional, bien para complementar ingresos o simplemente por seguir activas. La normativa contempla diferentes opciones para hacerlo de forma legal, aunque cada una tiene condiciones específicas que conviene conocer antes de dar el paso.

NO COMUNICAR LA ACTIVIDAD LABORAL PUEDE DAR LUGAR A SANCIONES O DEVOLUCIÓN DE LA PENSIÓN

OPCIONES PARA SEGUIR TRABAJANDO

Una de las fórmulas más habituales es la jubilación activa. Permite compatibilizar el cobro de la pensión con un trabajo por cuenta propia o ajena, siempre que se haya accedido a la jubilación ordinaria y se cumplan ciertos requisitos. En este caso, se percibe generalmente el 50% de la pensión mientras se mantiene la actividad laboral.

Otra posibilidad es la jubilación parcial, que combina una reducción de la jornada laboral con el cobro de una parte de la pensión. Esta opción suele estar vinculada a acuerdos con la empresa y permite una transición más gradual hacia el retiro definitivo.

LÍMITES Y CONDICIONES

No todas las situaciones permiten trabajar sin restricciones. Por ejemplo, si se percibe la pensión completa, en la mayoría de los casos no es posible realizar una actividad laboral remunerada, salvo excepciones muy concretas.

Además, existen límites de ingresos en algunos supuestos, especialmente en trabajos por cuenta propia.

También es importante tener en cuenta que seguir trabajando puede implicar cotizaciones adicionales, aunque estas no siempre se traducen en una mejora de la pensión futura. Por eso, conviene analizar cada caso antes de decidir.

VENTAJAS DE SEGUIR EN ACTIVO

Más allá del aspecto económico, muchas personas encuentran beneficios personales en continuar trabajando. Mantener una rutina, sentirse útil o seguir desarrollando habilidades son algunos de los motivos más frecuentes. Además, puede ser una forma de adaptación progresiva a una nueva etapa de vida.

En algunos casos, esta continuidad laboral también permite mantener relaciones sociales o profesionales que de otro modo se perderían tras la jubilación.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

Antes de iniciar cualquier actividad, es fundamental informarse bien y, si es necesario, consultar con la Seguridad Social o un asesor. Comunicar la situación correctamente evita sanciones o incompatibilidades que podrían afectar al cobro de la pensión.

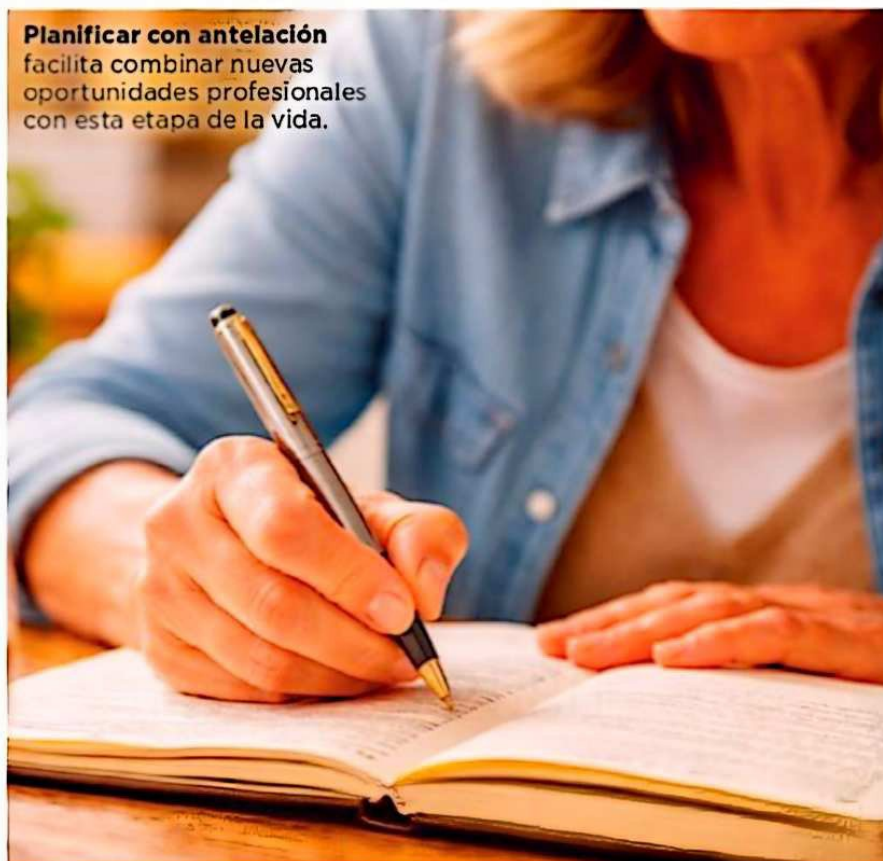
Cada modalidad tiene sus propias reglas, por lo que actuar con información clara es clave para aprovechar las ventajas sin asumir riesgos innecesarios.

Además, conviene valorar el impacto fiscal de seguir trabajando tras la jubilación. Los ingresos procedentes de una actividad laboral se suman a la pensión a efectos del IRPF, lo que puede hacer que aumente el tipo impositivo. Esto significa que, aunque se gane más dinero, también se puede pagar más en impuestos. Planificar bien esta combinación de ingresos permite evitar sorpresas y tomar decisiones más ajustadas a la situación personal.

COMPATIBILIZAR EMPLEO Y PENSIÓN PUEDE SUPONER COBRAR SOLO UNA PARTE DE LA PRESTACIÓN

Planificar con antelación

facilita combinar nuevas oportunidades profesionales con esta etapa de la vida.



QUÉ NECESITAS Y CUÁNDO PUEDES HACERLO

Antes de empezar a trabajar tras la jubilación, es importante tener claros los trámites y ver en qué situaciones es posible compatibilizarlo sin problemas. Estos son algunos ejemplos prácticos que ayudan a entenderlo mejor:

DOCUMENTACIÓN BÁSICA

Para iniciar cualquier actividad es necesario tener reconocida la pensión de jubilación. Además, hay que comunicar a la Seguridad Social el tipo de trabajo que se va a realizar. En algunos casos, también puede requerirse el alta en el régimen correspondiente, como autónomos.

TRABAJO POR CUENTA PROPIA

Una persona jubilada puede darse de alta como autónoma y mantener parte de su pensión mediante la jubilación activa. Es habitual en profesiones como consultoría, asesoría o actividades creativas.

EMPLEO A TIEMPO PARCIAL

Algunos trabajadores optan por reducir su jornada y combinar salario con pensión. Esta opción suele implicar un acuerdo con la empresa y condiciones específicas.

INGRESOS PUNTUALES

Si se realizan trabajos esporádicos con ingresos bajos, pueden existir fórmulas compatibles, pero siempre es recomendable consultarlo previamente.

IMPORTANTE

Cada caso tiene matices, por lo que conviene informarse antes de iniciar cualquier actividad para evitar incompatibilidades.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



¿PUEDE NUESTRA SALUD INTESTINAL DETERMINAR EL ÉXITO DE UN TRATAMIENTO ONCOLÓGICO?

La microbiota intestinal, el complejo ecosistema de microorganismos que habita en nuestro sistema digestivo, ha dejado de ser un elemento pasivo. Hoy en día, la ciencia la sitúa como un actor clave en la lucha contra el cáncer, influyendo directamente en la respuesta del organismo a las terapias más avanzadas.

EL VÍNCULO ENTRE BACTERIAS Y TUMORES

El desequilibrio de estos microorganismos, conocido como disbiosis, puede alterar la barrera intestinal y modificar la respuesta inmunitaria. Hoy sabemos que influyen en la digestión, el sistema inmunitario y la inflamación y que algunas bacterias producen sustancias protectoras, mientras que otras podrían favorecer un entorno pro-tumoral.

Aunque su relación es más evidente en cánceres de colon o estómago, su impacto se extiende a otros órganos. Se ha observado influencia de la microbiota en la respuesta a tratamientos en cánceres como pulmón o melanoma, especialmente con inmunoterapia.

LA DIETA COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

La alimentación es el factor modificable más potente para mantener una microbiota funcional. La microbiota participa en la producción de metabolitos beneficiosos que estabilizan el entorno intestinal.

Para favorecer este equilibrio las recomendaciones son:

- **Priorizar:** Alimentos frescos como los vegetales (fruta, verdura), legumbres, frutos secos, ce-

reales integrales, yogur natural, kéfir, pescado y aceite de oliva virgen extra.

- **Evitar:** Azúcares añadidos, harinas refinadas, carnes procesadas y alimentos ultraprocesados que fomentan un entorno metabólico inflamatorio.

UN ENFOQUE DE FUTURO

Estos patrones no se usan de forma rutinaria para diagnosticar, pero en el futuro podrían servir como biomarcadores para predecir la respuesta a terapias específicas.



**ELVIRA BUIXÒ
Y ADRIANA
ALCARAZ**
Oncóloga y
nutricionista.

¿ESTÁS PREPARANDO TU FUTURO... O SOLO ESPERANDO A QUE LLEGUE?



RESPUESTA: Pensar en el futuro no siempre es fácil. Con la rutina, el trabajo, los imprevistos y las ganas de disfrutar el presente, solemos dejar para más adelante decisiones importantes. Pero hay una que merece la pena empezar cuanto antes: cómo queremos vivir mañana.

Cuando hablamos de ahorro a largo plazo, muchas veces lo primero que nos viene a la cabeza es el plan de pensiones. Y sí, es una herramienta muy útil, pero no es la única. De hecho, confiar todo a un solo producto puede limitar nuestras opciones y nuestra capacidad de adaptación. La clave está en construir una estrategia que se ajuste a nuestras particularidades, ya que no todos tenemos las mismas metas, ni los mismos tiempos, ni la misma tolerancia al riesgo. Y

eso es precisamente lo que hace que cada planificación financiera sea única.

Uno de los primeros pasos es pensar en el cuándo: ¿a qué edad te gustaría jubilarte? ¿Qué estilo de vida imaginas? Cuanto antes empieces, más margen tendrás para asumir ciertos riesgos y beneficiarte del tiempo, que es uno de los grandes aliados del ahorro. Después viene el **cómo**. Una buena estrategia suele combinar distintas soluciones: desde planes de pensiones hasta productos más flexibles que te permitan disponer de tu dinero si lo necesitas, o que cuenten igualmente con otro tipo de ventajas fiscales. Esta combinación no solo diversifica, también da tranquilidad.

Otro de los aspectos fundamentales es **revisar la estrategia** de vez en cuando. Lo que hoy encaja

contigo, puede no hacerlo dentro de unos años. Ajustar, equilibrar y adaptar el ahorro es tan importante como empezar.

En Mapfre creemos precisamente en ese acompañamiento continuo. No se trata solo de ofrecer productos, sino de ayudar en la toma de decisiones con sentido, información y visión a largo plazo. De estar a tu lado cuando empiezas, pero también cuando necesitas cambiar el rumbo. Y es que planificar no significa dejar de vivir hoy. Significa vivir con la tranquilidad de que mañana también estaremos cuidados.



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



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL LIPEDEMA Y EL LINFEDEMA?

RESPUESTA: Las consultas para evaluar un posible lipedema son cada vez más frecuentes, lo comprobamos a diario en la Unidad de Lipedema de nuestra clínica. Muchas pacientes vienen remitidas por un cirujano vascular y la mitad acuden porque han visto imágenes en RRSS.

Los cirujanos vasculares suelen evaluar estas situaciones descartando que se trate de un problema venoso o linfático (linfedema). Si descartan esto es cuando se nos remite al cirujano plástico o a una Unidad de Lipedema.

En el lipedema la retención de líquidos es bilateral y simétrica, el tacto suele ser doloroso, hay morados muy frecuentes, y no afecta a pies ni manos. **En el linfedema la presentación suele ser unilateral**, afecta al dorso de pies y manos, no suele ser doloroso y es muy típico el signo de Stemmer, que consiste en la imposibilidad de pellizcar la piel del segundo dedo del pie. **El lipedema consiste en una**

acumulación patológica de grasa en extremidades, de causa genética y hormonal, que cursa con inflamación, causa dolor y no mejora con dieta ni ejercicio. El tratamiento consiste en nutrición antiinflamatoria, ejercicio frecuente... y si no mejora con esto, precisaría el tratamiento quirúrgico, una liposucción específica.

El linfedema se debe a una patología del sistema linfático, habitualmente tras linfadenectomías en cirugías oncológicas, pero también en lipedemas de larga evolución donde con el tiempo hay daño irreversible de los vasos linfáticos. El linfedema suele tratarse con medidas de fisioterapia.



DRA. MARTÍNEZ LARA
Cirujana plástica en la Unidad de Lipedema



¿CUÁLES SON LOS RETOQUES ESTÉTICOS MÁS RECOMENDADOS PARA DISIMULAR LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN A PARTIR DE LOS 50?

RESPUESTA: Una de las preocupaciones más frecuentes en esta etapa es la pérdida progresiva de firmeza. **Para tratar la flacidez solemos recurrir a inductores de colágeno**, como Radiesse, Sculptra o Ellansé, que estimulan la producción natural de colágeno y ayudan a recuperar la calidad y la estructura de la piel. Otro tratamiento que está muy en auge y muy demandado es el ultrtherapy prime que es un Hifu muy potente que ayuda a compactar tejidos donde hay flacidez y dando así un efecto lifting sin cirugía. **También utilizamos hilos tensores, que contribuyen a reposicionar ligeramente los tejidos y mejorar la definición del óvalo facial**, ayudando a contrarrestar la caída que aparece con el paso del tiempo.



FABIO VIEIRA
Médico estético

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?

Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

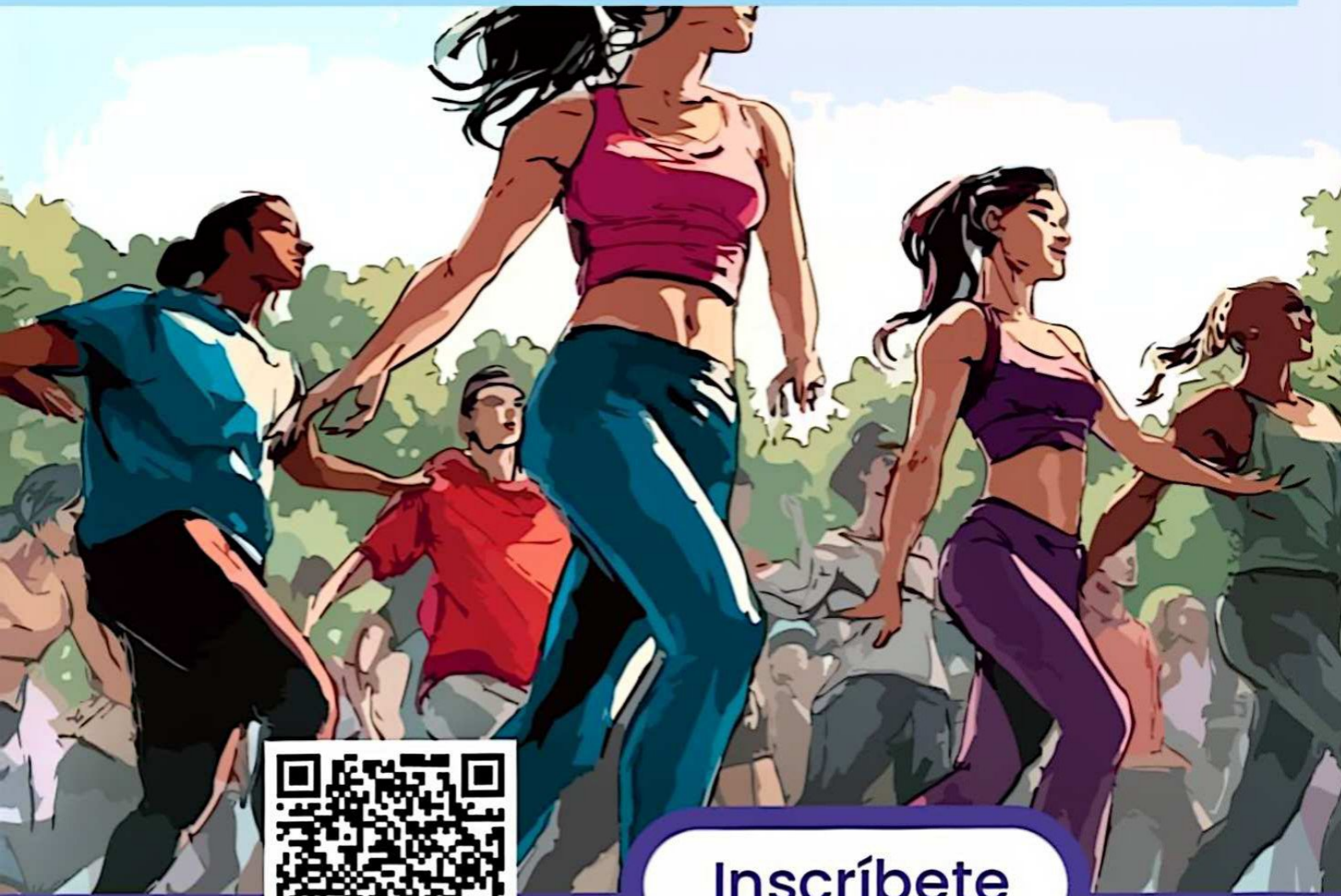
¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

12 Muévete
contra la violencia
de género



24 mayo
2026



Inscríbete

Participa y contribuye a una sociedad

LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

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

SOL DE PRIMAVERA

LA PIEL TAMBIÉN NECESITA PROTECCIÓN AHORA

El sol de abril puede parecer suave, pero no es inocente. Protegerse desde ahora ayuda a prevenir manchas, envejecimiento cutáneo y lesiones solares.



terraza o conducir durante un rato con el sol entrando por la ventanilla... Todas esas situaciones suman minutos de radiación que, con el paso de los días, se acumulan.

SUMA Y SIGUE

Muchos problemas cutáneos no aparecen tras una sola exposición solar, sino después de años de pequeñas dosis repetidas. De hecho, los dermatólogos recuerdan que gran parte de la radiación que recibimos a lo largo del año ocurre durante actividades diarias y no durante las vacaciones.

Por eso la prevención no debe empezar en julio, sino mucho antes. Utilizar protector solar en primavera ayuda a evitar manchas y reduce el envejecimiento prematuro de la piel. Las zonas más expuestas —cara, escote y manos— son las que más se benefician de esta protección diaria.

MÁS ALLÁ DE LA PIEL

También conviene prestar atención a ciertos medicamentos o cosméticos que pueden aumentar la sensibilidad al sol. Algunos antibióticos, antiinflamatorios o tratamientos dermatológicos pueden provocar lo que se conoce como fotosensibilidad, una reacción exagerada ante la radiación ultravioleta.

La primavera trae días más largos, temperaturas suaves y muchas ganas de pasar más tiempo al aire libre. Sin embargo, también marca el momento en que la radiación ultravioleta empieza a aumentar de forma notable. Aunque el sol no resulte tan intenso como en pleno verano, la

piel ya está recibiendo una cantidad significativa de rayos UV.

El problema es que en esta época solemos bajar la guardia. En verano asociamos el sol a la playa o la piscina y utilizamos más protección, pero en primavera la exposición es más cotidiana y casi inconsciente: caminar por la calle, sentarse en una



CONSULTA 1

MANCHAS QUE APARECEN EN PRIMAVERA

“Cada primavera me salen pequeñas manchas en la cara, aunque no voy a la playa. ¿Es normal?”

— Candela S., 51 años, Valencia

Las manchas solares suelen aparecer precisamente en esta época del año. La radiación ultravioleta estimula la producción de melanina, el pigmento que protege la piel. Cuando esa producción se vuelve irregular, aparecen zonas más oscuras, especialmente en mejillas, frente o escote.

El problema es que muchas personas no utilizan protección solar en primavera porque consideran que el sol aún es suave. Aplicar un fotoprotector diario en el rostro ayuda a prevenir estas manchas. Si ya han aparecido, existen tratamientos dermatológicos que pueden mejorar su aspecto, aunque la prevención sigue siendo la medida más eficaz.

CONSULTA 2

¿HACE FALTA PROTECTOR SI SOLO PASEO?

“Yo solo salgo a caminar una hora al día. ¿De verdad necesito protector solar?”

— Pilar G., 58 años, Zaragoza

Sí, especialmente en cara y manos. Una caminata diaria puede parecer poca exposición, pero si se repite todos los días durante meses, la dosis de radiación acumulada es considerable. Un protector solar aplicado por la mañana protege durante ese paseo y durante otras actividades cotidianas, como conducir o estar en una terraza. También conviene usar gafas de sol con filtro UV para proteger los ojos y la piel del contorno ocular.



CONSULTA 3

MEDICAMENTOS Y SENSIBILIDAD AL SOL

“Desde que tomo un antibiótico noto que la piel se me enrojece más con el sol. ¿Puede tener relación?”

— Ana M., 46 años, Madrid

Sí. Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad de la piel a la radiación solar y pueden provocar reacciones llamadas fotosensibilidad. Entre ellos se encuentran ciertos antibióticos, antiinflamatorios y tratamientos dermatológicos. Durante el tratamiento conviene extremar las precauciones: evitar la exposición directa al sol, usar protector solar de alto factor y cubrir la piel con ropa ligera. Si aparece una reacción intensa, lo recomendable es consultar con el médico para valorar alternativas o ajustar el tratamiento.

EL SOL DE PRIMAVERA INVITA A SALIR Y DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE. CON PEQUEÑAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN ES POSIBLE APROVECHAR SUS BENEFICIOS SIN QUE LA PIEL PAGUE LAS CONSECUENCIAS MÁS ADELANTE.

LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

EMPIEZA EN LOS CRIBADOS

Detectar un tumor a tiempo sigue siendo una de las mejores herramientas para mejorar el pronóstico. Por eso conviene no perder de vista los cribados recomendados a cada edad, desde los más conocidos, como la mamografía o la citología, hasta otros que siguen siendo menos populares y que detectan el cáncer colorrectal.

En los últimos 40 años, la supervivencia a cinco años tras un diagnóstico de cáncer en nuestro país se ha duplicado. Es decir, del total de las personas que se someten a un tratamiento, cinco años después están vivas el doble que hace cuatro décadas. En este cambio intervienen muchos factores, pero uno de los más importantes es la detección precoz.

El cáncer es una carrera de fondo y no darle mucha ventaja es primordial para que el tratamiento

funcione y vencer a la enfermedad. Así, no es lo mismo enfrentarse a un tumor en una fase inicial que en un estadio más avanzado, donde incluso puede haberse extendido a otros órganos.

Para detectar a tiempo tumores o lesiones precancerosas cuando todavía no han dado síntomas se establece un sistema de cribados, una herramienta clave de salud que puede marcar la diferencia. El Ministerio de Sanidad incluye actualmente en el Sistema Nacional de Salud tres progra-

mas poblacionales de cribado de cáncer en el caso de las mujeres: mama, cérvix y colorrectal.

CITA EN EL GINECÓLOGO

En las mujeres, los más conocidos suelen ser la mamografía y la citología o, hoy cada vez más, la prueba del VPH, porque forman parte de controles establecidos. En España, el cribado de cáncer de mama se dirige a mujeres de 50 a 69 años y se realiza con mamografía cada dos años. En el caso del cérvix, el programa ha evolucionado y entre los 30 y los 65 años

Los cribados permiten detectar tumores o lesiones precancerosas cuando todavía no han dado síntomas y eso puede cambiar de forma clara el pronóstico.



la prueba principal es la detección del virus del papiloma humano de alto riesgo, con citología como apoyo según el resultado.

HAY MÁS

El problema es que, fuera del ámbito ginecológico, muchas veces se baja la guardia. Y, sin embargo, a partir de los 50 hay otro cribado que conviene no perder de vista: el del cáncer colorrectal. El programa se ofrece a hombres y mujeres de 50 a 69 años y suele comenzar con una prueba de sangre oculta en heces cada dos años. Si el resultado sale positivo, se completa con una colonoscopia. Es una prueba sencilla, poco invasiva en su primera fase y especialmente valiosa porque no solo puede detectar un cáncer de forma precoz, sino también lesiones que todavía no lo son, pero que podrían llegar a serlo con el tiempo.

La idea importante no es vivir pendiente de hacerse pruebas, sino saber cuáles tocan de verdad en cada etapa y no dejarlas pasar. Porque detectar pronto no garantiza que todo vaya bien, pero sí aumenta mucho las posibilidades de actuar antes, con trata-



La preocupación por el aumento de cáncer colorrectal en adultos más jóvenes ha ido creciendo en los últimos años.

mientos menos agresivos y con mejores resultados.

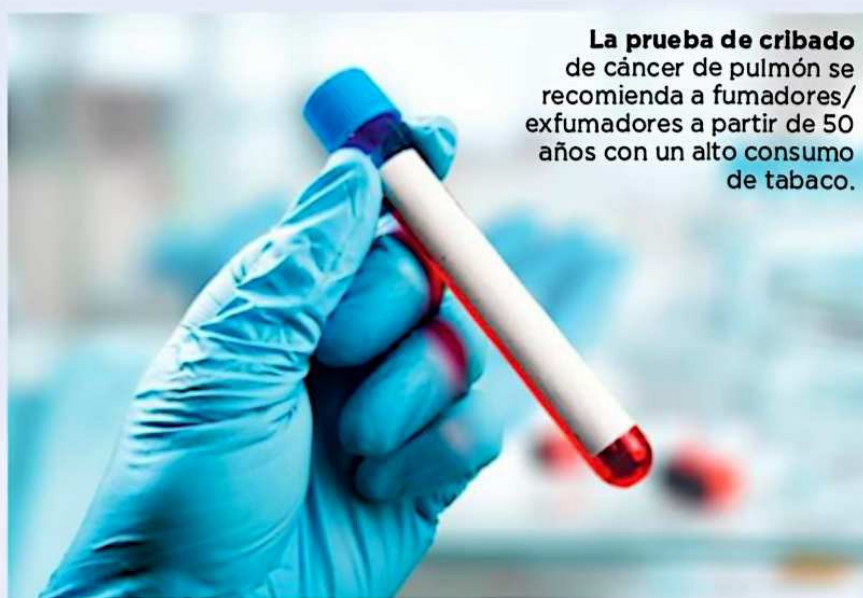
PIEL BAJO VIGILANCIA

En este repaso tampoco conviene olvidarse de la piel. El cáncer cutáneo no forma parte en España de un programa poblacional de cribado como los de mama, cérvix o colon, pero la vigilancia dermatológica sí puede ser importante, sobre todo en personas con piel muy clara,

muchos lunares, antecedentes personales o familiares de cáncer de piel o una exposición solar intensa acumulada. En estos casos, no basta con fijarse solo en cambios llamativos: también es importante pedir cita con el dermatólogo para revisiones y consultar cualquier lesión sospechosa. La Academia Española de Dermatología y Venereología insiste en que el diagnóstico precoz es clave en cáncer de piel.

EN CASOS DE RIESGO

El cáncer de pulmón sigue siendo uno de los tumores más agresivos y con peor pronóstico, en gran parte porque muchas veces se detecta tarde. Por eso, en personas con alto riesgo, sobre todo fumadoras o exfumadoras con una carga importante de tabaco, existe una prueba que puede ayudar a adelantar el diagnóstico: el TAC de tórax de baja dosis. No se trata de un cribado para toda la población, sino de una estrategia dirigida a perfiles muy concretos. La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica recuerda que este tipo de cribado ha demostrado reducir la mortalidad por cáncer de pulmón en población de alto riesgo.



La prueba de cribado de cáncer de pulmón se recomienda a fumadores/exfumadores a partir de 50 años con un alto consumo de tabaco.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A CUMPLIR MÁS AÑOS

La alimentación influye mucho más de lo que pensamos en nuestra salud y también en la forma en que envejecemos. **No existe un alimento milagroso capaz de garantizar la longevidad, pero sí una manera de comer que puede ayudarnos a cumplir más años** y, sobre todo, a hacerlo en mejores condiciones.



Incorporar alimentos saludables fortalece el bienestar diario y prolonga la vida con pequeños gestos.

Lo que comemos cada día no solo influye en el peso o en la digestión, también puede inclinar la balanza de nuestra salud a medio y largo plazo. La dieta influye en procesos que tienen mucho que ver con cómo envejecemos, como la inflamación, el control del azúcar en sangre, el perfil de colesterol, la tensión arterial o el estrés oxidativo. Por eso, cuando una alimentación es desequilibrada, el riesgo de problemas metabólicos aumenta y con él aparecen con más facilidad la diabetes tipo 2, el colesterol elevado y las enfermedades cardiovasculares. La propia OMS recuerda que una dieta

saludable ayuda a proteger frente a enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, el ictus y el cáncer.

