

RECUPERA TU ENERGÍA EN 7 DÍAS

Más vitalidad, mejor descanso
y menos cansancio

CASOS EN LOS
QUE PUEDES
REDUCIR TU
JORNADA

EJERCICIOS
PARA ALIVIAR
EL DOLOR
LUMBAR

JALEA, MIEL
O PRÓPOLIS
QUÉ TOMAR EN
CADA MOMENTO

**DESAYUNOS
QUE TE ACTIVAN**

Empieza el día con
energía y buen humor

**ESTAMPADOS
QUE REJUVENECEN**

Looks que te
favorecen y te hacen
sentir mejor

**CÓMO EVITAR QUE
LA FRUSTRACIÓN
TE GANE**

**CLAVES PARA
APLICAR BIEN EL
AUTOBRONCEADOR**

Nuria Marín

“Desde que cumplí los cuarenta
he hecho un cambio de chip
total con muchas cosas”

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.





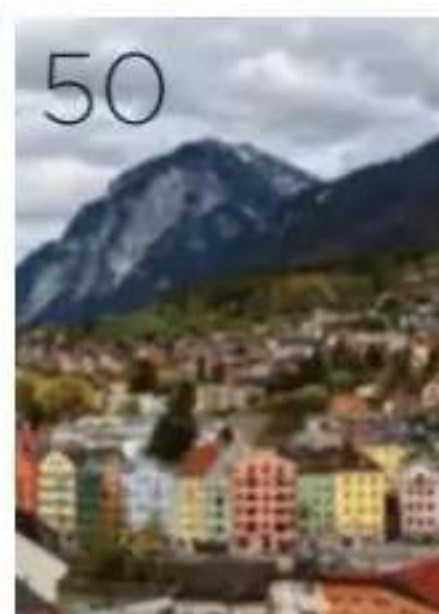
MÁS VITALIDAD Y MENOS CANSANCIO

Mayo alarga los días, llena la agenda de planes y, a veces, también nos deja con la batería bajo mínimos. Por eso, esta semana empezamos con un dossier para recuperar energía en siete días, detectar qué nos agota y aplicar pequeños cambios que funcionan en la vida real. Además, tratamos otros temas que interesan, como los estampados que más rejuvenecen, ejercicios para aliviar el dolor lumbar o los trucos más valiosos si te animas a utilizar un autobronceador. También proponemos desayunos para arrancar mejor el día, ideas deco con espejos y una escapada a Innsbruck, la idílica capital del Tirol austriaco. Y cerramos con dos nombres propios: Alicia Guelbenzu, nueva voz del *romantasy*, y Massiel, icono eterno de Eurovisión.

INMA COCA

COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
Nuria Marín.
Fotografía:
Love Cost



ESTA SEMANA

DEL 13 AL 19 DE MAYO DE 2026

EN PORTADA

- 8 MODA**
Estampados que rejuvenecen y siempre sientan bien.
- 12 EN PORTADA**
Nuria Marín
- 26 NUTRICIÓN**
Beneficios que llegan de la colmena.
- 31 DOSSIER**
Recupera tu energía y aprovecha más la primavera.
- 38 EN FORMA**
Ejercicios para olvidar el dolor lumbar.

ACTUALIDAD

- 16 TRABAJO**
Casos en los que puedes reducir tu jornada laboral.

SALUD

- 24 SALUD**
Conoce una enfermedad que cada día es más visible, ELA.
- 28 PSICOLOGÍA**
Claves para manejar la frustración.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
Cómo aplicar el autobronceador y que quede perfecto.

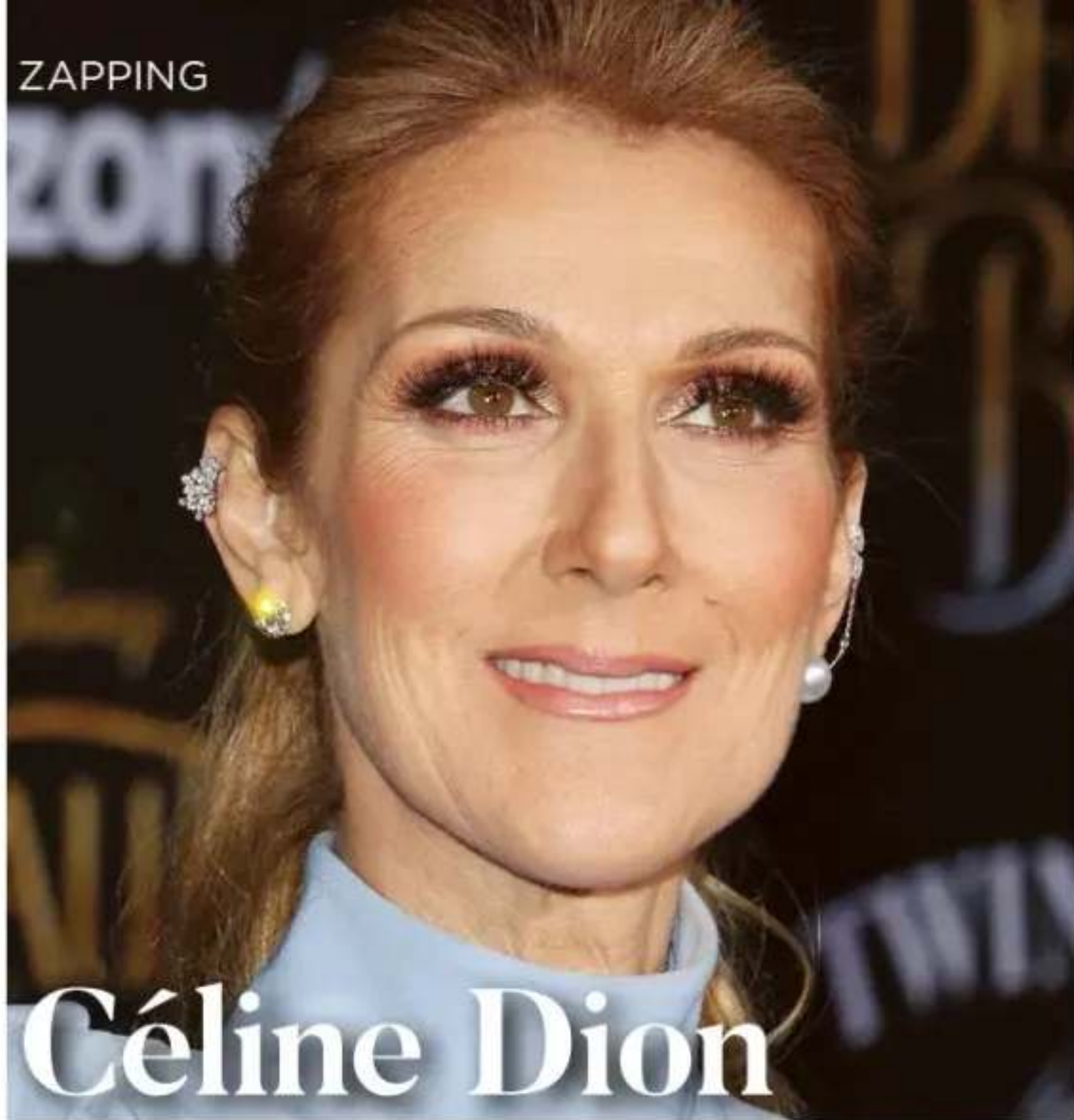
HOGAR

- 40 DECORACIÓN**
El poder de un espejo.
- 42 COCINA**
Desayunos que te activan.
- 46 VIDA FÁCIL**
Trucos para cuidar tu lavadora.

OCIO

- 50 VIAJE**
La escapada más auténtica al corazón del Tirol.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**
Massiel





Céline Dion

SE DESPIDE DE LA MÚSICA POR TODO LO ALTO

La canadiense pone fin a **más de 40 años de carrera profesional** con una serie de conciertos en París que prometen ser el epicentro del mundo.

Céline Marie Claudette Dion, popularmente conocida como la “Reina de las Power Ballads”, es una de esas artistas que han convertido su voz en parte de la memoria colectiva. Su anuncio de despedida en París reactiva la emoción de varias generaciones y confirma una trayectoria construida con talento, disciplina y una enorme capacidad de resistencia. Desde Quebec hasta los mayores escenarios del mundo, su carrera ha estado marcada por éxitos históricos y también por una vida personal profundamente ligada a la música.

UNA CARRERA CONSTRUIDA A PULSO

Nació en Charlemagne, Quebec, en el seno de una familia numerosa y muy pronto supo que quería ser

cantante. Con solo 12 años grabó una maqueta junto a su madre y su hermano. Esa cinta llegó a René Angélil, productor musical y mánager canadiense, que quedó tan impresionado por su voz que hipotecó su casa para financiar su primer disco y apostar por su carrera.

La victoria en Eurovisión en 1988, representando a Suiza con *Ne partez pas sans moi*, abrió su proyección internacional. Después llegaron sus grandes álbumes en inglés como *The Colour of My Love*, *Falling into You* y *Let's Talk About Love*, que la convirtieron en una estrella global. De hecho, *My Heart Will Go On*, tema principal de Titanic, terminó de situarla entre las voces más importantes de la música popular.

Su relación con René Angélil fue también una parte esencial de su

HA VENDIDO MÁS DE 200 MILLONES DE DISCOS EN TODO EL MUNDO Y SIGUE SIENDO LA ARTISTA CANADIENSE MÁS EXITOSA DE LA HISTORIA

vida. Primero fue su descubridor y guía profesional, después su marido y gran apoyo personal. La enfermedad y posterior fallecimiento de Angélil marcaron una etapa muy dura para la cantante, que siempre ha hablado de él como la figura que cambió su destino.

PARÍS COMO GRAN DESPEDIDA

Ahora París se prepara para recibir dieciséis conciertos entre septiembre y octubre en el Paris La Défense Arena. Tras anunciar en 2022 que padece el síndrome de la persona rígida, una enfermedad neurológica que afecta directamente a su capacidad para cantar y moverse, cada actuación se organiza con supervisión médica y sesiones de fisioterapia entre concierto y concierto.

La demanda ha superado todas las previsiones y cerca de nueve millones de personas se apuntaron a la preventa inicial. Por eso se añadieron nuevas fechas y se espera la llegada de unas 450.000 personas.

Fuentes cercanas aseguran que esta residencia podría ser su despedida definitiva de los escenarios. Ella, por ahora, habla de gratitud y de ilusión por volver a cantar. París calcula hasta 300 millones de euros de impacto económico.



Es la segunda mujer en superar los mil millones de dólares en ingresos por conciertos.

LA CENA TAMBIÉN DECIDE CÓMO DESPERTAMOS

Lo que ponemos en el plato por la noche influye directamente en el descanso y también en el desayuno del día siguiente. Un estudio de la Universidad de Granada, publicado en la revista *European Journal of Nutrition*, concluye que cenas ricas en grasa, alcohol, carne roja, colesterol o patatas fritas se asocian con peor calidad de sueño en adultos con obesidad. En cambio, los hidratos de carbono, el pescado azul y el aceite de oliva favorecen un mejor descanso. Por otro lado, dormir peor lleva a desayunos más calóricos, con más azúcares y menos fibra, reforzando la relación directa entre alimentación, descanso y salud metabólica.



LOS ABUELOS, CLAVE EN LA INFANCIA Y LAS AFICIONES

Los abuelos siguen siendo una figura esencial en la vida familiar y emocional de los niños. Así lo refleja un estudio de Milka realizado por Ipsos, que destaca su papel en la transmisión de valores, tiempo compartido y aficiones. El 72% de los encuestados considera fundamental su presencia en la infancia y el 38% reconoce que sus abuelos impulsaron alguna ilusión o interés personal. El fútbol aparece como uno de los grandes vínculos entre generaciones: casi la mitad recuerda ver partidos con ellos y el 56% cree que refuerzan esta afición desde pequeños.

LEER SIGUE COSTANDO: UNO DE CADA CINCO NO ABRE UN LIBRO

Pasar un año entero sin leer un solo libro sigue siendo una realidad para muchos españoles. Según una encuesta de Idealo realizada a más de 2.000 compradores online, el 19,2% no ha leído ningún título en los últimos doce meses. La diferencia por género es clara: entre los hombres la cifra sube al 23,3%, mientras que entre las mujeres baja al 15,3%. Los jóvenes mantienen mejor el hábito lector, mientras que a partir de los 55 años se detecta una ligera pérdida de interés. La novela histórica y la negra lideran las preferencias, por delante de la contemporánea y la fantasía.



VIAJAR YA NO VA SOLO DEL DESTINO

Elegir una escapada por cómo se vivirá —y también por cómo se compartirá— marca la nueva forma de viajar en 2026. Según un informe de Trainline recogido por Forbes, el 40% de los españoles selecciona su próximo destino por su impacto digital y su potencial visual en redes. Ciudades como Lisboa, Florencia, Barcelona o Madrid siguen liderando ese atractivo. Además, crece la tendencia del "microviaje": más del 40% prefiere escapadas de dos o tres días para multiplicar experiencias a lo largo del año. La tecnología deja de ser un complemento y se convierte en parte esencial del viaje.



COMPRAMOS MÁS DE LO QUE NECESITAMOS

El 56% de los españoles reconoce adquirir productos que no necesita, según la VI edición de La Red del Cambio, el estudio anual de Wallapop sobre hábitos de consumo. El informe refleja una contradicción clara: mientras el 55% asegura que su salario no cubre todos sus gastos ni le permite ahorrar, el 70% afirma que la sostenibilidad influye en sus decisiones de compra. Asimismo, siete de cada diez personas admiten comprar por estrés o frustración como forma de recompensa emocional. Las plataformas de consumo ultrarrápido también impulsan esta tendencia, especialmente entre los jóvenes, donde su uso alcanza el 95%.



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

Aurora García

UNA MUJER EMPRENDEDORA DENTRO DEL APASIONANTE SECTOR DE LA PERFUMERÍA ESPAÑOLA.



Esta experta entiende el perfume como una forma de identidad. Economista, experta en marketing y apasionada del universo de la belleza, convierte una vocación personal en un proyecto propio con mirada femenina y ambición emprendedora. Tras quince años como Marketing Manager en Chanel España y París, decide dejar la estabilidad de una gran *maison* para construir su propia marca desde cero. Madre, especialista en perfumería formada en Versalles y fundadora de MYFEST Perfumes, defiende una belleza libre, conectada con la emoción y alejada de etiquetas cerradas. Para ella, “el perfume es el lenguaje invisible, algo que expresa tu personalidad y que transmite tu esencia”.

DE CHANEL AL RETO DE EMPEZAR DE NUEVO

Toda su carrera profesional gira alrededor del marketing, la cosmética y las fragancias. Durante más de una década trabaja en Chanel, primero en España y después en París, donde profundiza en la estrategia de marca, el lujo y el valor emocional del aroma. A esa experiencia suma sus estudios de perfumería en Versalles, de modo que completa una visión tanto técnica como creativa del sector.

Sin embargo, conociendo de cerca tantas firmas, siente que faltaba una

propuesta distinta. “Echaba en falta un perfume que no hablara de clichés sobre mujeres románticas, aventurera, atrevida o clásica”, explica. Esa reflexión marca el inicio de su cambio. Aurora entiende que cada mujer atraviesa momentos distintos y que cada etapa merece su propio aroma. Emprender supone entonces una transformación profunda. “Fue un gran cambio manejar la incertidumbre, la responsabilidad y el vértigo”, reconoce. Pasar de una gran estructura consolidada a crear una marca propia le exige asumir riesgos y aprender a tomar decisiones constantes. Aun así, convierte ese desafío en una oportunidad real de crecimiento.

MYFEST, FRAGANCIAS QUE EVOLUCIONAN CONTIGO

Así nace MYFEST Perfumes, una firma pensada para que cada persona cree su propio universo olfativo. La propuesta rompe con la idea de un único aroma definitivo. Igual que

no vestimos igual cada día, tampoco queremos transmitir siempre lo mismo. “Cada momento puede tener su aroma, al igual que ocurre con la ropa”, explica Aurora.

Por eso, MYFEST invita a combinar fragancias y crear un perfume único y personal. La marca apuesta además por una producción cien por cien española, con fórmulas elaboradas en laboratorio nacional y packaging artesanal fabricado en Ubrique. Al mismo tiempo, incorpora envases reciclables y colaboraciones solidarias a través de catas olfativas a beneficio de distintas ONG.

Su objetivo va más allá de vender productos. “Me gustaría construir algo que vaya más allá de vender fragancias y crear un proyecto global enfocado al bienestar, una marca de mujeres para mujeres”, afirma. En realidad, su propósito también pasa por inspirar a otras emprendedoras y demostrar que se puede levantar algo propio desde la autenticidad.

“Al emprender te das cuenta de que tu identidad marca todo el proceso, para mí fue un cambio muy profundo de mentalidad a nivel profesional, con todo lo que implica venir de una gran marca, a empezar una nueva de cero”



Vuelven los roles tradicionales entre los jóvenes

Uno de cada tres hombres de la Generación Z cree que una esposa debería obedecer a su marido, según un estudio internacional recogido por The Guardian. Además, el 21% considera que una "mujer de verdad" no debería iniciar las relaciones sexuales, reflejando un repunte de visiones más tradicionales sobre género y pareja. La sexóloga Ana Lombardía, experta de Womanizer, señala que internet y las redes sociales refuerzan mensajes polarizados donde la masculinidad se asocia al control y la feminidad a la pasividad. Frente a ello, defiende relaciones más igualitarias, basadas en la comunicación, el deseo compartido y el equilibrio emocional.

La violencia machista pierde espacio en los medios

La presencia de noticias sobre violencia contra las mujeres alcanzó en 2025 su nivel más bajo en nueve años, según el informe The Global Misogyny News Coverage Tracker, elaborado por AKAS tras analizar 1.140 millones de artículos publicados entre 2017 y 2025. Estos contenidos apenas representan el 1,3% de la cobertura global, frente al 2,2% registrado en 2018 durante el auge del movimiento #MeToo. El estudio advierte de esta caída pese a la magnitud de casos como los de Jeffrey Epstein o Gisèle Pelicot. Al mismo tiempo, crecen los discursos antifeministas: las referencias a la llamada "ideología de género" se han multiplicado por 42 desde 2020, impulsadas especialmente desde Estados Unidos.



676 millones de mujeres y niñas viven en contextos de guerra o inseguridad extrema, lo que representa aproximadamente el 17% de la población femenina mundial

Fuente: ONU-MUJERES



Japón aprueba la custodia compartida tras el divorcio

Japón estrena una nueva ley que permite la custodia compartida de los hijos en caso de divorcio, una medida que rompe con décadas de custodia exclusiva, generalmente concedida a la madre. La norma, aprobada el año pasado y ya en vigor, permite que ambos progenitores acuerden la tenencia legal o, si no hay consenso, que intervengan los tribunales de familia. El cambio responde a una transformación social marcada por una mayor implicación paterna en la crianza. Sin embargo, la reforma también genera críticas: colectivos feministas alertan de que puede perjudicar a víctimas de violencia doméstica al obligarlas a mantener vínculos con sus exparejas.

ESTAMPADOS LIGEROS

QUE FAVORECEN Y ESTILIZAN MUCHÍSIMO

Hay prendas que resuelven un look y dibujos que hacen mucho más. Aportan luz, afinan la figura y levantan cualquier conjunto justo cuando el armario pide frescura.

Vestir bien en primavera y verano muchas veces depende de un detalle pequeño. El print adecuado puede transformar por completo una prenda y también la forma en la que nos sentimos al llevarla. Algunos diseños iluminan el rostro, alargan visualmente la

silueta y transmiten una imagen más actual. De hecho, el tamaño, la dirección y el contraste influyen mucho más de lo que parece. Sin embargo, no todos favorecen igual. Por eso conviene apostar por opciones sencillas, fáciles y con ese punto elegante que siempre suma.





