

DESHÍNCHATE EN 7 DÍAS

Pierde volumen,
elimina líquidos y
vuelve a sentirte ligera

5 BENEFICIOS
QUE TE APORTA
LA **CÚRCUMA**

SI TIENES **MASCOTAS**
ESTAS SON TUS
RESPONSABILIDADES

INFUSIONES Y
HÁBITOS
QUE AYUDAN A
DESHINCHARTE CADA DÍA

4 PRENDAS
DE LINO

Que no deberían
faltar en tu armario

MENÚ
DETOX

Para evitar
la pesadez

BELLEZA
FLASH

BUENA CARA EN
TIEMPO RÉCORD

CÓMO CONSEGUIR QUE
TU CASA SEA UN
ESPACIO SEGURO

Lydia Bosch

“Siempre me ha gustado cuidarme, pero cuando vino la época de la menopausia tuve claro que quería controlarlo, que no quería dejarme”

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.





PEQUEÑOS CAMBIOS QUE SE NOTAN

Mayo encara su recta final y ya se nota en el ambiente el cambio de estación, aunque todavía faltan unos días para la llegada oficial del verano. Apetecen las vacaciones, los planes al aire libre, las prendas más frescas y esos pequeños gestos que nos ayudan a vernos y sentirnos mejor. Esta semana hablamos de lino, sandalias cómodas, ácido hialurónico para cuidar la piel, alimentación ligera y los tan comentados beneficios de la cúrcuma. También proponemos ideas para renovar las cortinas, recetas bajas en grasa y un dossier centrado en la retención de líquidos, con claves para entenderla y mejorarla sin obsesionarse. Además, viajamos a Turín, repasamos los mejores planes culturales y recordamos a Marilyn Monroe, un ícono que sigue iluminando la cultura popular.

INMA COCA

COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
Lydia Bosch
Fotografía:
Gabri Martín y Baviera



ESTA SEMANA

DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO DE 2026

EN PORTADA

- 8 MODA**
Prendas de lino imprescindibles.
- 12 EN PORTADA**
Lydia Bosch.
- 26 NUTRICIÓN**
Beneficios de la cúrcuma y cómo aprovecharlos.
- 31 DOSSIER**
Pasos para deshincharte y sentirte más ligera.
- 36 BELLEZA**
Devuelve la frescura a tu piel.

ACTUALIDAD

- 16 LEGAL**
¿Mascotas en casa? Estas son tus responsabilidades.

SALUD

- 24 SALUD**
El poder de las infusiones.
- 28 PSICOLOGÍA**
¿Sabes qué es el burnout?

BELLEZA

- 38 EN FORMA**
Entrenamiento exprés.

HOGAR

- 42 DECORACIÓN**
Cambia las cortinas y notarás que estrenas espacio.
- 44 COCINA**
Recetas bajas en grasas para ayudar a cuidarte.
- 48 PASO A PASO**
La tarta más clásica y deliciosa.

OCIO

- 52 VIAJE**
Turín, la perla del norte de Italia.
- 54 AGENDA**



Luisa Martín

Fotografía: Javier Naval

VUELVE AL ESCENARIO DEL TEATRO ESPAÑOL

El nuevo montaje dirigido por Juan Echanove recupera a una intérprete de largo recorrido, formada entre aulas, platós y tablas con oficio propio.

La presencia de Luisa Martín en *La escopeta nacional*, del 16 de junio al 26 de julio en el Teatro Español, invita a revisar una carrera construida desde la formación, el escenario y la televisión popular. Dirigida por Juan Echanove, esta adaptación del clásico de Rafael Azcona y Luis García-Berlanga recupera una sátira sobre poder, apariencias y corrupción que sigue resultando reconocible. En ese reparto coral, la actriz aporta oficio y una trayectoria que empezó mucho antes de convertirse en rostro habitual para varias generaciones.

DE LA FORMACIÓN AL OFICIO

Su vocación apareció pronto. En una fotografía tomada cuando tenía

cuatro años, su padre ya escribió que aquella niña tenía madera de actriz. A los 17 decidió formarse y entró en la Real Escuela Superior de Arte Dramático, donde se graduó en 1980. Después completó su preparación en el Laboratorio de William Layton y en la Escuela de Teatro Clásico Nacional.

Durante los años ochenta se curtió sobre las tablas con montajes como *Los viajes de Pedro el Afortunado*, *Fedra*, *El rinoceronte* o *Aquí no paga nadie*. Más tarde llegó la televisión, primero en programas de entretenimiento y después con personajes que la acercaron al gran público. *¿Quién da la vez?* le dio visibilidad, aunque el gran salto llegó con *Médico de familia*, donde Juani Ureña se

TAMBIÉN HA PRODUCIDO SUS PROPIOS ESPECTÁCULOS CON ART MEDIA PRODUCCIONES, COMPAÑÍA CREADA JUNTO A ALBERT BORI TRAS AÑOS DE EXPERIENCIA ESCÉNICA

convirtió en una figura muy querida. Aquel papel le valió premios y una conexión enorme con la audiencia.

BERLANGA, TELEVISIÓN Y COMPROMISO

Tras aquel éxito, Martín volvió al teatro con fuerza. En 1999 participó en *El verdugo*, también dentro del universo de Berlanga y Azcona, junto a Juan Echanove. Su interpretación como Carmen recibió reconocimientos como el Miguel Mihura, el Ercilla de Teatro y el Fotogramas de Plata.

La obra parte de una cacería donde empresarios, aristócratas, ministros y oportunistas muestran sus miserias bajo una apariencia de cortesía. La comedia desnuda relaciones de poder y retrata una España que cambia de decorado, pero conserva ciertos mecanismos.

Además de títulos televisivos como *Desaparecida*, *Gran Reserva*, *Bajo sospecha*, *Servir y proteger* o *4 estrellas*, y trabajos teatrales recientes como *Salomé*, Luisa Martín mantiene una vida pública marcada por el compromiso. Desde 1986 colabora con Médicos Sin Fronteras y ha viajado con la organización a Kenia, Ecuador y Kosovo.



En esta obra se pone en la piel de Chus, esposa de Luis José de Leguineche.

CRECE EL TIRÓN DE LA "DIETA OZEMPIC"

La llamada "dieta Ozempic" se ha convertido en la opción más citada entre los españoles a la hora de adelgazar, con un 18,6%, por delante de la keto y la disociada, según el VIII Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon. El dato casi duplica el registrado el año anterior. Además, un 18,7% afirma que estaría dispuesto a recurrir a este tipo de fármaco para perder peso, una predisposición que aumenta entre mujeres, personas descontentas con su imagen y quienes han hecho régimen recientemente. Al mismo tiempo, cae el seguimiento profesional de las dietas y aumenta la influencia de amistades, redes sociales e internet, especialmente entre los menores de 25 años.



CASI LA MITAD DE ESPAÑOLES ACUMULA VARIOS PROBLEMAS VISUALES

La salud visual en España revela una realidad cada vez más compleja. El último Estudio de la Visión en España de Baviera indica que el 47% de los adultos presenta dos o más defectos visuales al mismo tiempo, mientras que el 79% sufre al menos uno. La combinación más habitual una miopía y astigmatismo, presente en el 12% de la población. Además, esta superposición aumenta con la edad y alcanza al 57% de los mayores de 55 años. La presbicia también gana peso a partir de los 40, de modo que muchas personas suman vista cansada a problemas previos como miopía, hipermetropía o astigmatismo.

EL RUIDO COMPLICA LA AUDICIÓN COTIDIANA



La exposición constante al ruido está dejando huella en la audición de los españoles. Un estudio de IPSOS para Nuance Audio revela que el 46% reconoce dificultades para oír en entornos ruidosos, una señal frecuente de pérdida auditiva leve o moderada. También aparecen problemas en conversaciones grupales, al ver la televisión o al hablar por teléfono. Pese a ello, solo el 7% utiliza actualmente alguna solución auditiva. Los hombres declaran más dificultades que las mujeres en casi todas las situaciones analizadas. Los expertos advierten de que normalizar estos síntomas retrasa el diagnóstico y afecta a la comunicación, la participación social y la calidad de vida diaria.

BULGARIA GANA EUROVISIÓN POR PRIMERA VEZ

El ritmo de Dara y su canción "Bangarang" dieron a Bulgaria el micrófono de cristal, como ganadores del Festival de Eurovisión por primera vez desde que el país debutó en 2005. Fue una final de infarto en la que las reacciones a la puntuación de Israel, en segundo lugar, estuvieron divididas. A pesar de las protestas por su presencia y de la renuncia de España, Islandia, Irlanda, Países Bajos y Eslovenia, volvió a ganar la música en una ciudad, Viena, que se volcó en el concurso con una organización de 10. El buen ambiente entre los participantes, los brillantes -literalmente- estilismos de los presentadores, Victoria Swarovski y Michael Ostrowski, o la actuación de JJ, ganador del año pasado, marcaron una cita, en la que la victoria, además de para Bulgaria, fue para el puro espectáculo.



TRES CIUDADES ESPAÑOLAS BRILLAN PARA TELETRABAJAR

España refuerza su atractivo para el trabajo remoto con tres ciudades entre las mejor valoradas del mundo. El informe "Nómadas Digitales Holafly 2026", elaborado a partir de una encuesta a 1.000 trabajadores remotos de diez países y un análisis de fuentes especializadas, sitúa a Valencia en tercera posición, a Las Palmas en octava y a Sevilla en décima. El estudio valora factores como la conexión a internet, el coste de vida, la seguridad, la oferta de coworking y la calidad de vida. El auge del teletrabajo ha impulsado este tipo de rankings, donde ciudades españolas e italianas dominan claramente las preferencias internacionales de los llamados nómadas digitales.



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

Almudena Hernández

UNA ENFERMERA CONDECORADA

La actualidad la sitúa en un lugar de reconocimiento, pero su trabajo lleva tiempo hablando por ella. Almudena Hernández, enfermera del Hospital de Día de Oncología Pediátrica en HM Montepríncipe, acaba de recibir la Distinción a la Enfermera entrenadora en la categoría de Hospital Pediátrico en las VI Distinciones Dama de la Lámpara Florence Nightingale. El premio pone foco en una figura esencial dentro de la atención sanitaria, la de quien cuida, enseña, acompaña y sostiene, especialmente en un entorno tan delicado como el cáncer infantil.

CUIDAR TAMBIÉN ES ENSEÑAR Y SOSTENER

En oncología pediátrica, la técnica importa, pero no basta. Hay que saber explicar, tranquilizar, observar y estar. Ese es precisamente el lugar desde el que Almudena Hernández entiende su profesión. “Recibir esta distinción supone para mí un honor inmenso y, sobre todo, un reconocimiento al trabajo diario que realizamos muchos profesionales de enfermería junto a nuestros pacientes y sus familias”. En su caso, la dimensión asistencial convive con otra igual de importante, la pedagógica y emocional.

La figura de la enfermera entrenadora responde a esa necesidad de acompañar de forma activa



durante todo el proceso. No solo se trata de administrar un tratamiento o de vigilar su evolución, sino de ayudar a comprender lo que ocurre. Ella misma lo explica con claridad al señalar que esta labor “ayuda a los niños y a sus familias a comprender la enfermedad, a afrontar los tratamientos con más seguridad y a sentirse acompañados durante todo el proceso”. En esa frase hay una manera de entender el cuidado desde la cercanía y la continuidad.

LIDERAZGO FEMENINO EN UNA PROFESIÓN IMPRESCINDIBLE

Su perfil también permite hablar de un liderazgo femenino que durante

décadas ha sido decisivo y, al mismo tiempo, poco visibilizado. La enfermería, profundamente feminizada, ha sostenido gran parte del sistema sanitario desde el compromiso, la vocación y una enorme capacidad de adaptación.

En su mirada no hay resignación, sino reivindicación. Defiende el papel de las mujeres no solo en la atención clínica, también en la gestión, la investigación, la docencia y la innovación. Y lo hace desde una idea muy concreta del cuidado, más integral, más humana y más conectada con las personas. En un momento en que la sanidad necesita referentes sólidos, su voz recuerda que acompañar también es liderar.

“La enfermería ha estado históricamente sostenida, en gran parte, por mujeres que han demostrado una enorme capacidad de liderazgo, compromiso y vocación de servicio”



El acoso digital golpea a las periodistas

El acoso misógino en redes se ha convertido en una forma de violencia cada vez más visible contra periodistas y divulgadoras feministas. El programa Objetivo Igualdad recoge que el 73% de las mujeres periodistas ha sufrido ataques online, que van desde insultos y campañas coordinadas hasta amenazas de muerte, doxeo y *deepfakes*. La creadora Yolanda Domínguez, que ha padecido durante años este hostigamiento, explica que el impacto va mucho más allá de la pantalla y puede derivar en ansiedad, miedo y consecuencias físicas. Su caso ha terminado además en una sentencia pionera del Tribunal Supremo, que considera responsables a los youtubers de los mensajes de odio difundidos en sus canales, aunque no los escriban directamente.

Aumenta en EE.UU. la campaña contra el voto femenino

Una corriente de la manosphere en Estados Unidos vuelve a impulsar la campaña #Repealthe19th, que plantea derogar la enmienda que garantiza el sufragio femenino. Aunque no es nueva, su alcance crece en redes y ha ganado visibilidad tras recientes victorias demócratas apoyadas mayoritariamente por mujeres jóvenes. Sus promotores sostienen que ellas votan desde la emoción y favorecen políticas progresistas, por lo que deberían quedar fuera de la esfera pública. El movimiento, ligado a sectores ultraconservadores y religiosos, defiende además un modelo de mujer centrado en el hogar, la maternidad y la dependencia económica. La novedad es que este discurso ya no circula solo en foros marginales, sino también entre figuras cercanas al trumpismo.



Una de cada 15 mujeres en el mundo sufre depresión en el año posterior al parto

Fuente: The Lancet Psychiatry



España necesita 10.000 matronas más

El Consejo General de Enfermería ha advertido de que España necesita 10.000 matronas más para garantizar una atención adecuada a la salud de las mujeres. Coincidiendo con el Día Internacional de la Matrona, la organización alerta de que el déficit actual, unido al aumento de jubilaciones previsto en la próxima década, puede tensionar aún más el sistema sanitario. En 2024 había 10.487 enfermeras con este título, aunque solo 8.432 estaban colegiadas. La ratio española es de 12,4 matronas por cada 1.000 nacimientos, frente a las 25 de media en la OCDE. El organismo reclama ampliar las plazas EIR y recuerda que estas profesionales son clave más allá del embarazo, parto y posparto.