También se sabe que no se trata solo de “comer sano” en general, sino de qué alimentos predominan de verdad en el día a día. Un gran estudio publicado en *Nature Medicine* en 2025 observó que los patrones de alimentación ricos en alimentos vegetales y con presencia moderada de alimentos animales saludables se asociaban con un envejecimiento más saludable. En cambio, cuando la dieta se apoya demasiado en bebidas azucaradas, productos ultraprocesados o carnes muy procesadas, el efecto suele ser el contrario.

GRANDES ALIADOS

En este contexto también interesan mucho los antioxidantes, porque ayudan a neutralizar parte del daño asociado al estrés oxidativo, uno de los mecanismos que más se relacionan con el deterioro celular. En este terreno también ha despertado interés la proteína Klotho, relacionada con procesos de envejecimiento saludable. Aunque todavía no puede hablarse de alimentos capaces de aumentarla de forma directa, sí se estudian patrones dietéticos que podrían favorecer un entorno biológico más protector frente al paso del tiempo. Una vez más, la clave no está en un producto concreto, sino en el conjunto de la dieta.

LO QUE SUMA

LEGUMBRES

Aportan fibra, proteína vegetal y minerales, ayudan a controlar mejor la glucosa y el colesterol y encajan muy bien en los patrones de alimentación que se asocian con un envejecimiento más saludable.



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Es una de las grasas más interesantes y emblema de la famosa dieta mediterránea. Su perfil graso y sus compuestos fenólicos se relacionan con un mejor cuidado cardiovascular y con menos inflamación.

PESCADO AZUL

Sardina, caballa, boquerón o salmón aportan omega 3, una grasa que ayuda a proteger el corazón y que se asocia a un mejor perfil lipídico dentro de una dieta equilibrada.

FRUTOS ROJOS

Destacan por su riqueza en polifenoles y otros compuestos antioxidantes, que ayudan a frenar parte del daño oxidativo relacionado con el envejecimiento y con algunas enfermedades crónicas.

YOGUR NATURAL O KÉFIR

Además de aportar proteína y calcio, pueden contribuir a una microbiota intestinal más equilibrada, algo que también influye en la salud metabólica e inflamatoria.

VERDURAS DE HOJA VERDE

Espinacas, acelgas o canónigos aportan folatos, fibra, carotenoides y otros compuestos protectores. Tomarlas a menudo se asocia con una dieta de mayor calidad y más favorable para la salud metabólica.



CACAO PURO

Cuando tiene alta proporción de cacao y poco azúcar, aporta flavonoides, compuestos que se han estudiado por su posible efecto beneficioso sobre la salud vascular.

LO QUE RESTA



CARNES PROCESADAS

Embutidos, salchichas o bacon se asocian con peor salud cardiometabólica y con un mayor riesgo de cáncer colorrectal cuando su consumo es habitual.

ALCOHOL

Durante años se le dio una imagen más amable de la que merece. Hoy el enfoque es mucho más prudente, porque su consumo frecuente suma riesgo para la salud y no se considera un aliado de la longevidad.

BEBIDAS AZUCARADAS

Favorecen un exceso de azúcar fácil de consumir y se relacionan con más riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y peor salud metabólica.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Cuando desplazan a los alimentos frescos o mínimamente procesados, la dieta suele empeorar en calidad y aumentar el riesgo de problemas cardiometabólicos.

CARNES ROJAS EN EXCESO

No hace falta demonizarlas, pero conviene que no ocupen demasiado espacio en la dieta, sobre todo si desplazan legumbres, pescado o proteína vegetal.

PRODUCTOS MUY SALADOS

Un exceso de sal favorece la hipertensión, uno de los grandes enemigos de la salud cardiovascular y de un envejecimiento saludable.



HARINAS REFINADAS

Pan blanco, cereales muy procesados o bollería hecha con harinas refinadas sacian menos y suelen ayudar poco al control de la glucosa y al equilibrio metabólico.

AUDIOLIBROS

UN FORMATO QUE AYUDA A NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL

En medio del ruido visual y la prisa constante, los audiolibros emergen como un refugio inesperado. Escuchar historias mientras seguimos con nuestra rutina no solo entretiene: también relaja, despierta la imaginación y nos regala algo cada vez más valioso, la sensación de no estar solas.

En un mundo saturado de pantallas, notificaciones y estímulos visuales constantes, cada vez más mujeres están encontrando en el audio una forma distinta —y más amable— de consumir contenido.

Plataformas como Audible han impulsado el auge de los audiolibros, convirtiéndolos no solo en una tendencia cultural, sino también en una herramienta de bienestar emocional. Pero, ¿qué hay detrás de este fenómeno?

EL DESCANSO QUE NECESITA TU MENTE

La neurocientífica Ana Ibañez explica que vivimos en una era dominada por lo visual, lo que supone un alto gasto de energía cerebral. Frente a esto, el audio aparece como un canal alternativo que permite al cerebro “respirar” de otra manera. Según señala, “tenemos tanto impacto visual en el día a día que nos viene bien recibir información por otros canales”.

Además, los audiolibros encajan perfectamente con un estilo de vida multitarea. Escuchar mientras caminamos, cocinamos o conducimos no solo optimiza el tiempo, sino que transforma momentos rutinarios en experiencias más enriquecedoras.

ESCUCHAR PARA SENTIRSE MEJOR

Más allá de la practicidad, el audio tiene un profundo impacto emocional. La experta destaca que escuchar historias puede ayudarnos a desconectar del estrés diario y a entrar en estados mentales más calmados. “Cuando escuchamos un contenido sonoro que nos calma, baja el estrés”, afirma. Este proceso tiene una base neurológica: al relajarnos, activamos más el córtex prefrontal, responsable de funciones como la toma de perspectiva, la regulación emocional y la capacidad de relativizar los problemas.



En palabras de la especialista, “es un círculo virtuoso: cuanto más en calma estás, mejor funciona esta parte del cerebro”.

No es casualidad que muchas personas recurran a los audiolibros antes de dormir o durante situaciones de tensión, como un atasco. La voz, el ritmo y la narrativa actúan como una especie de refugio mental.

LA VOZ, EL VÍNCULO INVISIBLE

Uno de los aspectos más interesantes del auge del audio es el papel de la voz humana. Aunque la tecnología avanza rápidamente, la experta sugiere que aún existe una diferencia emocional importante entre una voz real y una generada por inteligencia artificial. “Nuestro cerebro diferencia muy bien lo que es real de lo que no lo es”, explica.

Factores como la entonación, el tempo o la naturalidad hacen que la voz humana genere una conexión más profunda, facilitando estados de calma y una mayor implicación emocional.

HISTORIAS QUE NECESITAMOS (AUNQUE NO LO SEPAMOS)

No todos los contenidos tienen el mismo efecto, y aquí entra en juego algo clave: escuchar lo que necesitamos en cada momento. Si estamos estresadas, buscamos calma; si estamos aburridas, estímulo.

La experta señala que “es interesante ver qué energía tienes y cuál necesitas”. Por eso, mientras algunas personas optan por relatos relajantes o sonidos de la naturaleza, otras se sienten atraídas por historias de misterio o crimen. Este tipo de contenido, explica, puede aportar “adrenalina o curiosidad a una mente desmotivada”. Lejos de ser una distracción, escuchar audiolibros mientras realizamos tareas automáticas puede ser beneficioso. Actividades como limpiar o pasear requieren poca atención consciente, lo que permite que el cerebro procese la información de forma más relajada.

“Es un gran momento para escuchar

CÓMO INTEGRAR LOS AUDIOLIBROS EN TU RUTINA (Y SACARLES EL MÁXIMO PARTIDO)

Incorporar los audiolibros en el día a día no requiere grandes cambios, pero sí cierta intención. La clave está en identificar momentos concretos en los que el audio puede sumar sin generar distracción.

1. ENCUENTRA TUS “MOMENTOS AUDIO”

Piensa en esas tareas que haces en piloto automático: caminar, ordenar la casa, cocinar o desplazarte. Son espacios ideales para escuchar sin esfuerzo y convertir ese tiempo en algo más enriquecedor.

2. EMPIEZA POR CONTENIDOS LIGEROS

Si no estás acostumbrada, evita historias demasiado complejas al principio. Opta por narrativas ágiles o temas que te resulten familiares para facilitar la atención y el disfrute.

3. AJUSTA EL FORMATO A TU ESTADO DE ÁNIMO

No todos los días necesitamos lo mismo. Habrá momentos para historias que te relajen y otros para contenidos que te activen o te

inspiren. Escuchar también puede ser una forma de autorregularse.

4. PRUEBA DISTINTOS NARRADORES

La voz es clave en la experiencia. Dedica tiempo a encontrar narradores con los que conectes, ya que esto puede marcar la diferencia entre engancharte o abandonar.

5. CREA PEQUEÑOS RITUALES

Asociar el audio a un momento concreto del día —antes de dormir, al salir a pasear— ayuda a generar hábito y convierte la escucha en un espacio propio.

6. SIN PRESIÓN POR “TERMINAR”

No se trata de productividad. Si pierdes el hilo, puedes retroceder o simplemente dejarlo. El objetivo es disfrutar, no completar.



cosas porque asentamos la información de una manera distinta”, apunta la experta. De algún modo, el audio recupera ese espacio de compañía que antes existía en tareas compartidas.

¿LEER O ESCUCHAR?

Aunque tradicionalmente se ha valorado más la lectura, la experta asegura que no hay grandes diferen-

cias en la comprensión entre leer y escuchar. Sin embargo, sí hay matices emocionales.

“Cuando escuchas un audiolibro, al no usar tanto la parte visual, puedes meterte más en la historia”, explica. Y añade: “el oyente imagina, construye y da forma al relato desde dentro, lo que potencia la creatividad y la conexión emocional”.

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.

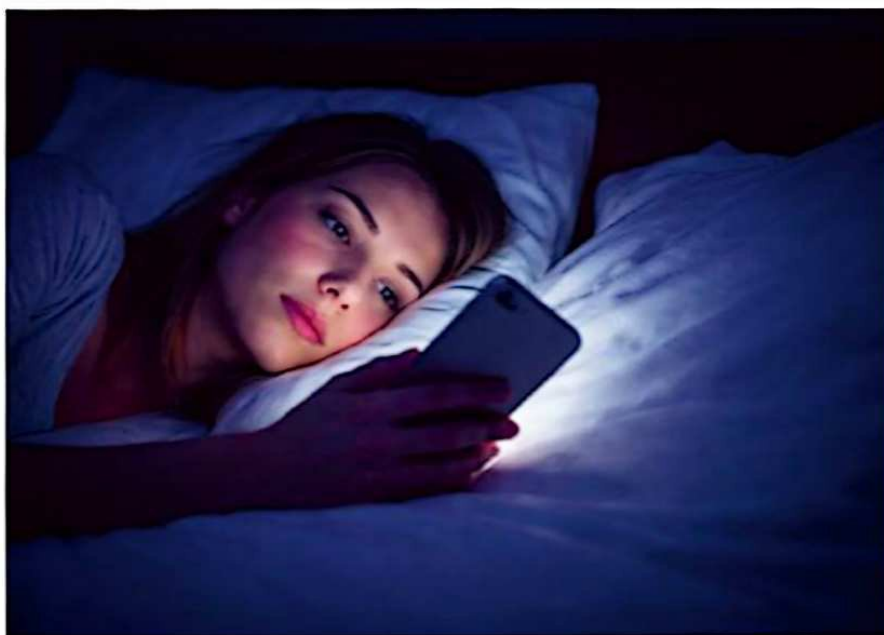
La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca,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

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

DUERME MEJOR DESDE ESTA NOCHE

IDEAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR TU SUEÑO DESDE HOY

Dormir bien no debería ser un lujo, aunque para muchas personas empiece a parecerlo. Cada vez cuesta más desconectar, conciliar el sueño de forma natural o levantarse con la sensación de haber descansado de verdad. **El ritmo diario, las pantallas, el estrés o los horarios tardíos pueden pasarnos factura por la noche**, algo que luego se arrastra durante el día. La buena noticia es que revisar algunos hábitos y hacer pequeños cambios puede ayudarnos a recuperar un descanso mucho más reparador.



DESPUÉS DE NO DORMIR BIEN

Conciliar el sueño con facilidad, no despertarse varias veces y levantarse con energía debería ser lo habitual. Sin embargo, cada vez más personas pasan la noche a trompicones o con demasiados minutos mirando al techo y afrontan el día con una sensación de cansancio que termina pesando más de lo que parece.

Dormir mal no es una rareza ni una molestia puntual. En España, la Sociedad Española de Neurología viene alertando de que un 48% de la población adulta no disfruta de un sueño de calidad, un 54% duerme menos de las horas recomendadas y uno de cada tres adultos se despierta con sensación de no haber descansado bien. Estos datos, nada alentadores, lo son todavía más negativos si hablamos en clave femenina ya que los problemas de sueño son más frecuentes en las mujeres y aumentan con la edad. El estrés mantenido y ciertos cambios hormonales están detrás de algunas noches en vela, pero no son los únicos motivos que dejan las noches en blanco.

Detrás de ese mal sueño no suele haber una sola causa, sino una suma de hábitos y circunstancias que se repiten cada día. El ritmo acelerado, las preocupaciones, las pantallas hasta última hora, las cenas tardías, el exceso de café-

na o de alcohol y unos horarios cada vez más irregulares hacen que muchas personas lleguen a la cama con el cuerpo cansado, pero con la cabeza todavía en marcha. A eso se añaden otros factores que también influyen, como el calor, el ruido, los despertares nocturnos o, en muchas mujeres, los cambios hormonales que pueden volver el sueño más ligero y fragmentado.

MUCHO MÁS QUE SUEÑO

Dormir mal no solo provoca bostezos al día siguiente. También afecta a la concentración, la memoria, el estado de ánimo y la capacidad para afrontar el día con calma. Pero además tiene un impacto físico claro. Es habitual levantarse con dolor de cabeza, sensación de pesadez, cansancio muscular, más fatiga durante el día y menor capacidad de recuperación. Cuando el descanso se rompe o pierde calidad de forma repetida, el cuerpo no se recupera igual y todo cuesta más.