@WELLIESANDCHAMPAGNE

FLORES XS

Las flores en versión mini suavizan el conjunto y aportan claridad. Funcionan mejor sobre fondos claros como blanco, beige o azul empolvado, porque iluminan más el rostro. Aun así, conviene elegir dibujos pequeños, ya que los grandes añaden volumen visual. Una blusa romántica con este print siempre es un acierto.



H&M
(12,99 €)



Tiwi (85 €)

Salsa Jeans
(99,95 €)

Carmela
(79,95 €)



Parfois
(25,99 €)



C&A
(22,95 €)

Woman
El Corte Inglés
(45,95 €)



Molly Bracken
(26 €)



Toni Pons (75 €)

The Code
(55,90 €)



RAYAS VERTICALES

Las líneas delicadas estilizan mucho cuando siguen una dirección vertical o ligeramente diagonal. Por eso las camisas fluidas y los pantalones rectos se convierten en grandes aliados. Los tonos arena, rosa bebé, azul suave o blanco resultan más favorecedores. Ten en cuenta que las franjas anchas endurecen más el resultado.



@PIAVIBEKEGRACE



@OCTAVIE.VL

LUNARES BICOLOR

Como gran final, el print de la temporada: los lunares. El lunar reducido mantiene ese aire sofisticado que nunca falla. En especial, funciona especialmente bien sobre bases neutras como marfil, negro suave o azul marino. Un tamaño reducido afina más la silueta, de modo que vestidos cruzados o pantalones con caída se convierten en la mejor elección.



Kalk (54,99 €)



C&A
(25,99 €)

H&M
(14,99 €)



Pitillos (79,95 €)

Carmela
(69,94 €)



SUJETADORES CLAROS

PARA LLEVAR PRENDAS BLANCAS SIN TRANSPARENCIAS INDESEADAS

La ropa ligera del verano pide pequeños trucos que cambian por completo el resultado. **Elegir bien la lencería marca la diferencia entre un look pulido y uno incómodo.**

Ysabel Mora (17,95 €)



Playtex (50,99 €)



C&A (79,95 €)



Anita (64,95 €)



DIM (48,50 €)



Sloggi (20 €)



Etam (32,99 €)



H&M (24,99 €)



Cuando llevamos prendas blancas o beige, el sujetador adecuado resulta clave para evitar transparencias y mantener una silueta armónica. En realidad, el blanco no siempre es la mejor opción, porque suele notarse más bajo camisas o vestidos finos. Los tonos crema, marfil o nude cercano al color de la piel funcionan mucho mejor y crean un efecto más limpio. También conviene elegir buena sujeción y copas lisas, especialmente con tejidos fluidos. Si la prenda tiene escote abierto, los diseños balconette o en forma de triángulo suelen adaptarse con más naturalidad.

UN BUEN TONO NUDE SIEMPRE DISIMULA MÁS QUE EL BLANCO

SUSCRÍBETE A **mía**

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

1,99 € Nº 2.066

mía

2 REVISTAS
MÍA + MÍA DIETAS
1,99€
CANARIAS 209 €

**RECUPERA
TU ENERGÍA
EN 7 DÍAS**
Más vitalidad, mejor descanso
y menos cansancio

**DESAYUNOS
QUE TE ACTIVAN**
Empieza el día con
energía y buen humor

**ESTAMPADOS
QUE REJUVENECEN**
Looks que te
favorecen y te hacen
sentir mejor

**CASOS EN LOS
QUE PUEDES
REDUCIR TU
JORNADA**

**CÓMO EVITAR QUE
LA FRUSTRACIÓN
TE GANE**

**EJERCICIOS
PARA EVITAR
EL DOLOR
LUMBAR**

**CLAVES PARA
APLICAR BIEN EL
AUTOBRONCEADOR**

**JALEA, MIEL
O PRÓPOLIS
QUÉ TOMAR EN
CADA MOMENTO**

Nuria Marín
"Desde que cumplí los cuarenta
he hecho un cambio de chip
total con muchas cosas"



2.066

mía

**RECUPERA
TU ENERGÍA
EN 7 DÍAS**
Más vitalidad, mejor descanso
y menos cansancio

**DESAYUNOS
QUE TE ACTIVAN**
Empieza el día con
energía y buen humor

**ESTAMPADOS
QUE REJUVENECEN**
Looks que te
favorecen y te hacen
sentir mejor

**CASOS EN LOS
QUE PUEDES
REDUCIR TU
JORNADA**

**CÓMO EVITAR QUE
LA FRUSTRACIÓN
TE GANE**

**EJERCICIOS
PARA EVITAR
EL DOLOR
LUMBAR**

**CLAVES PARA
APLICAR BIEN EL
AUTOBRONCEADOR**

**JALEA, MIEL
O PRÓPOLIS
QUÉ TOMAR EN
CADA MOMENTO**

Nuria Marín
"Desde que cumplí los cuarenta
he hecho un cambio de chip
total con muchas cosas"



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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

NURIA MARÍN

«EL ÉXITO ES ESTAR CONTENTA CON LO QUE HACES Y SABER QUE NO NECESITAS MÁS»

La periodista comparte su visión del éxito, la madurez y **la importancia de** aceptar lo que no se puede controlar, además de **reivindicar el periodismo del corazón frente a prejuicios.**

"Recuerdo mis inicios en la revista 'Superpop'. No podía creer que me pagaran por trabajar".



Fotografía: La Osa producciones

Ella es una de esas periodistas de vocación, que comenzó su trayectoria profesional como becaria y terminó presentando un programa en Mediaset. Fue el espacio de 'Cazamariposas' la que hizo popular su rostro. Sabe saborear el momento y en su vida trata de buscar siempre el equilibrio. Hablamos con Nuria Marín, que no pierde en ningún momento la sonrisa y el sentido del humor, que no está reñido con la profesionalidad.

Empezaste tu carrera profesional escribiendo en 'Superpop' ¿qué recuerdos guardas de aquella época?

No me podía creer que me pagaran por trabajar. Era súper creativo, entonces no trabajábamos con internet, teníamos un ordenador que iba a pedales. Recuerdo sentarnos las redactoras a pensar juntas los contenidos. Yo hacía entrevistas a gente que no me podía creer que estuviera entrevistando. He hablado por teléfono con Victoria Beckham, he entrevistado a los Backstreet Boys...

La de veces que cogía el puente aéreo para hacer entrevistas en los rodajes en Madrid. Recuerdo que llevaba un abrigo fucsia, que debía desentonar entre tantos ejecutivo. Me miraban raro. Pero la verdad es que me lo pasé muy bien y aprendí mucho.

Claro que en aquella época ni te podías imaginar que la entrevistada un día serías tú.

Bueno, yo me sentía muy "prota" tam-



Fotografía: Póclimo

"Hay algunas cosas que suceden en la vida que las tienes que aceptar tal cual son".

bién, en Superpop, pero no, no pensé que algún día me entrevistaran a mi.

Dicen quienes te conocen que te apuntas a un bombardeo, ¿es así?
Sí, yo sí me apunto a todo.

¿No hay nada a lo que dirías que no?

Bueno sí, por ejemplo, a participar en un reality de supervivencia. No iría porque creo que no valdría. Estaría llorando todo el rato. Admiro mucho a la gente que va a Supervivientes. Me parecen muy valientes, pero yo no valdría para eso. Creo que es lo único a lo que diría que no. Una tiene que saber hasta dónde puede llegar.

Este año has participado como reportera en los premios Goya para TVE, ¿cómo ha sido la experiencia?

Muy chulo. Me llamaron de RTVE Play para hacer la retransmisión de la alfombra roja junto a Inés Hernández y Marina Rivers. Tenía muchísimas ganas de trabajar con ellas. Con Inés había coincidido en 'La familia de la tele' y nos habíamos quedado como con las ganas de coincidir un poco más. Y para mí ha sido como un sueño porque me encanta el cine. Doy gracias al universo por darme esta oportunidad.

¿Eres de las que aceptas la vida como te viene? ¿Eres capaz de soltar tus planes para dejárselos al universo?

Es que no te queda otra. Estoy aprendiendo, aunque no siempre lo consigo, a decir yo ya no puedo hacer más por esto, lo acepto y ya está. Realmente hay algunas cosas que suceden en la vida que las tienes que aceptar tal cual son porque no puedes hacer nada y no viene bien torturarse. Hay que seguir adelante. Y vendrán otras cosas que también te pueden llenar.

¿Lo malo puede convertirse en algo bueno?

No siempre son cosas malas. Igual son cosas que simplemente no has logrado o tenías un objetivo marcado con algo, y no se ha conseguido, o te quedas a medio camino. Yo creo que lo importante es encontrar una alternativa a eso y decir bueno, si no puedo tener esto, pues voy a intentar tener aquello otro, a ver si lo consigo. O voy a intentar aprender del camino que he hecho para intentar lograr eso. Pero creo que todo esto te lo dan los años. Yo desde que cumplí los 40, he

hecho un cambio de chip total con muchas cosas.

¿En qué cosas por ejemplo?

Por ejemplo, cuando alguien va a incordiarme o faltarme al respeto no entro al trapo y me echo a reír, y la otra persona se queda descolocada. O, por ejemplo, no tengo la necesidad de hablar constantemente de mí. Me gusta dirigir las conversaciones hacia el otro. Antes tenía mucha ansia de compartir mis vivencias, que la gente supiera de mí, pero ahora prefiero que hablen los demás. O cuando alguien te echa la bronca por algo, antes trataba de defenderme ahora no entro en conflicto y digo: "Tienes toda la razón".

¿Qué es para ti el éxito?

Yo creo que el éxito es estar contento con lo que haces y sentirte realizado. Sentir que no necesitas más. Cuando estaba en Mediaset era súper feliz y sentía que estaba en un lugar de éxito y lo que intentaba trabajar, sobre todo, era estar en el presente y disfrutarlo porque no sabes cuánto va a durar eso. Ahora está muy bien también con todo lo que estoy viviendo. Trato de saborear cada momento.

Hay una generación de mujeres artistas que se alegra de que no hubiera redes sociales en sus inicios profesionales ¿tú que opinas?

A mí me pasa algo muy curioso porque yo también vengo de trabajar sin redes. He hecho de todo y vengo desde abajo. Empecé siendo becaria y eso es un plus en esta profesión. Cuando yo empiezo a hacer Tiktok, tenía 40 años. Y llego a un mundo en el que la mayoría de las personas no han hecho mi mismo camino. Yo estoy muy contenta de mis inicios y esto hace que valore mucho lo que he conseguido. Me sorprende ver gente

«Realmente hay algunas cosas en la vida que tienes que aceptar tal cual son, porque tampoco puedes hacer nada»

"Soy una persona íntegra. No voy a hacer las cosas por caerle bien a determinadas personas".



Fotografía: LOVE COST

hiper joven que llega a un punto tan elevado sin tener una actitud profesional. Hay otra gente que sí viene de currar y se nota mucho la diferencia.

Decidiste crear un podcast 'Reales y revueltos' ¿con qué intención lo hiciste?

Estamos viendo a ver si hacemos una tercera temporada. Mi intención era hacer un podcast analítico, de pensamiento crítico, sobre temas que tienen relación con el corazón y la sociedad, pero sobre todo que tuviesen un calado, que fuera provocador para que la gente reflexionara. Mucha gente me criticó, pero yo simplemente pongo sobre la mesa asuntos que debemos saber. A veces los periodistas no damos contexto porque no podemos, no tenemos tiempo o espacio y otras muchas veces damos por sentadas las cosas.

¿Te gusta provocar?

Mucho, pero me gusta provocar desde la estimulación intelectual y me gusta que la gente se sienta provocada, porque me gusta pensar que la

gente que me sigue quiere crecer un poquito y que la desafíen.

Tú llevas 25 años con tu pareja y sigues pensando que es tu persona favorita ¿cómo se llega a ese nivel de amor?

No sabría decirte cuál es el secreto, pero tiene que haber muchísima comunicación. Nosotros hablamos muchísimo. Él es la primera persona a la que se lo quiero contar todo. También soy solitaria y él respeta esos espacios que yo necesito.

¿Qué valores tuyos te gustaría que calasen en quien te escucha?

Soy una persona íntegra. No voy a hacer las cosas solo para caer bien a determinadas personas. Soy crítica y también justa. Seguramente me equivocaré muchas veces, igual que cambio de opinión y no pasa nada.

¿Te han criticado por dedicarte al periodismo del "rosa"?

Todo el rato, hay gente que piensa que es el periodismo de las "marujas", pero a mí me da igual. Hay mucho machismo y mucho esnobismo.

«Me gusta provocar, pero siempre desde la estimulación intelectual. Y me gusta que la gente se sienta provocada»

4

DATOS SOBRE...
NURIA

• **Su salto a la literatura.**

En 2024 publicó su primera novela titulada 'Soy Afrodita'. Una invitación a que toda mujer encuentre a su diosa



interior.

• **Su faceta de influencer.**

Además de la tele, ha triunfado en TikTok con más de 1,8 millones de seguidores, donde comenta actualidad y "salseo" de famosos.

• **Reales y revueltos.** Este es el título del podcast de la periodista, que piensa regresar con una nueva temporada. Aprovecha este método informativo para provocar a la gente con el objetivo de crecer intelectualmente.

• **Una relación más que sólida.** Lleva 25 años de relación con su pareja sentimental, que le pide que quiere seguir siendo anónima.



SOBRE CUATRO RUEDAS

En España, el coche no es igual en todas partes. **En las ciudades hay unos 470 vehículos por cada 1.000 habitantes, pero en el ámbito rural la cifra sube a 698.** Eso sí, en ambos lugares su vida útil se estira todo lo que se puede.

UN MILLÓN LARGO AL AÑO

El mercado del coche nuevo cerró 2025 con 1.148.650 turismos matriculados en España, un 12,9% más que en 2024.

EL COCHE ENVEJECE

La edad media de los turismos en España ya está en 14,6 años. No es un dato "de nostalgia", es un termómetro: cuanto más se estira la vida del coche, más se acumulan reparaciones, ITV y decisiones de "lo aguanto un año más".

ELECTRIFICADOS, MINORÍA

Crecen a toda velocidad, pero todavía son pocos en el conjunto: los vehículos electrificados suben un 50,8%, aunque solo representan el 2,4% del parque. Mucho debate, sí; y también un cambio real, pero aún pequeño en proporción.

PARQUE XXL

La foto grande impresiona: en 2024 el parque móvil español (vehículos en circulación, en total) llegó a 31.301.881 unidades, un 1,9% más que el año anterior.



LOS TURISMOS CON MÁS DE 20 AÑOS YA SON 9,28 MILLONES Y HAN CRECIDO UN 7,2%.

RÉCORD MUNDIAL DE VENTAS

Si buscas el "campeón" histórico, hay uno muy difícil de mover: el Toyota Corolla alcanzó el hito de 50 millones de unidades vendidas en todo el mundo. Por eso es tan fácil encontrar uno en la calle.

EL USADO APRIETA

El coche de segunda mano no es solo "la alternativa": es el plan A de mucha gente. En marzo de 2026, el precio medio del turismo de ocasión en España fue de 13.610 €, un 4,1% más que un año antes. Si comprar nuevo se aleja, el mercado usado se pone serio.



REDUCCIÓN DE JORNADA POR CUIDADO

LO QUE DEBES SABER PARA SOLICITARLA

Cuidar de los hijos, atender a padres mayores o hacerse cargo de un familiar dependiente mientras se mantiene el trabajo no siempre es fácil. La reducción de jornada es una de las fórmulas más utilizadas para lograr ese equilibrio, aunque todavía genera muchas dudas sobre cuándo puede solicitarse y qué implica realmente.



La solicitud debe realizarse por escrito y respetando los plazos establecidos por la empresa

Conciliar la vida laboral y personal sigue siendo uno de los grandes retos del día a día. La reducción de jornada por cuidado es uno de los derechos que permite adaptar el trabajo a estas situaciones. Aunque el caso más conocido es el cuidado de hijos menores, no es el único: también puede solicitarse para atender a familiares mayores, personas dependientes o con discapacidad.

CASOS EN LOS QUE PUEDES REDUCIR TU JORNADA

Cuidado de hijos menores: el supuesto más habitual

Es el caso más conocido. Se puede solicitar la reducción de jornada para cuidar a hijos menores de 12 años. Es una de las medidas más utilizadas para facilitar la conciliación, especialmente en los primeros años de vida.

Cuidado de personas mayores dependientes

Uno de los supuestos más relevantes (y cada vez más frecuente) es el cuidado de padres u otros familiares mayores que no pueden valerse por sí mismos.

En estos casos, se puede solicitar la reducción de jornada cuando la persona dependiente necesita atención

ORGANIZAR BIEN EL TIEMPO ES CLAVE PARA QUE LA MEDIDA FUNCIONE

OTROS ASPECTOS A VALORAR

Antes de solicitar la reducción, hay situaciones del día a día que conviene prever:

1. REUNIONES Y HORARIOS CLAVE

Puede que algunas reuniones queden fuera de tu nueva jornada.

2. DISPONIBILIDAD FUERA DE HORAS

Es importante marcar límites para evitar interrupciones en tu tiempo personal.

3. CARGA DE TRABAJO REAL

Asegúrate de que las tareas se ajustan a las nuevas horas.

4. SUSTITUCIONES O APOYOS

En algunos casos, la empresa puede asignar a otra persona para cubrir funciones.

5. ADAPTACIÓN PROGRESIVA

Los primeros días pueden requerir ajustes hasta encontrar el equilibrio.



CONCILIAR SIGUE SIENDO UNO DE LOS GRANDES RETOS DEL ENTORNO LABORAL ACTUAL

directa por razones de edad, enfermedad o deterioro físico o cognitivo. No es necesario que exista un reconocimiento oficial de dependencia, pero sí que se justifique la necesidad de cuidado.

Cuidado de familiares con enfermedad o discapacidad

También puede solicitarse para atender a familiares directos (hasta segundo grado) que, por enfermedad, accidente o discapacidad, no puedan valerse por sí mismos y no desempeñen actividad retribuida.

Este supuesto incluye situaciones temporales (como una recuperación tras una operación) o de larga duración, y es clave en momentos imprevistos.

Cuidado de menores con enfermedad grave

En casos más específicos, como el cuidado de hijos con enfermedades graves, la normativa contempla condiciones particulares, que pueden

implicar reducciones más amplias e incluso acceso a prestaciones.

QUIÉN PUEDE SOLICITARLA

No se trata de una concesión de la empresa, sino de un derecho individual del trabajador. Esto significa que, si se cumplen los requisitos, la solicitud debe ser aceptada.

Además, este derecho puede ejercerlo cualquiera de los progenitores o familiares, lo que permite organizar mejor el cuidado en el entorno familiar.

CÓMO FUNCIONA

La reducción de jornada implica trabajar menos horas al día, con una disminución proporcional del salario. El trabajador puede proponer el horario que mejor se adapte a sus necesidades, aunque la empresa puede plantear alternativas si existen razones organizativas justificadas. Es imprescindible comunicar la

solicitud por escrito y con antelación suficiente, indicando el porcentaje de reducción y la duración prevista.

QUÉ IMPLICA A NIVEL LABORAL

Aunque el puesto de trabajo está protegido, esta medida conlleva una reducción del salario y puede influir en las cotizaciones.

Sin embargo, la ley contempla medidas para evitar la discriminación y ofrece una especial protección frente al despido durante el tiempo en que se disfruta de este derecho. En algunos casos, como el cuidado de menores o situaciones específicas de dependencia, las cotizaciones pueden mantenerse como si se trabajara a jornada completa durante un periodo determinado.