LAS PRENDAS DE LINO

MÁS ELEGANTES DE TODO TU ARMARIO

Ligero, fresco y siempre sofisticado, este material se convierte cada verano en el mejor aliado para vestir bien, elevar cualquier conjunto y resolver el armario con una naturalidad impecable.



Cuando suben las temperaturas, pocas opciones funcionan tan bien como este tejido. Deja respirar la piel, aporta ligereza y tiene esa caída relajada que hace que cualquier look resulte más refinado. Además, su encanto reside en que nunca parece forzado. Incluso en versiones sencillas transmite un aire pulido y sereno. Por eso vuelve cada temporada y sigue siendo una inversión inteligente, capaz de acompañarnos desde la mañana hasta la noche con absoluta facilidad.

LOS TONOS PIEDRA, MARFIL O CHOCOLATE RESULTAN MÁS REFINADOS Y FÁCILES DE REUTILIZAR TEMPORADA TRAS TEMPORADA

UNA CAMISA BLANCA

La camisa blanca es, probablemente, la pieza más versátil de todas. Funciona abierta sobre un top, anudada a la cintura o metida dentro de un pantalón amplio para estilizar la figura. En este tejido gana frescura y movimiento, de modo que resulta mucho más apetecible en los meses de calor. Tenerla en el armario asegura una base impecable para looks urbanos, escapadas o incluso cenas al aire libre.

C&A (29,99 €)

Blue Banana
(59,90 €)

Caroll (90 €)



UNA FALDA MIDI

La falda midi aporta ese equilibrio perfecto entre comodidad y sofisticación. Al caer con suavidad, estiliza la silueta y permite moverse con soltura, algo clave en primavera y verano. Combina muy bien con camisetas ajustadas, camisas amplias o sandalias planas, así que resuelve tanto planes informales como citas algo más arregladas. En tonos neutros multiplica las posibilidades del armario y siempre mantiene un aire muy actual.



JYD (29,99 €)

Easy Wear (49,99 €)



Sfera (59,90 €)

UN PANTALÓN MARRÓN CHOCOLATE

El pantalón marrón chocolate es una de esas piezas que elevan cualquier combinación con muy poco. Frente al clásico beige, aporta más profundidad y un punto más rico al conjunto. Queda especialmente bien con blanco roto, crema, azul claro o dorado, por lo que resulta muy fácil de integrar. Su silueta relajada, además, alarga visualmente la pierna y ofrece una alternativa muy chic al pantalón negro en temporada cálida.

Kiabi (22 €)



Zara (25,99 €)



H&M
(24,99 €)



UN VESTIDO CON MANGUITA

El vestido midi con manguita tiene un valor claro, viste de una sola vez y siempre queda bien. La manga aporta equilibrio, hace que el diseño resulte más pulido y lo convierte en una opción muy útil para contextos distintos. Con sandalias planas funciona de día y con accesorios dorados gana presencia al caer la tarde. Es una prenda cómoda, favorecedora y muy resolutiva para esos meses en los que queremos vestir fácil sin perder estilo.

H&M (34,99 €)



Woman El Corte
Inglés (99,99 €)



C&A (39,99 €)



SANDALIAS CÓMODAS

CON LAS QUE GANAR ALTURA AL INSTANTE

Elevar la silueta durante el verano resulta mucho más fácil **cuando elegimos diseños estables, favorecedores y pensados** para acompañarnos desde primera hora hasta el final del día.

Encontrar una sandalia bonita y llevable a la vez es mucho más sencillo de lo que parece. La clave está en entender que un modelo confortable no tiene por qué ser completamente plano. De hecho, una cuña baja o un tacón sensato suelen estilizar más y repartir mejor el peso. Lo importante es el ajuste. Un buen agarre en empeine, talón y tobillo cambia por completo la experiencia al caminar. También conviene fijarse en la plantilla, la flexibilidad de la suela y la altura real. Cuando esas tres cosas funcionan, el resultado se nota en el porte, en la pisada y en la sensación de ligereza.

**UNA TIRA BIEN COLOCADA EN EL EMPEINE
APORTA MÁS SUJECIÓN QUE MUCHOS
CENTÍMETROS MENOS Y HACE QUE EL PASO
RESULTE MUCHO MÁS SEGURO**



Pitillos
(74,95 €)



Hispanitas
(109,90 €)



miMaO
(79,90 €)

Exé Shoes
(109,95 €)



Kiabi
(39,99 €)



Toni Pons
(29,90 €)

C&A
(22,99 €)



BIFASE DESENREDANTE UV SIN ACLARADO

HAIRLAB
Salerm
COSMETICS



CON ALOE VERA 10X
Y ADAPTATIVE
SOLAR FILTERS.

- ✓ Protección inteligente frente al sol
- ✓ Desenredo inmediato
- ✓ Cabello ligero y brillante



Protección
fotoadaptativa
patentada



Con filtro
solar



Pre & Post
Exposure



Sin
enjuagado



Agitar antes
de usar



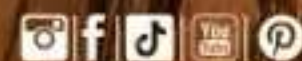
Sin
sulfatos



Sin
parabenos



100%
vegano



www.salerm.com

LYDIA BOSCH

“NO SOY DE LAS PERSONAS A LAS QUE LES DA MIEDO CUMPLIR AÑOS. ES MÁS, NUNCA SÉ LA EDAD QUE TENGO”

Natural y cercana, la actriz no solo asume que los años pasan y dejan algunos achaques, también **presume de lo mucho que se aprende al ir sumando experiencias: "ahora me siento más libre y segura"**.

Tras 30 años lejos de los escenarios, la actriz vuelve este verano al teatro con la obra *Fedra*.

A sus 62 años y con una larga carrera a sus espaldas, la actriz no piensa en jubilarse, más bien todo lo contrario, y es que, tras un tiempo alejada de los focos, su agenda vuelve a llenarse de citas y grandes proyectos que afronta con la misma ilusión que el primer día. "Me gusta estar en cosas en las que creo y si tengo algo que decir y sumar. Si estoy, que sea en algo que me lo diga el corazón" confiesa. Y así lo cumple, ya que uno de sus últimos eventos fue junto a Baviera para contar su propia experiencia. La actriz pasó por quirófano para dejar de lado la presbicia y olvidarse de las gafas y el resultado es tan positivo que no duda en compartirlo con todo el mundo. "Sé que hay muchas personas en mi situación, que no dan el paso por desconocimiento y por eso quiero contar mi historia", comentó.

¿Qué tal se ve la vida sin gafas?

Una maravilla desde el primer día. No veía de cerca y al día siguiente de la operación, mientras estaba desayunando me di cuenta de que podía ver el periódico sin gafas. Ya no tengo que buscar las gafas como una loca por toda la casa para poder leer algo. Es una liberación maravillosa.

¿Qué te ayudó a dar el paso?

Ya llevaba años no viendo bien, pero fue un hecho en concreto lo



Fotografía: Gabrí Martín para Baviera

que me hizo plantearme la idea de la operación. En octubre tuve una lectura dramatizada por el aniversario de Ana Diosdado y lo pasé fatal. Tenía que leer y a la vez andar, pero como no veo de cerca, sin gafas no podía leer el guion, pero, si ando con las gafas, como veo muy bien de lejos, me mareaba. Fue algo como muy incómodo y no pude disfrutarlo.

A veces no somos conscientes de las limitaciones...

Exacto. Y lo vas dejando pasar... En mi caso era porque tenía una información errónea y eso lo quiero dejar claro porque seguro que hay más personas que piensan lo mismo. Creía que si me operaba la vista cansada dejaría de ver bien de lejos. Me dejé guiar y aconsejar por Baviera y por eso me atreví a dar el paso. Hoy no puedo estar más feliz con la decisión.

Además de la vista ¿notas el peso de los años? ¿te da miedo envejecer?

No soy de las personas a las que les da miedo cumplir años. Es más, nunca sé la edad que tengo y siempre lo tengo que preguntar. Hay veces que me pongo más años y otras que me quito, no me importa. Lo que sí es cierto es que desde hace ya muchos años yo mantengo una rutina de deporte y alimentación bastante estricta. Siempre me ha gustado cuidarme, pero cuando vino la época de la menopausia tuve claro que quería controlarlo, que no quería dejarme. Desde entonces tengo una rutina que intento cumplir y que me ayuda mucho porque me veo bien y me siento mejor.

¿Cuál es tu secreto?

Todos los días camino una hora, pero no paseando, sino con zanca-

Fotografía: Gabri Martín para Baviera



El secreto para verse tan bien es fácil: ser muy disciplinada y seguir una rutina tanto de deporte como de alimentación.

da larga, poniendo conciencia en cada uno de mis músculos, metiendo barriga... es decir, con una técnica que he aprendido. Además, tengo a mi entrenador con el que trabajo tres días a la semana y que también me vigila la alimentación.

¿Qué es lo que más te cuesta?

¿El sacar fuerzas para irte a entrenar o el decir que no a un dulce?

Es que me gusta mucho el dulce... En mi plan tengo un día en el que puedo comer lo que quiera.

Y ¿cuál es el capricho que te das?

Un buen plato de espaguetis y, ahora que ya hace calor, un helado. Me encantan los helados y no quiero renunciar a poder tomarme uno de vez en cuando.

En casa ¿tus hijos te siguen el ritmo?

Como el ejemplo es lo mejor que uno puede dar a sus hijos, sí que intento transmitirles la idea de que es necesario cuidarse. La verdad es que tengo la suerte de que ellos se cuidan también y hacen deporte. Aunque sus necesidades son otras y ellos comen más espaguetis de los que yo puedo, me gusta ver cómo tenemos un ambiente sano en casa.

La edad es lo que tiene, que toca hacer más sacrificios... pero también deja aprendizajes muy positivos

Claro. Con los años también vas adquiriendo seguridad y al ir madurando la seguridad es un valor muy importante, porque a veces, cuando eres más joven, por no saber decir no, haces cosas simplemente por el qué dirán. Ahora soy más directa, no me da vergüenza el poder decir no a según qué cosas, siempre que se haga

"Siempre me ha gustado cuidarme, pero cuando vino la época de la menopausia tuve claro que quería controlarlo, que no quería dejarme"



"Fueron 20 minutos de quirófano, que a mí me parecieron 5, y una recuperación súper rápida. Estoy encantada de olvidarme de las gafas".

Fotografía: Gabri Martín para Baviera

con educación y con respeto. Con la edad lo ves todo desde una postura más tranquila, sabes enfocar los problemas y qué hay que priorizar. Se gana en confianza y ahora sí que me siento más libre y más segura de mí misma.

Tras muchos años sin pisar un escenario, este verano estrenas obra de teatro. ¿Cómo van los preparativos?

Con mucha emoción, mucha responsabilidad, muchas ganas, mucha alegría, porque este personaje de Fedra creo que me ha llegado en el momento justo de madurez, donde podré sacar las cosas que el personaje necesita sacar y que yo también necesito expresar.

"El personaje de Fedra me ha llegado en el momento justo de madurez, donde podré sacar las cosas que él necesita sacar"

Después de Mérida ¿habrá gira?

Sí y me apetece mucho. Siento que soy una mujer muy afortunada que he recibido mucho cariño durante mucho tiempo, lo sigo notando, y ese contacto con el público, tan directo, es una suerte. Además, esta suerte de poder hacer teatro y de volver a enamorarme de su magia. Creo que en este momento en el que la inmediatez prima, donde todo va muy rápido, donde ya no sabes lo que es verdad y lo que es mentira cuando ves algo... el poder estar sin móviles, concentrados en un momento de comunión entre los actores y el público y sumergiéndote en una historia, creo que cada vez es más valioso.

4

DATOS SOBRE... LYDIA

● **Salto a la fama.** Presentar el Juego de la oca le dio una gran popularidad. Su química con Emilio Aragón continuó en la serie Médico de familia, una de las más populares y queridas de nuestra televisión.



● **Cambio de nombre.** Su nombre artístico, Lydia Bosch, se lo debe al gran Chicho Ibáñez Serrador, que le dijo que este sonaba mejor que el de Lydia Boquera.

● **Madre entregada.** Lydia tiene tres hijos. La mayor, Andrea, es fruto de su matrimonio con Micky Molina. Después llegaron los mellizos Ana y Juan, hijos de arquitecto Alberto Martín.

● **Activa en redes.** Junto a su hija mayor no duda en sumarse a los retos más virales y mostrar su complicidad.



@lydiabosch

CONTRASEÑAS

Entre redes, bancos y compras online, vivimos rodeados de claves. **Y el problema es que muchas se eligen como si nunca fuesen a salir de casa.** Para ponerlo en perspectiva: la mayor base pública de filtraciones reúne 17,52 mil millones de cuentas expuestas.

ATAQUES CADA SEGUNDO

Microsoft asegura que bloquea 7.000 ataques de contraseña por segundo. Traducido: mientras lees esta línea, hay miles de intentos automáticos probando combinaciones en algún lugar.

LA MOCHILA DE CLAVES

Entre vida personal y trabajo, NordPass estima una media de 255 contraseñas por persona: 168 para cuentas personales y 87 para el ámbito laboral. Con ese volumen, se entiende por qué "me la sé de memoria" suele acabar en repetir.

LA CLAVE BUENA, EN NÚMEROS

La guía de referencia del NIST pone el foco en la longitud: 15 caracteres si la contraseña es la única barrera; 8 si va acompañada de verificación en dos pasos. Y recomienda que el sistema permita hasta 64 caracteres para poder usar frases largas.



EN ESPAÑA, INCIBE GESTIONÓ 122.223 INCIDENTES DE CIBERSEGURIDAD EN 2025.

REPETIMOS MÁS DE LO QUE CREEMOS

En un análisis ligado a robos de credenciales, la mediana deja un dato incómodo: solo el 49% de las contraseñas de una persona son distintas entre servicios. Cuando una cae, las demás pueden ir detrás.