A medio y largo plazo, dormir mal de manera mantenida también se relaciona con más riesgo cardiovascular y con un peor estado general de salud. La Sociedad Española del Sueño recuerda, además, que algunos trastornos como la apnea del sueño tienen repercusiones importantes sobre la salud y no deben confundirse con un simple "duermo regular".

NORMALIZAR EL NO DESCANSAR

Lo más engañoso del mal descanso es que muchas veces se instala poco a poco. No hace falta pasar la noche en vela para notarlo. A veces basta con tardar mucho en dormirse, despertarse varias veces, abrir los ojos antes de tiempo o levantarse con la impresión de no haber desconectado de verdad. Cuando eso se repite, el cuerpo lo acusa y la mente también. Y cuanto más se normaliza, más fácil es pasar por alto que el sueño no es un lujo ni un capricho, sino una pieza básica de la salud.

CANTIDAD O CALIDAD

Dormir ocho horas no siempre garantiza un buen descanso. Tan importante como el tiempo en la cama es cómo se duerme durante ese rato. Porque el sueño no es uniforme: pasa por distintas fases, se organiza en ciclos y necesita cierta continuidad para que el cuerpo y la mente se recuperen bien.

COMPLETAR EL CICLO

A lo largo de la noche alternamos sueño ligero, sueño profundo y sueño REM. Las fases más profundas ayudan sobre todo a la recuperación física, mientras que el sueño REM se relaciona con la memoria, el aprendizaje y el procesamiento emocional. Todo esto se repite en varios ciclos. Si el sueño se interrumpe mucho, esos ciclos se rompen y el descanso pierde calidad.

Por eso, dormir bien no es solo una cuestión de horas. También importa si tardamos mucho en dormirnos, si nos despertamos varias veces o si por la mañana sentimos que seguimos agotadas. A veces, el problema no es dormir menos, sino dormir peor.



LA CUENTA ATRÁS DEL BUEN DESCANSO



Dormir bien no empieza al meterse en la cama, sino bastante antes. Si tu idea es levantarte a las 7 y rozar las 8 horas de descanso, acostarte hacia las 11 puede ser una buena referencia. La clave está en ayudar al cuerpo a bajar el ritmo poco a poco.

POR LA MAÑANA, LUZ NATURAL
Nada más empezar el día conviene exponerse un rato a la luz del sol. Salir a la calle y abrir bien las persianas ayuda a poner en hora el reloj interno y a que por la noche el cuerpo entienda cuándo toca bajar el ritmo. Durante el día, algo de movimiento como caminar a buen paso o hacer un poco de ejercicio suave ya ayuda. Lo ideal es no dejar la actividad más exigente para última hora, porque puede activar demasiado cuando lo que interesa es empezar a frenar.

16:00 - ÚLTIMO CAFÉ
La cafeína puede seguir activa muchas horas después, así que conviene no apurarla hasta la tarde-noche. Aquí no solo entra el café: también el té y algunas bebidas energéticas.

20:30 - BAJAR REVOLUCIONES
Ese es buen momento para dejar tareas exigentes, conversaciones tensas o trabajo pendiente. La idea no es parar en seco, sino empezar a reducir la intensidad para que el cerebro no llegue a la cama todavía acelerado.

21:00 - CENA LIGERA
Cenar con unas dos horas de margen suele sentar mejor que hacerlo justo antes de acostarse. Mejor platos fáciles de digerir y sin excesos.

22:00 - PANTALLAS FUERA
El móvil, la tableta, el ordenador o la televisión no solo aportan luz, también mantienen la atención en marcha con mensajes, vídeos, noticias o trabajo. Dejar las pantallas al menos una hora antes ayuda a que el cerebro reciba una señal más clara de que el día termina. La SEN señala además que mantener horarios regulares y reducir estos estímulos forma parte de una buena higiene del sueño.

22:30 - RUTINA DE DESCONEJIÓN
Una ducha templada, ponerse el pijama, leer unas páginas, hacer respiraciones lentas, escuchar música suave o dejar preparada la ropa del día siguiente pueden servir. Lo importante es que la rutina se repita y que el cuerpo la reconozca como la antesala del sueño.

23:00 - A LA CAMA
Si el despertador suena a las 7, esta hora puede ayudar a acercarse a las ocho horas de descanso. Seguir este horario el fin de semana es necesario, para no descolocar el sueño y no empezar el lunes desde cero, otra vez.

PEQUEÑOS ERRORES QUE NOS ROBAN EL SUEÑO

- Llevar el móvil a la cama. Revisar mensajes, redes o vídeos justo antes de dormir mantiene al cerebro en modo alerta y retrasa la desconexión.
- Pasar el día casi sin moverse. La inactividad también se nota por la noche: el cuerpo necesita algo de actividad diaria para llegar al descanso con sueño real.
- Dormir siestas largas. Cuando se alargan demasiado, restan presión de sueño y luego cuesta más dormirse.
- Trabajar hasta el último momento. Terminar el día respondiendo correos, resolviendo tareas o repasando pendientes no ayuda a bajar revoluciones.
- Acostarse con preocupaciones en la cabeza. Darle vueltas a un problema justo antes de apagar la luz hace más difícil conciliar el sueño.
- No tener horarios regulares. Acostarse y levantarse cada día a una hora distinta desordena el reloj interno.
- Exigirte dormirte ya. Cuanto más te obsesionas con coger el sueño, más tensión generas.



REMEDIOS NATURALES

Cuando el sueño se resiste, muchas personas prefieren empezar por opciones suaves. Las plantas medicinales pueden ser un apoyo útil en casos de nerviosismo leve o dificultad ocasional para conciliar el sueño, pero conviene verlas como una ayuda puntual y no como una solución mágica ni como sustitutas de una buena rutina.

PASIFLORA, CUANDO LA CABEZA NO PARA

La pasiflora suele encajar mejor cuando el problema no es tanto físico como mental: esa sensación de acostarse cansada, pero con la mente todavía acelerada. La AEMPS la incluye entre los principios activos con efecto sedante y con posibles efectos sobre la conducción, igual que la melisa y la valeriana, así que tampoco debe tomarse a la ligera ni mezclarse sin más con otros productos que den sueño.



MELISA, UNA OPCIÓN MÁS SUAVE

La melisa suele asociarse a una relajación más ligera. Puede encajar en personas que no buscan "algo fuerte", sino simplemente una ayuda para bajar el ritmo al final del día.

TILA, MANZANILLA Y LAVANDA

Aquí entran opciones muy suaves y las que podrían considerarse de uso cotidiano. La tila sigue siendo la gran clásica para ese momento de "bajar revoluciones"; la manzanilla puede venir bien cuando el sueño se complica además por una digestión pesada; y la lavanda se utiliza tanto en infusión como en preparados para favorecer la relajación.



¿INFUSIÓN O PASTILLAS?

Aquí más que decir que una forma es "mejor" que otra, los expertos coinciden en que sirven para cosas algo distintas. La infusión tiene a favor el ritual: obliga a parar, aporta calor, ayuda a crear una rutina y encaja bien cuando lo que se busca es relajarse al final del día. Las cápsulas o comprimidos resultan más cómodos si no apetece beber líquido por la noche, si se quiere una dosis más estable o si no gusta el sabor de algunas plantas, como la valeriana.



AROMAS QUE AYUDAN A RELAJARSE

La aromaterapia puede convertirse en un gesto agradable para bajar el ritmo al final del día. La lavanda es la más asociada a la relajación y al descanso, mientras que otras como la manzanilla romana, la bergamota o el sándalo también se utilizan por su efecto calmante.

Lo más práctico es utilizarlos en un difusor, en unas gotas sobre la almohada o mezclados con un aceite base para un masaje suave.

VALERIANA, LA MÁS CONOCIDA

Es la planta más clásica cuando se habla de sueño. Suele recomendarse para estados leves de nerviosismo y para la dificultad ocasional para conciliarlo. En España, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) recoge su uso como inductor del sueño y para cuadros de agitación nerviosa, aunque también advierte de somnolencia, posibles molestias digestivas e interacciones con alcohol y otros sedantes. Además, no conviene alargarla más de dos semanas sin control médico.



EL DORMITORIO QUE TE LLEVA AL SÉPTIMO CIELO

No siempre pensamos en ello, pero el lugar donde dormimos influye mucho más de lo que parece. La luz, el ruido, la temperatura o el propio ambiente de la habitación pueden hacer que el sueño sea más ligero, más interrumpido y menos reparador.

FRESCO, OSCURO Y SILENCIOSO

El cuerpo descansa mejor cuando la habitación acompaña. Dormir con exceso de calor, con ruidos de fondo o con luz entrando por la ventana hace que el sueño se vuelva más superficial y favorece los despertares. De hecho, la Sociedad Española del Sueño recomienda mantener el dormitorio bien ventilado, con una temperatura adecuada y eliminando al máximo el ruido y la luz. Incluso dormir con la luz encendida o con contaminación lumínica puede hacer que el descanso sea más pobre.

UN COLCHÓN QUE NO DÉ GUERRA

No hace falta hablar de lujo, pero sí de comodidad real. Un colchón en mal estado, una almohada poco adecuada o una postura que cargue cuello y espalda pueden hacer que el sueño se interrumpa más y que por la mañana aparezcan molestias o sensación de no haber descansado del todo. La cama debe resultar confortable y segura, porque el cuerpo necesita apoyo, no tensiones añadidas, durante la noche.

MENOS ESTÍMULOS, MÁS CALMA

El dormitorio también funciona como una señal para el cerebro. Cuando la habitación está llena de pantallas, papeles, ropa por medio o recordatorios de todo lo pendiente, cuesta más asociarla con descanso. Por eso conviene que sea un espacio sencillo, tranquilo y con pocos

estímulos. No es solo una cuestión estética. Es una forma de ayudar a que, al entrar, el cuerpo empiece a bajar el ritmo. La guía de pacientes de la Sociedad Española del Sueño lo resume bien: el dormitorio debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.

LA CAMA, PARA DORMIR

Uno de los errores más comunes es convertir la cama en oficina, sala de series, comedor improvisado o rincón para revisar el móvil. Sin embargo, las recomendaciones de higiene del sueño insisten en reservar la habitación y, sobre todo, la cama, para dormir. Cuanto más se asocie ese espacio con actividad, más fácil es que el cerebro tarde en desconectar justo cuando más falta hace.

DETALLES QUE TAMBIÉN SUMAN

Ventilar antes de acostarse, usar ropa de cama transpirable, bajar bien las persianas y reducir al mínimo las luces piloto de los aparatos son pequeños gestos que pueden marcar la diferencia. No hacen milagros por sí solos, pero ayudan a crear un entorno más favorable para dormir de verdad.



REDUCE LA PAPADA

PEQUEÑOS GESTOS QUE ESTILIZAN Y REJUVENECEN

El cuello y la mandíbula son zonas especialmente delicadas donde los signos del tiempo se hacen visibles con facilidad. Cuidarlas de forma adecuada ayuda a mantener un perfil más definido.

La papada es una de las preocupaciones estéticas más comunes, ya que afecta al contorno del rostro y puede dar una apariencia más envejecida o menos definida. Aunque suele asociarse al aumento de peso, lo cierto es que también influyen factores como la pérdida de firmeza de la piel, la genética o incluso la postura. Con el paso de los años, la producción de colágeno disminuye y los tejidos pierden elasticidad, favoreciendo su aparición. Sin embargo, no todas las edades requieren el mismo enfoque. Adaptar los cuidados y tratamientos a cada etapa es clave para mejorar su aspecto y mantener la piel más firme durante más tiempo.

A LOS 20 Y 30: PREVENCIÓN

En estas edades, la papada suele estar relacionada con hábitos como la postura o pequeños cambios de peso. El uso constante del móvil, por ejemplo, puede favorecer la flacidez en la zona del cuello. Mantener una buena hidratación, cuidar la alimentación y prestar atención a la posición corporal son medidas básicas para prevenirla. También es un buen momento para incorporar cosméticos reafirmantes que ayuden a mantener la elasticidad de la piel.

A LOS 40: PÉRDIDA DE FIRMEZA

A partir de esta etapa, la disminución de colágeno empieza a ser más

evidente. La piel pierde tensión y la zona del cuello y la mandíbula tiende a desdibujarse. Es recomendable reforzar los cuidados con tratamientos específicos que estimulen la firmeza, como cremas con activos tensores o técnicas no invasivas. La constancia en la rutina de cuidado se vuelve especialmente importante.

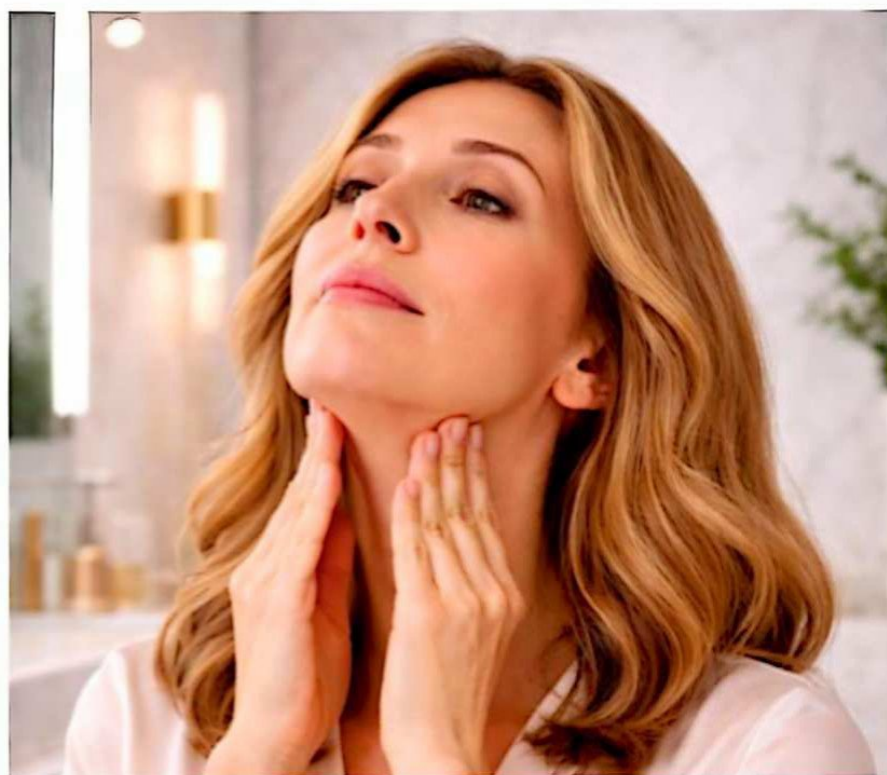
A PARTIR DE LOS 50: CAMBIOS ESTRUCTURALES

Con el paso de los años, la piel se vuelve más fina y la musculatura pierde tono. La papada puede acentuarse debido a la gravedad y

a la redistribución de la grasa en el rostro. En esta etapa, muchas personas optan por tratamientos más intensivos, siempre adaptados a sus necesidades.