LA REDUCCIÓN DE JORNADA POR CUIDADO ES UN DERECHO, NO UNA CONCESIÓN DE LA EMPRESA

EXCESO DE PESO SIN CULPA

LA CIENCIA QUE CAMBIA LA MIRADA

La obesidad va mucho más allá del peso. **En ella influyen factores biológicos, emocionales y sociales**, y entenderlo es clave para abordarla de forma eficaz y sin simplificaciones.

La obesidad se ha explicado durante años con un mensaje aparentemente sencillo: comer menos y moverse más. Sin embargo, este planteamiento resulta insuficiente para abordar una realidad mucho más compleja. Así se puso de manifiesto en el encuentro “Hablemos de obesidad (sin culpas y con ciencia)”, organizado por Marie Claire y Mía, con el respaldo de Lilly, en el que participaron la endocrinóloga Laura Bartolomé, el médico de familia Pablo García Sardón, la psicóloga Yolanda Bueno y el especialista en actividad física Javier Butragueño. Actualmente, cerca del 50% de la población presenta exceso de peso,

una cifra que refleja la magnitud de un problema de salud pública. Pero más allá de los números, lo importante es comprender qué hay detrás.

MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA

Uno de los principales errores ha sido asociar la obesidad únicamente al peso corporal. Sin embargo, el foco está en la grasa y en cómo se comporta en el organismo. “Cuando hablamos de obesidad no hablamos solo de peso, sino de un exceso de grasa disfuncional”, explicó la endocrinóloga Laura Bartolomé. Cuando el cuerpo supera su capacidad de almacenar grasa de forma segura, esta comienza a acumularse en zonas como el abdomen o alrededor

de los órganos. Es lo que se conoce como grasa visceral y está directamente relacionada con enfermedades como la diabetes, la hipertensión o los problemas cardiovasculares. Además, la grasa no es un tejido pasivo, sino que actúa como un órgano activo que libera hormonas y mediadores inflamatorios que afectan a todo el organismo. Por eso, entre otros motivos, la obesidad está asociada a más de 200 patologías.

EL IMPACTO DEL ESTIGMA

A esta complejidad física se suma una carga emocional importante. El estigma sigue siendo una de las principales barreras a la hora de abordar la obesidad.

Lilly A MEDICINE COMPANY

marie claire

mía

Espacio Larra (Madrid) fue el escenario de una jornada que invitó a repensar la obesidad desde la salud, con una mirada más amplia y centrada en el bienestar.



“El paciente que tiene obesidad ya sabe que la tiene”, recordó el doctor Pablo García Sardón, quien destacó la importancia de abordar esta enfermedad desde el respeto y la empatía. Muchas personas acuden a consulta tras haber vivido experiencias en las que su problema se ha reducido únicamente a su peso, incluso cuando acudían por otros motivos. Esto genera frustración, rechazo y, en muchos casos, una desconexión con el sistema sanitario.

Desde la psicología, Yolanda Bueno explicó que estas vivencias activan sentimientos de culpa, autocrítica y desesperación, lo que dificulta cualquier proceso de cambio.

Por ello, los especialistas insisten en la necesidad de generar un entorno de confianza, escuchar al paciente y adaptar el tratamiento a cada caso.

SIN SOLUCIONES RÁPIDAS

En una sociedad marcada por la inmediatez, proliferan las soluciones rápidas: dietas extremas, ayunos prolongados o métodos virales que prometen resultados en poco tiempo. Sin embargo, los expertos coinciden en que no existen atajos.

“No vamos a encontrar soluciones ni rápidas ni milagrosas para un pro-



Macarena Orte (subdirectora de Marie Claire) posa junto a los ponentes de acto.

Para controlar el exceso de peso, el primer paso es hablar con tu médico

blema de salud como la obesidad”, advirtió la doctora Bartolomé.

El tratamiento debe ser individualizado y sostenido en el tiempo. Cada persona tiene una historia, unos hábitos y unas circunstancias diferentes, por lo que el abordaje debe adaptarse a su realidad.

Además, centrar todo el objetivo en el peso puede resultar contraproducente. Cuando el único foco es adelgazar, aparece la frustración. En cambio, cuando el objetivo es mejorar la salud y el bienestar, el proceso se vuelve más sostenible.

EL PAPEL DEL EJERCICIO Y EL ENTORNO

El ejercicio físico es otra de las herramientas clave, aunque durante años se ha planteado de forma errónea. “Muchas personas utilizan el ejercicio como castigo o compensación”, explicó Javier Butragueño, especialista en actividad física.

Frente a este enfoque, los expertos proponen entender el movimiento como parte del bienestar general. Más allá de la estética, el ejercicio contribuye a mejorar la salud metabólica, reducir el estrés y favorecer el equilibrio emocional.

Eso sí, debe adaptarse a cada persona y comenzar de forma progresiva. Pequeños cambios en el día a día, como moverse más o incorporar ejercicios de fuerza, pueden tener un impacto significativo.

Además, el entorno juega un papel fundamental. La relación con la comida, el apoyo social y las experiencias previas influyen directamente en la capacidad de mantener cambios a largo plazo.

Por eso, los especialistas apuestan por un enfoque biopsicosocial que tenga en cuenta no solo el cuerpo, sino también la mente y el contexto. Porque detrás de cada cifra hay una historia, y entenderla es el primer paso para abordar la obesidad de forma eficaz.



Entre los ponentes destacó la presentación de Javier Butragueño (especialista en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), Laura Bartolomé (endocrina). Yolanda Bueno (psicóloga en ITA Salud Mental) y Pablo García Sardón (especialista en medicina Familiar y Comunitaria).

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



¿CÓMO SE GESTIONA LA PRIMERA COMUNIÓN DE UN HIJO CUANDO LOS PADRES ESTÁN DIVORCIADOS?

RESPUESTA: La Primera Comunión de los hijos en parejas divorciadas es una de las cuestiones más recurrentes en los despachos de abogados de familia al llegar estas fechas. De entrada, debemos manifestar que la Comunión es un hecho que debe ser consensuado por ambos progenitores al afectar a la esfera de la patria potestad. Para evitar problemas futuros, **lo aconsejable es que el convenio regulador ya recoja todos los aspectos clave: el consentimiento mutuo, la asistencia a la ceremonia religiosa y la organización de la posterior celebración.** Estos eventos conllevan gastos extraordinarios que, en la mayoría de los casos, deben ser sufragados por ambos padres en la proporción que tengan regulada en su convenio o en las medidas dispuestas en sentencia.

El verdadero problema surge cuando no existe una regulación previa y las partes no logran ponerse de acuerdo. Ante un escenario donde un progenitor desea que el niño haga la comunión y el otro se opone, el consejo primordial es siempre escuchar al menor, aunque somos conscientes de que las confrontaciones suelen dificultar que esa escucha sea objetiva. Para resolverlo, **existe la vía de la mediación que ofrecen las administraciones autonómicas,** que suele ser ágil. No obstante, si esta vía fracasa o se prevé imposible, será necesario iniciar un expediente de Jurisdicción Voluntaria al amparo del artículo 156 del Código Civil, para que sea el Juez quien decida sobre la controversia en todos sus aspectos. En cualquier caso, **lo sensato es que los progenitores busquen**

siempre el interés del menor y aparten sus conflictos personales durante unas horas. Es fundamental que puedan compartir la ceremonia religiosa y, de no ser posible la convivencia en el banquete, la solución más práctica suele ser realizar dos celebraciones distintas en días diferentes. El objetivo debe ser exclusivamente mirar por el bienestar y la felicidad del hijo en su día, evitando que las disputas de los adultos empañen un recuerdo que debería ser puramente positivo para él.



ENRIQUE ZAMBRANO
Abogado

¿EL RIESGO EN INVERSIÓN ES SIEMPRE SINÓNIMO DE PÉRDIDAS?



RESPUESTA: Cuando hablamos de dinero, hay una palabra que suele generar rechazo inmediato: riesgo. Lo asociamos casi automáticamente a pérdidas, a errores, a algo que es mejor evitar. Pero no es exactamente así. El riesgo, bien entendido, también puede jugar a nuestro favor.

Desde Mapfre lo vemos a menudo: muchas personas renuncian a ciertas oportunidades simplemente por miedo a la volatilidad. Es decir, a esas subidas y bajadas que forman parte natural de algunos productos de ahorro o inversión. Pero **que algo suba y baje no significa necesariamente que sea una mala decisión. De hecho, en muchas ocasiones es justo al revés.**

La clave está en el tiempo. Cuando invertimos pensando a largo plazo, esas caídas puntuales tienden a compensarse con recuperaciones posteriores. Es algo que forma parte del comportamiento normal de los mercados. Por eso, uno de los mayores errores es tomar decisiones precipitadas en momentos de incertidumbre, dejándonos llevar por el miedo. Eso sí, **asumir algo de riesgo no significa hacerlo sin red.** Antes de incorporar productos más dinámicos, es fundamental tener una base sólida. Contar con un colchón de liquidez que te permita afrontar imprevistos sin depender de tus inversiones es lo que realmente aporta tranquilidad. Y, por otra

parte, los **productos dinámicos, a su vez, tienen grados:** puede haber dinamismo tanto en el importe invertido como en la rentabilidad, pero también hay fórmulas que, contando con una rentabilidad dinámica, garantizan el capital invertido o un porcentaje mínimo del mismo (como por ejemplo del 90% u 85%).

Desde las soluciones más conservadoras, que garantizan tanto la rentabilidad como el capital invertido, hasta las más dinámicas, hay puntos intermedios. Combinarlos a la medida y necesidades de cada ahorrador-inversor forma parte una adecuada **Planificación Financiera**, siempre necesaria.

También es importante no poner “todos los huevos en la misma cesta”. **Diversificar**, es decir, repartir la inversión entre distintos tipos de productos, sectores o zonas geográficas, ayuda a reducir el impacto de posibles caídas. Es una forma inteligente de equilibrar la balanza.

En Mapfre creemos que no se trata de evitar el riesgo a toda costa, sino de entenderlo e integrarlo dentro de un plan bien pensado. Con asesoramiento adecuado, es posible encontrar el equilibrio entre seguridad y crecimiento, adaptando cada decisión a las necesidades de cada persona.



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



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

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

VARICES Y CIRCULACIÓN

QUÉ AYUDA DE VERDAD A TUS PIERNAS

Con el paso de los años muchas mujeres notan venas más visibles, hinchazón o cansancio en las piernas. **Las varices son muy frecuentes** y, aunque a menudo se consideran solo un problema estético, también **reflejan cambios en la circulación venosa.**

Las varices aparecen cuando las venas pierden parte de su elasticidad y la sangre tiene más dificultad para regresar al corazón. En lugar de circular con fluidez, tiende a acumularse en las piernas, lo que provoca dilatación venosa y la aparición de venas visibles, azuladas o violáceas.

Es un problema muy frecuente, sobre todo en mujeres. Influyen la herencia genética, la edad, los cambios hormonales, el embarazo y también pasar muchas horas sentada o de pie. Además de la parte visible, muchas personas notan pesadez, hinchazón en los tobillos, hormigueo o calambres nocturnos.

NO SOLO ESTÉTICA

En fases iniciales, las varices suelen preocupar sobre todo por su aspecto. Pero no son únicamente una cuestión estética. Cuando la circulación venosa empeora, pueden aparecer molestias cada vez más claras, sobre todo al final del día, cuando las piernas llevan horas soportando el peso del cuerpo.

Las llamadas arañas vasculares suelen ser el primer aviso. No siempre evolucionan a varices grandes, pero sí indican que el

retorno venoso no funciona con la misma eficacia que antes.

LO QUE SÍ AYUDA

El movimiento es el mejor aliado. Caminar activa la musculatura de las piernas y facilita que la sangre vuelva hacia arriba. En cambio, permanecer mucho tiempo quieta en la misma postura favorece el estancamiento. También ayuda elevar las piernas unos minutos al final del día, evitar

ropa demasiado ajustada y controlar el peso, porque los kilos de más aumentan la presión sobre las venas. En algunos casos, las medias de compresión mejoran bastante la sensación de cansancio y la hinchazón.

Si las varices producen dolor, inflamación persistente o cambios en la piel, conviene consultar. Hoy existen tratamientos eficaces para mejorar tanto la circulación como el aspecto de las piernas.



CONSULTA 1

ARAÑAS VASCULARES

“Me están saliendo pequeñas venitas en las piernas. ¿Son varices?”

— Ana L., 49 años, Santiago de Compostela

Las llamadas arañas vasculares son pequeñas dilataciones de los capilares superficiales. No siempre evolucionan hacia varices grandes, pero indican que la circulación venosa empieza a perder eficacia.

En muchos casos solo representan un problema estético. Mantener actividad física regular, evitar pasar muchas horas en la misma postura y controlar el peso puede ayudar a frenar su progresión.



CONSULTA 2

PIERNAS CANSADAS AL FINAL DEL DÍA

“Cuando llego a casa tengo los tobillos hinchados y las piernas muy pesadas. ¿Es mala circulación?”

— Carmen G., 55 años, Sevilla

Esa sensación suele estar relacionada con una circulación venosa más lenta. Permanecer muchas horas sentada o de pie favorece que la sangre se acumule en las piernas.

Caminar con regularidad, elevar las piernas unos minutos al llegar a casa y evitar ropa demasiado ajustada puede aliviar bastante las molestias. Si la hinchazón es persistente o dolorosa, conviene consultar.

CONSULTA 3

TRATAMIENTOS PARA VARICES

“¿Las varices se pueden eliminar o solo se pueden controlar?”

— Margarita P., 52 años, Palencia

Depende del tipo y del tamaño de la variz. Las arañas vasculares pueden tratarse con técnicas como la esclerosis o el láser, mientras que las varices más grandes pueden requerir procedimientos específicos para cerrarlas o eliminarlas.

En cualquier caso, incluso después del tratamiento es importante mantener hábitos saludables que favorezcan la circulación, ya que la tendencia a desarrollarlas suele tener un componente hereditario.



LAS VARICES SON MUY FRECUENTES, PERO NO INEVITABLES. MOVIMIENTO, HÁBITOS SALUDABLES Y ATENCIÓN TEMPRANA SON LAS MEJORES HERRAMIENTAS PARA MANTENER UNA BUENA CIRCULACIÓN Y UNAS PIERNAS MÁS LIGERAS

ELA

ENTENDER UNA ENFERMEDAD CADA VEZ MÁS VISIBLE

Cada día se diagnostican tres nuevos casos de ELA en España y, aunque sigue siendo una enfermedad poco frecuente, su impacto es enorme.

Su avance cambia la movilidad, la comunicación y la autonomía de quien la padece, pero también la vida entera de la familia. Entender cómo empieza, cómo evoluciona y qué apoyos pueden marcar la diferencia ayuda a mirar esta realidad con más claridad.

En nuestro país conviven unas 4.500 personas con ELA, una enfermedad de la que hoy se sabe más gracias a quien la sufre (o sufrió). Y es que han sido muchas las voces conocidas que han hablado sobre su enfermedad y le han dado una visibilidad que ha logrado acercar esta patología tan dura a la sociedad. La Sociedad Española de Neurología (SEN) destaca que la esclerosis lateral amiotrófica es la tercera patología neurodegenerativa en incidencia, tras la enfermedad de alzhéimer y la de Parkinson, pero su alta mortalidad hace que su prevalencia sea cercana a la de una enfermedad rara. El saber que cada año la cifra de diagnósticos supera los 900 casos nuevos es impactante, pero lo es más el saber que la esperanza de vida de esos pacientes no suele superar los 5 años. O que, de media, el diagnóstico tarda en llegar más de un año.

LIMITANTE

Si hay algo que caracteriza a esta enfermedad neurodegenerativa es lo limitante que resulta y lo rápido que puede avanzar. La ELA afecta a las neuronas motoras, las células nerviosas encargadas de enviar las órdenes que permiten mover los músculos de forma voluntaria. Cuando esas neuronas se dañan o desaparecen, los músculos van perdiendo fuerza y dejan de responder



La ELA ha ganado visibilidad en los últimos años, pero continúa siendo una enfermedad compleja y poco frecuente.

como antes. Por eso tareas tan cotidianas como caminar, escribir, vestirse, hablar, tragar o respirar van haciéndose cada vez más difíciles hasta que resultan imposibles. Esa pérdida gradual de autonomía explica en parte por qué se considera tan dura y afecta tanto al paciente como a su familia.

La enfermedad es progresiva, lo que significa que los síntomas suelen empeorar con el tiempo, pero eso no quiere decir que siempre siga el mismo patrón. En algunas personas, las primeras señales aparecen en una mano o en una pierna, con debilidad, torpeza o tropiezos. En otras, el comienzo se nota más en la voz, en la dificultad para articular palabras o al tragar. Con el paso del tiempo, la ELA puede afectar a músculos implicados en gestos tan básicos como caminar, vestirse, escribir, hablar, comer o respirar.

CADA PACIENTE, UN CASO

Una de las cosas que conviene explicar bien es que la ELA no avanza igual en todas las personas. La velocidad de progresión y la forma de inicio pueden ser distintas, y también lo es la manera en que repercute en la vida diaria. Sí hay una idea común: afecta sobre todo al movimiento. Por eso se considera una enfermedad de las neuronas motoras. El NHS resume que provoca debilidad muscular que empeora a lo largo de meses o años y que, aunque no tiene cura, sí existen tratamientos y apoyos para aliviar síntomas y ayudar en el día a día.

EL DÍA A DÍA

Más allá del diagnóstico, lo que más pesa es cómo cambia la vida cotidiana. Tareas sencillas pueden volverse difíciles. Hablar puede requerir más esfuerzo, comer deja de ser algo automático, caminar o incorporarse puede costar mucho y, en fases más avanzadas, también la respiración se ve afectada. Esto obliga a reorganizar rutinas, adaptar la casa, pedir ayuda y apoyarse en un

equipo de profesionales. El objetivo no es solo tratar síntomas, sino conservar durante el mayor tiempo posible la autonomía, la comunicación y el bienestar.

Aunque la ELA siga sin cura, sí hay medidas que pueden mejorar la calidad de vida. El abordaje suele ser multidisciplinar e incluye neurología, fisioterapia, logopedia, nutrición, terapia ocupacional, apoyo respiratorio y, cuando hace falta, dispositivos de comunicación. Mayo Clinic recuerda que el tratamiento se centra en frenar algo la progresión cuando es posible y, sobre todo, en mantener a la persona lo más cómoda e independiente posible. Ese acompañamiento cam-

bia mucho la vivencia de la enfermedad, tanto para el paciente como para su familia.

AVANCES

En paralelo, la investigación sigue avanzando. No hay un tratamiento curativo, pero sí se trabaja en nuevas terapias, biomarcadores y ensayos clínicos, y también se ha mejorado mucho en la forma de cuidar. El CDC mantiene un registro nacional de ELA y una red activa de estudios clínicos para facilitar la investigación y reclutar participantes. Eso no cambia la dureza de la enfermedad, pero sí ayuda a que hoy se conozca mejor, se acompañe más y se afronte con más recursos que hace unos años.



La ELA afecta a las neuronas motoras, responsables de controlar movimientos tan cotidianos como caminar, hablar o tragar.

LAS PRIMERAS SEÑALES

La ELA no empieza siempre igual, y esa es una de las razones por las que al principio puede pasar desapercibida o confundirse con otros problemas. En algunas personas, las primeras pistas aparecen en una mano, con torpeza para abrocharse una prenda, escribir o sujetar objetos. En otras, se notan más al caminar, con debilidad en una pierna, tropiezos o dificultad para subir escaleras. También puede comenzar con cambios en la voz, dificultad para pronunciar ciertas palabras o pequeños atragantamientos al comer o beber. La Mayo Clinic y el NHS señalan precisamente entre los síntomas iniciales más frecuentes la debilidad en extremidades, los problemas para hablar o tragar, los calambres y las fasciculaciones. Eso sí, conviene recordarlo con prudencia: estos síntomas pueden deberse a muchas otras causas, y el diagnóstico de ELA siempre requiere valoración médica especializada.