LA REINA DE LAS MALAS IDEAS

"123456" sigue siendo la contraseña más usada del mundo y, en el conjunto analizado por NordPass, aparece más de 3 millones de veces. Es el clásico que nunca pasa de moda... para mal.



PRIX D'EXCELLENCE MARIE CLAIRE

UNA NOCHE DEDICADA A LA BELLEZA

El Real Casino de Madrid acogió la 40ª edición de los Prix d'Excellence de la Beauté Marie Claire, una noche de glamour, rostros conocidos y algunas de las firmas cosméticas más destacadas del momento.



Elle Macpherson agradeció emocionada el reconocimiento recibido por su trayectoria en el mundo de la moda y la belleza durante la gala.



Juana Acosta participó en la entrega de algunos de los galardones de la noche junto a **Boris Izaguirre**, maestro de ceremonias de esta 40ª edición.

Fotografía: Alberto Carrasco

El pasado 13 de mayo, Madrid acogió la 40ª edición de los Prix d'Excellence de la Beauté Marie Claire, una cita que reunió a actrices, modelos, creadores de contenido y algunas de las firmas más reconocidas del mundo de la belleza en una noche llena de glamour y celebración.

La alfombra roja volvió a convertirse en uno de los momentos más esperados de la velada, con invitados que compartieron ante las cámaras su visión de la belleza actual, muy relacionada con la autenticidad, el bienestar y la confianza en una misma.

Durante la ceremonia se entregaron diferentes premios dedicados a reconocer algunos de los productos y tratamientos *beauty* más destacados del año. Innovación cosmética, lujo, bienestar o cuidado diario fueron algunas de las categorías protagonistas de esta edición.

CIENCIA QUE TRANSFORMA

Una de las primeras secciones de la noche estuvo centrada en la innovación cosmética y en esas fórmulas que buscan resultados cada vez más eficaces. Natalia López fue la encargada de entregar estos premios dedicados a marcas que apuestan por la investigación y la tecnología aplicada al cuidado de la piel.

Entre las firmas reconocidas estuvieron Lancôme con Absolué Longevity The Soft Cream y Rénergie



Entre las invitadas especiales de la noche destacó la presencia de Judit Mascó, que asistió a la gala

Nano-Resurfacer 400 Booster; Shiseido por Bio-Performance Skin HIForce y Micro-Click Concentrate; SkinCeuticals con A.G.E. Interrupter Ultra y P-Tiox; ISDIN por Isdinceutics Retinal Eyes y Eucerin con Dermopure Clinical Triple Action. Productos que reflejan cómo la ciencia continúa marcando el ritmo del sector *beauty*.

LUJO Y BELLEZA DIARIA

La actriz Juana Acosta presentó el bloque dedicado a la belleza más sensorial y sofisticada. Chanel *Beauty* fue premiada por Sérum en Bruma con Camelia Roja N°1; Guerlain por Abeille Royale Bee Lab Shot; Hermès por Rouge Brillant Silky; Dior *Beauty* por la línea Capture y Augustinus Bader por su Protector Solar SPF 50. Tratamientos y productos donde la eficacia se une al lujo y al placer de uso.

La noche también quiso reconocer a esas marcas presentes en las rutinas cotidianas de muchas mujeres. La modelo Lorena Durán entregó los premios del bloque "Belleza Real", donde destacaron Clarins con Sérum Corporal Piel Nueva; Lierac por Sérum Absoluto Antiedad; Rimmel London con Thrill Seeker Megalift;



La innovación cosmética y las nuevas fórmulas de cuidado personal fueron algunas de las grandes protagonistas de esta 40ª edición celebrada en Madrid.

Masglo por Total Care Advanced y Philips con Lumera IPL Serie 9900. Otro de los momentos destacados llegó con la categoría "Nueva Belleza & Bienestar", presentada por Mirela Balić. Una sección centrada en una forma de cuidarse más conectada con el bienestar y el autocuidado. Merit fue reconocida por su propuesta de maquillaje; Kérastase por Gloss Absolu Glaze Drops; Kuka & Chic con Diamond Luxury Star Lifting Cream Mask y Oslo Skin Lab por The Solution *Beauty* Collagen.

UNA INVITADA MUY ESPECIAL

La aparición de Elle Macpherson fue uno de los instantes más aplau-

didos de la gala. La modelo recibió un premio especial de manos de Magdalena Fraj, directora ejecutiva de Marie Claire, en reconocimiento a toda su trayectoria y a su influencia en el mundo de la moda y la belleza.

Tras la entrega de premios, los asistentes disfrutaron de una cena que puso el broche final a una noche de celebración, encuentros y muchas conversaciones alrededor del universo *beauty*. La 40ª edición de los Prix d'Excellence de la Beauté Marie Claire contó además con el patrocinio de Calzados Pitillos, Citroën y Four Seasons Hotel Madrid.



MASCOTAS EN CASA

RESPONSABILIDADES QUE DEBES CONOCER

Tener una mascota implica mucho más que cuidados y compañía. **La ley también establece obligaciones para garantizar su bienestar y responder ante posibles daños o problemas de convivencia.**

Conocer estas responsabilidades es clave para evitar sanciones y actuar de forma responsable.



Algunas obligaciones cambian según el tipo y tamaño del animal

Compartir la vida con una mascota también implica asumir responsabilidades legales que muchas personas desconocen. Más allá de los cuidados básicos, la ley establece obligaciones relacionadas con su bienestar, identificación y comportamiento. Aspectos como el uso del microchip, el control en espacios públicos o la responsabilidad por posibles daños forman parte de las normas que deben cumplir los propietarios para evitar sanciones y garantizar una buena convivencia.

QUÉ OBLIGACIONES EXISTEN

Las personas que tienen una mascota deben garantizar unas condiciones adecuadas de bienestar, higiene y atención veterinaria. Esto incluye proporcionar alimentación suficiente, acceso a agua, revisiones médicas y un entorno seguro.

Además, determinados animales deben estar identificados mediante microchip y registrados según la normativa de cada comunidad autónoma. Este sistema permite localizar al propietario en caso de pérdida o abandono.

NO TODAS LAS CIUDADES APLICAN LAS MISMAS NORMAS SOBRE MASCOTAS

SITUACIONES QUE TAMBIÉN DEBEN VALORARSE

RUPTURAS DE PAREJA

En algunas separaciones ya se acuerda con quién convivirá la mascota y cómo se repartirán sus cuidados.

VIVIENDAS DE ALQUILER

Hay propietarios que fijan normas específicas sobre animales dentro de la vivienda.

PLANIFICAR EL FUTURO

Algunas personas dejan previsto quién se hará cargo del animal si no pueden atenderlo.

ANTES DE ADOPTAR

Valorar el tiempo disponible, los gastos y la rutina diaria evita decisiones impulsivas.

CAMBIOS IMPORTANTES

Mudanzas, viajes frecuentes o jornadas largas fuera de casa también pueden afectar al bienestar y adaptación de la mascota.



Mantener la documentación de la mascota actualizada evita problemas legales

También es obligatorio evitar situaciones de maltrato, negligencia o abandono, conductas que pueden conllevar sanciones económicas importantes e incluso consecuencias penales en los casos más graves.

RESPONSABILIDAD POR DAÑOS

Uno de los aspectos legales más importantes tiene que ver con la responsabilidad civil. El propietario de una mascota responde de los daños que el animal pueda causar a otras personas, viviendas o bienes. Por ejemplo, si un perro provoca un accidente, muerde a alguien o causa desperfectos, el dueño puede

verse obligado a asumir los gastos derivados. En algunos casos, contar con un seguro de responsabilidad civil puede ayudar a cubrir este tipo de situaciones.

Mantener a los animales bajo control en espacios públicos es fundamental para evitar problemas de convivencia y riesgos innecesarios.

NORMAS EN ESPACIOS PÚBLICOS

Pasear con mascotas también implica cumplir determinadas normas. Muchas ciudades establecen horarios, zonas habilitadas o la obligación de llevar correa.

EL MICROCHIP FACILITA LOCALIZAR AL ANIMAL EN CASO DE PÉRDIDA

En el caso de algunos perros, también puede exigirse el uso de bozal dependiendo de la normativa vigente o de las características del animal. Incumplir estas medidas puede dar lugar a multas.

Igualmente, los propietarios están obligados a recoger los excrementos de sus animales en la vía pública. Aunque pueda parecer una norma básica, sigue siendo una de las infracciones más frecuentes.

QUÉ OCURRE EN CASO DE ABANDONO

El abandono animal está considerado una infracción grave y puede implicar sanciones económicas elevadas. Además, si el animal sufre daños o existe riesgo para su vida, las consecuencias legales pueden ser mayores.

Las administraciones públicas y las asociaciones de protección animal insisten en la importancia de adoptar mascotas de forma responsable, valorando previamente el tiempo, el coste y el compromiso que supone su cuidado.

Conocer las obligaciones legales ayuda no solo a evitar sanciones, sino también a garantizar el bienestar de los animales y una convivencia adecuada con el entorno. Tener una mascota implica asumir responsabilidades diarias que van mucho más allá del afecto o la compañía.

Además, conviene informarse sobre las normas específicas de cada municipio o comunidad autónoma, ya que algunas obligaciones pueden variar según el lugar de residencia. Mantener una actitud responsable y preventiva facilita la convivencia y protege tanto a los animales como a las personas.

MUCHAS SANCIONES SE PRODUCEN POR DESCONOCER OBLIGACIONES BÁSICAS

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA **PREPARACIÓN PREVIA** PARA QUE UNA **COLONOSCOPIA** SEA **EFICAZ**?



La colonoscopia es una de las exploraciones más valiosas de las que disponemos, ya que nos permite observar el interior del colon y detectar de forma precoz lesiones o pólipos que podrían evolucionar a procesos más graves. Sin embargo, **para que nuestro estudio sea fiable y podamos visualizar correctamente la mucosa, es imprescindible realizar una preparación intestinal exhaustiva.** Siempre insistimos en que, si quedan restos en el intestino, la exploración se dificulta y pierde capacidad diagnóstica.

En nuestra práctica, **recomendamos iniciar el proceso de preparación unos tres días antes de la prueba.** Durante este periodo, debemos seguir una dieta baja en fibra, optando por alimentos fáciles de digerir. Empezamos con comidas de consistencia semisólida y, progresivamente, pasamos a una alimentación más ligera hasta llegar a una dieta estrictamente líquida el día previo. Este cambio es lo que nos ayuda a reducir los residuos en el colon.

En estos días previos, debemos evitar alimentos como ensaladas,

legumbres, frutas crudas, productos integrales, frutos secos o chocolate, así como el alcohol y las bebidas con gas. En su lugar, apostamos por alimentos suaves: pan blanco, arroz o pasta no integrales, carnes y pescados blancos a la plancha, caldos filtrados y yogures desnatados. **El día anterior, limitamos la ingesta a líquidos claros como agua, infusiones o zumos colados, momento en el cual iniciamos también la toma de los preparados de limpieza intestinal para vaciar el colon por completo.**

Además de la dieta, **consideramos fundamental revisar la medicación habitual.** Algunos tratamientos, como los anticoagulantes o los suplementos de hierro, pueden requerir ajustes temporales antes de la prueba. **Dado que solemos realizar la exploración bajo sedación, siempre aconsejamos a nuestros pacientes acudir acompañados.**

Para nosotros, la preparación previa es tan relevante como la propia técnica, ya que es lo que nos permite detectar alteraciones en fases tempranas y prevenir enfermedades de forma efectiva. **Tras la prueba, lo habitual es retomar la actividad diaria con normalidad y volver poco a poco a la dieta de costumbre.**



MARTA BARROS
Cirujana.

¿CÓMO INFLUYEN LAS HORMONAS DURANTE LA MENOPAUSIA Y QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?



La salud hormonal influye mucho más de lo que pensamos en nuestro bienestar diario. **El cansancio constante, los cambios de humor, la dificultad para dormir o esa sensación de falta de energía pueden estar relacionados con alteraciones hormonales que, en muchas ocasiones, pasan desapercibidas.** Y cuando llega la menopausia, estos cambios se vuelven aún más evidentes para muchas mujeres.

La menopausia no es solo una etapa biológica ligada a una edad concreta. Implica una transformación completa del organismo que afecta al descanso, al metabolismo, al estado emocional e incluso a la salud cardiovascular y ósea. A pesar de ello, todavía existe cierta

tendencia a normalizar síntomas que impactan directamente en la calidad de vida. **Hoy sabemos que no se trata de “resistir”, sino de acompañar estos cambios con información, prevención y apoyo médico adecuado.**

Adoptar hábitos saludables marca una gran diferencia durante esta etapa. El ejercicio físico regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, ayuda a mantener la masa muscular y proteger los huesos. Asimismo, una alimentación equilibrada, rica en calcio, proteínas, hierro y vitamina D, contribuye a reforzar el organismo y a reducir la fatiga.

El descanso y la gestión del estrés también desempeñan un papel clave. Dormir bien y mantener

rutinas estables favorece el equilibrio hormonal y mejora el bienestar emocional. A veces, pequeños cambios en el día a día pueden tener un impacto muy positivo.

En este contexto, contar con un seguro de salud que ofrezca seguimiento y atención personalizada se convierte en un aliado fundamental. **Desde Mapfre se impulsa un enfoque preventivo que pone el foco en acompañar a la mujer en todas las etapas de su vida, incluyendo la menopausia.** A través de revisiones periódicas, acceso a especialistas y programas de salud adaptados, es posible detectar a tiempo posibles desajustes hormonales y abordarlos de forma integral. Este enfoque se complementa con servicios como sesiones de fisioterapia osteomuscular o de suelo pélvico, así como la posibilidad de acompañamiento psicológico, facilitando un mayor entendimiento del proceso y un abordaje terapéutico completo, integral y multidisciplinar. Escuchar al cuerpo, comprender sus cambios y apoyarse en profesionales sanitarios permite vivir esta etapa con mayor tranquilidad y calidad de vida. Porque cuidarse no es detenerse, sino adaptarse y seguir avanzando con bienestar y respaldo.



BEGOÑA MAGAZ
Directora del
Negocio de Personas
de Mapfre España.