¿SE PUEDE MEJORAR?

Aunque no siempre es posible eliminarla por completo, sí se puede mejorar su aspecto. La combinación de buenos hábitos, cuidados específicos y, en algunos casos, tratamientos profesionales puede marcar la diferencia. La clave está en actuar de forma progresiva y adaptada a cada momento.



LA CONSTANCIA EN LOS CUIDADOS Y EJERCICIOS ES CLAVE PARA MANTENER UN CONTORNO FACIAL MÁS DEFINIDO CON EL PASO DEL TIEMPO

EJERCICIOS PARA TONIFICAR LA ZONA DEL CUELLO Y LA MANDÍBULA



ELEVACIÓN CONTROLADA

Inclina la cabeza hacia atrás lentamente hasta mirar al techo. Mantén la posición durante unos segundos y vuelve al punto inicial sin brusquedad. Este movimiento ayuda a activar la zona del cuello de forma progresiva.



PRESIÓN CON LA LENGUA

Coloca la lengua en el paladar y presiona con fuerza durante unos segundos. Este gesto activa músculos internos que no se trabajan habitualmente y contribuye a reforzar la zona inferior del rostro.



PRONUNCIACIÓN EXAGERADA

Repite vocales de forma marcada, abriendo bien la boca y tensando la musculatura facial. Este ejercicio favorece la movilidad y ayuda a tonificar el contorno mandibular con la práctica constante.



RESISTENCIA SUAVE

Coloca la mano bajo la barbilla y ejerce una ligera presión mientras intentas abrir la boca. Este ejercicio genera resistencia y fortalece los músculos de la zona de forma controlada.

BRAZOS MÁS TONIFICADOS EN 6 SEMANAS

Con la llegada del buen tiempo, muchas miradas se dirigen a zonas que han pasado desapercibidas durante meses. **Recuperar firmeza y sentirse cómoda con prendas más ligeras** es posible con pequeños cambios.

El entrenamiento de fuerza es uno de los grandes aliados del bienestar a cualquier edad, pero cobra aún más importancia a partir de los 50. Con el paso del tiempo, la masa muscular disminuye de forma natu-

ral, algo que afecta especialmente a zonas como los brazos, donde la pérdida de firmeza se hace más visible. Sin embargo, lejos de ser inevitable, es un proceso que puede trabajarse y revertirse en gran medida con hábitos adecuados.

LA IMPORTANCIA DE TONIFICAR LOS BRAZOS

Los brazos suelen ser los grandes olvidados en las rutinas, quizá porque no siempre se consideran prioritarios. Pero son clave tanto a nivel estético como funcional: intervienen en múltiples movimientos cotidianos y su fortalecimiento mejora la postura, la autonomía y la sensación general de vitalidad.

La buena noticia es que no hace falta complicarse. Se pueden trabajar tanto en casa como en el gimnasio, con o sin material, adaptando la intensidad a cada nivel. El uso de mancuernas, gomas elásticas o incluso el propio peso corporal permite diseñar rutinas eficaces y seguras. Además, combinar ejercicios de fuerza con otras disciplinas como el pilates o actividades cardiovasculares ayuda a mejorar la resistencia, la coordinación y la salud global.

En primavera, cuando el armario empieza a aligerarse y se anticipan los días de playa o terrazas, es el momento ideal para incorporar estos hábitos. La clave no está en entrenar más, sino en hacerlo mejor y con constancia. En pocas semanas, normalmente a partir de la sexta, el cuerpo responde: mayor firmeza, mejor tono y, sobre todo, una sensación renovada de confianza.

Con una combinación de entrenamiento de fuerza (2-3 veces por semana) y una dieta adecuada en proteínas notaremos los cambios.



LOS CAMBIOS VISIBLES EMPIEZAN A NOTARSE ENTRE 6 Y 8 SEMANAS, Y UN RESULTADO MÁS EVIDENTE SUELE LLEGAR EN 3 A 4 MESES CON BUENA RUTINA

EJERCICIOS RECOMENDADOS EN GIMNASIO

Si optas por entrenar en gimnasio, contar con el acompañamiento de un profesional puede marcar un antes y un después. Un entrenador te orienta, ajusta cada movimiento a tu nivel y te ayuda a progresar de forma eficaz y segura.

- **Extensiones de tríceps en polea:** De pie, empuja la barra hacia abajo con los codos fijos junto al cuerpo. Perfecto para fortalecer la parte posterior del brazo.
- **Curl de bíceps en máquina:** Sentada, eleva el peso hacia los hombros de forma controlada. Favorece la tonificación del bíceps sin sobrecargar.
- **Fondos asistidos en máquina:** Apoya los brazos y flexiona los codos para subir y bajar el cuerpo. Muy completo para trabajar tríceps y zona superior.
- **Elevaciones laterales con polea:** Eleva el brazo hacia el lado con resistencia constante. Ayuda a esculpir el hombro y mejorar su forma.
- **Remo en máquina:** Lleva el agarre hacia el torso manteniendo la espalda alineada. Activa brazos y espalda de manera coordinada.



ENTRENAMIENTO EN CASA



Entrenar en casa es cómodo, flexible y no requiere grandes recursos. Con pocos materiales puedes crear una rutina eficaz y adaptarla a tu día a día. Si dudas con la técnica, apoyarte en videos de profesionales puede ayudarte a ejecutarlos correctamente.

- **Flexiones apoyadas:** Con las manos en una pared o superficie elevada, desciende el pecho flexionando los codos. Ideal para iniciarse sin impacto.
- **Curl de bíceps con mancuernas:** Sube el peso hacia los hombros manteniendo el control del movimiento. Evita balanceos para mayor eficacia.
- **Extensión de tríceps con goma:** Pisa la banda y extiende los brazos hacia arriba o hacia atrás. Permite ajustar la intensidad fácilmente.
- **Patada de tríceps:** Inclina ligeramente el torso y estira el brazo hacia atrás con una mancuerna. Muy eficaz para definir la zona.
- **Plancha con apoyo de brazos:** Mantén el cuerpo recto apoyada en antebrazos. Refuerza la estabilidad y activa también el abdomen.

RENUEVA TU BAÑO

TEXTILES QUE CAMBIAN EL ESPACIO SIN OBRAS

Si tu servicio te parece aburrido pero no quieres meterte en reformas, hay una solución rápida, económica y muy efectiva: cambiar los tejidos. Con unas cuantas decisiones bien pensadas puedes transformar el ambiente en pocas horas y con poco presupuesto.

Con la llegada del buen tiempo también cambia nuestra energía en casa: apetece ordenar, aligerar espacios y dar un aire más fresco a las estancias. Aun así, solemos posponer mejoras por no complicarnos ni meternos en cambios grandes. El baño, aunque pequeño, tiene un peso importante en el día a día y merece cierta atención. La buena noticia es que actualizarlo puede ser mucho más sencillo de lo que parece si eliges bien por dónde empezar.

DEFINE UNA PALETA CLARA Y EQUILIBRADA

Antes de comprar, decide una combinación de dos o tres tonos que funcionen bien entre sí. Los baños agradecen bases neutras como blanco, beige o arena, combinadas con colores suaves como azul claro o verde oliva. Añadir un toque puntual en coral o terracota aporta dinamismo sin recargar. Mantener una proporción sencilla —predominio de tonos claros y pequeños acentos— ayuda a que el conjunto resulte armonioso y

fácil de integrar, incluso en espacios reducidos.

RENUEVA LO ESENCIAL: TOALLAS Y ALFOMBRA

No hace falta cambiar todo. Sustituir las toallas principales (70 x 140 cm o 100 x 150 cm) y la alfombra (aprox. 50 x 80 cm) ya genera un efecto inmediato. Opta por algodón de buena calidad para mejorar la sensación al uso diario. Si el baño es pequeño, limita la cantidad de piezas visibles para evitar saturación. Un conjunto coordinado,





TODO PARA DAR CON LAS TOALLAS PERFECTAS

FÍJATE EN EL GRAMAJE

Un buen indicador de calidad es el peso del tejido. A partir de 450 g/m² la toalla resulta más esponjosa y resistente. Las más ligeras se secan antes, pero suelen perder volumen y confort con los lavados.

MEJOR ALGODÓN PEINADO O EGIPCIO

Estos tipos de fibra ofrecen mayor suavidad y absorción. Aunque el precio sea algo más alto, compensan en durabilidad y tacto. Evita mezclas sintéticas si buscas una sensación agradable en el uso diario.

COSTURAS Y ACABADOS IMPORTAN

Revisa que los bordes estén bien rematados y sin hilos sueltos. Las dobles costuras evitan deformaciones con el uso y los lavados. Una pieza bien confeccionada mantiene mejor su forma y aspecto con el tiempo.

COLOR QUE AGUANTE EL RITMO

Si buscas practicidad, elige tonos medios (arena, verde, azul) que disimulan mejor el desgaste. Los muy claros requieren más mantenimiento, mientras que los intensos pueden perder viveza antes si no se lavan adecuadamente.

aunque sea sencillo, siempre funciona mejor que mezclar demasiados elementos distintos.

JUEGA CON TEXTURAS, NO SOLO CON COLORES

El interés visual no depende únicamente del color. Combinar diferentes acabados —como rizo clásico o trenzado— añade profundidad sin complicar la decoración. El contraste debe ser sutil: una base uniforme con un pequeño cambio de textura es suficiente para elevar el resultado. Evita que todo sea idéntico, pero también que cada pieza sea completamente distinta.

CUIDA LA COLOCACIÓN PARA UN ACABADO ORDENADO

La forma en que dispones los textiles influye tanto como la elección. Doblar las toallas en tres partes y dejarlas visibles en estanterías o cestas aporta sensación de orden. Si van colgadas, deja separación entre ellas para que respiren visualmente. La alfombra debe situarse a unos centímetros del mueble, no pegada, y la cortina de ducha quedar ligeramente por encima del suelo. Estos pequeños ajustes marcan la diferencia en el resultado final.



Alfombrilla, Zara Home (19,99 €)



Turbante secado pelo, Muy Mucho (12,99 €)



Alfombrilla, H&M (19,99 €)



Juego de toallas, Boheme (82 €)



Albornoz rizo, Natura (55 €)



Dos toallas bicolor, Leroy Merlin (29 €)

SABOR ASTURIANO

RECETAS TRADICIONALES LLENAS DE AUTENTICIDAD

La cocina asturiana es pura tradición, producto y sabor. Desde platos de cuchara que reconfortan hasta dulces de siempre, estas recetas te acercan al norte con propuestas completas y fáciles.



**PLATO
EMBLEMÁTICO**

Un guiso
contundente,
sabroso y lleno
de tradición.

FABADA ASTURIANA

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 400 g de fabes • 2 chorizos • 2 morcillas • 150 g de panceta • 1 diente de ajo • unas hebras de azafrán • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal

- **Pon las fabes en remojo la noche anterior** para que se hidraten bien y queden tiernas tras la cocción.
- **Al día siguiente, escúrrelas y colócalas en una olla amplia** junto con el chorizo, la morcilla y la panceta. Cubre con agua fría, añade un chorrito de aceite de oliva y unas hebras de azafrán.
- **Lleva a ebullición** y, cuando comience a hervir, añade un poco de agua fría para "asustarlas", un truco tradicional que ayuda a que no se rompan.
- **Cocina a fuego muy suave** durante aproximadamente una hora y media, evitando remover con cuchara.
- **Cuando estén tiernas**, ajusta de sal y deja reposar unos minutos para que el caldo espese.



SABOR TRADICIONAL

Un plato intenso, ideal para los amantes de la cocina de cuchara.

CACHOPO ASTURIANO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 filetes grandes de ternera • 2 lonchas de jamón serrano • 2 lonchas de queso (tipo havarti o similar) • 1 huevo • 100 g de pan rallado • aceite de oliva para freír • sal

- **Extiende los filetes de ternera y golpéalos suavemente** para que queden finos y uniformes.
- **Coloca sobre uno de ellos una capa de jamón** y otra de queso, cubre con el segundo filete y presiona bien los bordes para sellarlo y evitar que el relleno se salga.
- **Pasa el cachopo primero por huevo batido** y después por pan rallado.
- **Fríelo en abundante aceite caliente** hasta que esté dorado y crujiente por fuera.
- **Retira sobre papel absorbente** y sirve caliente.

TRUCO CLAVE

Déjalo reposar un minuto tras freírlo: así el relleno se asienta y no se desborda al cortar.



CALLOS A LA ASTURIANA

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 500 g de callos cocidos • 1 chorizo • 1 morcilla • 100 g de jamón • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de pimentón • 1 hoja de laurel • aceite de oliva • sal

- **Cuece los callos previamente** limpios hasta que estén bien tiernos.
- **En una cazuela aparte,** sofríe cebolla y ajo picados a fuego lento hasta que estén dorados y fragantes.
- **Añade el chorizo, la morcilla y el jamón** en trozos y deja que se cocinen unos minutos para que suelten su sabor.
- **Incorpora los callos y espolvorea pimentón,** removiendo con cuidado.
- **Añade un poco de caldo y una hoja de laurel,** y deja cocinar a fuego suave hasta que la salsa esté bien integrada y ligeramente espesa.