LA COLMENA

UN TESORO NATURAL PARA CUIDARTE

El 20 de mayo se celebra el Día Mundial de las Abejas, una fecha perfecta para recordar todo lo que estos pequeños insectos hacen por el planeta... y también por nuestra despensa. Miel, **jalea real, própolis, polen o cera forman parte de ese tesoro natural** que conviene conocer bien: no todos sirven para lo mismo, ni se toman igual, ni son adecuados en cualquier momento.



Las abejas no solo producen miel: su trabajo de polinización ayuda a que lleguen a nuestra mesa muchas frutas, verduras, semillas y frutos secos.

aparecer como aliado cuando la garganta empieza a protestar. La jalea real, por su parte, se asocia a esos momentos de cansancio en los que el cuerpo parece pedir un empujón extra. Y la miel sigue siendo ese recurso de toda la vida para endulzar una infusión o suavizar una tos puntual. Pero precisamente por eso conviene no meterlo todo en el mismo saco: cada producto de la colmena tiene su función, su forma de uso y también sus límites.

NO ES INOCUO

Conviene desmontar una idea muy repetida: que algo sea natural no significa que pueda tomarse sin medida ni que resulte adecuado para todo el mundo. La miel, por ejemplo, sigue aportando azúcares, es decir, suma calorías y las personas diabéticas tienen que controlar su consumo.

De igual manera, cabe recordar que los productos de la colmena pueden provocar reacciones en personas alérgicas, y los complementos no deben sustituir una dieta equilibrada, el descanso o un tratamiento médico cuando hace falta.

La clave está en usarlos con sentido común. Pueden ser buenos aliados en momentos concretos, siempre que sepamos qué buscamos y elijamos el producto adecuado. Porque la colmena es, sí, un pequeño tesoro natural, pero como ocurre con todos los tesoros, hay que saber abrirlo bien.

De la colmena salen ingredientes tan conocidos como la miel y otros que asociamos más al cuidado puntual, como la jalea real, el própolis o el polen. Todos tienen un origen natural, pero no todos sirven para lo mismo ni conviene tomarlos de la misma manera. Algunos son alimentos, otros se usan como com-

plementos y otros aparecen sobre todo en cosmética. Por eso, antes de elegir, merece la pena saber qué papel cumple cada uno.

No es casualidad que muchos de estos productos vuelvan a ganar protagonismo en esta época. Con los cambios de temperatura, el aire seco o los primeros aires acondicionados, el própolis suele

QUÉ APORTA CADA PRODUCTO

SUSTANCIA	QUÉ ES	CUÁNDO TOMARLO	CÓMO TOMARLO
MIEL	Sustancia dulce que elaboran las abejas a partir del néctar de las flores.	Para endulzar, suavizar la garganta o aliviar una tos puntual.	En infusiones templadas, yogures, tostadas o recetas. Mejor en pequeñas cantidades.
JALEA REAL	Sustancia nutritiva que producen las abejas obreras para alimentar a las larvas y a la reina.	En etapas de cansancio, cambios de estación o falta puntual de energía.	En ampollas, cápsulas o fresca, normalmente en ciclos cortos y siguiendo la dosis indicada.
PRÓPOLIS	Mezcla resinosa que las abejas recogen de plantas y usan para proteger la colmena.	Cuando la garganta está irritada o en épocas de frío, cambios de temperatura y resfriados leves.	En spray, gotas, comprimidos o caramelos.
POLEN	Es lo que recogen las abejas de las flores mezclado con néctar y enzimas.	Como complemento nutricional, por su aporte de proteínas, vitaminas y minerales.	En pequeñas cantidades, añadido a yogur, fruta, batidos o ensaladas.
CERA DE ABEJA	Material de construcción de las abejas	Más útil en cosmética que en nutrición: bálsamos, cremas, ungüentos o protectores labiales.	Siempre uso externo. Es hidratante y protector.

Miel, jalea real, própolis y polen proceden de la colmena, pero no cumplen la misma función ni se toman de la misma forma.



FRUSTRACIÓN

CUANDO NADA SALE COMO ESPERABAS

No siempre se reconoce como tal. A veces se disfraza de enfado, de desmotivación o de cansancio acumulado. Y, precisamente por considerarse una reacción “normal”, la frustración puede ignorarse hasta que termina afectando más de lo que pensamos.

La frustración es una emoción habitual. Aparece cuando algo no sale como esperábamos, cuando los planes se rompen o cuando sentimos que, por más que lo intentamos, no avanzamos. En pequeñas dosis, forma parte del día a día. Sin embargo, no siempre se queda ahí.

“La clave no está en sentir frustración, sino en cómo se gestiona y cuánto se prolonga”, explica un psicólogo. Cuando esta emoción se vuelve constante, puede empezar a afectar al estado de ánimo, a la forma de pensar e incluso a la relación con los demás.

A diferencia de lo que se suele creer, la frustración no siempre se manifiesta como enfado evidente. En muchos casos aparece como desánimo, irritabilidad o una sensación persistente de bloqueo. Esto hace que pase desapercibida o que se interprete simplemente como “mal humor”.

LO QUE NO SIEMPRE SE VE

Detrás de la frustración suele haber una distancia entre lo que esperamos y lo que realmente ocurre. Cuanto mayor es esa distancia —y cuanto más importante es el objetivo—, más intensa puede ser la reacción emocional.

A esto se suma la autoexigencia. Muchas personas sienten que deberían poder con todo, adaptarse rápido o no fallar. Cuando la realidad no encaja con esas expectativas, la frustración no solo aparece, sino que se intensifica.



CUANDO ESTA SENSACIÓN DEJA DE SER PUNTUAL

Es una emoción normal, pero conviene observar cuándo empieza a mantenerse en el tiempo.

SEÑALES A VIGILAR:

- Sientes irritación frecuente ante pequeñas cosas
- Te cuesta aceptar imprevistos o cambios de plan
- Aparece una sensación constante de “nada sale bien”

LO QUE SE CONFUNDE CON “MAL CARÁCTER”

A veces no se reconoce como frustración, sino como forma de ser:

- Respuestas desproporcionadas ante contratiempos
- Impaciencia constante
- Tendencia a enfadarse con uno mismo o con otros

CÓMO AFECTA A LA VIDA DIARIA

Presta atención si:

- Evitas situaciones por miedo a que no salgan bien
- Pierdes motivación en actividades importantes
- Te resulta difícil disfrutar de logros pequeños

EL ERROR MÁS COMÚN

Intentar eliminar la frustración por completo puede aumentar el malestar.

- Acepta que no todo depende de ti
- Ajusta expectativas a la realidad
- Diferencia entre lo ideal y lo posible

LO QUE TE PUEDE AYUDAR

No elimina la frustración, pero ayuda a manejarla mejor:

- Dividir objetivos en pasos más pequeños
- Hacer pausas cuando la tensión aumenta
- Practicar cierta flexibilidad ante los cambios
- Reconocer avances, aunque sean mínimos

HAY QUE PEDIR AYUDA CUANDO:

- La frustración es constante o muy intensa
- Afecta a tus relaciones o a tu trabajo
- Genera enfado frecuente o sensación de bloqueo
- Sientes que has perdido la motivación de forma general



Además, el entorno tampoco siempre ayuda. Frases como “no es para tanto” o “ya lo conseguirás” pueden minimizar la experiencia. Aunque suelen decirse con buena intención, pueden hacer que la persona sienta que no debería sentirse así, aumentando la incomodidad.

CUANDO NO ES LO QUE PASA, SINO CÓMO SE VIVE

No siempre es la situación en sí lo que genera frustración, sino la interpretación que hacemos de ella. Un mismo obstáculo puede vivirse como un reto o como una señal de fracaso, dependiendo de cómo se perciba. Cuando la frustración se mantiene en el tiempo, puede afectar a la motivación. Lo que antes generaba interés empieza a pesar, y tareas habituales pueden vivirse como una carga. En algunos casos, incluso aparece la tendencia a evitar situaciones que antes eran importantes.

“Aprender a tolerar la frustración no significa resignarse, sino desarrollar recursos para manejar lo que no depende de uno”, señala el especialista. Identificar lo que sí está bajo control y ajustar expectativas puede marcar una diferencia importante.

La frustración no es un problema en sí misma, pero ignorarla o acumularla puede terminar pasando factura. Entender de dónde viene y cómo se manifiesta permite gestionarla de forma más saludable. No se trata de evitarla, sino de aprender a convivir con ella sin que limite la vida cotidiana.



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!

RECUPERA TU ENERGÍA EN 7 DÍAS

Mayo llega cargado de festivales, eventos, planes al aire libre, días más largos y noches que a veces se estiran más de la cuenta. **Y, justo cuando más apetece ese extra de vida social, la batería parece que nunca se carga del todo.** En esta época parece que cuesta más levantarse, falta concentración y el cansancio se instala sin tener un motivo aparente. **Cancelar un plan o no sentirse al 100% no siempre es falta de ganas o motivación. La primavera, los cambios de temperatura, las alergias y el ritmo más movido de estas semanas pueden dejarnos en la reserva.** La buena noticia es que, con pequeños ajustes, en siete días podemos empezar a recuperar energía y volver a sentir que el cuerpo responde.



LA PRIMAVERA QUE LA SANGRE ALTERA

Y también las hormonas, los horarios e incluso las horas de sueño. **Ya hemos caído de lleno en una época tan bonita como agotadora** y es que rara es la persona que no siente que su batería está bajo mínimos sin razón aparente.

La primavera suele asociarse con planes, terrazas, días más largos y más ganas de salir. Sin embargo, muchas personas llegan a mayo con la sensación contraria: cuesta arrancar por la mañana, aparece sueño durante el día, falta concentración y cualquier tarea parece requerir un esfuerzo extra... A esa falta de energía que coincide con el cambio de estación se la conoce como **astenia primaveral**. No se considera una enfermedad como tal, sino una respuesta temporal del organismo mientras se adapta a nuevos horarios de luz, cambios de temperatura, más actividad diaria y rutinas menos estables. El cuerpo tiene que reajustar su reloj interno, la forma en que regula el descanso y también su respuesta al calor. Por eso puede aparecer esa mezcla de cansancio físico, lentitud mental, apatía o irritabilidad que muchas personas reconocen justo en esta época.

ALGO PASAJERO

Lo habitual es que sea pasajera y mejore en unos días, pero conviene no confundirla con una etiqueta que lo explica todo. Si el cansancio dura más de dos o tres semanas, empeora, impide hacer vida normal o viene acompañado de falta de aire, palpitaciones, mareos, fiebre, pérdida de peso, tristeza intensa o sueño que no repara, es mejor consultarlo.

La clave está en no pelearse con el cuerpo ni exigirle que funcione como si nada hubiera cambiado. La primavera también pide adaptación y entenderlo ayuda a bajar la culpa, detectar por dónde se está perdiendo energía y empezar a recuperar el ritmo sin forzarse de más.



La **astenia primaveral** es algo temporal que puede sentirse entre cinco y quince días. En caso de seguir con síntomas más tiempo, es aconsejable acudir al médico.

OTROS LADRONES DE ENERGÍA

CAMBIOS DE TEMPERATURA

El cuerpo trabaja más para adaptarse al calor, al aire acondicionado, a las capas de ropa y a los contrastes entre interior y exterior. Ese ir y venir entre frío y calor puede dejar más sensación de cansancio.

ALERGIAS

Congestión, estornudos, picor de ojos y peor descanso nocturno pueden aumentar mucho la fatiga. Además, algunos antihistamínicos pueden dar somnolencia, por lo que conviene consultar si dejan demasiado apagada.

AGENDA MÁS LLENA

Con más luz parece que el día se estira, pero eso no significa que tengamos más energía disponible. Acumular planes, recados y compromisos también pasa factura.

CANSANCIO ACUMULADO

A veces la primavera no crea el agotamiento, solo lo deja más a la vista. Si llevamos meses tirando de inercia, el cuerpo puede aprovechar cualquier cambio para reclamar una pausa.

CARGA MENTAL

No siempre cansa lo físico. También agotan las decisiones pequeñas, las preocupaciones, las tareas pendientes y esa sensación de no llegar nunca a todo.

NUTRIENTES QUE AYUDAN A NO IR EN RESERVA

La energía no depende solo de dormir más o de tomarse un café cuando llega el bajón. También necesita materia prima. El cuerpo funciona gracias a una red de nutrientes que participan en la producción de energía, el funcionamiento del sistema nervioso, la concentración, el estado de ánimo y la respuesta muscular. Cuando la dieta se desordena, comemos de forma muy pobre o faltan ciertos micro-

nutrientes, es normal sentirse más apagada, más lenta o con menos capacidad para aguantar el ritmo del día. Eso no significa que haya que lanzarse a los suplementos cada vez que llega mayo. En muchos casos, antes de mirar al botiquín conviene mirar el plato. Algunos nutrientes son especialmente interesantes cuando hablamos de cansancio, cambios de estación y sensación de estar “en reserva”.

INGREDIENTES DE LA VITALIDAD

TRIPTÓFANO

Es un aminoácido esencial que el cuerpo no fabrica por sí solo y que debe obtenerse a través de la alimentación. Participa en la producción de serotonina y melatonina, dos sustancias relacionadas con el estado de ánimo y el ciclo sueño-vigilia. Por eso aparece en muchos complementos pensados para épocas de cansancio, nerviosismo o cambios de estación. También se encuentra de forma natural en alimentos cotidianos como huevos, leche, yogur, plátano, frutos secos, carne, pescado, legumbres y soja.

VITAMINA B6

Ayuda al organismo a aprovechar mejor las proteínas y participa en la formación de neurotransmisores, esas sustancias que permiten que las células nerviosas se comuniquen entre sí. En este contexto interesa porque está implicada en el metabolismo del triptófano y en procesos relacionados con la energía y el sistema nervioso. Podemos encontrarla en pescados, carnes, garbanzos, patata, plátano, frutos secos, germen de trigo y levadura de cerveza.

HIERRO

Cuando falta hierro, el cansancio suele ser una de las primeras señales. Antes incluso de llegar a una anemia clara, unos niveles bajos pueden notarse como falta de fuerza, dificultad para concentrarse, mareos, palidez o sensación de agotamiento con esfuerzos que antes se toleraban bien. Está presente en carne roja, marisco, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde. Un truco útil es combinar las fuentes vegetales de hierro con vitamina C, por ejemplo, lentejas con pimiento, garbanzos con tomate o espinacas con cítricos, porque así se favorece su absorción.

OMEGA 3

Son grasas saludables importantes para el funcionamiento normal del cerebro, el corazón y el sistema nervioso. No conviene venderlos como un “chute” de energía, porque no actúan así, pero

si forman parte de una alimentación que ayuda al organismo a funcionar mejor. Los encontramos sobre todo en pescados azules como sardinas, salmón, caballa, boquerones o atún. También hay omega 3 de origen vegetal en nueces, semillas de lino, semillas de chía y algunos aceites vegetales.

HIDRATOS DE CARBONO

No son el enemigo. Bien elegidos, son una fuente importante de energía para el cuerpo y el cerebro. La clave está en priorizar los de absorción más lenta y acompañarlos bien para evitar subidas y bajadas bruscas. Pan integral, arroz, pasta integral, avena, patata, legumbres y fruta pueden ayudar a mantener un nivel de energía más estable, sobre todo si se combinan con proteína, fibra y grasas saludables. El problema no suele estar en los hidratos en sí, sino en abusar de opciones refinadas, dulces o muy pobres en nutrientes.



7 DÍAS PARA VOLVER A ARRANCAR

Una semana puede ser suficiente para notar que el cuerpo responde un poco mejor. **No se trata de cambiarlo todo, sino de empezar por gestos concretos: detectar cuándo aparece el bajón, quitar peso a la agenda, salir a la luz, revisar el café o moverse lo justo para recuperar sensación de fuerza.** Día a día, este plan ayuda a volver a arrancar cuando la agenda parece pedir más energía de la que tenemos.

DÍA 1

Localiza tu momento de bajón

Antes de cambiar nada, observa. ¿Te levantas ya cansada? ¿Te vienes abajo después de comer? ¿La caída llega a media tarde? ¿Empeora con el calor, la alergia, los recados o los días con demasiados planes? El cansancio da pistas, pero hay que escucharlas. Durante este primer día, anota mentalmente cuándo aparece el bajón y qué suele pasar justo antes. Así podrás distinguir si se trata de sueño, digestiones pesadas, exceso de actividad, falta de movimiento, estrés o simple acumulación.



Una semana basta para empezar a detectar qué te agota más y qué pequeños gestos te ayudan a recuperar ritmo.



DÍA 2

Quita una carga innecesaria

La energía también se pierde en tareas pequeñas que parecen no contar: llamadas pendientes, compras, gestiones, favores, mensajes, decisiones domésticas o recados que se van quedando en la cabeza. Hoy no se trata de hacerlo todo, sino de quitar una cosa de la lista. Puede ser resolver algo que llevas días aplazando, delegar una tarea o aceptar que no todo tiene que hacerse hoy. A veces una obligación menos deja más descanso que una hora en el sofá.



DÍA 3

Busca luz natural

La luz natural ayuda al cuerpo a orientarse, especialmente en una época en la que los horarios se alargan y la noche parece llegar más tarde. Salir un rato al exterior, abrir ventanas por la mañana o dar un paseo corto puede ayudar a reajustar el ritmo. Pero cuidado con convertir la primavera en una carrera de planes. Más horas de luz no significan más horas disponibles para todo. El objetivo es acompañar el cuerpo, no llenarlo de obligaciones.



DÍA 4

Revisa tus estimulantes

El café puede ser un buen aliado, pero no debería convertirse en la única forma de mantenerse en pie. Si encadenas varias tazas, si lo tomas muy tarde o si lo usas para tapar el cansancio, quizá está ayudando por un lado y complicando el descanso por otro. Hoy toca observarlo sin demonizarlo. ¿Lo tomas por placer o por supervivencia? ¿Te espabila o te deja más nerviosa? ¿Sustituye a una pausa real? La energía prestada suele pasar factura.



DÍA 5

Aligera lo que te pesa

No hace falta entrar en dietas ni cambiarlo todo. Basta con fijarse en qué momentos el cuerpo se queda lento. Una comida demasiado abundante, comer con prisa, llegar a la mesa con demasiada hambre o abusar de platos muy grasos puede hacer que la tarde empiece cuesta arriba. Hoy prueba a escuchar la digestión: si después de comer necesitas desaparecer del mundo, quizá no es solo cansancio, sino una señal de que algo se puede ajustar.



DÍA 6

Recupera sensación de fuerza

Cuando estamos cansadas, tendemos a movernos menos. Y cuanto menos nos movemos, más pesado se nota el cuerpo. No hablamos de hacer una rutina intensa ni de empezar un reto deportivo, sino de recuperar un poco de agilidad: subir escaleras, caminar con más intención, levantarte varias veces si pasas mucho tiempo sentada, estirar brazos y piernas o hacer algún movimiento suave que despierte la musculatura. Sentirse fuerte también da energía mental.



DÍA 7

Decide qué te quedas

El último día no es para hacer balance con culpa, sino para elegir. ¿Qué gesto te ha ayudado más? ¿Salir un rato por la mañana? ¿Quitar una carga pendiente? ¿Vigilar el café? ¿Moverte un poco? ¿No llenar tanto la agenda? El objetivo de esta semana no era hacerlo perfecto, sino descubrir qué cambios te devuelven margen. Quédate con dos o tres y repítelos. La energía se recupera mejor cuando el plan cabe en la vida real.

AUTOBRONCEADO PERFECTO

PIEL BONITA Y SIN MANCHAS PARA LOS DÍAS DE CALOR

Con los trucos adecuados, puedes **lograr un tono dorado uniforme, luminoso y sin manchas...** incluso sin pisar la playa.