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

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

CALAMBRES NOCTURNOS EN LAS PIERNAS

QUÉ LOS PROVOCA Y CÓMO PREVENIRLOS

Pocas molestias resultan tan repentinas y tan intensas como un calambre nocturno. **Llega sin avisar, obliga a incorporarse en la cama y puede dejar la pierna dolorida incluso al día siguiente.** Aunque la mayoría de las veces no es grave, cuando se repite con frecuencia conviene entender por qué aparece y qué hábitos pueden ayudar a prevenirlo.

Los calambres nocturnos en las piernas son contracciones musculares involuntarias, bruscas y dolorosas que suelen aparecer en la pantorrilla, aunque también pueden afectar a los pies o a los muslos. Duran unos segundos o varios minutos y después pueden dejar tirantez o dolor. Son muy frecuentes y, en la mayoría de los casos, no indican un problema grave.

Se suele pensar que siempre se deben a una falta de magnesio, pero no es tan simple. Muchas veces aparecen por fatiga muscular, deshidratación, falta de movimiento, rigidez en la pantorrilla o por mantener durante horas una postura poco favorable. También pueden influir el ejercicio intenso sin preparación, pasar demasiado tiempo sentada o dormir con el pie demasiado estirado.

NO SIEMPRE ES FALTA DE MINERALES

La deshidratación favorece que el músculo esté más irritable, algo que se nota más cuando suben las temperaturas o sudamos más. También aumentan el riesgo la edad, el embarazo, algunas alteraciones del tiroideo y ciertos medicamentos, sobre

todo los que afectan al equilibrio de líquidos del cuerpo.

Cuando el calambre aparece, lo más útil suele ser estirar el músculo. Si está en la pantorrilla, conviene llevar la punta del pie hacia arriba, en dirección a la rodilla. También ayuda levantarse con cuidado, apoyar el peso sobre la pierna y masajear suavemente la zona.

QUÉ AYUDA A PREVENIRLOS

La prevención empieza antes de acostarse. Beber agua con regularidad, caminar, evitar pasar demasiadas horas sin moverse y estirar gemelos y pies por la noche puede reducir bastante su frecuencia. El músculo tolera mal tanto el exceso de esfuerzo como el sedentarismo. Con los suplementos conviene ser prudentes. El magnesio puede ser útil si hay una carencia real, pero no es la solución automática. Si los calambres se repiten varias veces por semana o aparecen junto a debilidad, hormigueos, hinchazón o cambios de color en la pierna, conviene consultarlo.

En la mayoría de los casos no son una enfermedad, sino una señal de que el músculo necesita más cuidado. A veces basta con algo tan

sencillo como moverse más, beber mejor y dedicar unos minutos a estirar antes de dormir.



CONSULTA 1

ME DESPIERTAN VARIAS NOCHES SEGUIDAS

“Últimamente me despierta un calambre en la pantorrilla casi cada noche. ¿Es normal o debería mirarlo?”

— Carmen S., 54 años, Valladolid

Si ocurre de forma aislada, no suele tener importancia. Pero si aparece varias noches por semana, conviene revisar hábitos y posibles desencadenantes. Lo primero es observar si bebes poco, si pasas muchas horas sentada, si has cambiado de calzado o si has empezado algún tratamiento nuevo, especialmente diuréticos. También puede influir terminar

el día con mucha fatiga muscular. Antes de acostarte, dedica cinco minutos a estirar gemelos y planta del pie. Intenta moverte más durante el día y no cenes con sensación de deshidratación. Si aun así persiste durante semanas, puede ser útil pedir una analítica básica y revisar la medicación. Merece consulta antes si además notas debilidad, hormigueos o hinchazón en la pierna.



CONSULTA 2

¿ES POR FALTA DE MAGNESIO?

“Todo el mundo me dice que tome magnesio, pero no sé si realmente lo necesito.”

— Pilar M., 49 años, Sevilla

No siempre. El magnesio puede ayudar en algunos casos concretos, pero los estudios no han demostrado que sea la solución universal para los calambres nocturnos. Muchas veces el problema tiene más que ver con rigidez muscular, deshidratación, sedentarismo o posturas mantenidas que con una carencia real.

CONSULTA 3

QUÉ HAGO CUANDO ME DA UNO EN PLENA NOCHE

“Me duele tanto que no sé ni cómo ponerme. ¿Qué es lo mejor en ese momento?”

— Teresa V., 58 años, Murcia

Lo más útil es estirar el músculo en lugar de encoger la pierna. Si el calambre está en la pantorrilla, lleva la punta del pie hacia ti, despacio, pero con decisión. Si puedes levantarte, ponte de pie y apoya el peso sobre la pierna afectada. Después, un masaje suave o algo de calor local puede relajar la zona.

Lo que no suele ayudar es esperar sin moverte o forzar posturas raras por el dolor. Y si al día siguiente queda sensibilidad o agujetas, el frío local puede aliviar. Si el episodio dura demasiado, afecta a otras zonas del cuerpo o se acompaña de debilidad, entonces sí conviene consultar.



UN SIMPLE GESTO ANTES DE DORMIR PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA: ESTIRAR GEMELOS Y PIES DURANTE UNOS MINUTOS AYUDA A REDUCIR LA TENSIÓN MUSCULAR Y PUEDE EVITAR QUE EL CALAMBRE TE DESPIERTE DE MADRUGADA

EL PODER DE LAS INFUSIONES

PARA SENTIRTE MÁS LIGERA

Algunas plantas pueden ayudar a mejorar la digestión, favorecer la eliminación de líquidos y aliviar la sensación de hinchazón. Si las combinas con pequeños hábitos diarios, como beber más agua, moverte un poco después de comer o reducir la sal, notarás el cuerpo menos pesado y deshinchado.

Las infusiones son mucho más que un remedio de abuelas. Una taza caliente después de comer o a media tarde puede ser un gesto reconfortante, pero también una pequeña ayuda cuando el cuerpo se nota pesado. No hacen milagros ni sustituyen una alimentación equilibrada, pero algunas plantas favorecen la digestión, ayudan a reducir los gases o tienen un efecto diurético suave. Por

eso pueden ser útiles en momentos concretos: cuando la hinchazón aparece tras una comida copiosa, cuando hemos tomado más sal de la cuenta, cuando el tránsito intestinal va más lento o cuando la retención de líquidos nos hace sentir más voluminosas. La clave está en elegir bien la infusión y acompañarla de hábitos sencillos, como beber agua, caminar después de comer, masticar despacio y cenar más ligero.

MANZANILLA

Es una de las más clásicas y habituales. Ayuda a calmar el estómago y puede resultar útil cuando la hinchazón va acompañada de digestión lenta, sensación de pesadez o molestias leves. Además, tiene ese efecto reconfortante que también ayuda cuando comemos con prisa o tensión.

COLA DE CABALLO

Se utiliza mucho cuando la hinchazón está más relacionada con la retención de líquidos que con los gases. Tiene efecto diurético suave, por lo que puede ayudar a eliminar líquido, pero no conviene abusar ni tomarla durante largos periodos sin consultar, especialmente si hay problemas renales, tensión baja o medicación diurética.

TÉ VERDE

Además de aportar antioxidantes, puede tener un ligero efecto diurético por su contenido en cafeína. Es mejor tomarlo por la mañana o a primera hora de la tarde para que no interfiera con el sueño. En infusión y en cantidades moderadas suele ser seguro para la mayoría de adultos, pero no hay que confundirlo con extractos concentrados.

JENGIBRE

Tiene un sabor más intenso y es una buena opción cuando la digestión se hace lenta o aparece náusea. Puede ayudar a activar la sensación de calor digestivo y a aliviar ciertas molestias, aunque conviene moderarlo si se toman anticoagulantes o se tienen problemas de vesícula.



Manzanilla, hinojo, menta o jengibre son algunas de las plantas más utilizadas para favorecer la digestión y sentir el abdomen menos pesado.

ROOIBOS

No contiene cafeína, por lo que es una buena alternativa para la tarde o la noche. No es una infusión "drenante" como tal, pero ayuda a sustituir bebidas azucaradas o con gas, que sí pueden empeorar la hinchazón.

PEQUEÑOS HÁBITOS QUE SUMAN

Para notar más efecto, conviene acompañarlas de gestos básicos: comer despacio, masticar bien, evitar bebidas con gas, no abusar de la sal, caminar 10 o 15 minutos después de comer y no cenar demasiado tarde. También ayuda revisar si la hinchazón aparece siempre con los mismos alimentos.

SUELO PÉLVICO EN FORMA

PARA UN ENTRENAMIENTO COMPLETO



“Donde mayor carga hay, más conscientes debemos ser de este sistema para poder gestionar bien las presiones” señala Lola Ibáñez.



Ejercitadores con peso Laselle de Intimina

Casi la mitad de las mujeres que practican deportes de impacto pueden tener algún signo de disfunción del suelo pélvico debido a la falta de coordinación entre respiración y abdomen.

Muchas mujeres han interiorizado que, durante la práctica deportiva, situaciones como escapes de orina al correr, saltar o levantar peso sea algo normal cuando son señales de alerta de una disfunción en el suelo pélvico. “El gran error no está en entrenar fuerte, sino en hacerlo ignorando el suelo pélvico”, explica Lola Ibáñez, fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y colaboradora de INTIMINA.

MÁS COMÚN DE LO QUE PARECE
Lejos de ser casos aislados, estas situaciones forman parte de una realidad bastante extendida. Se estima que entre 3 y 5 de cada 10 mujeres que practican deportes de impacto pueden presentar algún signo de disfunción, aunque no lo identifiquen como tal. Por eso la experta asegura que:

“Tenemos que hacer participe a nuestra respiración, nuestro suelo pélvico, abdomen y postura en los momentos de máxima exigencia durante el ejercicio.

UNA GRAN AYUDA

Desde Intimina señalan que los ejercitadores con pesos como Laselle pueden ser muy útiles. “Al tener la bola dentro, vas a ser más consciente en que es lo que sucede en el suelo pélvico con la respiración al levantar peso. Las bolas pélvicas son muy buenas para el tono, sensibilidad y trabajo en movimiento. Son una gran herramienta dentro de una estrategia completa de entrenamiento de suelo pélvico”. Y es que, no debemos olvidar que “el suelo pélvico no es solo cuestión de contraer, este debe ser capaz de trabajar con la respiración y diafragma.”



LA EXPERTA

LOLA IBÁÑEZ

fisioterapeuta experta en suelo pélvico y colaboradora de INTIMINA

Utiliza el cupón **REVISTAMIA10** y obtén un descuento del 10%



EXTRA en Amazon en la línea de suelo pélvico y masajeadores. Válido hasta el **22 de agosto.**

CÚRCUMA

EL BROCHE DORADO DE UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA

Durante siglos, esta especia tan común en la cocina india ha sido muy valorada por su **capacidad para transformar platos sencillos en recetas más sabrosas, coloridas y saludables**. Hoy, además, se ha convertido en una de las especias más populares por su relación con la inflamación.

Cada día se habla más de la inflamación y de los efectos que tiene en nuestra salud. Estos últimos años, muchos estudios la han relacionado con enfermedades crónicas como la artritis, problemas cardiovasculares o algunos tipos de cáncer y por eso, las dietas antiinflamatorias cobran cada día mayor protagonismo.

Lo que no hay que olvidar es que la inflamación es una respuesta natural del sistema inmunitario: aparece para defendernos de infecciones, lesiones o toxinas y, cuando funciona bien, ayuda al cuerpo a repararse. El problema surge cuando esa respuesta no se apaga del todo y se mantiene en el tiempo. Entonces hablamos de inflamación crónica, un estado silencioso

que no siempre se nota de forma evidente, pero que puede favorecer un mayor desgaste del organismo.

En el día a día, esa inflamación se puede traducir en cansancio persistente, dolores articulares, digestiones pesadas, hinchazón abdominal... todas ellas, sensaciones habituales y cuya respuesta puede parecer un misterio.

EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN

Dentro de los hábitos que más ayudan a regular nuestro organismo, la alimentación juega un papel fundamental. Sabemos que el exceso de ultraprocesados, azúcares, alcohol, grasas de mala calidad o demasiada sal no ayuda. Pero la respuesta no está solo en quitar, sino también en sumar. Y ahí recuperan protagonismo los alimentos de siempre, la cocina sencilla y ese poder discreto de las hierbas y las especias, que durante siglos fueron mucho más que un recurso para dar sabor.

Entre ellas, la cúrcuma se ha ganado un lugar especial. Procede del rizoma de la planta *Curcuma longa*, una raíz de la misma familia que el jengibre. Cuando se seca y se muele, se convierte en ese polvo amarillo intenso que tiñe arroces, cremas, guisos, salsas y salteados. Su color no es solo una cuestión estética: se debe sobre todo a unos compuestos llamados curcuminoídes, entre ellos la curcumina, el más estudiado por su posible actividad antioxidante y antiinflamatoria.



CÚRCUMA NO ES LO MISMO QUE CURCUMINA

La cúrcuma es la especia completa, el polvo dorado que añadimos a cremas, arroces, guisos o, incluso, al café. La curcumina, en cambio, es uno de sus principales compuestos activos y el más estudiado por su posible acción antioxidante y antiinflamatoria. La diferencia es importante porque la cúrcuma que usamos en la cocina contiene solo una pequeña proporción de curcumina, en torno al 3%. Por eso, cuando se habla de efectos más intensos sobre la inflamación o el dolor articular, muchos estudios no analizan una cucharadita de especia en un plato, sino extractos concentrados o suplementos.

Por eso aparecen los suplementos de curcumina, que logran concentrar el poder de la cúrcuma y aportar dosis más altas y con una absorción mayor. Como todos los suplementos, este no está exento de efectos secundarios por lo que es aconsejable consultar al médico, sobre todo si ya se tiene un tratamiento.



UN BÁSICO EN LA COCINA

Para aprovecharla mejor en la cocina, suele recomendarse combinarla con una grasa saludable, como aceite de oliva, y con una pizca de pimienta negra. La razón es que la curcumina se absorbe mal por sí sola, y la piperina de la pimienta puede mejorar esa absorción. En la práctica, no hace falta complicarse: basta con añadirla a un sofrito, a una crema con un hilo de aceite, a un arroz con verduras o a unas lentejas especiadas.