PARA COMPARTIR

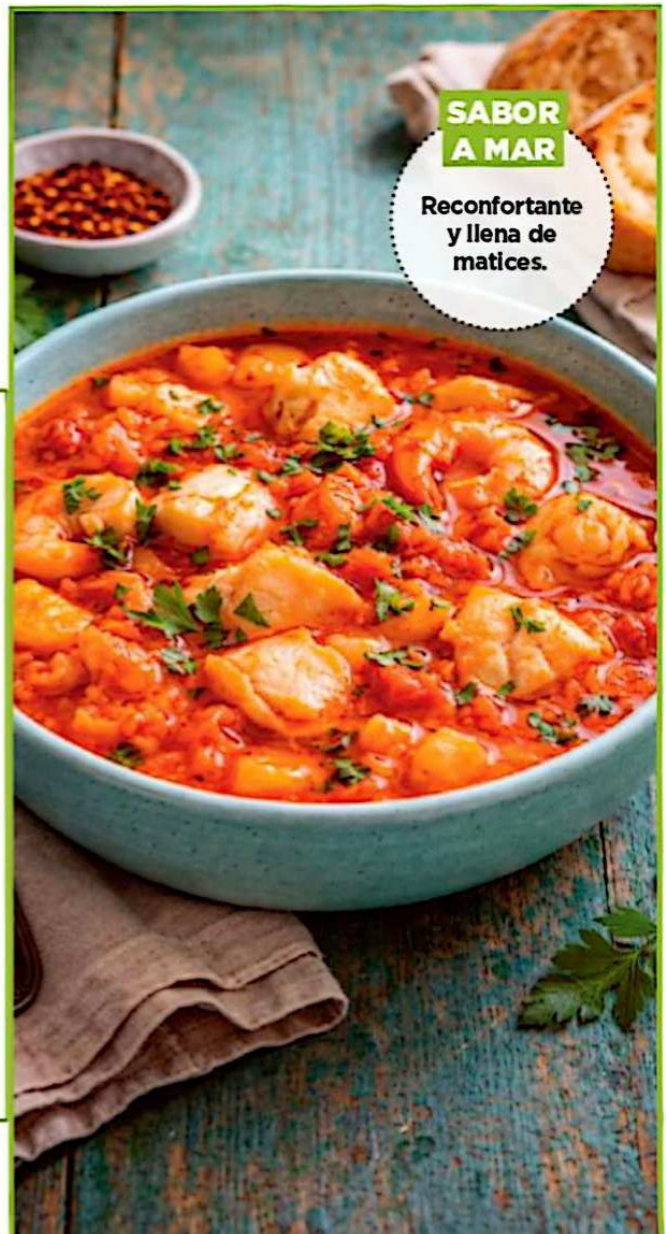
Ideales para poner en el centro y picar sin parar.

TORTOS DE MAÍZ CON PICADILLO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de harina de maíz • 250 ml de agua • sal • 300 g de picadillo • aceite para freír

- **Mezcla la harina de maíz** con agua templada y una pizca de sal hasta obtener una masa suave y manejable.
- **Forma pequeñas bolas y aplástalas** con las manos para darles forma de torta.
- **Fríelas en aceite caliente** hasta que estén doradas y crujientes por fuera, pero tiernas en el interior.
- **En otra sartén,** cocina el picadillo hasta que esté bien hecho y ligeramente dorado.
- **Sirve los tortos** recién hechos con el picadillo por encima.



SABOR A MAR

Reconfortante y llena de matices.

SOPA DE PESCADO ASTURIANA

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de pescado (merluza, rape...) • 150 g de gambas • 1 litro de caldo de pescado • 1 cebolla • 2 tomates • 2 dientes de ajo • aceite de oliva • sal

- **Comienza preparando un sofrito con cebolla** y ajo picados en aceite de oliva hasta que estén bien pochados.
- **Añade tomate triturado** y cocina unos minutos hasta que pierda acidez y gane intensidad.
- **Incorpora el caldo** y lleva a ebullición para que se integren los sabores.
- **Agrega el pescado troceado y las gambas,** dejando que se cocinen a fuego suave el tiempo justo para que queden jugosos.
- **Ajusta de sal y sirve caliente,** ideal para días fríos.

PATATAS A LA IMPORTANCIA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 patatas medianas • 2 huevos
• 100 g de harina • 2 dientes de ajo • 500 ml de caldo
• perejil • aceite de oliva • sal

- **Corta las patatas en rodajas gruesas** y pásalas por harina y huevo batido.
- **Frielas en aceite caliente** hasta que estén doradas y resérvalas.
- **En una cazuela**, sofríe ajo picado y añade un poco de caldo para crear una base ligera.
- **Incorpora las patatas** y deja que cuezan a fuego lento para que absorban el sabor y se vuelvan melosas.
- **Espolvorea perejil** antes de servir para aportar frescor.

SOLUCIÓN RÁPIDA

Perfectas cuando no sabes qué cocinar.



TOQUE FINAL

Sirve caliente y no olvides el pan para mojar la salsa.

CHORIZO A LA SIDRA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 chorizos • 500 ml de sidra
• 1 hoja de laurel

- **Coloca los chorizos enteros** en una cazuela amplia, procurando que no queden amontonados para que se cocinen de manera uniforme.
- **Cúbrelos con la sidra** y añade la hoja de laurel.
- **Lleva a ebullición** y, cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja cocinar a fuego medio-suave durante unos 15-20 minutos. Poco a poco, la sidra irá reduciendo.
- **A medida que se cocina**, el chorizo soltará parte de su grasa, que se mezclará con la sidra creando una salsa brillante.
- **Cuando el líquido haya reducido** y tenga una textura ligeramente ligada, retira del fuego.

MERLUZA A LA SIDRA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 lomos de merluza
• 200 ml de sidra • 1 cebolla • 2 dientes de ajo
• 50 g de harina • aceite de oliva • sal

- **Enharina los lomos de merluza** y dóralos en una sartén.
- **En la misma sartén**, aprovecha el jugo que ha dejado el pescado y sofríe la cebolla cortada en juliana fina junto con el ajo picado.
- **Añade la sidra** y deja que hierva unos minutos para que el alcohol se evapore y el sabor se concentre, creando una salsa aromática.
- **Incorpora de nuevo la merluza** a la sartén y cocina a fuego suave durante unos minutos más.
- **Cuando la salsa esté ligeramente ligada** y la merluza en su punto, retira del fuego y deja reposar un minuto antes de servir.



EN SU PUNTO

Cocina lo justo para que la merluza quede jugosa y no se seque.



TOQUE FINAL

Espolvorea azúcar por encima y caramelízalo ligeramente para lograr una capa crujiente.

ARROZ CON LECHE ASTURIANO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 100 g de arroz • 1 litro de leche
• 100 g de azúcar • 1 rama de canela • piel de 1 limón

- **Pon la leche en un cazo junto con la rama de canela y la piel de limón**, y caliéntala a fuego medio hasta que empiece a humear.
- **Añade el arroz** y cocina a fuego muy suave durante unos 30 minutos. Si ves que espesa demasiado, puedes añadir un poco más de leche caliente.
- **Cuando el arroz esté tierno**, incorpora el azúcar y continúa cocinando unos minutos más.
- **Retira la piel de limón y la canela**, reparte en cuencos y enfría en la nevera.
- **Justo antes de servir**, puedes espolvorear azúcar por encima y caramelizarlo ligeramente para conseguir una capa crujiente que contraste con la cremosidad del interior.

PEQUEÑOS BOCADOS

Ideales para servir en porciones y acompañar el café o la sobremesa.



CASADIELLES

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de harina • 100 g de nuez molida • 100 g de azúcar • 50 ml de anís • 50 ml de aceite • agua

- **Mezcla la harina con el aceite** y añade poco a poco agua templada hasta obtener una masa suave y fácil de manejar. Amasa y déjala reposar unos 15 minutos cubierta con un paño.
- **Mientras tanto, prepara el relleno** mezclando la nuez molida con el azúcar y el anís, removiendo bien para que todos los ingredientes se integren.
- **Estira la masa** con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta que quede fina. Córtales en rectángulos de tamaño similar para facilitar el enrollado.
- **Coloca una pequeña cantidad de relleno** en cada porción, enrolla formando cilindros y sella bien los bordes.
- **Fríe las casadielles** en abundante aceite caliente, dándoles la vuelta para que se doren de manera uniforme.
- **Espolvorea azúcar** por encima mientras aún están templadas para que se adhiera mejor.

FRIXUELOS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de harina • 300 ml de leche • 2 huevos • 2 cucharadas de azúcar • mantequilla

- **En un bol,** mezcla la harina con los huevos y el azúcar. Añade la leche poco a poco mientras bates para evitar grumos, hasta obtener una masa líquida, fina y homogénea.
- **Calienta una sartén antiadherente** y añade una pequeña cantidad de mantequilla.
- **Vierte un poco de masa** y mueve la sartén para que se extienda formando una capa fina. Cocina a fuego medio hasta que los bordes comiencen a despegarse y la base esté ligeramente dorada.
- **Dale la vuelta con cuidado** y cocina unos segundos más por el otro lado.
- **Repite el proceso** con el resto de la masa y ve apilándolos en un plato para que se mantengan templados.
- **Sírvelos solos** o acompañados de azúcar, miel, mermelada o incluso rellenos salados, según prefieras.

PARA TERMINAR

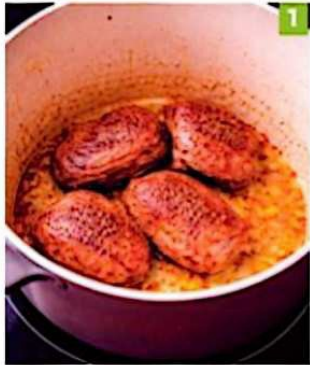
Enróllalos o dóblalos justo antes de servir para que no pierdan su textura.



CARRILLERAS DE CERDO

AL VINO TINTO CON PURÉ CREMOSO

Sabor intenso, textura suave y una salsa envolvente convierten este plato en una opción perfecta para ocasiones especiales



90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES:

500 g de carrilleras de cerdo • 1 zanahoria • ½ cebolla • 1 diente de ajo • 200 ml de vino tinto • 300 ml de caldo de carne • 2 patatas • 20 g de mantequilla • aceite de oliva • sal • pimienta



1 Salpimenta las carrilleras y dóralas en una cazuela con aceite de oliva hasta que estén bien selladas. Retira y reserva.

2 En la misma cazuela, añade la cebolla, la zanahoria y el ajo. Sofríe a fuego medio durante unos 10 minutos hasta que las verduras estén blandas.

3 Incorpora el vino tinto y deja reducir durante unos 5 minutos para que el alcohol se evapore y la salsa gane intensidad.

4 Añade el caldo de carne y mezcla bien con el sofrito. Vuelve a introducir las carrilleras en la cazuela, asegurándote de que queden parcialmente cubiertas por el líquido.

5 Cocina a fuego bajo durante 60 minutos. Da la vuelta a la carne a mitad de cocción y comprueba que la salsa no se queda seca.

6 Mientras tanto, pela las patatas, córtalas en trozos y cuécelas en agua con sal durante unos 20 minutos. Escúrrelas bien y tríturalas con la mantequilla hasta obtener un puré suave y cremoso.

7 Una vez listas las carrilleras, sírvelas bien calientes con la salsa, y acompaña con el puré.

SALSA PERFECTA

Errores comunes al cocinar salsas y soluciones sencillas para conseguir textura y sabor en cada plato

Controlar los tiempos y las proporciones es clave para lograr una salsa equilibrada.



Las salsas pueden transformar cualquier plato, pero también son uno de los elementos más delicados en la cocina. Un exceso de calor, una mala proporción de ingredientes o una técnica incorrecta pueden arruinar su textura o su sabor en pocos segundos. A veces quedan demasiado líquidas, otras demasiado espesas o con grumos difíciles de corregir. Sin embargo, la mayoría de estos errores tienen solución si se detectan a tiempo. Con algunos trucos sencillos y prestando atención a pequeños detalles durante la preparación, es posible salvar una salsa y conseguir un resultado mucho más equilibrado y apetecible sin necesidad de empezar de nuevo.

ERRORES MÁS FRECUENTES

- **Temperatura demasiado alta.** El calor excesivo puede cortar salsas con base de huevo o lácteos, dejando una textura irregular.

UN CAMBIO BRUSCO DE TEMPERATURA PUEDE ESTROPEAR LA TEXTURA DE MUCHAS SALSAS INCLUSO EN LOS ÚLTIMOS MINUTOS

- **Falta de control en la sal.** Añadir sal sin probar previamente puede desequilibrar el sabor y resultar difícil de corregir.
- **Espesar sin medida.** Incorporar harina o espesantes en exceso puede generar una textura pastosa poco agradable.
- **No integrar bien los ingredientes.** Una mezcla insuficiente provoca grumos o separaciones en la salsa.

CÓMO ARREGLARLO

Salsa cortada. Retira del fuego y añade poco a poco líquido frío mientras remueves suavemente.

Exceso de sal. Incorpora un poco de agua, caldo o incluso una patata para suavizar el sabor.

Demasiado espesa. Añade líquido caliente poco a poco hasta conseguir la textura deseada.

Con grumos. Pasa la salsa por un colador o utiliza una batidora para alisar la mezcla.

CLAVES PARA MEJORAR

- **Remueve constantemente.** Evita que los ingredientes se peguen o se separen durante la cocción.
- **Añade los ingredientes poco a poco.** Incorporarlos de forma gradual ayuda a controlar mejor la textura final.
- **Prueba durante el proceso.** Ajustar el sabor sobre la marcha permite evitar errores difíciles de corregir después.
- **Controla el fuego.** Una temperatura media suele ser suficiente para la mayoría de las salsas.
- **Ten paciencia.** Muchas salsas necesitan tiempo para integrar bien los sabores y alcanzar la textura adecuada.

Recetas con
Paufeel

CANELONES DE REPOLLO RELLENOS DE ATÚN

UNA RECETA FÁCIL Y MUY SACIANTE
IDEAL PARA QUIENES NO PUEDEN
(O NO QUIEREN) CONSUMIR HARINAS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 3 hojas de repollo
- 3 latas de atún en conserva
- 1 taza salsa de tomate natural
- Cilantro al gusto
- Queso rallado al gusto
- Para la bechamel:
- 1/2 repollo cocido
- 150 ml leche
- Nuez moscada, sal y pimienta al gusto

“Es un plato completo, nutritivo y ligero que se prepara en pocos minutos y queda perfecto tanto para el día a día como para dejar preparado con antelación.”



FREIDORA DE AIRE

10 MIN

200°



AL HORNO

15 MIN

200°

ENCUENTRA EL VIDEO COMPLETO EN:

 **@PAUFEEL**

SABÍAS QUE...