Durante años, el autobronceador ha tenido mala fama. Tonos anaranjados, manchas difíciles de corregir o resultados poco naturales hicieron que muchas mujeres lo dejaran de lado. Sin embargo, las fórmulas han cambiado y hoy permiten conseguir un bronceado mucho más uniforme, favorecedor y fácil de aplicar. El color que aporta el autobronceador se genera en la capa más superficial de la piel. Por eso, el estado de la piel es clave para que el resultado sea homogéneo. Una piel irregular o seca tiende a absorber el producto de forma desigual, creando zonas más oscuras. El cambio está en el enfoque: no se trata solo de aplicar el producto, sino de preparar la piel y trabajar el tono de forma progresiva.

CLAVES PARA UN TONO NATURAL

Uno de los errores más comunes es utilizar el autobronceador sin exfoliar previamente. Las células muertas hacen que el producto se adhiera de forma irregular, generando manchas. También es importante controlar la cantidad. Aplicar demasiado producto no intensifica el bronceado de forma uniforme, sino que aumenta el riesgo de marcas. Lo más recomendable es empezar con poca cantidad y repetir la aplicación si se quiere subir el tono. Las texturas actuales facilitan mucho el proceso. Existen mousses ligeras, cremas hidratantes con efec-

to progresivo o brumas invisibles que se adaptan a diferentes rutinas. Muchas de ellas, además, incluyen ingredientes hidratantes que mejoran el aspecto de la piel. El objetivo es conseguir un tono natural, como si la piel se hubiera bronceado poco a poco.

LA IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN

La forma de aplicar el autobronceador marca la diferencia. La piel debe estar limpia y seca, con una ligera hidratación previa en las zonas más secas como codos, rodillas y tobillos. Utilizar un guante aplicador ayuda a repartir el producto de manera uniforme y evita manchas en las manos. El producto debe extenderse con movimientos suaves y continuos, sin dejar zonas sin trabajar. Después de la aplicación, es fundamental respetar el tiempo de secado antes de vestirse. También conviene evitar el contacto con agua durante varias horas para que el color se desarrolle correctamente. El tono comienza a aparecer a las pocas horas y se intensifica de forma gradual.

UN NUEVO IMPRESCINDIBLE

El autobronceador se ha convertido en una alternativa cómoda para lucir un tono saludable durante todo el año sin necesidad de exponerse al sol. Además de aportar color, muchas fórmulas actuales mejoran la textura de la piel y aportan hidratación, lo que se traduce en un acabado más

luminoso y uniforme.

Eso sí, no sustituye al protector solar. Ambos productos cumplen funciones diferentes y deben utilizarse de forma complementaria. Con una buena técnica, el resultado es natural, favorecedor y fácil de mantener en el tiempo.



SECRETOS DE UN BUEN AUTOBRONCEADO



MEZCLA CON TU CREMA

Si buscas un acabado más sutil o tienes poca experiencia, mezclar el autobronceador con tu hidratante habitual suaviza el resultado.



ACLARA SI TE HAS PASADO

Un algodón con tónico, agua micelar o zumo de limón suave ayuda a rebajar zonas demasiado oscuras.



ELIGE EL MOMENTO ADECUADO

Aplicarlo por la noche facilita el proceso: el producto se desarrolla mientras duermes y evitas prisas.



CUIDADO CON LAS CEJAS Y LA LÍNEA DEL PELO

Son zonas donde el producto puede acumularse. Pasar un disco limpio después de aplicar evita marcas.



APUESTA POR UN PRODUCTO ESPECÍFICO PARA EL ROSTRO

Los autobronceadores faciales suelen ser más ligeros y dan un resultado más natural en la cara.



RETOQUES INTELIGENTES

En lugar de reaplicar en todo el cuerpo, retoca solo las zonas donde el color haya perdido intensidad.



Addition Concentré Eclat. Potenciador del autobronceado para el rostro. CLARINS (22,50€)



Bronzing Self-Tanning Serum. Autobronceador facial natural. FRESHLY COSMETICS. (36,95€)



Mousse Autobronceadora Natural con agua de coco hidratante. GARNIER DELIAL (14,95€)



Autobronceador Mousse Rápido. Con leche de oliva y vitamina E. ST. MORIZ. (8€)



Espuma Autobronceadora. Apto para todo tipo de pieles. ST. TROPEZ (21€)



Ziaja Cupuazú. Loción Corporal Bronceadora de uso diario. ZIAJA (5€)

CÓMO PLANTAR CARA AL DOLOR LUMBAR

A partir de los 50, **una de cada cinco mujeres convive con molestias frecuentes, y en muchas ocasiones la causa no está solo en la postura, sino en la pérdida de fuerza muscular profunda.**



Un calzado con buena sujeción también ayuda a proteger la espalda cada día

El dolor lumbar rara vez aparece por una sola causa. En la mayoría de los casos no se trata únicamente de una mala postura o de un esfuerzo puntual, sino de una falta de estabilidad en toda la zona media del cuerpo. La espalda baja necesita apoyo constante, y ese soporte depende en gran parte del llamado core, formado por abdomen, glúteos, suelo pélvico y musculatura profunda lumbar. Cuando este conjunto pierde fuerza, la columna trabaja de más y aparecen las molestias.

Con el paso del tiempo, y especialmente a partir de cierta edad, esta debilidad se vuelve más frecuente.

Pasamos muchas horas sentadas, caminamos menos y dejamos de activar músculos que son clave para proteger la espalda. Por eso es frecuente notar rigidez al levantarse, fatiga en la parte baja de la espalda o esa sensación de tensión constante al final del día.

EL CUERPO FUNCIONA EN EQUIPO

Abdomen y glúteos cumplen una función mucho más importante de lo que parece. No solo intervienen en el movimiento, también estabilizan la pelvis y ayudan a repartir mejor las cargas. Si esa musculatura falla, la parte baja de la espalda compensa sola y termina sobrecargándose.

De hecho, fortalecer el core no significa trabajar únicamente los abdominales clásicos. Se trata de activar músculos profundos que sostienen el tronco y mejoran el equilibrio corporal. Ejercicios como puentes de glúteo, planchas adaptadas o trabajo de respiración consciente ayudan mucho más que repeticiones rápidas mal ejecutadas.

Cuando esta base mejora, también cambia la postura, la forma de caminar y hasta la sensación de ligereza al moverse. Por eso, prevenir estas molestias empieza muchas veces lejos de la propia espalda. Empieza en el centro del cuerpo.

DOS EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Puente de glúteos: este movimiento resulta muy útil porque activa la musculatura que sostiene la pelvis y descarga trabajo de la zona baja de la espalda. Para hacerlo, tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados al ancho de las caderas. Desde ahí, aprieta glúteos y eleva la pelvis poco a poco hasta formar una línea suave entre rodillas, caderas y hombros. Mantén unos segundos arriba y baja despacio, controlando en todo momento.



Plancha apoyada en pared o mesa: es una opción muy eficaz para ganar estabilidad profunda de forma segura. Coloca las manos sobre una pared o una mesa firme, da unos pasos hacia atrás y deja el cuerpo alineado, desde la cabeza hasta los talones. Activa el vientre, relaja el cuello y respira con calma mientras mantienes la posición durante unos segundos. Lo importante no es aguantar mucho, sino conservar una buena colocación y notar que el cuerpo trabaja en bloque.



RESPIRAR BIEN Y SOLTAR TENSION EN LOS HOMBROS REDUCE LA CARGA LUMBAR

CUIDAR LA POSTURA EN LOS GESTOS COTIDIANOS

La espalda no solo se resiente en el gimnasio o después de un esfuerzo grande. Gran parte de las molestias empiezan en acciones pequeñas que repetimos cada día casi sin darnos cuenta. Cómo nos agachamos, de qué forma cargamos una bolsa o incluso la postura al dormir influye directamente en la zona lumbar. Cuando esos hábitos se corrigen, el alivio suele notarse antes de lo esperado. Prestar atención a estos detalles cambia la forma en la que el cuerpo reparte el esfuerzo y protege mejor la columna.

- Para agacharse, conviene flexionar las rodillas y acercar el peso al cuerpo, en lugar de inclinar solo la espalda hacia delante.
- Al cargar bolsas, repartir el peso entre ambos brazos evita que un solo lado soporte toda la tensión.
- Dormir de lado con una almohada entre las piernas ayuda a mantener la pelvis alineada y reduce la presión en la espalda.
- Al levantarse de la cama o del sofá, conviene incorporarse de lado y apoyar bien los pies antes de hacer fuerza, para evitar tensión innecesaria.



EL PODER DE UN ESPEJO

PARA UNA CASA MÁS AMPLIA Y LUMINOSA

Una pared vacía puede cambiar por completo cuando **colocamos la pieza adecuada en el lugar correcto.**



No siempre podemos ganar metros, pero sí cambiar la forma en la que los percibimos. Hay recursos decorativos capaces de transformar una estancia sin obras ni grandes inversiones, y uno de los más eficaces es el espejo. Más allá de su función práctica, ayuda a multiplicar la luz, aportar profundidad y equilibrar visualmente cualquier rincón. Bien elegido y mejor colocado, consigue que una habitación parezca más amplia, más ordenada y con mucha más personalidad, con-

virtiéndose en una de las piezas más inteligentes dentro de casa.

MULTIPLICAR LA LUZ NATURAL

Durante los meses de más sol, aprovechar la luz natural cambia por completo cualquier ambiente. Colocar un espejo frente a una ventana o cerca de un balcón ayuda a reflejar esa claridad y repartirla mejor por toda la estancia.

No hace falta una pieza enorme. A veces, un modelo mediano bien orientado funciona mejor que uno grande mal colocado. Lo importante

EVITA COLOCARLO FRENTE AL DESORDEN, PORQUE TAMBIÉN MULTIPLICA LO QUE NO FAVORECE





MATERIALES DE MODA

MADERA CLARA

Aporta calidez y encaja muy bien en salones luminosos, dormitorios serenos o recibidores sencillos. El roble y el fresno siguen siendo los más vistos por su acabado natural.

ORO ENVEJECIDO

Suma sofisticación sin resultar excesivo. Funciona especialmente bien en espejos redondos o con formas clásicas, perfecto para dar carácter a una consola o un baño.

FIBRAS NATURALES

La rafia, el ratán o el bambú refuerzan esa estética fresca y ligera que domina la temporada. Son ideales para ambientes relajados y casas con aire mediterráneo.

NEGRO MATE

Más limpio y arquitectónico, crea contraste y define mejor la pared. Se utiliza mucho en interiores modernos donde se quiere dar protagonismo visual al espejo.

es observar qué refleja. Si devuelve luz, amplitud o una zona bonita de la casa, el efecto será mucho más armónico.

AMPLIAR EL ESPACIO VISUALMENTE

Un espejo también puede convertirse en el mejor aliado cuando faltan metros. En dormitorios pequeños, comedores estrechos o entradas con poca profundidad, ayuda a crear una sensación de continuidad que aligera el conjunto.

Los formatos verticales estilizan paredes y hacen que los techos parezcan más altos. Los horizontales, en cambio, ensanchan visualmente y funcionan muy bien sobre aparadores, sofás o consolas.

CONVERTIRLO EN PROTAGONISTA DECORATIVA

Además de práctico, un espejo puede ser la pieza que da personalidad a una estancia. Un marco de madera clara aporta calidez, uno dorado suma sofisticación y los acabados en fibras naturales encajan muy bien con la estética más fresca de esta temporada.

En un recibidor, sobre una cómoda o acompañando una butaca, ayuda a crear un rincón con intención. También resuelve paredes vacías que parecen incompletas.



Espejo de pared redondo, Kiabi (21,99 €)



Espejo de pared rectangular con marco de madera de mango, Zara Home (129 €)



Espejo rectangular metálico con base, Lefties (15,99 €)



Espejo efecto oro envejecido, JYSK (35 €)



Espejo de pared de estilo moderno, Atmosfera (44 €)



Espejo redondo negro, Ikea (29,99 €)

DESAYUNOS QUE ACTIVAN

IDEAS SALUDABLES PARA AFRONTAR LA MAÑANA CON FUERZA

Lo que comes por la mañana influye en cómo rindes el resto del día.
Estas propuestas equilibradas ayudan a mantener la energía y la saciedad.



MÁS SABOR

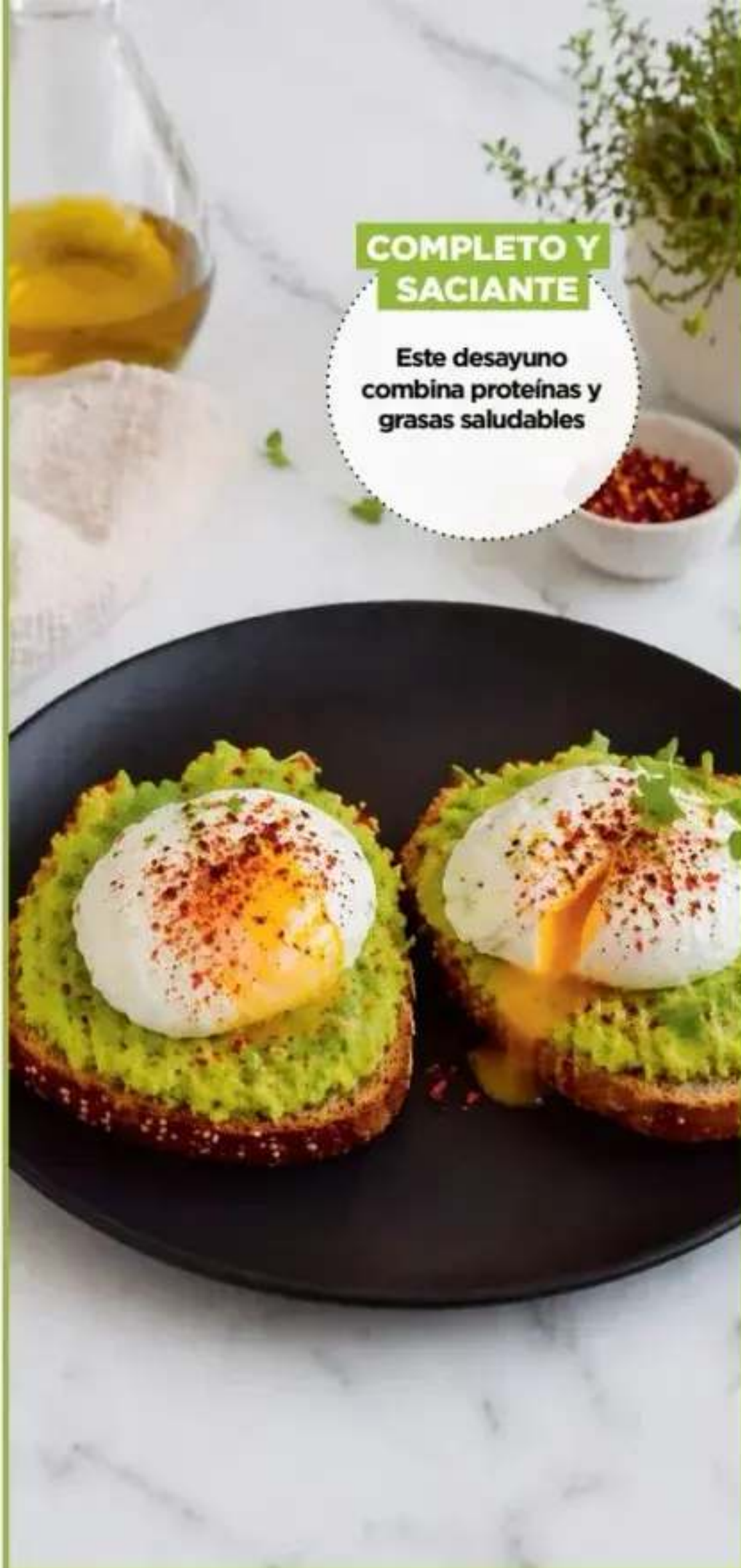
Puedes añadir fruta fresca o frutos secos para completar el desayuno.

PORRIDGE DE AVENA Y PLÁTANO

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 50 g de copos de avena • 250 ml de leche o bebida vegetal • 1 plátano maduro • 1 cucharadita de canela • 1 cucharada de semillas de chía

- **Vierte la leche en un cazo** y caliéntala a fuego medio, sin que llegue a hervir en exceso.
- **Añade los copos de avena** y remueve de forma constante para que se cocinen de manera uniforme.
- **Pela el plátano**, aplástalo con un tenedor y agrégalo a la mezcla junto con la canela.
- **Incorpora las semillas de chía** y continúa removiendo hasta lograr una textura cremosa y homogénea.
- **Retira del fuego** y deja reposar un minuto antes de servir en un bol.



COMPLETO Y SACIANTE

Este desayuno combina proteínas y grasas saludables

TOSTADAS DE AGUACATE Y HUEVO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 rebanadas de pan integral • 1 aguacate maduro • 2 huevos • 1 cucharadita de aceite de oliva • sal y pimienta

- **Tuesta las rebanadas** de pan integral hasta que estén doradas y crujientes.
- **Abre el aguacate**, retira el hueso y extrae la pulpa. Aplástala en un bol.
- **Añade** sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva, mezclando hasta obtener una crema suave.
- **Cocina** los huevos a la plancha o escalfados, según prefieras.
- **Unta el aguacate sobre el pan** y coloca el huevo encima.

YOGUR CON FRUTA Y GRANOLA

5 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de yogur natural • 100 g de fruta fresca • 30 g de granola • 1 cucharada de miel

- **Coloca el yogur** en un bol o vaso amplio, removiéndolo ligeramente para que quede más cremoso.
- **Lava bien la fruta**, péjala si es necesario y córtala en trozos pequeños y uniformes.
- **Añade la fruta** sobre el yogur, distribuyéndola de manera equilibrada por toda la superficie.
- **Incorpora la granola** justo antes de servir para mantener su textura crujiente.
- **Rocía con miel** de forma ligera para aportar un toque dulce sin excesos.