En cantidades culinarias la cúrcuma suele ser segura para la mayoría de adultos y puede convertirse en un gesto sencillo para dar más color, sabor y variedad al plato. No va a compensar una dieta desordenada ni a apagar por sí sola la inflamación, pero sí puede ser ese broche dorado que nos recuerda algo importante: comer mejor no siempre empieza quitando, a veces empieza añadiendo ingredientes buenos, sencillos y llenos de historia.



DESDE POR LA MAÑANA

Aunque a veces se la llama "café dorado", la receta original no lleva café. En realidad, se parece más a una leche especiada: una bebida caliente, cremosa y aromática. Su éxito tiene mucho que ver con su color amarillo intenso y con esa mezcla de ritual saludable y capricho reconfortante que tanto funciona en redes y cafeterías de especialidad. La golden latte se ha convertido en una de las formas más populares de tomar cúrcuma y prepararla en casa es sencillo. Solo hay que calentar una taza de leche o bebida vegetal sin que llegue a hervir y añadir media cucharadita de cúrcuma, una pizca de pimienta negra, canela al gusto y, si se quiere, un poco de jengibre rallado o en polvo. Se remueve bien, se deja unos minutos al fuego para que las especias se integren y se endulza ligeramente con miel, si apetece.

BURNOUT

TRABAJAR HASTA AGOTARSE

Dormir poco, **estar siempre disponible y vivir con la sensación de no llegar a todo** se ha vuelto casi un símbolo de ambición y de éxito.



El burnout académico y laboral ya no aparece solo como un problema de salud mental, sino también como el reflejo de una sociedad que premia la hiperproductividad y convierte el cansancio en identidad. Por la mañana café. Por la noche cafeína otra vez. Entre medias: clases, prácticas, correos, entregas, reuniones y listas infinitas de tareas. El cansancio ya no se esconde; se enseña. Se comenta entre compañeros, se

publica en redes sociales y aparece incluso como una especie de medalla invisible. Estar agotado parece demostrar que uno está haciendo algo importante con su vida.

Hace unos años el éxito se asociaba principalmente al talento o a los resultados. Hoy, muchas veces, se relaciona con el nivel de ocupación. Dormir cuatro horas, responder mensajes a cualquier hora o encadenar actividades sin descanso se ha normalizado hasta convertirse

en parte de la rutina de muchos jóvenes. La productividad ya no es solo una exigencia externa: también se ha convertido en una forma de construir identidad.

CUANDO EL DESCANSO PROVOCA ANSIEDAD

El burnout suele imaginarse como un colapso evidente: alguien que rompe a llorar, abandona una carrera o no puede levantarse de la cama. Pero la mayoría de las veces no fun-

LA CALMA CURA

- Reducir la carga: bajar tareas, decir "no" y evitar sobrecargarte.
- Descansar de verdad: dormir bien, comer mejor y moverte suavemente.
- Salir del modo exigencia: hacer pausas reales y actividades sin presión.
- Detectar la causa: ver si el problema es el trabajo, el entorno o la autoexigencia.
- Pedir apoyo: hablar con alguien o con un profesional si es necesario.
- Recuperación gradual: la mejora se nota poco a poco, no de golpe.



ciona así. Hay personas que continúan entregando trabajos, asistiendo a clase o cumpliendo horarios mientras se sienten completamente desconectadas de lo que hacen. El agotamiento moderno muchas veces es silencioso. Funciona en piloto automático. Además, descansar tampoco siempre trae alivio. Para muchas per-

sonas, parar genera culpa. Existe la sensación constante de que cualquier momento libre debería aprovecharse para avanzar, mejorar o producir algo. Incluso actividades asociadas al bienestar —hacer ejercicio, meditar o leer— terminan convirtiéndose en otra tarea más dentro de una rutina obsesionada con el rendimiento.

LA PRESIÓN DE DESTACAR

En muchos entornos académicos y laborales ya no parece suficiente con cumplir. Ahora también hay que sobresalir. Tener experiencia antes de graduarse, aprender idiomas, hacer cursos extra, cuidar la imagen personal y construir una vida interesante para mostrar en redes. Las plataformas digitales amplifican esa presión. Basta con abrir una aplicación para encontrarse con estudiantes aparentemente perfectos, emprendedores que aseguran levantarse a las cinco de la mañana o videos sobre cómo "optimizar el tiempo". Más que inspiración, muchas veces producen una sensación continua de insuficiencia. La consecuencia es una generación cansada incluso antes de empezar su vida laboral completa.

EL CANSANCIO CONVERTIDO EN IDENTIDAD

La hiperproductividad ya no se vive solo como obligación económica. También funciona como una forma de validación personal: cuanto más ocupado se está, más valioso parece el tiempo de una persona. En una cultura donde descansar se percibe casi como perder el tiempo, el agotamiento termina pareciendo éxito.



FRASES QUE NORMALIZAN EL AGOTAMIENTO

- "Ya descansaré cuando termine todo."
- "Dormir es perder tiempo."
- "Si no hago algo productivo, siento culpa."
- "Siempre hay alguien esforzándose más."
- "El estrés significa que voy por buen camino."

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!

ELIMINA LÍQUIDOS Y AFINA LA SILUETA EN UNA SEMANA

La retención de líquidos no siempre entiende de kilos ni de calorías. A veces aparece, **aunque la báscula apenas se haya movido y se nota en señales muy concretas: unos calcetines que dejan más marca de lo habitual, unos anillos que de repente aprietan, unas piernas más pesadas al final del día o una ropa que parece ajustar sin motivo claro.** No es grasa acumulada, sino una hinchazón que va un poco por su cuenta y que puede empeorar con el calor, el exceso de sal, los cambios hormonales o muchas horas sin moverse. La buena noticia es que, cuando se trata de una retención leve, unos días de alimentación más fresca, hidratación bien repartida, movimiento diario y aliados drenantes pueden ayudar a recuperar ligereza y afinar la silueta.



¿QUÉ ES LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?

La retención de líquidos aparece cuando el cuerpo acumula más agua de la que debería en los tejidos. No siempre se nota en la báscula, pero sí en el día a día: piernas más pesadas, tobillos que se hinchan al final de la tarde, calcetines que dejan marca, anillos que aprietan o sensación de volumen sin haber comido necesariamente más. En términos médicos, cuando esa acumulación es más evidente se habla de edema, aunque en la vida cotidiana solemos referirnos a ella como hinchazón o retención.

DIFERENTES FACTORES

Detrás de la retención de líquidos suele haber muchas causas. Una de las más habituales es el exceso de sal, sobre todo la que no vemos: fiambres, quesos curados, conservas, snacks, caldos preparados, salsas o platos listos para tomar. El sodio favorece que el organismo retenga más agua y, si además bebemos poco,



nos movemos menos o pasamos muchas horas sentadas, la sensación de pesadez se multiplica. También influye el calor, porque favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y puede hacer que las piernas lleguen más cargadas al final del día.

La falta de movimiento es otro factor importante. Cuando estamos mucho tiempo sentadas o de pie, la circulación de retorno funciona peor y el líquido tiende a acumularse más en la parte baja del cuerpo. Por eso la retención suele notarse sobre todo en pies, tobillos y piernas. Caminar, mover los gemelos, subir escaleras o levantarse con frecuencia ayuda a activar esa especie de "bomba" muscular que empuja la sangre de vuelta hacia el corazón.

EL PODER DEL AGUA

También conviene recordar que la hidratación ayuda, aunque parezca contradictorio. Beber poco no "seca" el cuerpo ni elimina líquidos; al contrario, puede hacer que el organismo se vuelva más ahorrador. Lo útil es repartir el agua a lo largo del día, tomar frutas y verduras ricas en agua y reducir los productos muy salados. En retenciones leves, estos cambios suelen notarse en pocos días. Eso sí, si la hinchazón aparece de golpe, afecta solo a una pierna, duele, deja la piel brillante o se acompaña de falta de aire, dolor en el pecho o cansancio intenso, conviene consultar cuanto antes. La retención cotidiana puede mejorar con hábitos, pero el edema importante o persistente debe valorarlo un profesional. Mayo Clinic señala que moverse, elevar la zona hinchada y reducir la sal pueden ayudar en edemas leves, pero también advierte de que la hinchazón repentina, dolorosa o acompañada de dificultad para respirar necesita atención médica.



EL PAPEL DE LAS HORMONAS

Las hormonas tienen mucho que decir en la forma en la que el cuerpo gestiona el agua. Muchas mujeres lo notan antes de la regla, cuando el pecho se siente más tenso, el abdomen se hincha o los anillos aprietan más. En esos días, la retención de líquidos puede formar parte del síndrome premenstrual y suele mejorar al comenzar la menstruación. En la perimenopausia y la menopausia también pueden aparecer cambios. La bajada de estrógenos no actúa sola, pero puede favorecer una mayor sensación de hinchazón, cambios en la distribución de la grasa, peor descanso y más tendencia a moverse menos si hay cansancio o sofocos. Todo eso puede hacer que el cuerpo se note más pesado, aunque no todo sea retención pura. Por eso, en esta etapa conviene no culparlo todo a "las hormonas", pero tampoco ignorarlas. Reducir la sal oculta, beber de forma regular, caminar a diario, trabajar algo la fuerza y cuidar el sueño ayuda a compensar mejor esos cambios. La idea no es resignarse a sentirse hinchada, sino entender que el cuerpo responde de otra manera y necesita hábitos un poco más constantes para recuperar ligereza.

DRENANTES TU MEJOR ALIADO

En farmacias, herbolarios y supermercados cada vez hay más infusiones, ampollas, cápsulas y preparados para diluir en agua que prometen ayudar a eliminar líquidos y sentir el cuerpo más ligero. Su reclamo es atractivo, pero conviene tener clara una idea: estos productos no hacen magia ni sustituyen a una alimentación ordenada. Eso sí, pueden ser un apoyo dentro de un plan de una semana ya que su uso sí puede ser el empujón final a un esfuerzo en cuanto a alimentación se refiere. Las infusiones drenantes suelen ser el recurso más conocido. Cola de caballo, diente de león, ortosifón, abedul, hibisco o té verde aparecen con frecuencia en mezclas pensadas para favorecer la diuresis y aumentar la sensación de ligereza. Además, tienen una ventaja sencilla: ayudan

a beber más a lo largo del día, algo que muchas veces ya marca diferencia. Lo ideal es tomarlas sin azúcar y no concentrarlas todas por la noche, sobre todo si llevan té verde u otros ingredientes estimulantes.

DIFERENTES FORMATOS

Los preparados drenantes en ampollas, sobres o concentrados también pueden resultar cómodos porque suelen diluirse en una botella de agua y facilitan mantener la hidratación repartida durante la jornada. Algunos combinan extractos vegetales con vitaminas, minerales o antioxidantes, y se plantean como una pauta corta para momentos concretos. La clave está en seguir la dosis indicada, no mezclar varios productos a la vez y recordar que más cantidad no significa más efecto.



QUÉ ELEGIR SEGÚN LO QUE BUSCAS

- **Infusiones drenantes.** Son la opción más sencilla para aumentar la ingesta de líquidos sin recurrir siempre al agua sola. Cola de caballo, abedul, diente de león u ortosifón suelen usarse en mezclas para favorecer la eliminación de líquidos. Mejor sin azúcar y sin abusar.
- **Ampollas o concentrados.** Se diluyen normalmente en agua y resultan cómodos para hacer una pauta corta. Pueden animar a beber más durante el día y combinar varios extractos vegetales. Conviene respetar la dosis y no alargar su uso sin necesidad.
- **Sobres para botella.** Funcionan bien si te cuesta beber agua. Aportan sabor y ayudan a terminar la botella poco a poco. Interesa revisar que no lleven mucho azúcar ni estimulantes si se toman por la tarde.
- **Caldos ligeros.** No todo tiene que venir en formato complemento. Un caldo vegetal casero, bajo en sal, hidrata y reconforta sin cargar. Ojo con los industriales, porque algunos tienen mucho sodio.



Los productos drenantes ayudan más cuando forman parte de un plan con menos sal, más agua y alimentos frescos.

MENÚ DE 7 DÍAS PARA SENTIRTE MÁS LIGERA

La idea de este menú no es comer poquísimo ni eliminar grupos de alimentos, sino ayudar al cuerpo a recuperar equilibrio. Durante una semana conviene dar prioridad a alimentos frescos, verduras ricas en agua, proteínas ligeras, frutas digestivas, cocciones sencillas y condimentos que permitan reducir la sal sin perder

sabor. También es importante repartir bien el agua, evitar productos preparados y no llegar a la cena con demasiada hambre. Cuando la retención es leve y tiene que ver con hábitos cotidianos, estos pequeños cambios pueden notarse en las piernas, en el abdomen y en la sensación general de ligereza.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	 <p>Yogur natural con kiwi, copos de avena y unas nueces.</p>	<p>Tostada integral con queso fresco, tomate y aceite de oliva.</p> 	 <p>Kéfir o yogur natural con fresas y semillas de chía.</p>
COMIDA	 <p>Merluza al horno con espárragos verdes, patata cocida y limón.</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral, calabacín y zanahoria salteada.</p> 	 <p>Lentejas suaves con verduras, sin embutido y con poca sal.</p>
CENA	 <p>Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y patata.</p>	<p>Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y patata.</p> 	 <p>Lubina a la plancha con berenjena asada y pepino aliñado con yogur.</p>

BEBER MUCHO DE GOLPE NO COMPENSA UNA JORNADA ENTERA SIN HIDRATARSE. LO IDEAL ES IR SUMANDO VASOS DESDE LA MAÑANA



DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<p>Té verde suave con tostada integral de aguacate y huevo cocido.</p> 	 <p>Requesón o queso fresco con pera y un puñado pequeño de almendras.</p>	<p>Yogur natural con plátano en rodajas, canela y avena.</p> 	 <p>Tostada integral con tomate, aceite de oliva y queso fresco.</p>
<p>Pavo a la plancha con puré de calabaza y ensalada de hojas verdes.</p> 	 <p>Salmón al papillote con calabacín, cebolla y patata cocida.</p>	<p>Arroz con verduras, dados de pollo y perejil fresco.</p> 	 <p>Dorada al horno con tomate, cebolla, calabacín y espárragos.</p>
<p>Sopa casera de verduras baja en sal y queso fresco con tomate.</p> 	 <p>Revuelto de champiñones y espinacas con una tostada integral.</p>	<p>Crema de zanahoria y puerro con huevo cocido.</p> 	 <p>Ensalada templada de garbanzos con espinacas, pepino y huevo.</p>

ÁCIDO HIALURÓNICO

EL ALIADO QUE DEVUELVE FRESCURA A LA PIEL

Hidrata, rellena y mejora el aspecto de la piel sin alterar los rasgos. **El ácido hialurónico se ha convertido en uno de los ingredientes más buscados** para conseguir un rostro jugoso, luminoso y con efecto buena cara

El ácido hialurónico se ha convertido en uno de los grandes protagonistas del cuidado de la piel. Aunque muchas personas lo asocian únicamente a los tratamientos estéticos, lo cierto es que se trata de una sustancia que el propio cuerpo produce de forma natural y que resulta fundamental para mantener la hidratación y elasticidad de la piel.