- El repollo pertenece a la familia de las crucíferas, como el brócoli o la coliflor, y contiene compuestos azufrados. Por eso, cuanto más tiempo pasa al fuego, más intenso resulta su aroma.
- El calor prolongado puede reducir parte de su vitamina C. Para aprovechar mejor sus nutrientes, conviene cocinarlo lo justo o tomarlo también en preparaciones crudas.
- Aporta muy pocas calorías y, en cambio, es rico en fibra, vitamina C y compuestos antioxidantes. Por eso sacia bastante y encaja muy bien en platos de cuchara, ensaladas o salteados.



ELABORACIÓN:



- En un bol mezcla el atún, el tomate y el cilantro picado. Pon a hervir las hojas del repollo, con un minuto es suficiente. Escurre bien y extiende cada hoja en una superficie lisa.



- Rellena cada canelón con el preparado de atún y ponlos en una fuente de horno con una base de salsa de tomate.



- Para la bechamel, pon el repollo cocido, junto con el resto de ingredientes y tritura hasta conseguir una textura de bechamel. Reparte por encima de los canelones y termina con un poco de queso. Lleva a **la freidora de aire 10 min a 200 grados o en el horno 15 min a 200 grados**. Cuando el queso esté gratinado los canelones estarán listos para disfrutar.



PUENTE A LA VISTA

IDEAS PARA ESTRENAR LA MEJOR ÉPOCA DE ESCAPADAS

Después de meses mirando el calendario en busca de una buena excusa para preparar la maleta, por fin llega una de las más tentadoras. **El inicio de mayo arranca con unos días ideales para salir, desconectar y disfrutar de destinos que en esta época se dejan querer especialmente.** ¿Todavía no has pensado en el destino?

Costa para quienes ya sueñan con el primer paseo junto al mar, pueblos con encanto que en esta época están especialmente bonitos y animados, ciudades que se llenan de actividades y por las que apetece pasear una y otra vez y paisajes naturales que en mayo se disfrutan sin el calor ni las aglomeraciones del verano.

El puente de Mayo puede ser la excusa perfecta para regalarse una escapada, cambiar de escenario durante unos días y aprovechar uno de los momentos más agradables del año para viajar. Si aún no sabes hacia dónde poner rumbo, aquí tienes varias propuestas para inspirarte y encontrar el destino que más va contigo en este momento.

Nantes

Esta encantadora y elegante ciudad a orillas del Loira destaca por su castillo, donde sigue muy presente la huella fascinante de Ana de Bretaña, figura clave en la historia de esta región. Pero también presume de haber visto nacer a Julio Verne, y no es un detalle menor. Su universo sigue muy vivo en Nantes y encuentra una de sus expresiones más llamativas en Les Machines de l'Île, un asombroso espacio donde la imaginación, la mecánica y el gusto por lo extraordinario convierten la visita en una experiencia difícil de olvidar. Es un homenaje a los grandes inventores que se puede ver, tocar e incluso vivir desde dentro, ya que algunas de sus creaciones, como el elefante gigante o el carrusel inspirado en el mundo del escritor, permiten subirse y formar parte del espectáculo.



Un secreto: Para no perderse nada, el mejor truco es seguir la línea verde que atraviesa la ciudad. Este recorrido lleva de forma sencilla a muchos de sus monumentos, rincones curiosos y lugares de interés, sin necesidad de andar consultando el mapa a cada paso.



Madrid

En la ciudad que nunca duerme, mayo llega con todavía más motivos para dejarse querer. Su agenda rebosa cultura, gastronomía, espectáculos, musicales y mucha vida en la calle para pasear sin descanso de un plan a otro. El puente es solo el comienzo, porque después llegan las fiestas de San Isidro, más tarde la Feria del Libro y, entre medias, exposiciones, terrazas, musicales... Madrid encadena citas y propuestas casi sin dar tregua y por eso siempre parece estar estrenando temporada.



En plan: Reserva una tarde para El Retiro, pasear entre la rosaleda, que ahora es su mejor momento, y alquilar una barca en su estanque son dos clásicos divertidos y diferentes.

Cádiz

Igual lo de bañarse es para valientes, pero ver el mar siempre ayuda a sentirse mejor, a recargar las pilas y subir el optimismo. A eso, en la capital gaditana se suma un casco antiguo lleno de rincones con historia y paseos que repetir una y otra vez. El atardecer en la Caleta será uno de los mejores recuerdos del viaje.



Évora (Portugal)

A un paso de la frontera con España, Évora es una de esas escapadas que ponen muy fácil cambiar de país y de ambiente en solo unas horas. Su centro histórico, declarado Patrimonio de la Humanidad, concentra templos romanos, iglesias con un estilo muy diferente al que acostumbramos y plazas llenas de color.

Extra: Gracias a su ubicación, es perfecta para poder conocer el interior del Alentejo, una zona reconocida por sus vinos y sus paisajes. Una visita imprescindible es el Crómlech de los Almendros, uno de los monumentos megalíticos más importantes de la Península Ibérica



San Sebastián

Con el mar como gran protagonista y una bahía difícil de olvidar, San Sebastián siempre es buena idea para un viaje rápido con familia, amigos o en pareja. La ciudad combina elegancia, sabor y mucha vida en la calle, con el añadido de un entorno que invita a aprovechar cada paseo. Mayo, además, es un momento estupendo para disfrutarla antes del verano, cuando la playa de La Concha, el casco histórico y sus terrazas vuelven a demostrar por qué sigue siendo uno de los destinos más deseados del norte.

Calendario: El festival Miramar Gauak 2026 se celebrará del 28 al 30 de mayo y en su cartel destacan artistas de diferentes géneros musicales y se presenta como la excusa perfecta para volver.



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.

'GOURMET'

Katsu, el templo de la fritura japonesa

Este es el segundo restaurante que abre en Madrid y está **ubicado en el Paseo de la castellana.**



→ Una pareja de jóvenes emprendedores, Rodrigo Yeh y Stephy Li, está detrás de este restaurante, con el sando (sándwich en japonés) como plato estrella. Este es el segundo local después del de Malasaña. La carta busca dar a conocer la cara menos conocida de la cocina nipona desde la honestidad de un buen producto y con precios para todos los públicos. No toda la cocina japonesa es sushi y ramen. En este caso hablamos de una elaboración casera, en el que adopta todo el protagonismo la fritura, entendida como una técnica que en Katsu dominan a la perfección. El propio nombre del restaurante lo deja claro, ya que katsu, en japonés, hace referencia



a los productos rebozados. Una de las incorporaciones más recientes es el Hanbâgu Sando, elaborado a base de doble hamburguesa de ternera con cebolla picada y salsa Pikachu acompañado de patatas picantes Karamucho.



Cocinandos

En pleno corazón de **León**, junto a la Plaza de San Marcos, este restaurante ofrece una experiencia gastronómica que mezcla tradición y creatividad. Platos como la cecina y los guisos locales se reinterpretan con técnicas modernas, siempre respetando el producto de la tierra. Ideal para quienes buscan sabores auténticos con un toque sofisticado. El espacio combina elegancia y calidez, y el servicio acompaña cada plato con atención profesional.



Bar Alegría

Es una casa de comidas de nuestro tiempo, en el barrio de Gracia de **Barcelona**. Un proyecto de Abellán, que nace del respeto por la memoria de los barrios y del deseo de recuperar espacios con historia para devolverles vida. Barra, comedor, producto y vino se articulan en una manera contemporánea de entender la tradición, el concepto clásico de bar.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Nuestro cerebro no está hecho para este mundo

DR. PAUL GOLDSMITH

Si te sientes agotado **no es debilidad es biología.**

→ Nos culpamos por no llegar a todo, y por sentir un vacío incluso cuando parece que «todo va bien». El autor plantea que nuestro cerebro no fue diseñado para la vida moderna. Los mecanismos que nos permitieron sobrevivir en entornos simples y predecibles se ven hoy desbordados por estímulos incesantes, decisiones continuas y presiones sociales invisibles. El resultado es una activación constante que se traduce en estrés, inquietud y desconexión.

Apoyándose en los avances más recientes de la neurociencia y en esclarecedores casos clínicos, el doctor ofrece una guía para comprender nuestra mente ancestral y aprender a colaborar con ella en lugar de luchar en su contra. Con estrategias prácticas, realistas y aplicables al día a día, este libro invita a recuperar el equilibrio, fortalecer los vínculos y construir una vida plena, saludable y consciente en medio del ruido contemporáneo. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 25,95€.**

NUESTRO CEREBRO no está hecho para este mundo



NEUROCIENCIA PARA ENTENDER EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y EL AGOTAMIENTO COMO SÍNTOMAS DE UN DESAJUSTE EVOLUTIVO

DR. PAUL GOLDSMITH

Pinolia

ELENA CRESPO LORENZO



Una guía para renacer y brillar cuando todo parece imposible

Del divorcio se sale

ELENA CRESPO

Con una mezcla honesta de experiencia personal y profesional, esta abogada de familia te acompaña paso a paso para que puedas reconstruirte. Desde cómo tomar decisiones legales conscientes hasta cómo sobrevivir a la soledad, este libro te coge de la mano y te recuerda que no estás sola. **Editorial Grijalbo. Edición impresa: 21,90 €.**

ARANTZA PORTABALES



Asesinato en el molino del cura

ARANTZA PORTABALES

Una historia en la que el suspense, los secretos y las relaciones humanas se entrelazan con maestría. Fiel a la voz literaria que la ha consolidado entre crítica y lectores en la novela negra y que, en 2024, le llevó a recibir el premio de la Xunta de Galicia. **Editorial Lumen. Edición impresa: 21,90 €.**

MÚSICA

De un siglo anterior

ENRIQUE BUNBURY

Este incombustible artista, ex líder de 'Héroes del silencio', regresa este 2026 con este nuevo álbum que confirma su constante necesidad de reinventarse. Lejos de acomodarse en el rock, que marcó gran parte de su carrera, el cantante zaragozano apuesta por un sonido más ecléctico, donde conviven ritmos latinos, matices acústicos y una producción cuidada al detalle.



Long long road

RINGO STAR

Un álbum con sonido country, siguiendo la línea de su trabajo anterior. Tiene un estilo muy americano, con guitarras suaves, toques clásicos y un aire tranquilo y nostálgico.



Nexo

NIL MOLINER

Tendremos que esperar a mayo para escuchar lo nuevo de este artista, que llega con su trabajo más maduro con letras positivas y sonidos de lo más pop.

EN PANTALLA

SERIES



Yo siempre a veces

La serie cuenta la historia de Laura, una joven que se queda embarazada muy pronto tras conocer a Rubén, en una relación marcada por el amor intenso y las drogas. Poco después de tener a su hijo, Mario, la pareja se separa de forma conflictiva. Aunque legalmente son una familia, en la práctica Laura cría sola al niño aunque a veces no tiene herramientas para mirar por ella. **Estreno 24 de abril en Movistar+.**



Cochinas

Nines (Malena Alterio) es una mujer conservadora, ama de casa que se ve obligada a tomar las riendas de la familia cuando su marido se queda en coma. Entonces deberá gestionar el negocio familiar: un videoclub en horas bajas. Lo único que da beneficios es el alquiler de películas porno. Así que la solución será que el local se especialice en ello, convirtiéndose en un epicentro de la liberación sexual de la gente del barrio, y de la propia Nines. **Estreno el 24 de abril en Amazon Prime Video.**



CINE

Después de Kim

Dirigida por la cineasta y ex presidenta de la Academia de Cine, Ángeles González-Sinde este drama familiar es protagonizado por Adriana Ozores y Mario Grandinetti. **Estreno 24 abril.**

→ La historia sigue a Juan y a Gloria, un matrimonio divorciado que lleva más de veinte años distanciado y sin apenas relación. Sus vidas cambian por completo cuando reciben la noticia de que su hija Kim, con la que habían perdido el contacto, ha fallecido en España. Obligados por las circunstancias, viajan juntos desde Buenos Aires para hacerse cargo de la situación. Al llegar, descubren algo inesperado: su hija tenía un hijo del que ellos no sabían nada, y ahora está

desaparecido. Este hallazgo los impulsa a quedarse en España e iniciar una búsqueda desesperada para encontrar a su nieto. Durante este proceso, Juan y Gloria no solo tendrán que enfrentarse a la incertidumbre y al dolor por la pérdida de su hija, sino también a su propio pasado como pareja. Convivir de nuevo no será fácil, y evitar los conflictos que los separaron será uno de sus mayores retos. La búsqueda del niño se convierte en una oportunidad para reconciliarse.

MÁS CINE



Love me tender

Tras un final de verano, Clémence le confiesa a su ex marido que está manteniendo relaciones amorosas con mujeres. Su vida comienza a dar un vuelco cuando él, tras esta información se queda con la custodia del hijo que tienen en común. Clémence deberá luchar a partir de entonces para seguir siendo madre, y a la vez ser una mujer libre. **Estreno 24 abril.**

Michael

Muestra el viaje de Michael Jackson desde el descubrimiento de su extraordinario talento como líder de los 'Jackson Five' hasta convertirse en una estrella cuya ambición creativa despertó un incansable afán por consagrarse como el mayor icono de la industria del entretenimiento. **Estreno 24 abril.**





Para amantes de la velocidad

La capital madrileña (Paseo de la Castellana, 103) cuenta desde este mes de abril con un **nuevo espacio inmersivo donde vivir de manera virtual una carrera de Fórmula 1**. Con más de 65 simuladores de última generación y la voz del periodista deportivo Antonio Lobato que hacen que la sensación de esta experiencia sea más real. Hay **cinco niveles de habilidad y dos modalidades de juego**, bien carreras de 'uno contra uno' o carreras por equipos. Ya no tienes excusa para no sentirte como el mismísimo Fernando Alonso.

EN ESCENA

El 44 Cómico

Barcelona. El gran encuentro para los amantes del cómic vuelve del 15 al 17 de mayo con invitados internacionales. En esta ocasión el universo asiático es el eje transversal y el cartel luminoso está firmado por la dibujante Natacha Bustos. Esta edición, que tendrá lugar en el pabellón 8 de la Fira de Barcelona Montjuic, trae nuevas exposiciones, mesas redondas y un gran abanico de actividades para el disfrute de todos los públicos.



MÁS ARTE



Una vida tras la cámara

León. En El Palacín (Avenida Dr. Fleming, 57) se puede ver esta muestra fotográfica, hasta el 13 de septiembre, sobre la vida del cineasta Carlos Saura, la profesional, la familiar, y la que le gustaba crear. Un ameno recorrido por la España de entonces. Domingo y lunes cerrado.