LIGERO Y EQUILIBRADO

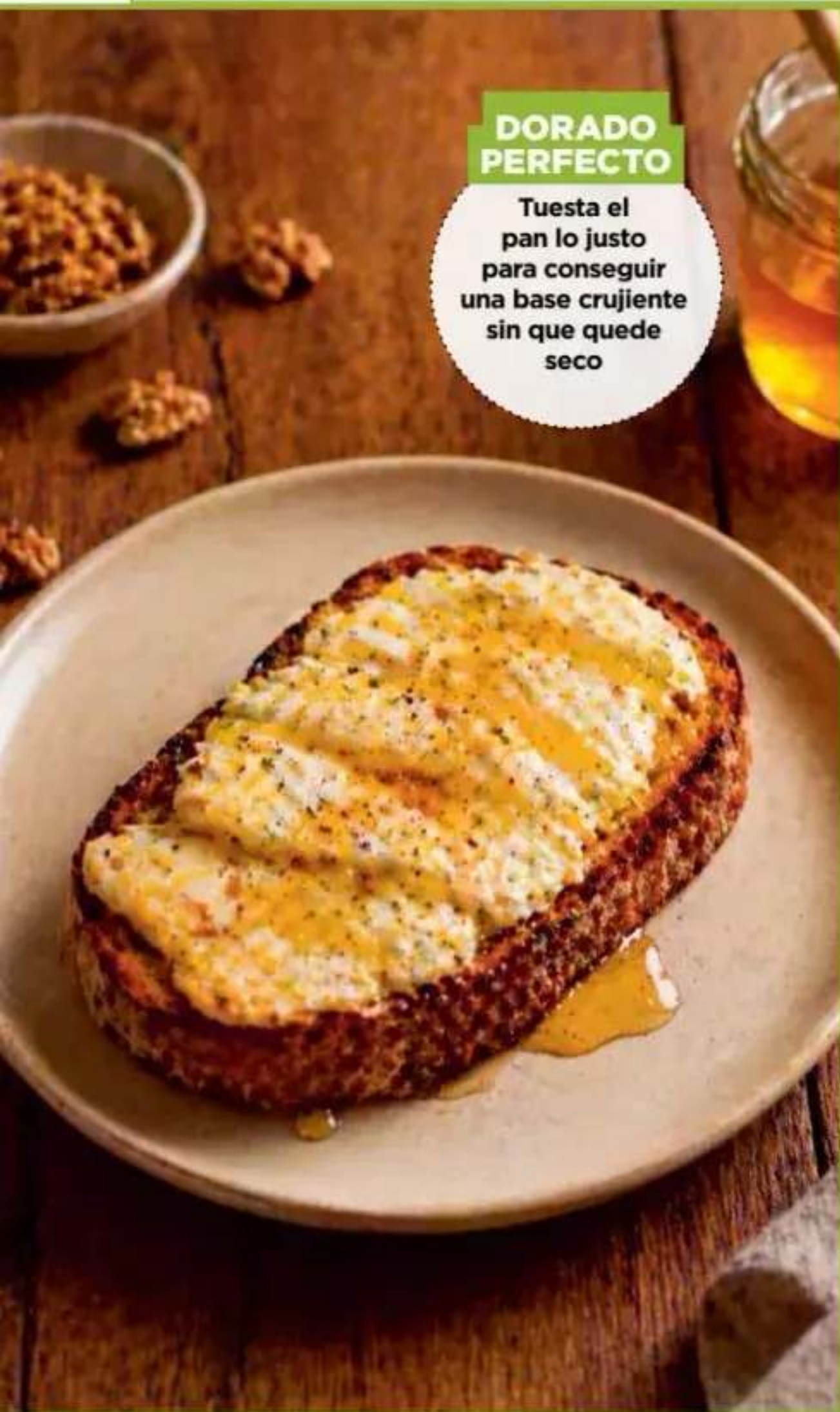
Ideal para activar el cuerpo desde primera hora

TOSTADA DE QUESO Y MIEL

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 rebanadas de pan
• 50 g de queso fresco • 1 cucharada de miel

- **Tuesta las rebanadas** de pan hasta que estén ligeramente crujientes por fuera.
- **Corta el queso fresco** en láminas o desmenúzalo ligeramente para que se reparta mejor.
- **Colócalo sobre el pan** aún caliente para que se atempere y resulte más cremoso.
- **Añade la miel** de forma ligera por encima, repartiéndola de manera uniforme.
- **Deja que se integre unos segundos** antes de servir para potenciar los sabores.



DORADO PERFECTO

Tuesta el pan lo justo para conseguir una base crujiente sin que quede seco

RECARGA NATURAL

Una opción refrescante que combina vitaminas, fibra y energía



BATIDO VERDE ENERGÉTICO

5 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 plátano • 1 puñado de espinacas
• 250 ml de bebida vegetal • 1 cucharada de avena
• 1 cucharadita de semillas de lino

- **Pela el plátano**, córtalo en trozos y colócalo en el vaso de la batidora para facilitar el triturado.
- **Lava bien las espinacas**, escúrrelas y añádelas junto con la bebida vegetal.
- **Incorpora** la avena y las semillas de lino, que aportarán textura y un extra de nutrientes.
- **Tritura durante unos segundos** hasta obtener una mezcla homogénea, suave y sin grumos.
- **Si prefieres** una textura más ligera, añade un poco más de bebida vegetal y vuelve a batir.

TOQUE EXTRA

Acompáñalas con fruta fresca o yogur para un desayuno más completo



TORTITAS DE AVENA Y HUEVO

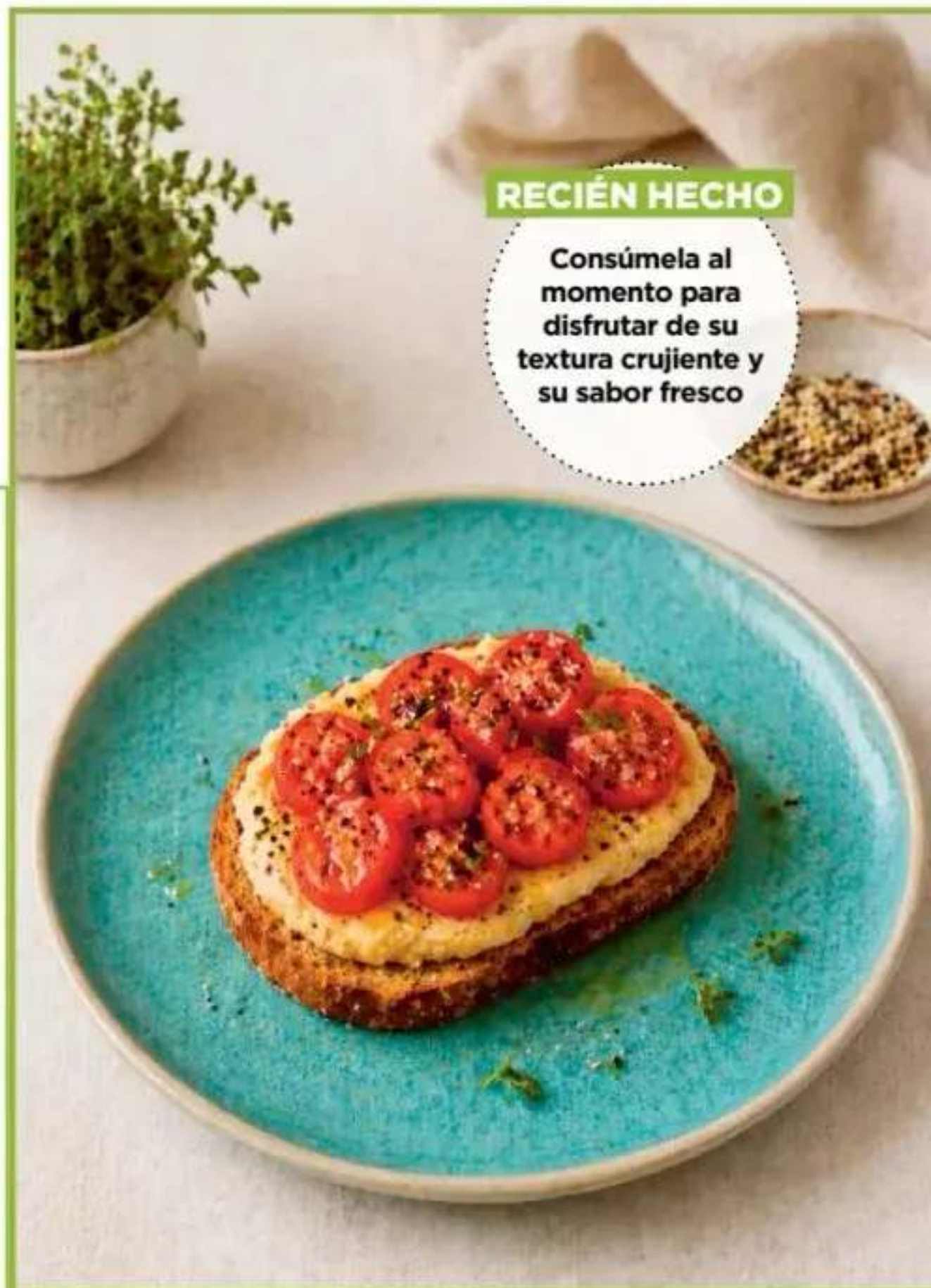
15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 huevos • 40 g de copos de avena • 1 plátano • 1 cucharadita de canela • 1 cucharadita de aceite

- **Pela el plátano**, córtalo en trozos y aplástalo en un bol hasta obtener un puré suave.
- **Añade los huevos** y bate la mezcla hasta que quede bien integrada y ligeramente espumosa.
- **Incorpora los copos de avena** y la canela, mezclando con suavidad hasta conseguir una masa homogénea.
- **Deja reposar la mezcla** durante unos minutos para que la avena se hidrate y la textura sea más consistente.
- **Calienta una sartén antiadherente** con el aceite y vierte pequeñas porciones de masa.
- **Cocina cada tortita** a fuego medio durante unos minutos por cada lado, hasta que estén doradas por fuera y tiernas por dentro.

RECIÉN HECHO

Consúmela al momento para disfrutar de su textura crujiente y su sabor fresco



TOSTADA DE HUMMUS Y TOMATE

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 rebanadas de pan integral • 3 cucharadas de hummus • 1 tomate • 1 cucharadita de aceite de oliva

- **Tuesta las rebanadas** de pan integral hasta que estén doradas y crujientes por fuera, pero ligeramente tiernas en el interior.
- **Lava bien el tomate**, sécalo y córtalo en rodajas finas o en pequeños trozos, según prefieras.
- **Unta el hummus** sobre las tostadas de manera uniforme, cubriendo toda la superficie.
- **Coloca el tomate** por encima, repartiéndolo de forma equilibrada para que cada bocado tenga sabor.
- **Añade un chorrito de aceite de oliva** por encima para potenciar el conjunto.



LISTO CON ANTELACIÓN

Puedes prepararlo la noche anterior y tener el desayuno listo al día siguiente

PUDIN DE CHÍA Y FRUTA

10 MIN. + REPOSO DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 3 cucharadas de chía • 250 ml de bebida vegetal • 1 cucharada de miel • 100 g de fruta

- **Vierte la bebida vegetal** en un bol amplio y añade la miel, removiendo hasta que quede bien integrada.
- **Incorpora las semillas de chía** y mezcla con cuidado para que se repartan de forma uniforme.
- **Deja reposar unos minutos** y vuelve a remover para evitar que las semillas se acumulen en el fondo.
- **Cubre el recipiente** y guárdalo en la nevera durante al menos 3 horas, hasta que adquiera una textura más densa.
- **Saca el pudin** de la nevera y añade la fruta troceada por encima justo antes de servir.

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

La fruta aporta el dulzor necesario, evitando añadir más endulzantes



SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

5 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de frutos rojos • 1 yogur • 200 ml de leche • 1 cucharada de avena

- **Lava bien los frutos rojos** si son frescos y colócalos en el vaso de la batidora.
- **Añade el yogur y la leche**, que aportarán cremosidad y ayudarán a integrar mejor la mezcla.
- **Incorpora la avena** para enriquecer el batido y darle una textura más consistente.
- **Tritura durante unos segundos** hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- **Si deseas una textura más ligera**, añade un poco más de leche y vuelve a batir.

HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 huevos • 1 puñado de espinacas
• 1 cucharadita de aceite • sal

- **Calienta el aceite** en una sartén a fuego medio, sin que llegue a humear.
- **Lava bien las espinacas**, escúrrelas y añádelas a la sartén, salteándolas durante unos minutos hasta que reduzcan su volumen.
- **Mientras tanto**, casca los huevos en un bol y bátelos ligeramente con una pizca de sal.
- **Incorpora los huevos batidos** a la sartén y remueve suavemente con una espátula para que se vayan cuajando poco a poco.
- **Cocina a fuego medio-bajo**, sin dejar de remover y sirve caliente, acompañado de pan integral si lo deseas.



COCCIÓN SUAVE

Remueve a fuego bajo para lograr una textura más cremosa y uniforme

TIP EXTRA

Tuesta ligeramente los frutos secos para dar un toque más intenso



BOL DE AVENA Y FRUTA

5 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 40 g de avena • 200 ml de leche
• 100 g de fruta • 1 cucharada de frutos secos

- **Coloca la avena** en un bol amplio, procurando que quede bien distribuida en la base.
- **Añade la leche** y remueve ligeramente para que los copos empiecen a hidratarse.
- **Deja reposar unos minutos** para que la avena adquiera una textura más suave.
- **Lava la fruta**, péjala si es necesario y córtala en trozos pequeños y uniformes.
- **Incorpórala al bol** junto con los frutos secos, repartiéndolos por la superficie.

POLLO CRUJIENTE

CON COSTRA DE FRUTOS SECOS Y CREMA SUAVE DE ZANAHORIA Y CREMA SUAVE DE ZANAHORIA



El pollo es una carne magra rica en proteínas y baja en grasa, mientras que los frutos secos aportan grasas saludables y un extra de energía al plato



45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 2 pechugas de pollo • 40 g de frutos secos (almendras y nueces) • 1 huevo • 2 zanahorias • ½ cebolla • 100 ml de nata para cocinar • aceite de oliva • sal • pimienta



- 1 Tritura ligeramente** los frutos secos hasta obtener un granillo irregular que aportará textura crujiente al plato.
- 2 Salpimenta las pechugas de pollo**, pásalas por huevo batido y cúbreles con los frutos secos presionando bien para que se adhieran.
- 3 Dóralas en una sartén con un poco de aceite de oliva**, a fuego medio, hasta que estén bien selladas por ambos lados.
- 4 Termina la cocción en el horno precalentado** a 180 °C durante unos 15 minutos para que queden jugosas por dentro.
- 5 Mientras, pela y corta las zanahorias y la cebolla en trozos pequeños** y sofríelos en una cazuela hasta que estén tiernos.
- 6 Añade la nata, salpimenta y cocina unos minutos** antes de triturar hasta obtener una crema fina y suave.
- 7 Sirve el pollo cortado en filetes gruesos** acompañado de la crema caliente.

CUIDA TU LAVADORA

Y ALARGA SU VIDA

Con estos sencillos trucos **lograrás una lavadora más eficiente y una ropa más limpia**

La lavadora es uno de los electrodomésticos más utilizados en el hogar y, sin embargo, uno de los más olvidados cuando hablamos de mantenimiento. La ponemos en marcha varias veces por semana sin pensar en que, con cada uso, se van acumulando restos de detergente, suciedad, cal e incluso bacterias. Con el tiempo, esto no solo afecta a su funcionamiento, sino también a la limpieza de la ropa, que puede salir con mal olor o con sensación de no estar del todo limpia.

MANTENIMIENTO BÁSICO

- Limpia el tambor con un lavado en vacío al menos una vez al mes para eliminar residuos y bacterias.
- Revisa la goma de la puerta y sécala después de cada uso, ya que suele acumular humedad.
- No olvides el filtro, donde se depositan pelusas y pequeños objetos que pueden causar problemas.
- Dejar la puerta abierta tras cada lavado ayuda a ventilar el interior y prevenir malos olores.

MEJORA EL LAVADO

El uso adecuado también influye directamente en el rendimiento de la lavadora. Utilizar más detergente del necesario no mejora el resultado, sino que genera residuos que terminan acumulándose en la máquina. No sobrecargar el tambor permite que la ropa se lave mejor y evita que el motor se fuerce en exceso. Elegir el programa adecuado según el tipo de tejido también es fundamental

para cuidar tanto la ropa como el propio electrodoméstico.

SOLUCIONES PARA EL DÍA A DÍA

- Limpia el cajetín del detergente con frecuencia para evitar acumulaciones.
- Realiza de vez en cuando lavados a alta temperatura para eliminar bacterias.
- Utiliza productos anticales si el agua de tu zona es dura.
- Revisa los bolsillos antes de cada lavado para evitar daños internos.

- Presta atención a ruidos extraños o vibraciones también es clave para detectar posibles problemas a tiempo.

LOS PROGRAMAS CORTOS NO SIEMPRE SON MEJOR OPCIÓN: ABUSAR DE ELLOS FAVORECE LA ACUMULACIÓN DE SUCIEDAD



Lavar en frío puede ahorrar energía, pero alternarlo con ciclos calientes ayuda a mantener la higiene del electrodoméstico

Vista panorámica de Innsbruck, con sus casas de colores sobre el río Inn, y detrás los Alpes nevados austriacos.



INNSBRUCK

UNA CIUDAD DE FANTASÍA HECHA REALIDAD

Su belleza hace que parezca que estás dentro de un decorado de película, entre casas de colores y montañas nevadas. Fácil de caminarla, olerla y sentirla, ofrece todo lo que desees: deporte, cultura, arte, gastronomía...

En el corazón del Tirol austriaco se encuentra esta ciudad que parece diseñada para quienes quieren tenerlo todo: montaña, cultura, deporte y una vida urbana sorprendentemente animada. Rodeada por los Alpes y atravesada por el río Inn, con sus

casas de colores reflejándose en el agua, ofrece una de esas contradicciones que la hacen única: en primavera puedes ver cumbres nevadas mientras paseas por sus calles bajo el sol.

El símbolo más famoso del casco histórico es el Goldenes Dachl (Tejadillo de Oro), con sus brillantes

tejas doradas que dominan una plaza siempre llena de vida. A pocos pasos, la Maria-Theresien-Straße combina arquitectura histórica con tiendas, cafés y terrazas. El Arco del Triunfo con sus dos caras o el impactante arco de los susurros, que no te puede desvelar, hay que vivirlo.

Imprescindible es la visita a la Catedral de Santiago, de estilo barroco, y el Palacio Imperial, que recuerda el majestuoso pasado de la ciudad; y la iglesia de la Corte o El Castillo Ambras, el nido de amor del archiduque Fernando II, lleno de tesoros y curiosidades.

A los pies de los Alpes

Lo que realmente distingue a Innsbruck es su relación directa con la montaña. Desde el mismo centro puedes subir en teleférico a la Nordkette y en minutos estar rodeado de nieve. En primavera, esta experiencia es especialmente mágica: abajo, la ciudad florece; arriba, el invierno sigue vivo.

También puedes esquiar en estaciones cercanas como Patscherkofel mientras en la ciudad la gente disfruta del sol en las terrazas. Es uno de los pocos lugares de Europa donde esquiar y tomar una cerveza al sol el mismo día es algo habitual. El Markthalle es un buen lugar para descubrir productos locales y el ambiente cotidiano.

Uno de los mayores encantos es su clima primaveral. No es extremo, sino sorprendentemente manejable: días soleados, temperaturas suaves y ese contraste constante con la nieve en las montañas.

Innsbruck no es una gran metrópoli, y ahí está parte de su encanto. Es manejable, fácil de recorrer a pie y con todo cerca. Sin embargo, no le falta vida: estudiantes, turistas y locales llenan sus calles, creando un ambiente dinámico pero sin agobios.

Su gastronomía

Si hay otra cosa que requiere mención es la comida austriaca. En la ciudad hay varias opciones y muy variadas, desde la cocina más tradicional que ofrecen en Weisses Rössl o Stiftskeller, los mejores embutidos en la Speckeria o cocina de autor en Wilderin. Son bebedores de cerveza de modo que te gustará cualquiera que pidas. También tienen vinos.



ENTRE MONTAÑAS Y NIEVE. Una de las calles principales de la ciudad coronada por la Virgen (arriba); Goldenes Dachl, el tejado dorado (derecha); vistas desde el teleférico a Nordkette (arriba a la derecha).



VACACIONES EN UNA GRANJA DE EL TIROL



Alojarse en una granja del Tirol es sumergirse directamente en la vida alpina. En Austria, este tipo de alojamiento tiene nombre propio: "Urlaub am Bauernhof", que literalmente significa 'Vacaciones en la granja'. En Hartholf, podrás cuidar de los animales y verás cómo, Cristine y Hannes Eder hacen sus propios productos (queso, yogur, mantequilla...). En Glarchernof podrás vivir la experiencia de recolectar los huevos de las gallinas junto a Regina y Klaus Thaler. Otra opción es Aschernof. Helene y Stefan Lamprecht te enseñarán cómo preparar una cena ecológica a base de quesos que sorprenda a tus invitados. Y en Obholzhof, María (arriba en la foto posando en la puerta de su casa) te enseñará a cocinar las tradicionales Speckknödelsuppe.

ALICIA GUEL BENZU

“EL AMOR, POR MUY CURSI QUE PUEDA SONAR, ES UN MOTOR FUNDAMENTAL”

Un nuevo género literario se ha colado en las librerías, el *romantasy* y con él llega una generación de escritoras dispuestas a demostrar que el mundo necesita más amor y también más fantasía.