HIDRATACIÓN QUE SE NOTA

Una de las principales ventajas del ácido hialurónico es su enorme capacidad para retener agua. Esto permite que la piel se vea más jugosa, flexible y luminosa casi de inmediato. Por eso aparece en sérums,

cremas y mascarillas pensadas para combatir la deshidratación y mejorar el aspecto apagado del rostro. Incluso las pieles grasas pueden beneficiarse de este ingrediente porque hidrata sin aportar sensación pesada.

EFFECTO PIEL MÁS LISA

Cuando la piel está bien hidratada, las pequeñas líneas de expresión se suavizan visualmente y el rostro adquiere un aspecto más descansado. El ácido hialurónico ayuda precisamente a crear ese efecto de piel más rellena y fresca que tanto se busca actualmente. Además, aporta elasticidad y mejora la textura general del rostro, haciendo que el maquillaje quede más uniforme y favorecedor.

TRATAMIENTOS CADA VEZ MÁS POPULARES

Más allá de la cosmética, el ácido hialurónico también se utiliza en medicina estética para aportar volumen o redefinir determinadas zonas del rostro de manera muy natural. Labios, pómulos o surcos son algunas de las áreas más tratadas. La clave está en conseguir resultados discretos que respeten la expresión y potencien los rasgos sin excesos.

CÓMO INCORPORARLO

En cosmética, puede utilizarse tanto de día como de noche y suele combinarse bien con otros activos hidratantes y antioxidantes. Los sérums con ácido hialurónico se aplican normalmente antes de la crema hidratante para potenciar sus efectos. También es importante mantener una buena rutina de cuidado y proteger la piel del sol para conservar mejor la hidratación y prevenir el envejecimiento prematuro.

DETALLES QUE AYUDAN A LA PIEL

Aplicar el producto sobre la piel ligeramente húmeda ayuda a potenciar su capacidad hidratante. Además, sellar después con una crema evita la pérdida de agua y mejora el resultado. La constancia también es clave: usarlo de forma regular permite que la piel se vea más flexible y confortable con el paso de las semanas.



El efecto luminoso sigue siendo una de las tendencias más buscadas en belleza

HÁBITOS QUE POTENCIAN SUS EFECTOS

1. LIMPIEZA SIN RESECAR

El primer paso para que la piel aproveche mejor cualquier activo hidratante es utilizar limpiadores suaves que eliminen impurezas sin dejar sensación tirante. Una piel equilibrada responde mucho mejor a los tratamientos posteriores.



2. APLICAR CON TOQUES SUAVES

En lugar de arrastrar el producto, extenderlo con pequeños toques ayuda a repartirlo de manera uniforme y evita irritar la piel, especialmente en zonas más delicadas como el contorno de ojos.



3. MENOS CANTIDAD, MEJOR RESULTADO

No hace falta aplicar grandes cantidades para notar sus efectos. Unas pocas gotas suelen ser suficientes para aportar hidratación y confort sin saturar la piel ni dejar sensación pegajosa.



4. PERFECTO ANTES DEL MAQUILLAJE

El ácido hialurónico ayuda a que la piel se vea más lisa y flexible, por eso muchas personas lo utilizan antes del maquillaje. La base se integra mejor y el rostro adquiere un acabado más fresco y natural.



5. IDEAL TRAS EL SOL O EL FRÍO

Después de la exposición solar, el viento o las bajas temperaturas, la piel suele perder hidratación y mostrarse más apagada. Incorporar fórmulas con ácido hialurónico ayuda a recuperar confort y elasticidad.



6. CONSTANCIA ANTES QUE EXCESO

La hidratación acumulativa mejora progresivamente el aspecto de la piel y ayuda a mantenerla más luminosa y flexible con el tiempo.



ÁCIDO HIALURÓNICO. Un buen aliado para combatir signos de envejecimiento. **Kuka&Chic.** (44€)



Splendor 60. Tratamiento Redensificante con ácido hialurónico. **Bella Aurora.** (27,95€)



Hyaluron Filler. Contorno de ojos anti-edad. **Eucerin** (25,95€)



Revitalift Filler Serum De Ojos. Serum anti-edad para contorno de ojos. **L'OREAL PARIS** (22,99€)



Hyaluronic 24 + Vitamin B5. Crema facial hidratante. **OLAY** (34,99€)

Sérum facial Ácido Hialurónico. Hidrata profundamente y suaviza líneas finas. **BanBan Cosmetics.** (11,90€)

ENTRENAMIENTO EXPRES

QUE AYUDA A DESHINCHARNOS

A veces, unos minutos bastan para cambiar cómo nos sentimos. **Un poco de actividad bien elegida favorece la ligereza, reactiva la circulación y ayuda a que el cuerpo** recupere comodidad y bienestar.

Con el paso del tiempo, es habitual notar el cuerpo más pesado, más lento o con una sensación de volumen que no siempre tiene que ver con el peso real. Muchas veces influye la retención de líquidos, una circulación menos activa, el sedentarismo o una musculatura que ya no acompaña igual. En ese contexto, dedicar unos minutos al movimiento puede marcar una diferencia importante. No hablamos solo de vernos mejor, sino de sentirnos más cómodas, más sueltas y con menos hinchazón al final del día. Caminar, activar piernas, despertar la espalda o movilizar el tronco favorece que el organismo funcione de forma más fluida y que esa pesadez cotidiana se alivie.

Hay otro aspecto que conviene tener en cuenta. Cuando pasamos muchas horas sentadas o repetimos siempre las mismas posturas, el cuerpo tiende a congestionarse. Aparecen tobillos cargados, abdomen tenso, sensación de rigidez o cansancio en las piernas. Por eso, una rutina breve bien planteada puede resultar tan útil. El trabajo muscular estimula la circulación, ayuda a movilizar líquidos y favorece una mejor postura, algo que también influye en cómo se ve y se siente el conjunto. Además, una musculatura más activa sostiene mejor las articulaciones y aporta una sensación general de ligereza muy agradecida.

QUÉ HACER PARA NOTARNOS MÁS DESINFLAMADAS

Ahora bien, no todo depende de hacer esfuerzo. También importa cómo nos movemos. Los ejercicios suaves de movilidad, los cambios de ritmo y los estiramientos permiten

que el cuerpo descargue tensión y recupere amplitud. Esa combinación resulta especialmente interesante cuando nos sentimos hinchadas, agarrotadas o con poca energía. Activar brazos y piernas, abrir la caja torácica y movilizar la cadera logra que la circulación avance mejor y a que la respiración sea más amplia, algo que influye mucho en la sensación de bienestar.

Caminar sigue siendo una de las herramientas más eficaces, sobre todo si se hace con constancia y a un ritmo que reactive el cuerpo. Aun así, cuando se combina con ejercicios sencillos de fuerza y con movimientos que despiertan la agilidad, el resultado se vuelve mucho más completo. La buena noticia es que no hace falta dedicarle una hora. Un plan corto, fácil de mantener y pensado para activar varias zonas puede ayudarnos a sentirnos menos cargadas en muy poco tiempo.



UNA RUTINA PARA SEGUIR EN EL GIMNASIO

Ir al gimnasio también puede ayudarnos a descargar el cuerpo y a activar aquello que, con el paso de las horas, se vuelve más pesado. Nos anima a movernos más, a sostener una rutina y a dedicar un rato real a sentirnos mejor. Eso sí, conviene pedir orientación en el centro para que el trabajo se adapte bien a nuestras necesidades y nos ayude a ganar ligereza sin forzar.

LUNES

Pilates de 45 minutos para activar el abdomen, mejorar la postura y favorecer un cuerpo más suelto.

MARTES

Cinta o bici 20 minutos a ritmo vivo y 15 de máquinas para piernas y glúteos que reactiven la circulación.

MIÉRCOLES

Yoga 45 minutos para descargar tensión, respirar mejor y ayudar a que el cuerpo recupere amplitud.

JUEVES

Trabajo muscular de 35 minutos con poleas, mancuernas ligeras y ejercicios de espalda para sostener mejor el cuerpo.

VIERNES

Elíptica 15 minutos, circuito breve de zona media y unos minutos finales de movilidad para acabar la semana con sensación de desahogo.



QUÉ HACER SI PREFERIMOS ENTRENAR EN CASA



Moverse en casa también puede ser una forma muy eficaz de aliviar la sensación de hinchazón. Permite mantener la regularidad, aprovechar ratos breves y activar el cuerpo justo cuando más lo necesita. Con una secuencia breve y bien pensada, cualquier rincón puede convertirse en un apoyo para sentirnos menos cargadas y más cómodas.

LUNES

Sentadillas al aire, elevaciones de brazos y marcha rápida en el sitio durante 20 minutos para activar el cuerpo entero.

MARTES

Movilidad para hombros, cadera y tobillos, seguida de equilibrio sobre una pierna para despertar el control corporal.

MIÉRCOLES

Subir y bajar un escalón firme, mover brazos con botellas de agua y terminar con respiración amplia.

JUEVES

Puente de glúteos, zancadas cortas apoyadas y trabajo abdominal suave sobre esterilla para ganar sostén y ligereza.

VIERNES

Baile libre, cambios de dirección y estiramientos amplios para soltar tensión y terminar la semana con mejor sensación física.

RENOVAR LAS CORTINAS

PARA UNA DECORACIÓN TOTALMENTE DISTINTA

Modifica la luz, el ambiente y la proporción visual, de modo que **una estancia puede sentirse nueva con un solo gesto.**



Las cortinas tienen un peso decorativo enorme, aunque a menudo pasan desapercibidas hasta que dejan de encajar. En primavera y verano, cuando la luz gana presencia y las ventanas se convierten en protagonistas, renovarlas puede cambiar por completo la percepción de una casa. No se trata solo de elegir un tejido bonito, sino de pensar qué necesita cada estancia. Más claridad, más privacidad, una atmósfera serena o una sensación de amplitud. Todo eso puede ajustarse a través de una elección acertada.

EL TEJIDO

El primer punto es el tejido. Para los meses de calor, el lino lavado, el algodón ligero o las mezclas naturales funcionan especialmente bien porque dejan pasar la luz con suavidad y aportan frescura visual. Si la habitación recibe mucho sol, conviene optar por telas con cierta densidad que filtren el exceso sin apagar del todo el espacio. En cambio, cuando hablamos de una estancia oscura, interesa una caída vaporosa que aproveche al máximo la entrada de claridad. Los visillos en blanco roto, marfil o arena resultan



COLOCAR LA BARRA UNOS CENTÍMETROS MÁS ALTA ESTILIZA LA PARED Y HACE QUE LA VENTANA PAREZCA BASTANTE MAYOR

DOS TRUCOS MÁS PARA GANAR UN EXTRA DE LUMINOSIDAD

APUESTA POR UNA CONFECCIÓN QUE DEJE RESPIRAR EL CRISTAL

Cuando la tela invade demasiado la superficie de la ventana, la entrada de claridad se reduce aunque el material sea ligero. Conviene que, al abrirlas, queden recogidas hacia los lados y no resten ni un centímetro útil al paso del sol. También funciona elegir modelos con caída limpia y pliegue regular, porque permiten que la luz avance de forma más uniforme por la estancia. Ese pequeño ajuste cambia mucho la sensación general y ayuda a que

el interior se vea más despejado desde primera hora.

PIENSA EN EL REVERSO, NO SOLO EN LO QUE SE VE

Muchas veces toda la atención se pone en el frente decorativo y se olvida que la parte interior también influye en el resultado. Un forro claro o una trasera luminosa devuelve mejor la claridad hacia la habitación y evita que el tejido absorba demasiada luz. Esta elección resulta muy útil en salones orientados al norte o en dormitorios con poca entrada solar, donde cualquier detalle suma.



muy eficaces en este caso porque iluminan y suavizan el conjunto.

EL COLOR

El color también cambia el resultado. Los tonos claros amplían, aligeran y reflejan mejor la luz, por eso son una buena elección en salones pequeños o dormitorios con pocos metros. Los neutros cálidos, como piedra, lino o topo suave, crean un efecto acogedor que encaja muy bien con el estilo de casa relajada que tanto apetece en esta época. Cuando se desea un punto más decorativo, los estampados deben elegirse con medida. Las rayas finas alargan visualmente y los dibujos botánicos discretos aportan movimiento sin recargar. En estancias reducidas conviene evitar motivos grandes o contrastes muy duros porque acortan visualmente.

LA LONGITUD

Otro aspecto importante es la longitud. Una cortina que cae desde cerca del techo hasta rozar el suelo estiliza la ventana y eleva la estancia. Ese pequeño recurso hace que el espacio parezca más alto y mejor proporcionado. También ayuda cuidar el ancho. Si la tela queda escasa, el resultado pierde presencia. Lo ideal es que tenga cuerpo suficiente para fruncirse ligeramente incluso cuando está recogida.

Si lo que se busca es más intimidad o una sensación más envolvente, puede funcionar una doble capa con visillo y cortina más tupida. Así se gana flexibilidad a lo largo del día y la habitación

responde mejor a cada momento. En definitiva, renovar las cortinas no es un cambio menor. Es una decisión capaz de alterar la luz, el carácter y el equilibrio de toda la estancia.