PhotoEspaña 2026

Madrid. Bajo el título 'Volver a imaginar', el festival de la fotografía pondrá el foco en la creatividad, la experimentación y el cuestionamiento de lo real. Aunque la inauguración oficial tendrá lugar el 3 de junio, desde mediados de abril el público ya puede conocer las claves de una edición que, del 13 de mayo al 13 de septiembre, reivindicará la curiosidad y la rebeldía.

CONCIERTO

Viva Suecia

El sábado **25 de abril** el **Bilbao Arena** se transformará en uno de los epicentros del indie rock español con la visita de Viva Suecia dentro de su gira 'Hecho en tiempos de paz'. La banda murciana, consolidada como una de las formaciones más en forma del panorama nacional, aterriza en Bizkaia para presentar en directo su último álbum homónimo.



TEATRO

Guayomini

Roi es cantautor y consigue participar en un concurso europeo de canciones. En mitad de la actuación se queda en blanco. Las consecuencias son inevitables. Como Roi, vivimos en un sistema basado en el éxito y en la opinión de los demás. Esta obra nos recuerda que la vida no es solo un concurso de talentos. **Hasta el 24 de mayo en la Nave 10 del Matadero (Madrid).**



JUEGOS

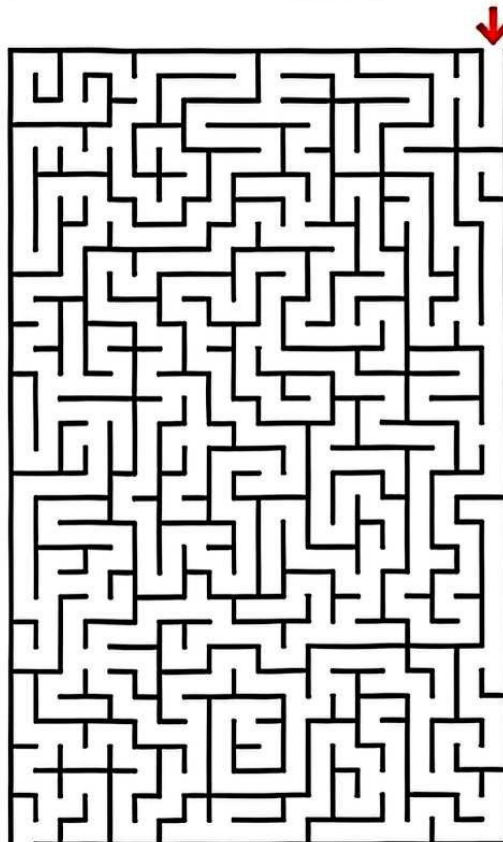
Nada como unos pasatiempos variados para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

TIPOS DE TEJIDOS TEXTILES

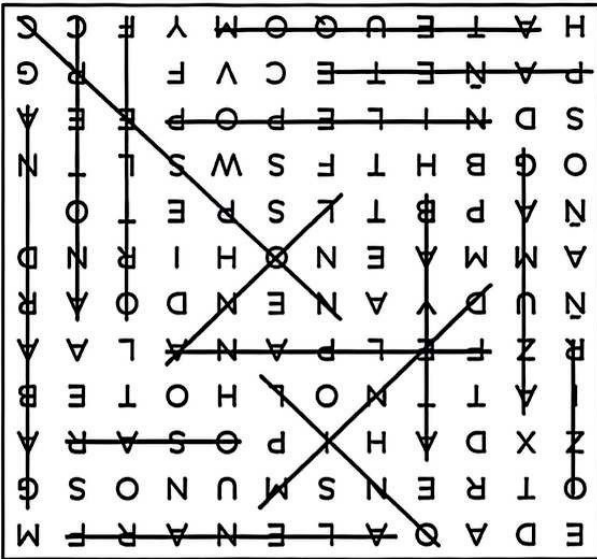
- BAYETA
- Crespón
- CRETONA
- DENIM
- FELPA
- FIELTRO
- FRANELA
- GABARDINA
- GAMUZA
- LINO
- LONA
- MOQUETA
- PANA
- PAÑETE
- POPELÍN
- RASO
- RIZO



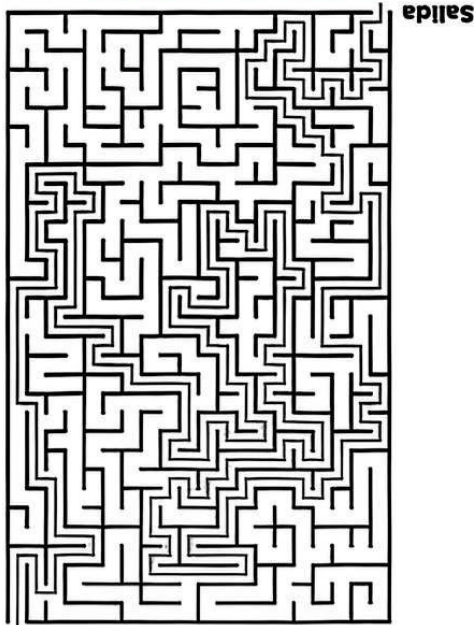
LABERINTO

Los laberintos nos enseñan a solucionar problemas y a enfrentar los desafíos. Con la ayuda de un lápiz o bolígrafo, encuentra el camino correcto para llegar al destino propuesto.

SOLUCIONES

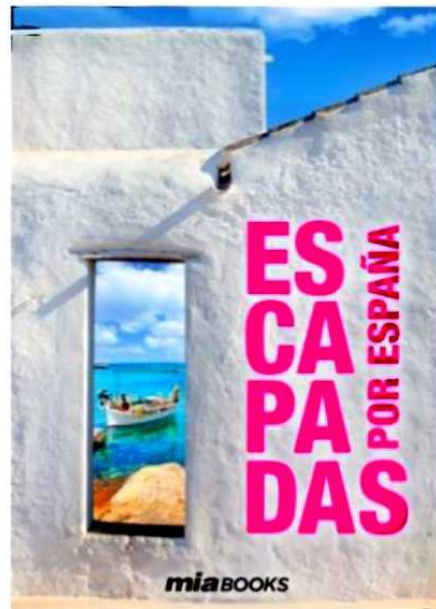


SOPA DE LETRAS



LABERINTO

¡YA A LA VENTA!



mia

EDITORIA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

COORDINACIÓN DIGITAL

Paola Manso

BRAND MANAGER

Marta Espresate

mespresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS

Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL

Alfonso Juliá

ajulia@zinetmedia.es

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

www.zinetmedia.es

Depósito Legal: M-12514-2013. ISSN: 2171-8709.

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.

PRINTED IN SPAIN

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

ARI



DEL 22 AL 28 DE ABRIL

La semana de **TAURO**

Empieza tu temporada y el cuerpo lo nota: toca bajar el ritmo y subir la calidad. Tauro esta semana tiene un superpoder muy práctico: elegir bien sin dejarse arrastrar por prisas ajenas. Es un momento perfecto para ordenar lo que te da seguridad (agenda, dinero, casa, hábitos) y soltar lo que solo roba energía. Lo bonito es que no hace falta un cambio enorme: basta con uno pequeño, pero sostenido. Si dices "no" a lo que te agota, te queda espacio para lo que te cuida. Y cuando tú vas a tu ritmo, todo lo demás deja de empujarte... y empieza a acompañarte.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Estás menos de "aquí mando yo" y más de "vamos a estar bien". Eso encanta, y se nota rápido.

Salud: Baja una marcha con la exigencia. Te sienta genial dormir mejor y no vivir a base de impulso.

Trabajo: No lo hagas todo corriendo. Si ordenas prioridades antes, acabas antes y con mejor cara.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Te apetece calma y verdad, sin juegos raros. Si dices lo que quieres, el otro respira contigo.

Salud: Tu cuerpo pide comer sencillo, moverte un poco y descanso decente: mano de santo.

Trabajo: Semana para poner orden y valor. Si marcas límites con educación, te toman más en serio.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Te sale el encanto hablador. Pero escucha un pelín más: ahí aparece la chispa buena.

Salud: La mente va rápida. Una tarde sin pantallas te deja nueva, aunque al principio protestes.

Trabajo: Mejor por escrito. Un mensaje claro te ahorra tres idas y venidas y un "yo entendí otra cosa".

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Estás más dulce y más valiente. Si te abres un poco, te responden bonito.

Salud: Te conviene cuidarte por dentro. Calma, casa tranquila y una risa a tiempo te recolocan.

Trabajo: No cargues con lo ajeno por costumbre. Pide apoyo o reparte tareas, sin sentirte mala.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Menos pose, más intención. Un gesto directo puede encender la chispa en cinco minutos.

Salud: Ojo con cuello y hombros. Estira a ratos y se te baja hasta la intensidad.

Trabajo: Te miran, y se nota. Ve al grano y deja que hablen tus resultados, no tu discurso.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Esta semana enamora tu lado humano, no tu lado perfecto. Suelta el control, solo un poquito.

Salud: Simplificar te sienta de lujo. Menos "tengo que" y más "me viene bien", sin culpa.

Trabajo: Buen momento para rematar y revisar. Un detalle corregido hoy te ahorra un problema mañana.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: No te conformes con el "más o menos". Pide algo más claro y más bonito, sin drama.

Salud: Te regula el orden agradable. Un rato de silencio y casa en calma, y vuelves a ti.

Trabajo: Si te toca mediar, hazlo con límites. No eres el servicio técnico emocional de la oficina

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Intensidad sí, pero bien usada. Habla claro sin poner pruebas ni castigos.

Salud: Descarga la tensión en el cuerpo. Paseo fuerte, baile en casa... lo que te vacíe la cabeza.

Trabajo: Semana de estrategia fina. Observa, decide y actúa cuando lo tengas redondo.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te apetece aire nuevo. Un plan espontáneo, aunque sea pequeño, sube la complicidad.

Salud: Cambiar de ruta te sienta genial. Cielo abierto y movimiento, aunque sea poco rato.

Trabajo: Si te ofrecen algo, pregunta lo esencial. Concretar condiciones te evita líos después.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te suavizas y eso engancha. Cuando no lo controlas todo, pasa lo bonito.

Salud: Te viene bien bajar la autoexigencia. Constancia tranquila mejor que "plan perfecto" dos días.

Trabajo: Semana ideal para cerrar flecos y dejarlo ordenado. Terminas y respiras, literal.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te funciona lo directo. Un "me apetece verte" a tiempo vale por diez señales raras.

Salud: Te sobra mente. Música y paseo te equilibran, rollo Mamma Mia! pero sin agotarte.

Trabajo: Idea buena, sí. Ahora ponle un primer paso y una fecha, y que empiece lo real.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Menos idealizar y más elegir lo que te cuida. Lo que da paz, se nota en el cuerpo.

Salud: Estás sensible. Agua, descanso y ratos tranquilos: tu kit infalible esta semana.

Trabajo: No te disperses ayudando a todos. Una prioridad tuya bien hecha te devuelve la calma.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 156

mia Horóscopo

PREDICCIONES
día a día para
marzo y abril

MAGIA CELTA
¡Activa tu suerte!
Rituales irlandeses
que atraen la
fortuna

**EQUINOCCIO DE
PRIMAVERA**
Piedras, runas
y amuletos
para atrapar
la energía
positiva

JESÚS DE NAZARET
Verdades y mentiras.
¿Qué esconde
su figura?

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

NUEVO AÑO ASTROLÓGICO

Con Arles arranca un sorprendente ciclo de oportunidades.
Los astros invitan a limpiar, sembrar y pedir deseos

**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>

Charlotte Brontë

La escritora que dio voz a **la pasión y la independencia femenina**

Charlotte Brontë nació el 21 de abril de 1816 en Thornton, en el seno de una familia marcada por la literatura y la creatividad. Novelista y poeta, se convirtió en una de las figuras más influyentes de la literatura inglesa del siglo XIX. Su obra exploró con intensidad los sentimientos, la moral y la identidad femenina en una sociedad rígida y restrictiva. A través de personajes complejos y profundamente humanos, desafió los convencionalismos sociales y literarios de su tiempo. Falleció el 31 de marzo de 1855, a los 38 años, dejando una obra breve pero inmortal que continúa siendo leída y admirada en todo el mundo.

UNA AUTORA SIN CONCESIONES

En una época en la que las mujeres escritoras eran subestimadas, Charlotte publicó bajo el seudónimo masculino de Currer Bell. Su talento, sin embargo, pronto rompió cualquier barrera.

Su novela más célebre, *Jane Eyre* (1847), marcó un antes y un después en la narrativa inglesa. Con una protagonista femenina fuerte, independiente y emocionalmente compleja, la obra revolucionó la forma de representar a la mujer en la literatura. Además de *Jane Eyre*, escribió novelas como *Shirley* y *Villette*, en las



POR QUÉ AHORA

En 2026 se cumplen 210 años de su nacimiento, una ocasión perfecta para redescubrir la vigencia de su obra y su mirada adelantada a su tiempo. Charlotte Brontë no solo escribió historias de amor: escribió sobre la libertad, la dignidad y la necesidad de ser fiel a uno mismo, incluso frente a las normas sociales más estrictas.

SU OBRA

Con *Jane Eyre*, Charlotte Brontë cambió la historia de la literatura. Su forma de construir personajes femeninos complejos, con voz propia y profundidad emocional, sentó las bases de la narrativa moderna. Su obra sigue recordándonos que la literatura puede ser una herramienta poderosa para cuestionar la realidad y defender la individualidad.

que profundizó en temas como el amor, la soledad, la identidad y la lucha por la autonomía personal.

UN LEGADO LITERARIO PERDURABLE

Charlotte Brontë, junto a sus hermanas Emily Brontë y Anne Brontë, forma parte de una de las familias más influyentes de la literatura universal.

Sus obras no solo redefinieron la novela romántica y gótica, sino que también abrieron el camino a nuevas formas de entender la psicología de los personajes y la voz narrativa femenina.

Hoy, su influencia se percibe en innumerables autores y sigue siendo una referencia clave en los estudios literarios.

«NO SOY UN PÁJARO; Y NINGUNA RED ME ATRAPA: SOY UN SER HUMANO LIBRE CON UNA VOLUNTAD INDEPENDIENTE»

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. *

PRIMAVERA/ VERANO '26

NUEVA COLECCIÓN



PITILLOS®

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



En tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com