Alicia Guelbenzu se suma a uno de los movimientos editoriales más potentes de los últimos años, el *romantasy*.

A veces necesitas que alguien de fuera te diga que lo que tienes entre manos merece algo más que un cajón lleno de borradores.

Escribir fantasía tiene una dificultad añadida: no basta con documentarse, hay que levantar un mundo propio. En tu caso, ¿nace primero ese universo o aparece antes la historia de los personajes?

Lo primero que apareció fueron los protagonistas, Nuna y Tristán. Tuve claro desde el principio cómo quería que fuera ella. Aunque lo cierto es que siempre tuve más claro aún el personaje de Tristán. No quería el arquetipo del caballero que salva o atormenta a la princesa. El mundo, las Cuatro Tierras, nació con ellos dos. Un lugar donde Nuna pudiera encontrarse a sí misma y donde Tristán hubiera cargado con todas esas ausencias.

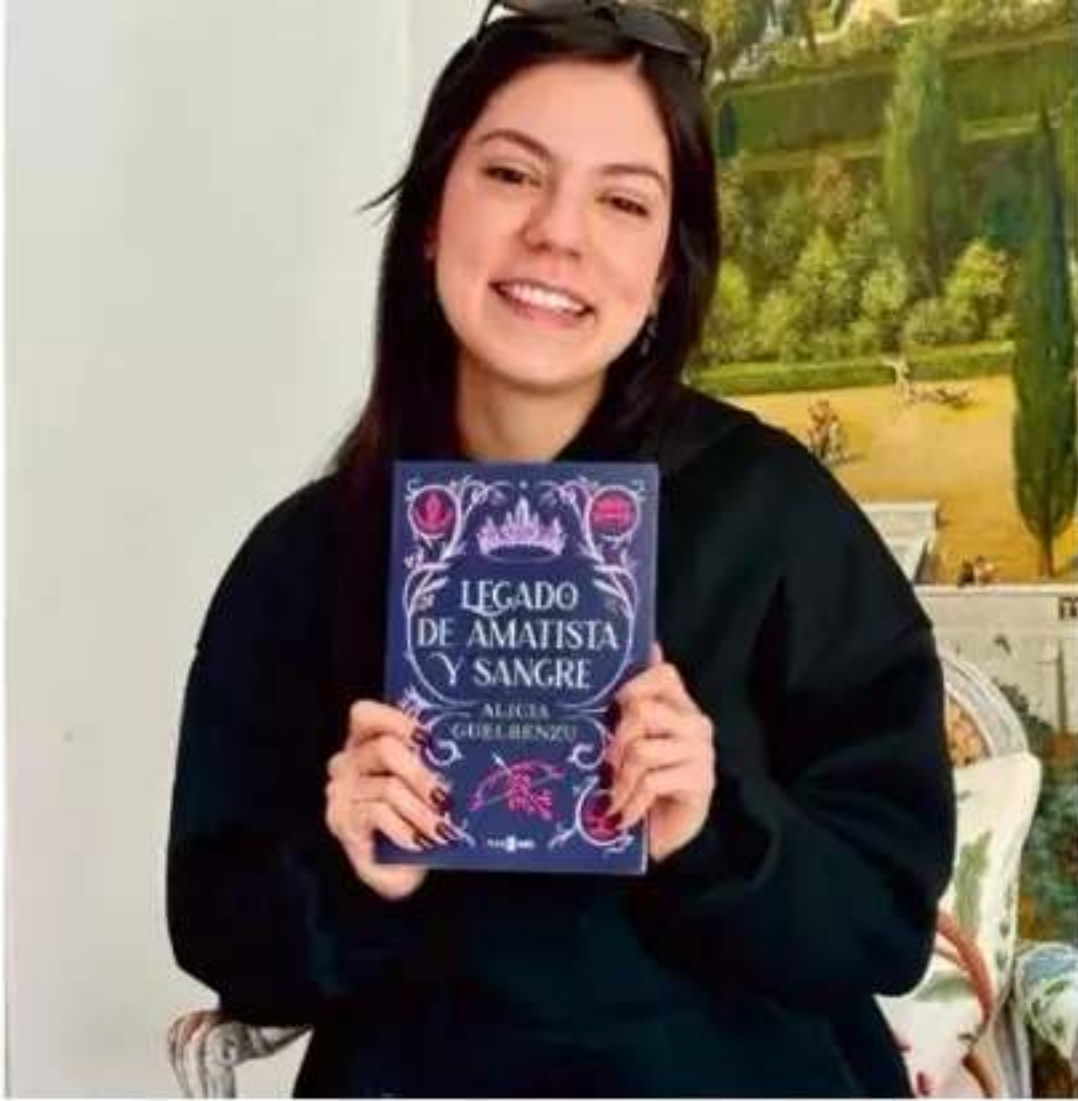
Vienes del mundo de la cinematografía. ¿Qué te ha dado esa formación a la hora de construir escenas, ritmo y atmósferas?

La formación me ayudó sobre todo en los aspectos más técnicos: construir personajes con consistencia y guiarlos a través de la historia con intención. Pero si soy honesta, mi manera de describir atmósferas y de contar escenas viene de mucho antes, de las noches de infancia en

Con su primera novela, Alicia Guelbenzu se suma a uno de los movimientos literarios más potentes de los últimos años, un género que cada día tiene más seguidores y en el que las autoras nacionales tienen mucho que aportar: el *romantasy*.

“Legado de amatista y sangre” es tu primera novela. ¿En qué momento pasaste de imaginar historias a decirte “voy a escribir una de verdad y publicarla”?

Legado de amatista y sangre no nació con intención de publicarse, sino como una vía de escape. En aquel momento estaba algo perdida, tomándome un paréntesis entre estudios y trabajo para encontrar lo que de verdad me llamaba. Lo que cambió mi perspectiva fue el momento en que se la di a leer a mis padres. No esperaba gran cosa, pero les gustó mucho, a los dos. Fueron ellos quienes me empujaron a darle una forma definitiva y enviarla a una agencia literaria.

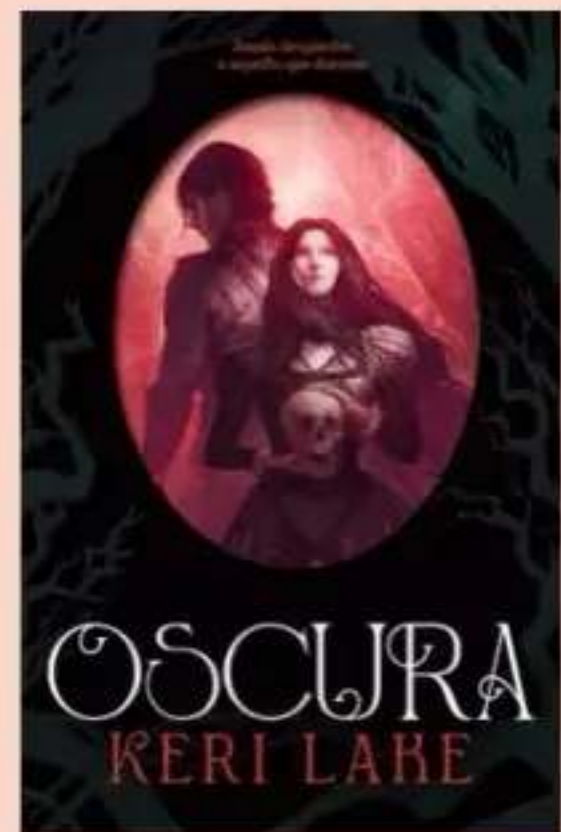


Legado de amatista y sangre es la primera novela de esta joven que ya es un referente en el *romantasy*, un género literario que cada día tiene más seguidoras.

Otros títulos con los que engancharse al *romantasy*



Trono de cristal es el primero de una saga que ya tiene ocho libros publicados. Sarah J. Maas está considerada la reina del *romantasy*, capaz de darle una vuelta a las tradicionales historias de hadas y princesas para crear historias que llegan a todo tipo de público.



El título no engaña y es que el mundo que crea Keri Lake es oscuro, gótico y lleno de miseria. La venganza es una protagonista más en su novela y sus giros inesperados logran que no puedas separarte mucho tiempo de esta gran novela.

el sofá con mis padres y mi hermano Nicolás viendo cine clásico. Desde encontrar un icono en Audrey Hepburn y reírme a carcajadas con *Charada* hasta encojarme con *La ventana indiscreta* o llorar a mares con *La vida es bella*. Nos ponían toda clase de películas. Lo que me fascinaba entonces y me sigue fascinando ahora, es la cantidad de formas que existen para describir una misma historia.

Tu novela llega en un momento en el que el *romantasy* vive un auténtico auge. ¿Qué crees que aporta este género para estar viviendo este boom?

Sinceramente, creo que el *romantasy* aporta mucho más de lo que parece a simple vista. No es un género para todos los gustos y aun así estoy convencida de que existe una novela de este tipo para todo el mundo. Hoy en día, con todo lo que está pasando, abrir un libro y ponerte en la piel de una guerrera en busca de identidad propia o de un rey con un poder inmenso que no desea destruir todo con él, puede darnos herramientas inesperadas para enfrentarnos a nuestras propias dudas y deseos.

El amor, por muy cursi que pueda sonar, es un motor fundamental para el ser humano. Me refiero al amor en todas sus formas: romántico, sí, pero también fraternal, amistoso y, quizás el más importante, el que debemos encontrar en nosotros mismos. Los protagonistas del *romantasy* crecen y maduran en ese aspecto a lo largo de sus historias y creo que eso conecta profundamente con algo muy real y necesario en quien los lee.

En los últimos años están ganando más visibilidad autoras españolas dentro de la fantasía romántica. ¿Crees que se está abriendo un espacio propio?

Creo que sí, y me alegra muchísimo que así sea. Durante mucho tiempo el *romantasy* que llegaba a nuestras manos venía casi exclusivamente de fuera, del mercado anglosajón. Creo que eso generó en muchas lectoras españolas la sensación de que este género no era algo que pudiéramos contar nosotras. Pero algo está cambiando. Hay voces españolas con historias propias, con referentes culturales propios, con una sensibilidad distinta y cada vez más lectoras las están encontrando y apoyando.

A veces necesitas que alguien de fuera te diga que lo que tienes entre manos merece algo más que un cajón lleno de borradores.

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'

La Carbonera

Un restaurante con alma, que encuentras **entre callejuelas con encanto del centro de Madrid**, que te transporta a aquellos locales y a aquella cocina que sabe contar historias que recuerdas.



→ Este restaurante (calle Bernardo García López, 11) acoge las jornadas de la Italian Cheese Weeks, un evento gastronómico dedicado a la excelencia de los Quesos DOP italianos (gorgonzola, pecorino sardo, quartiroló lombardo, asiago y taleggio), por lo que se convierte en el punto de encuentro de los amantes de este producto. Además del menú especial, maridado con vinos italianos, que se ofrece durante estas jornadas -hasta el 26 de mayo-, también hay catas de estos cinco quesos dirigidas por Marcelo Álvarez, su propietario, con dos bocados especiales de la chef Marité.



Sa Vinya d'Es Mayolet

Este restaurante ubicado en el resort de lujo La Reserva Rotana, en **Mallorca**, es punto de encuentro de parejas, amigos y familias de la isla. En su menú ofrece entrantes como dátiles rellenos de bacon con almendras, o queso de cabra abrigado en jamón serrano con ensalada. De los principales elige el carré de cordero o pescado del día entre otros, sin olvidar sus paellas o los tagliatelles.



Las Musas

Este restaurante en Campo de Criptana, en **Ciudad Real**, cerca de los molinos y con vistas al Albaicín cuenta con una terraza panorámica donde degustar lo mejor de la cocina manchegas: cecina, sus quesos, las típicas migas, las gachas con tocino, gazpacho galiano, bacalao confitado con pisto o perdiz escabechada. Precio medio: 35€. Puedes hacer la reserva a través de TheFork.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



La ciencia de decidir

JUAN DIEGO POLO

Este libro supone una **introducción al pensamiento crítico en la era de la Inteligencia Artificial.**

→ ¿En qué momento dejamos de memorizar, de orientarnos o de concentrarnos como antes? ¿Estamos siendo testigos de una transformación silenciosa de nuestra mente? El autor explora cómo la tecnología digital —desde Google hasta la inteligencia artificial generativa— está modificando la forma en que usamos nuestro cerebro. Investigaciones como el llamado «efecto Google» demostraron que recordamos menos cuando sabemos que la información está

almacenada en línea. Estudios posteriores han mostrado cambios en nuestra orientación espacial con el uso del GPS, en la atención fragmentada por las redes sociales y en la creatividad y el análisis cuando recurrimos a asistentes basados en IA. Memoria, concentración, pensamiento crítico y conexiones sociales están influidos por herramientas diseñadas por empresas con objetivos propios. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**

LA CIENCIA DE DECIDIR

INTRODUCCIÓN AL
PENSAMIENTO CRÍTICO
EN LA ERA DE LA



JUAN DIEGO POLO

Pinolia



Un hígado feliz MARTA GONZÁLEZ-CORRÓ

La autora de este libro es doctora y ha querido poner sobre la mesa que la salud del hígado está estrechamente relacionada con el intestino y la microbiota. Aquí encontrarás prácticas, basadas en la evidencia, para mejorar la salud intestinal y reforzar la función hepática. **Editorial Alienta. Edición impresa: 19,95€.**



La sed se va con el río ANDREA MEJÍA

Narra la desaparición de Jeremías, el guardián de una bebida artesanal que ofrece a los habitantes algo más que embriaguez: una forma de visión, consuelo y comunión con lo invisible. Un universo donde los vínculos con la fe y lo corporal se entrelazan. **Editorial Alfaguara. Edición impresa: 17,95€.**

MÚSICA

Hola y adiós (Directo)

JOAQUÍN SABINA

Este vinilo no es un álbum cualquiera sino el documento sonoro de la última gira de Joaquín Sabina, que culminó en Madrid en 2025, tras más de 50 años de carrera. El disco recoge ese concierto final, cargado de simbolismo y emoción. Un auténtico estamento artístico porque el cantautor se despide del escenario como “trotamundos guitarra en ristre”, cerrando una etapa vital. **Precio: 28,99€.**



Loco por volver MALUMA

El cantante colombiano ha anunciado que vuelve con un nuevo disco, que estará en el mercado a partir del 15 de mayo. Con él ha querido rendir homenaje a su tierra.



Hoy x ayer IVÁN FERREIRO

Con este disco el cantante celebra 35 años en el mundo de la música. Una manera de, a través de sus canciones, visitar el pasado desde el presente. **Precio: 21,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



Kiss me

Esta serie norteamericana cuenta la inesperada conexión entre una estudiante de música y el jugador estrella de hockey de la universidad. A medida que su relación se profundiza, deben enfrentarse a la amistad, la presión, la ambición y la realidad de la edad adulta, donde cada elección tiene sus consecuencias. **Estreno el 13 de mayo en Amazon Prime Video.**



Profesor T

Extremadamente inteligente, el profesor T tiene que lidiar con varios trastornos neurológicos que lo hacen ser una persona compleja y de trato difícil. Como experto en Criminología, se verá obligado a colaborar con el Departamento de Homicidios para investigar la muerte de una estudiante en el prestigioso campus de Cambridge. Basada en la serie belga del mismo nombre esta serie estrena ya su quinta temporada. **Estreno el 11 de mayo en Movistar+.**



CINE

Operación: matar al Papa

Una película de conspiraciones, de fe, espionaje y Gerra Fría dirigida por el cineasta polaco Wladyslaw Pasikowski, que ahora llega a la gran pantalla.

Estreno el 15 de mayo.

→ Este largometraje está ambientado en el año 1981. Aborda la historia de Bruno Brusicki, un exfrancotirador y un espía retirado, que se ve obligado, por la KGB, a participar en un complot para asesinar al Papa Juan Pablo II.

Una historia inspirada en el intento real de asesinato del Papa. La trama narra cómo el protagonista debe cubrir los rastros del asesinato y eliminar

al ejecutor real, Ali Agca, enfrentándose a un peligroso conflicto interno y un asunto de moralidad. Sus decisiones podrán cambiar el rumbo de la Historia. Esta película pone de relieve quiénes son las personas realmente las que manejan los hilos en los grandes e importantes eventos históricos. Una opción muy interesante para los aficionados al cine político con trasfondo un histórico.

MÁS CINE



Serás Farruquito

El alma, leyenda y legado de una de las grandes dinastías gitanas del flamenco, salta al cine tras su paso por diversos festivales internacionales. La película narra el fascinante viaje de ascenso, caída y redención de Juan Manuel Fernández Montoya, Farruquito, considerado "el mejor bailar flamenco de este siglo" por The New York Times.

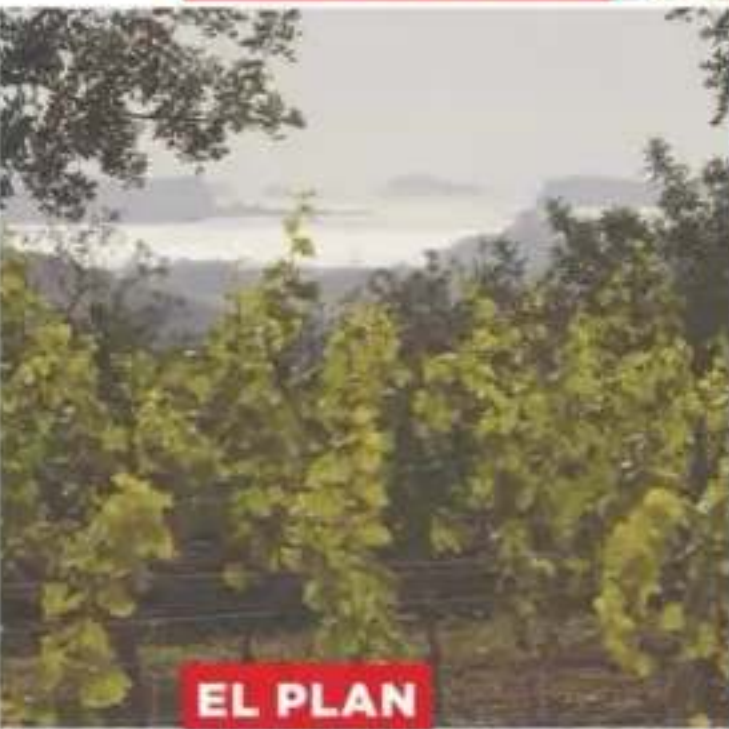
Estreno el 15 de mayo.

Hokum

Cuando un novelista se recluye en una posada remota en Irlanda para esparcir las cenizas de sus padres, las historias sobre una bruja ancestral que ronda la suite nupcial empiezan a obsesionarlo. Pronto, visiones inquietantes y una desaparición inesperada lo arrastran a lo más oscuro de su pasado. **Estreno 15 de mayo.**



OCIO



EL PLAN



Paseos sensoriales por la Ibiza más rural

Sus playas son internacionalmente conocidas, pero el interior de la isla pitiusa es para perderse. Bosques mediterráneos, viñedos y colinas repletas de almendros y olivos que han inspirado durante años a artistas de todo el mundo, son parte de una experiencia de bienestar. Can Lluç, -elegido "Establecimiento turístico independiente más exclusivo de España" en los Premios Mencey Futurista 2025-, ofrece paseos **inspirados en los Shinrin-yoku japoneses, para disfrutar de la naturaleza de forma consciente, conociendo la flora del lugar y caminando descalzas.**

EN ESCENA

Tarzán, el musical

San Sebastián. Del 15 al 17 de mayo, Tarzán aterriza en el Teatro Victoria Eugenia de la capital donostiarra, donde se recreará la selva africana con un elenco de acróbatas, bailarines, cantantes y actores que llenarán el escenario de energía y emoción. **Precio de la entrada a partir de 40€.**



CONCIERTO

El último de la fila

El mítico dueto, formado por Manolo García y Quimi Portet, regresa a los escenarios tras más de tres décadas de ausencia con una gira histórica que hará parada **en Madrid el próximo 23 de mayo.** El concierto tendrá lugar en el Riyadh Air Metropolitano a las 20:30 horas, y promete ser uno de los eventos musicales más destacados del año.