Cortina de algodón y lino, Sansy (39,90 €)



Cortina de lino semiopaca, Calma House (79,90 €)



Cortina de rayas y opacidad media, Mango (79,99 €)

RECETAS BAJAS EN GRASA

PLATOS FÁCILES Y SALUDABLES PARA SENTIRTE BIEN CADA DÍA

Comer ligero no significa dejar de disfrutar. **Estas recetas bajas en grasa combinan ingredientes frescos, técnicas de cocción saludables y mucho sabor** para ayudarte a mantener una alimentación equilibrada de forma sencilla y apetecible

TOQUE VERANIEGO

Añade unas hojas de menta fresca antes de servir.



GAZPACHO DE SANDÍA

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de sandía • 2 tomates maduros • ½ pepino • 1 cucharada de aceite de oliva • sal

- **Retira las semillas** de la sandía y córtala en trozos pequeños para facilitar el triturado.
- **Lava los tomates y el pepino**, troceándolos de manera uniforme.
- **Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora** y tritura hasta conseguir una textura fina y ligera.
- **Añade el aceite de oliva y una pizca de sal**, mezclando de nuevo para integrar bien los sabores.
- **Guárdalo en la nevera** durante unos minutos antes de servir para potenciar el frescor.



COCCIÓN SALUDABLE

El papillote permite cocinar sin apenas grasa.

MERLUZA AL PAPILOTE

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 lomos de merluza • 1 zanahoria • ½ calabacín • ½ cebolla • limón • sal • pimienta

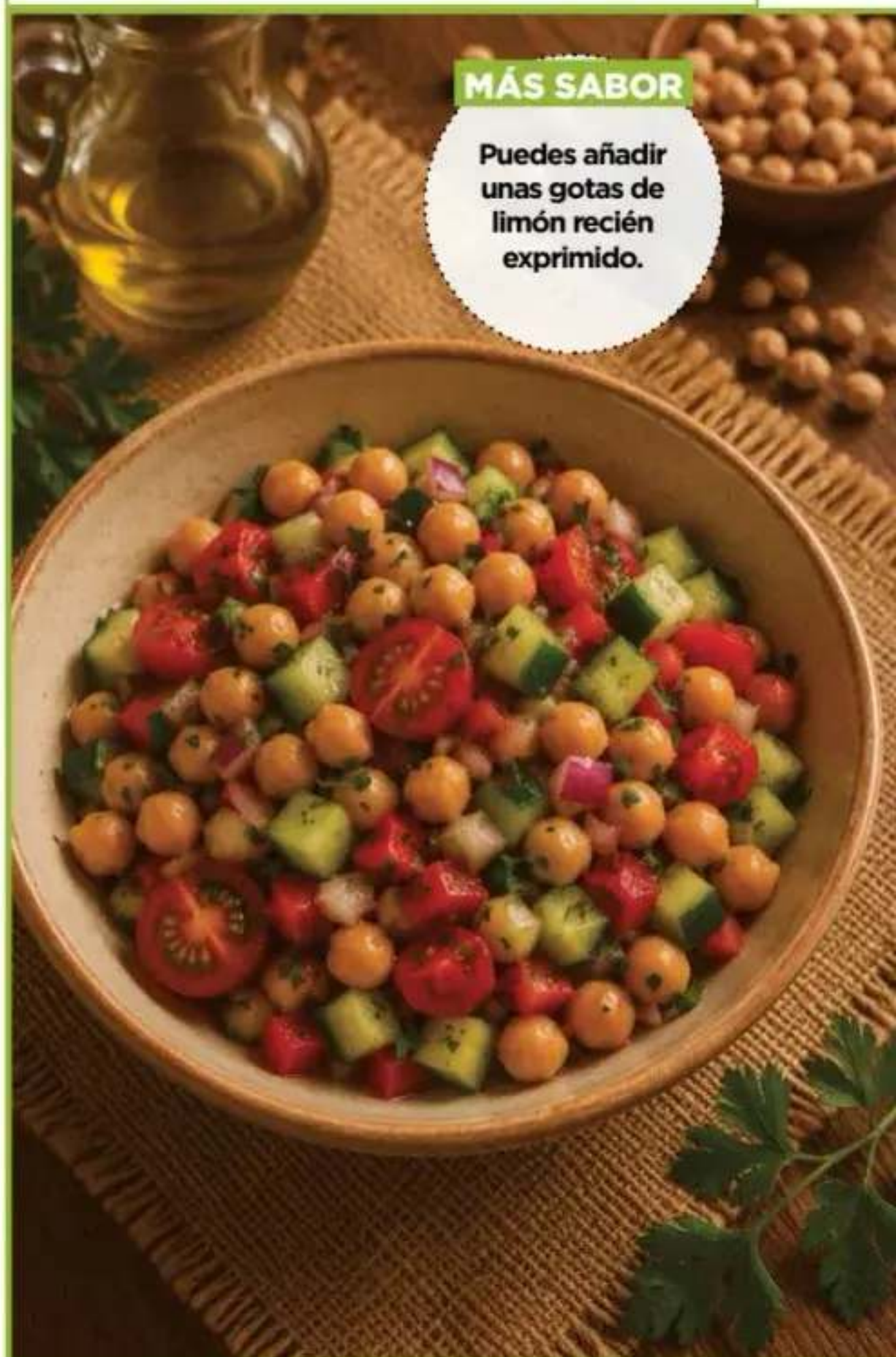
- **Corta las verduras** en tiras finas para que se cocinen rápidamente y mantengan su textura.
- **Coloca cada lomo de merluza** sobre una hoja de papel de horno.
- **Reparte las verduras alrededor** y añade unas rodajas finas de limón.
- **Salpimenta ligeramente** y cierra el paquete doblando bien los bordes para conservar el vapor.
- **Coloca los papillotes en una bandeja** y hornea a 180 °C durante unos 20 minutos.
- **Abre con cuidado** para evitar quemaduras con el vapor acumulado.
- **Sirve inmediatamente** para disfrutar de todo su aroma.

ENSALADA DE GARBANZOS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de garbanzos cocidos • 1 tomate • ½ pepino • ¼ de cebolla roja • perejil • aceite de oliva • sal

- **Lava y escurre** bien los garbanzos para eliminar el exceso de líquido.
- **Corta el tomate y el pepino** en dados pequeños y colócalos en una ensaladera amplia.
- **Añade la cebolla** cortada en tiras finas para aportar un toque más intenso.
- **Incorpora los garbanzos** y mezcla suavemente para no romper los ingredientes.
- **Espolvorea perejil fresco** picado por encima.
- **Aliña con una pequeña cantidad de aceite de oliva** y ajusta de sal al gusto.



MÁS SABOR

Puedes añadir unas gotas de limón recién exprimido.

TORTILLA DE ESPINACAS

25 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 3 huevos • 150 g de espinacas frescas • ½ cebolla • 1 cucharadita de aceite de oliva • sal

- **Pica la cebolla** y sofríela en una sartén antiadherente con muy poco aceite hasta que esté blanda.
- **Añade las espinacas** y cocina unos minutos hasta que reduzcan completamente su volumen.
- **Bate los huevos** en un bol amplio y añade una pizca de sal.
- **Incorpora las verduras cocinadas** y mezcla bien para repartir todos los ingredientes.
- **Vierte la preparación** en la sartén caliente.
- **Cocina a fuego medio** hasta que la base esté cuajada.
- **Da la vuelta con ayuda** de un plato y termina la cocción por el otro lado.



RESULTADO JUGOSO

No cocines demasiado la tortilla para mantener su textura.

AROMA MEDITERRÁNEO

Las hierbas aportan mucho sabor sin añadir grasa.

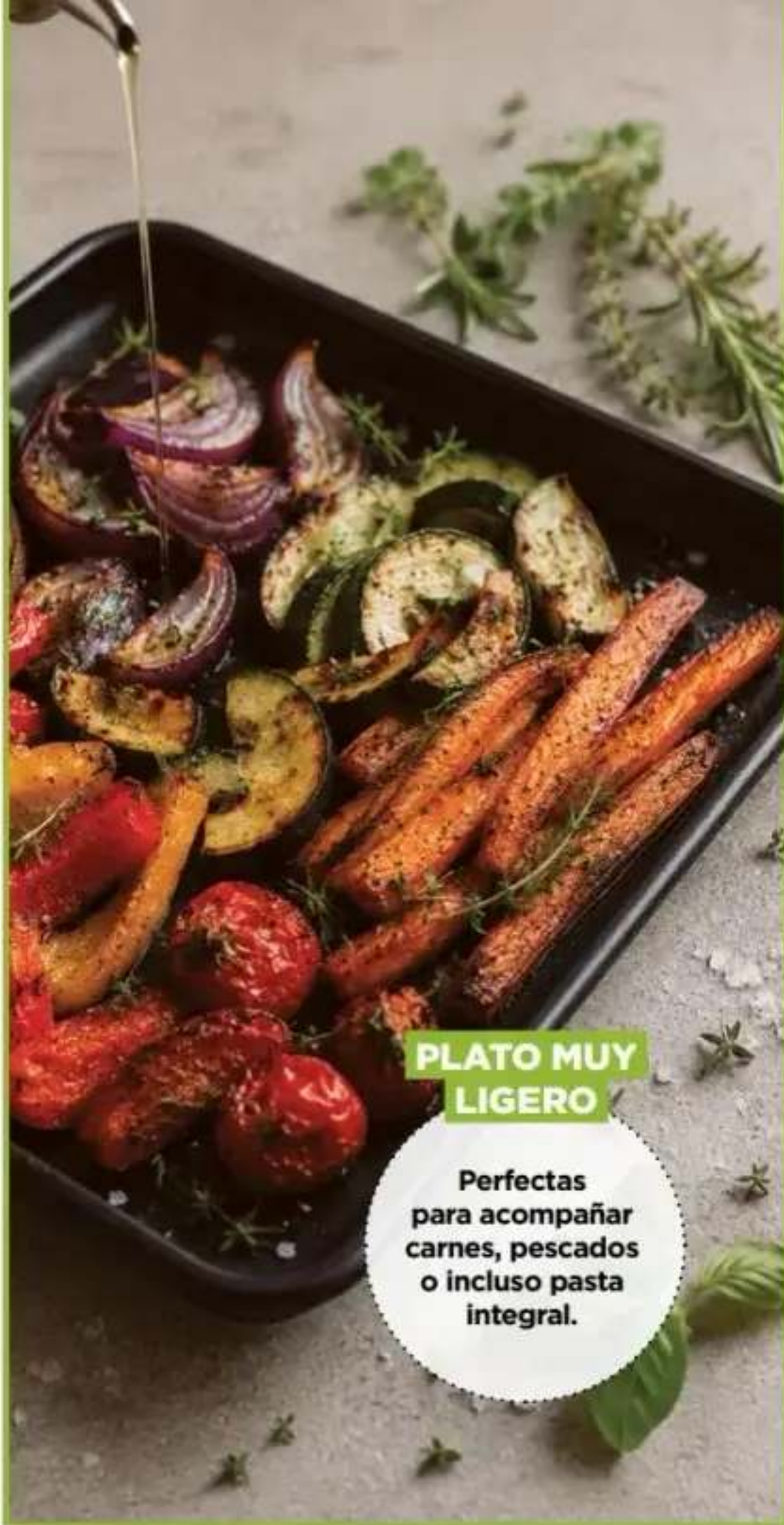


POLLO A LAS HIERBAS

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 pechugas de pollo • orégano • tomillo • romero • 1 diente de ajo • aceite de oliva • sal

- **Coloca las pechugas** en una fuente amplia y añade el ajo muy picado junto con el orégano, el tomillo y el romero para aromatizar bien la carne.
- **Agrega una cucharadita de aceite de oliva** y mezcla hasta que las pechugas queden bien impregnadas.
- **Cocina el pollo a fuego medio** para que se haga de manera uniforme sin resecarse.
- **Dóralo bien por ambos lados** hasta que quede tierno por dentro y ligeramente crujiente por fuera.
- **Retira del fuego y deja reposar** un par de minutos. Acompaña con verduras asadas o una ensalada fresca.



PLATO MUY LIGERO

Perfectas para acompañar carnes, pescados o incluso pasta integral.

VERDURAS ASADAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 berenjena • 1 calabacín • 1 pimiento rojo • 1 cebolla • aceite de oliva • sal

- **Lava bien todas las verduras** antes de comenzar y córtalas en trozos de tamaño parecido.
- **Colócalas sobre una bandeja de horno** forrada con papel vegetal, procurando que queden bien repartidas.
- **Añade una pequeña cantidad de aceite de oliva** y espolvorea sal al gusto.
- **Hornea a 190 °C durante unos 30 minutos**, removiendo a mitad de cocción para que se doren por todos lados.
- **Comprueba que estén tiernas y ligeramente caramelizadas** en los bordes antes de retirarlas del horno.



TRUCO

Durante la cocción, ve regando el pescado con su propio jugo para mantenerlo más jugoso.

LUBINA AL HORNO

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 lubina limpia • 1 tomate • ½ cebolla • limón • aceite de oliva • sal

- **Lava el tomate** y corta tanto este como la cebolla en rodajas finas para crear una base llena de sabor y jugosidad.
- **Coloca las verduras en una fuente apta para horno.** Pon la lubina encima y añade unas rodajas de limón en el interior del pescado.
- **Riega con una pequeña cantidad de aceite de oliva** y añade sal al gusto por ambos lados.
- **Hornea a 180 °C durante unos 25 minutos** hasta que la carne quede tierna.
- **Si quieres un acabado más dorado**, puedes gratinar los últimos minutos con cuidado de no secarlo.
- **Retira del horno y sirve inmediatamente** acompañado de las verduras cocinadas.

**CALDO CASERO**

Cuanto más tiempo repose, más sabor tendrá.

SOPA DE VERDURAS**30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 zanahorias • 1 puerro • 1 rama de apio • 1 calabacín • agua • sal

- **Lava bien todas las verduras** y córtalas en trozos pequeños. Retira la parte más dura del puerro y corta el resto en rodajas finas.
- **Coloca todas las verduras en una olla amplia**, añade sal y cúbreelas con agua sin excederte para mantener un sabor más intenso.
- **Cuando comience a hervir**, baja el fuego y cocina durante unos 25 minutos hasta que las verduras estén muy tiernas.
- **Remueve de vez en cuando** para integrar bien todos los sabores y comprobar la textura.
- **Puedes servir la sopa tal cual**, con los trozos de verdura enteros, o triturarla para conseguir una crema más suave.