TEATRO

Mentes peligrosas

Álex Clavero, Ana Morgade, David Cepo y Eva Hache estarán **en Toledo el domingo 31 de mayo,** en el Recinto Ferial La Peraleda con su nuevo show. Olvídate de las típicas reuniones de antiguos alumnos: esta vez, lo que nos une no es el pasado, sino la necesidad de romper con todo y celebrar lo que de verdad importa... ¡la risa!



MÁS ARTE TODO



Viva el arte vivo

Madrid. Una muestra del artista argentino Alberto Greco, que falleció en Barcelona en 1965, que se puede ver hasta el 8 de junio en el edificio Sabatini del Museo Reina Sofía. En esta exposición dejó claro que la vida diaria es materia prima indispensable para el arte.



El asalto de la ilusión

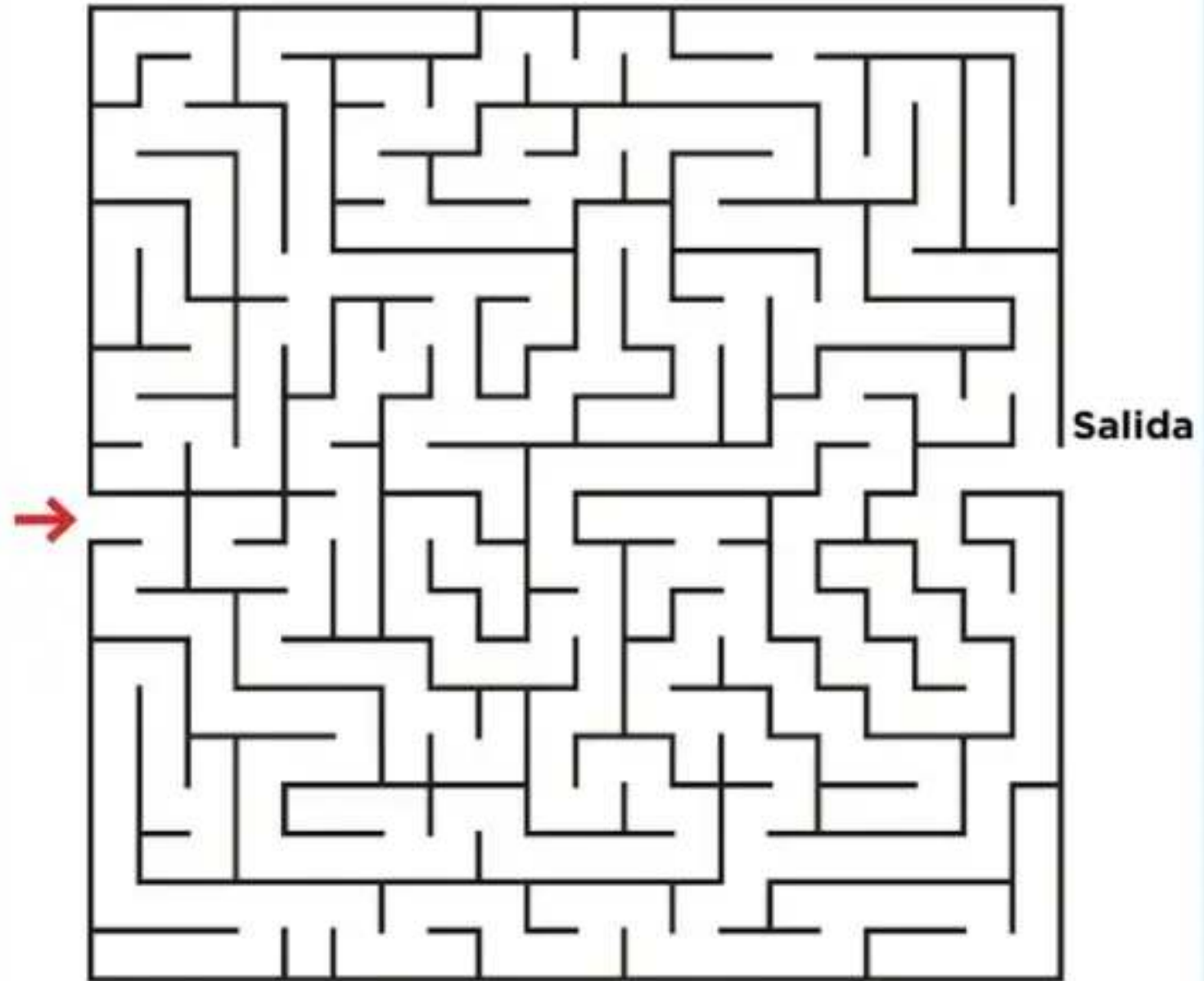
Barcelona. El Centre d'Arts Santa Mònica acoge esta exposición coral, que reúne diversas obras de diferentes artistas, llenas de "trampas" visuales llenas de movimiento, con la intención de analizar cómo el arte ha contribuido a construir aquello que entendemos como realidad. **Hasta el 27 de septiembre.**

JUEGOS

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

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.

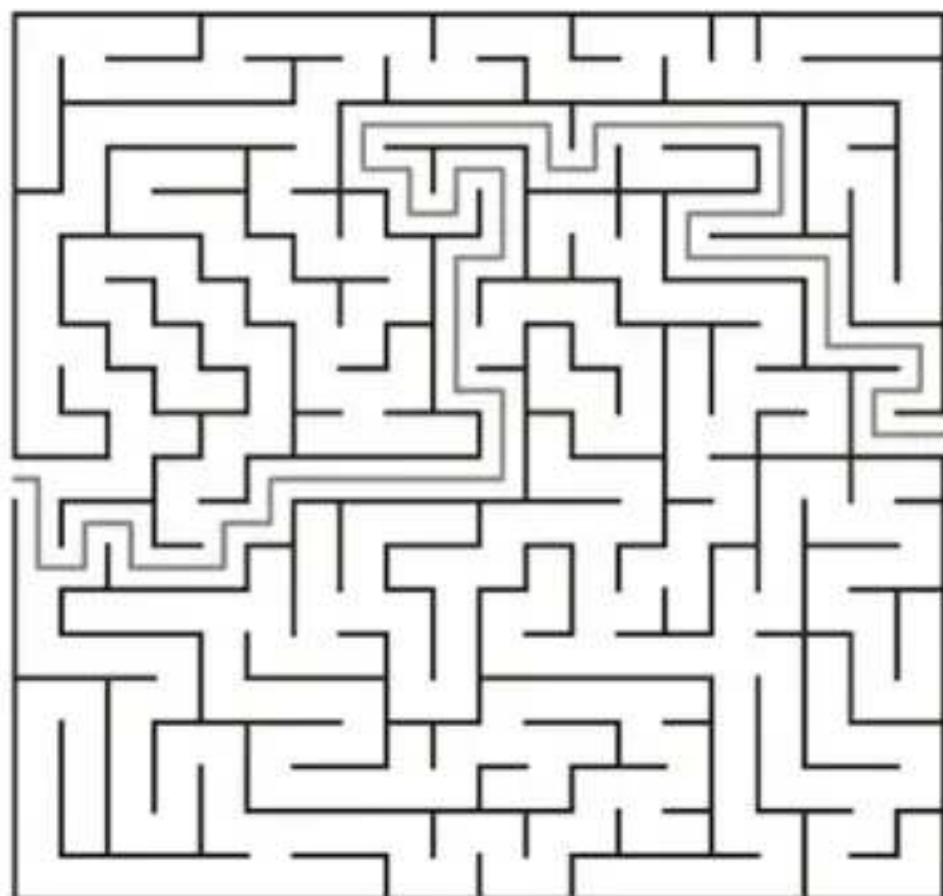


SUDOKU

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

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

SOLUCIONES



LABERINTO

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

SUDOKU

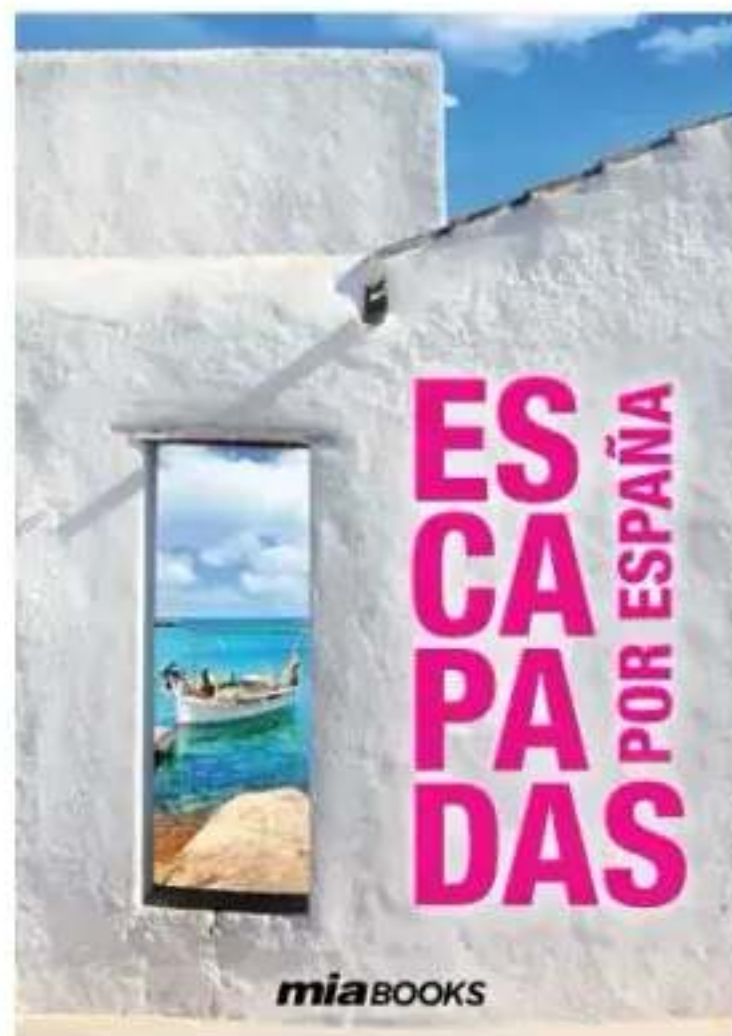
¡YA A LA VENTA!

LOS SECRETOS DEL TAROT

Cómo interpretar los arcanos a través de su simbología y de las mejores tiradas



miaBOOKS



miaBOOKS



EDITORIA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

COORDINACIÓN DIGITAL

Paula 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.





DEL 13 AL 19 DE MAYO

La semana de **ARIES**

Esta semana Aries destaca porque la Luna menguante pasa por tu signo y te pone en “modo tijera”: cortar lo que sobra, decidir sin tanto debate y recuperar control del tiempo. Con mayo lleno de planes, tu mejor jugada no es apuntarte a todo, sino elegir lo que de verdad te suma. Ordena agenda, ajusta presupuesto (sí, el de los “caprichitos” también) y deja hueco para lo espontáneo sin convertirlo en caos. Si algo te estaba drenando —una tarea, una conversación, un compromiso social— esta semana encuentras el tono perfecto para decir “hasta aquí” sin bronca. Y cuando tú haces esa limpieza, lo bueno entra más fácil.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te conviene un gesto directo, pero con tacto. Hoy ganas más con humor que con presión.

Salud: Si te notas impaciente, dale salida física. Luego, baja pantallas antes de dormir o te costará desconectar.

Trabajo: Semana de ir al grano con dinero y tiempos. Revisa gastos “hormiga” y aprieta donde de verdad importa.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Plan familiar o de amigas con sabor a primavera. Te sienta bien lo sencillo, sin complicarte la vida.

Salud: Cuida garganta y cuello (y el “me lo callo”). Hablar claro también es autocuidado.

Trabajo: Pide mejoras prácticas: horario, condiciones o un extra. Si lo planteas con calma, te lo toman en serio.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Te apetece conversación buena, de las que te hacen reír. Eso también es intimidad, aunque no sea “romántica”.

Salud: Mucho estímulo y poco descanso mental. Ponte un rato sin ruido: ni noticias, ni grupos, ni drama ajeno.

Trabajo: Buen momento para cerrar cobros, tickets o gestiones pendientes. Lo administrativo hoy te libera.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Se te da genial cuidar, pero esta semana toca recibir. Deja que te inviten, te llamen, te mimen.

Salud: Si mayo te acelera, vuelve a lo básico: comer a horas y bajar un par de planes que no te apetezcan tanto.

Trabajo: No te quedes con el trabajo invisible. Di lo que haces, pide reparto y se ordena el equipo.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Te sale el lado generoso. Un detalle bonito (sin comprar el mundo) puede acercarte mucho a alguien.

Salud: Energía alta, pero ojo con los excesos. Si hay fiesta, compensa con descanso real al día siguiente.

Trabajo: Si tienes que negociar, no entres en juego de egos. Ve con datos y seguridad tranquila.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Te apetece paz, no análisis. Si una relación te da serenidad, ahí es. Si te tensa, no insistas.

Salud: Semana ideal para depurar: menos sal, menos picoteo y más paseo largo. Tu cuerpo lo nota enseguida.

Trabajo: Haz números sin miedo: presupuesto, ahorros o un capricho planificado. Controlar te da calma.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te viene bien un plan con flores, terraza o paseo. Y si es con tu gente, mejor que “cita perfecta”.

Salud: Evita ir a remolque. Tu energía mejora cuando decides tú el ritmo del día.

Trabajo: Si hay malentendidos, aclara por escrito. Un mensaje bien puesto te ahorra una reunión eterna.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: No uses el silencio como castigo. Si algo te molesta, dilo corto y claro, sin veneno.

Salud: Te conviene descargar tensión en el cuerpo. Algo intenso y breve te deja nueva.

Trabajo: Semana para cortar pérdidas: tiempo, dinero o esfuerzo en algo que no vuelve. Prioriza lo rentable (en paz).

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Mayo te pide calle. Un plan al aire libre te sube el ánimo y te abre una complicidad inesperada.

Salud: Ojo con dormir poco por “aprovechar”. El cuerpo también tiene puente... y se cobra la factura.

Trabajo: Si te proponen algo, pide margen. Mejor responder mañana que comprometerte hoy sin ver el calendario.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te sale una ternura práctica. Estar, ayudar y cumplir también es amor (aunque no lleve lacito).

Salud: No te exijas estar al 100% todos los días. Ajusta expectativas y te sientes mejor.

Trabajo: Buen momento para renegociar un precio o un presupuesto. Si pones límites, ganas respeto.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te apetece gente que te estimule, no que te drene. Elige bien con quién te tomas el café.

Salud: Te va a venir bien cambiar de escenario: una escapada corta o un paseo distinto y respiras mejor.

Trabajo: Evita improvisar con compras “por emoción”. Si quieres darte un capricho, que sea consciente y sin culpa.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Te sale un cariño muy bonito, pero con más criterio. No todo el mundo merece tu energía.

Salud: Protege tu calma: música, agua, descanso y menos pantalla por la noche.

Trabajo: Semana de revisar objetivos: qué dejas, qué sigues y qué delegas. Si lo decides tú, te alivias.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 157
CANALIZACION DE LOS SIGNOS INCLUIDO TRANSPORTE

mia Horóscopo

PREDICCIONES
día a día para
mayo y junio

AMULETOS
Aprovecha su
poder para
alejar la
mala
suerte

**ASTROLOGÍA
ZODIACAL**
Los signos
y las bodas

TU FUTURO
Numerología,
Horóscopo lunar y
chino, Tarot

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

SOLSTICIO DE VERANO

Vive las tradiciones mágicas de la noche
de San Juan. Consejos para cada signo



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>

Massiel

La voz que convirtió un instante en historia

Massiel nació en Madrid en 1947, en un contexto cultural en el que la música popular española comenzaba a abrirse al exterior con timidez. Desde sus inicios mostró una personalidad artística difícil de encasillar: directa, intensa y con una presencia escénica que desbordaba cualquier etiqueta.

Podría haber seguido una carrera convencional dentro de la canción ligera de su época, pero su trayectoria dio un giro decisivo en 1968, cuando asumió —casi de forma inesperada— la responsabilidad de representar a España en el Festival de Eurovisión 1968. Lo que ocurrió después pertenece ya a la historia cultural del país.

Con “La, la, la”, Massiel no solo interpretó una canción: construyó un momento. Su actuación en el escenario de Londres, sobria en apariencia pero cargada de tensión y carácter, logró una victoria que trascendió lo musical. Fue la primera vez que España ganó Eurovisión, y lo hizo con una interpretación que desafiaba tanto las expectativas como las circunstancias que la rodeaban.

SÍMBOLO DE APERTURA

Aquel triunfo no puede entenderse solo como un éxito artístico. En un contexto político y social complejo, la victoria de Massiel se convirtió en un símbolo de apertura y visibilidad internacional. Sin embargo, más allá de las lecturas históricas, lo que permanece es la fuerza de una interpretación que supo conectar con el público europeo desde la autenticidad.

Su estilo rompía con ciertos moldes de la época. Había en su manera

de cantar una mezcla de intuición, energía y carácter que la hacía única. Massiel no suavizaba su presencia; la afirmaba.

Tras Eurovisión, su carrera continuó explorando distintos registros musicales y escénicos. Lejos de quedar atrapada en el éxito de 1968, supo construir una trayectoria diversa, en la que convivieron la música, el teatro y la televisión. Esa capacidad de reinventarse forma parte esencial de su identidad artística.

Con el paso del tiempo, su figura ha adquirido una dimensión casi mítica dentro de la cultura popular española. No solo por haber ganado Eurovisión, sino por cómo lo hizo: con personalidad, con riesgo y con una convicción que aún hoy resulta reconocible.

Crédito: ARCHIVO RTVE



POR QUÉ AHORA

Cada nueva edición del Festival de Eurovisión reabre el archivo emocional del certamen, y en ese archivo hay momentos que siguen funcionando como referencia. La victoria de Massiel en 1968 es uno de ellos. No solo inaugura el palmarés español, sino que define una manera de estar en el escenario: sin artificio innecesario, con verdad.

SU LEGADO

Massiel dejó una huella que va más allá de una canción o un festival. Su triunfo en Eurovisión marcó un antes y un después en la proyección internacional de la música española y abrió una puerta simbólica para generaciones posteriores.

Su legado no se mide únicamente en aquel primer puesto, sino en la actitud que lo hizo posible. Porque, como demostró en Londres, a veces basta una voz firme y un instante preciso para cambiar la historia.

12 Muévete

contra la violencia
de género

24 mayo 2026



Nueva
ubicación



Inscríbete

Muévete por una sociedad libre de **VIOLENCIA DE GÉNERO**



Madrid, Plaza
de Moncloa, 1, 28008

ORGANIZA:

mia

PATROCINADORES:



PEUGEOT



Comunidad
de Madrid

COLABORADORES:

clariane

redeia



urbaser
making circularity real

PAUL
depuis 1889

VIVAGYM

GALA
ESENTIA

LA GRAN NOCHE DE LA INFANCIA

Si las niñas y los niños
sueñan, el mundo cambia.

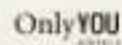
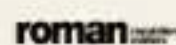
18 DE JUNIO · 20 H · GALERÍA DE CRISTAL. PALACIO CIBELES · MADRID



ORGANIZA



COLABORA



Entradas disponibles

esentia.fundacionvicenteferrer.org
900 111 300