**RECETA RÁPIDA**

Ideal para una comida ligera lista en pocos minutos.

PAVO SALTEADO CON CHAMPIÑONES**25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

INGREDIENTES: 250 g de pechuga de pavo • 150 g de champiñones • 1 diente de ajo • aceite de oliva • sal • pimienta

- **Corta la pechuga de pavo en tiras finas**, salpiméntalas y resérvalas unos minutos mientras preparas el resto de ingredientes.
- **Limpia bien los champiñones** y córtalos en láminas no demasiado finas.
- **Calienta una sartén con unas gotas de aceite de oliva** y sofríe el ajo muy picado.
- **Añade el pavo** y cocina a fuego fuerte removiendo con frecuencia para que se dore de manera uniforme sin secarse.
- **Incorpora los champiñones** y continúa la cocción unos minutos más hasta que estén tiernos y hayan soltado parte de su agua.

CALABACINES RELLENOS

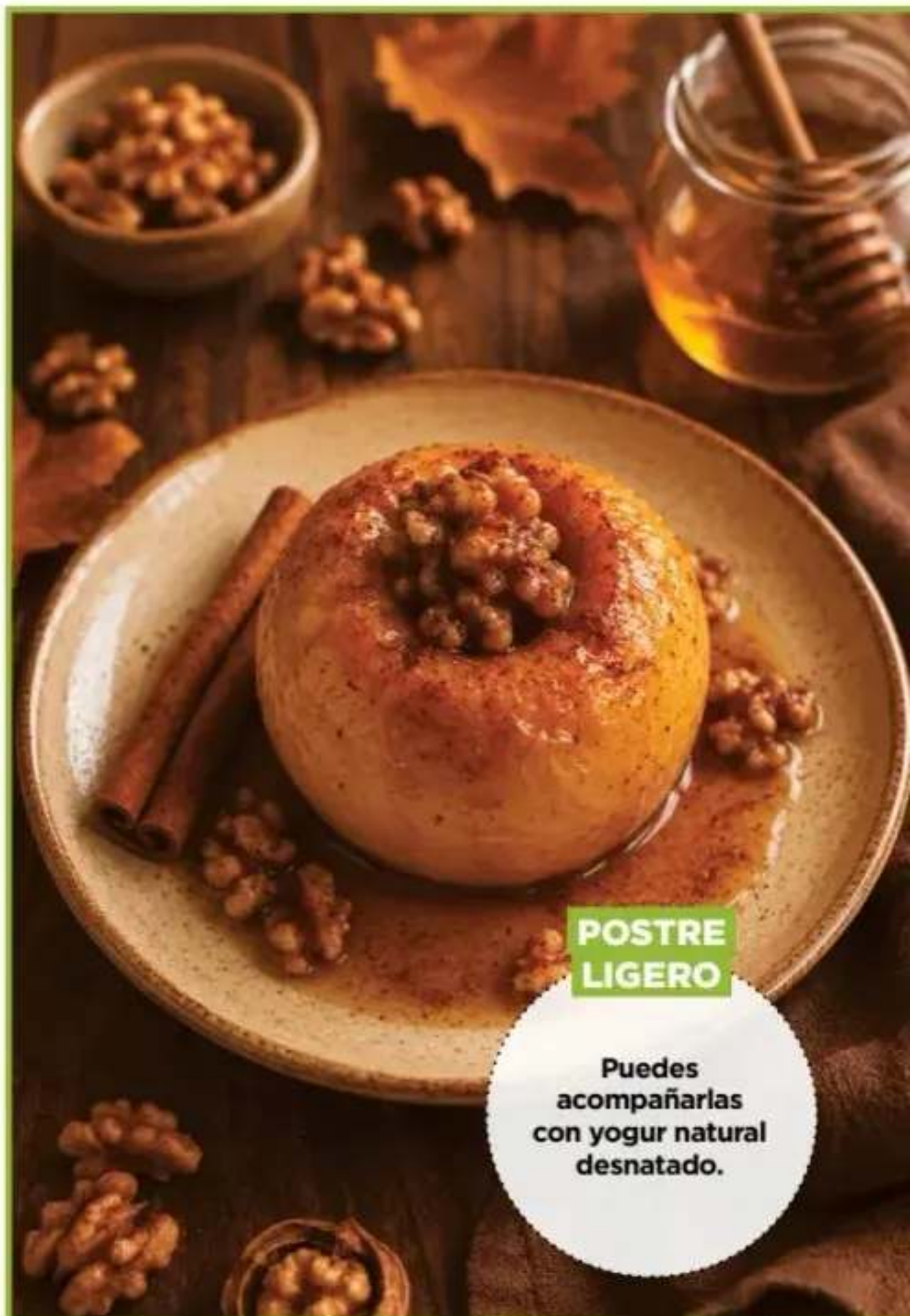
45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 2 calabacines • 150 g de carne picada de pollo • ½ cebolla • tomate triturado • sal

- **Parte los calabacines por la mitad** a lo largo y vacíalos cuidadosamente con ayuda de una cuchara, procurando no romper la piel para que mantengan bien la forma.
- **Cuece las mitades en agua caliente.** Pica la pulpa extraída y sofríela en una sartén junto con la cebolla muy picada.
- **Añade la carne picada de pollo** y cocina a fuego medio.
- **Incorpora un poco de tomate triturado** y mezcla bien para conseguir un relleno más jugoso y sabroso.
- **Rellena los calabacines con la preparación** y colócalos en una fuente de horno.
- **Hornéalos a 180 °C durante unos 20 minutos** hasta que estén bien calientes y ligeramente dorados por encima.

PLATO COMPLETO

También puedes prepararlos con pavo o verduras.



POSTRE LIGERO

Puedes acompañarlas con yogur natural desnatado.

MANZANAS ASADAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 manzanas • canela • 1 cucharadita de miel • agua

- **Lava bien las manzanas y retira el corazón** con cuidado utilizando un cuchillo pequeño o un descorazonador.
- **Colócalas en una fuente apta para horno** dejando algo de separación entre ellas.
- **Espolvorea canela** por encima y añade unas gotas de miel en el centro de cada manzana.
- **Vierte un poco de agua** en la base de la fuente para evitar que se sequen durante el horneado y mantenerlas más jugosas.
- **Hornea a 180 °C durante unos 25 minutos** hasta que estén tiernas y la piel comience a arrugarse ligeramente.
- **Durante la cocción puedes ir regándolas** con el jugo que sueltan para intensificar el sabor.

TARTA TIBIA

DE GALLETAS, CREMA Y CHOCOLATE FUNDIDO

Capas de galleta suave, crema sedosa y chocolate caliente se combinan en un postre intenso y muy apetecible, ideal para servir como broche final en una comida especial.



40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 200 g de galletas tipo María • 500 ml de leche • 1 sobre de preparado para natillas • 80 g de azúcar • 200 g de chocolate negro • 150 ml de nata para montar • 50 g de mantequilla • cacao en polvo

- 1** Separa un vaso de leche fría y disuelve en él el preparado para natillas removiendo bien para evitar grumos. Calienta el resto de la leche en un cazo junto con el azúcar.
- 2** Cuando la leche esté caliente, incorpora la mezcla de natillas y cocina a fuego suave sin dejar de remover hasta que espese y tenga una textura cremosa. Retira del fuego y deja templar.
- 3** Vierte un poco de leche en un plato hondo y humedece las galletas ligeramente, evitando que se ablanden demasiado.
- 4** Coloca una primera capa de galletas en una fuente rectangular y cúbrela con parte de la crema de natillas.
- 5** Continúa alternando capas de galleta y crema hasta terminar los ingredientes, procurando que la última capa quede bien nivelada.
- 6** Trocea el chocolate negro y colócalo en un cazo junto con la nata y la mantequilla. Calientalo a fuego bajo removiendo hasta obtener una mezcla lisa y brillante.
- 7** Reparte la cobertura de chocolate sobre la tarta, alisa la superficie con una espátula y espolvorea un poco de cacao antes de dejar reposar unos minutos.

EL MÉTODO BATCH COOKING PASO A PASO



POR SOLO
5,99€

COCINAR MENOS PARA VIVIR MEJOR.
COMER BIEN, FÁCIL Y RÁPIDO

También puedes conseguir tu libro '50 recetas de Paufeel' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



TU CASA

UN ESPACIO SEGURO

Pequeños cambios en la vivienda pueden reducir de forma significativa el riesgo de accidentes y favorecer la autonomía diaria. **La seguridad en el hogar debe ser elemento clave para el bienestar de las personas mayores.**



El hogar —ese espacio que se percibe como seguro por excelencia— puede convertirse en un entorno de riesgo si no se adapta a las necesidades que llegan con el paso del tiempo. Las caídas, los tropiezos y los accidentes domésticos son más frecuentes de lo que se piensa, pero en muchos casos pueden prevenirse con cambios sencillos y bien pensados.

EL SUELO: EL PRIMER PUNTO CRÍTICO

Uno de los factores que más intervienen en los accidentes domésticos es el estado del suelo. Aunque pueda parecer un detalle menor, elementos como alfombras sueltas, cables mal colocados o pequeños obstáculos cotidianos representan un riesgo real. “Muchas caídas comienzan con un simple tropiezo que podría haberse evitado”, explican los especialistas en seguridad doméstica. Por ello, la recomendación es clara: eliminar alfombras que no estén perfectamente fijadas al suelo o sustituirlas por versiones antideslizantes, y mantener las zonas de paso completamente despejadas.

LA ILUMINACIÓN: VER MEJOR PARA VIVIR MÁS SEGURO

Otro aspecto fundamental es la iluminación. Con la edad, la visión puede perder agudeza, especialmente en condiciones de poca luz, lo que incrementa el riesgo de accidentes, sobre todo durante la noche. Una iluminación adecuada en pasillos, escaleras y estancias principales puede reducir significativamente los tropiezos. También se aconseja ins-

talar luces nocturnas en zonas como el baño o el dormitorio, donde los desplazamientos son más frecuentes en horas de oscuridad.

EL BAÑO, EL ESPACIO MÁS DELICADO

Si hay una estancia que concentra gran parte de los accidentes domésticos, esa es el baño. Superficies húmedas, movimientos reducidos y cambios de altura lo convierten en un punto especialmente sensible. La instalación de barras de apoyo, suelos antideslizantes y, cuando es posible, duchas a nivel del suelo, son medidas cada vez más habituales. Pequeñas adaptaciones que, sin alterar la funcionalidad del espacio, aumentan de forma notable la seguridad.

MOBILIARIO PENSADO PARA FACILITAR LA VIDA DIARIA

El mobiliario también juega un papel esencial. Sillas demasiado bajas, sofás inestables o muebles mal distribuidos pueden dificultar la movilidad dentro del hogar. La clave está en la estabilidad y la accesibilidad: muebles firmes, alturas adecuadas y espacios amplios que permitan moverse con comodidad. En este sentido, menos es más.



Reducir la acumulación de objetos no solo mejora la estética del hogar, sino también su seguridad.

ORDEN Y HÁBITOS COTIDIANOS

Más allá de las reformas o adaptaciones, los hábitos diarios tienen un impacto directo en la prevención de accidentes. Mantener el orden, evitar dejar objetos en el suelo y guardar los elementos de uso frecuente en lugares accesibles son gestos sencillos pero eficaces. A esto se suma la importancia del calzado adecuado dentro de casa, así como la necesidad de levantarse con calma tras periodos de reposo para evitar mareos o desequilibrios.

UN HOGAR QUE SE ADAPTA A LA VIDA

La idea de un hogar seguro para personas mayores no pasa por grandes transformaciones, sino por una suma de decisiones conscientes. Adaptar el entorno significa respetar el deseo de muchas personas de seguir viviendo en su casa, pero con las condiciones necesarias para hacerlo con tranquilidad. Porque, al final, la seguridad no está reñida con la comodidad ni con la estética. Un hogar bien pensado es aquel que acompaña, protege y permite seguir viviendo con autonomía.



Santa Cristina y San Carlo Borromeo, en la céntrica plaza San Carlo, son conocidas como las "iglesias gemelas". Aunque con diferencias, ambas son dos joyas del barroco.



TURÍN

LA CIUDAD DE LOS PALACIOS OCULTOS

Fue la primera capital de la Italia unificada, conserva una de las reliquias más famosas del cristianismo y esconde **algunos de los interiores más fastuosos del país tras fachadas sobrias y discretas.** Un destino que no presume, pero sí sorprende y enamora.

Durante siglos, Turín creció al ritmo de las ambiciones de los Saboya, una de las familias más influyentes de la historia de Italia. Desde esta capital del Piamonte, la dinastía tejió alianzas, acumuló poder, impulsó el proceso que acabaría culminando en la unificación del país y convirtió este rincón del norte en la primera capital del nuevo reino. Aquella voluntad de corte todavía se reconoce al caminar por el centro, en

las plazas solemnes, en las iglesias barrocas y en esos kilómetros de soportales que protegen el paseo de la lluvia y del sol, y que un día se pensaron para la comodidad de sus reyes. Los Saboya dejaron además una colección de palacios en los que se refleja su propio carácter: sobrios por fuera, pero extraordinariamente lujosos por dentro. Y no hay mejor ejemplo que el propio Palacio Real, en plena Piazza Castello.

La gran casa de los Saboya

El Palacio Real fue durante siglos residencia oficial de la dinastía y escenario de recepciones y ceremonias que marcaron el rumbo de la corte y de todo un país. Aunque la fachada mantiene esa sobriedad fría tan turinesa, el interior es todo lo contrario. Es cruzar el patio de entrada y notar cómo se accede a otro mundo. Una escalera monumental es su carta de presentación antes de comenzar la



ruta por salones dorados, techos pintados que te obligan a no dejar de mirar hacia arriba y una Armería Real que parece pensada para convertir la fuerza militar en espectáculo.

Objeto de peregrinación

Uno de los lugares más especiales del Palacio Real es la Capilla de la Sábana Santa. Diseñada por Guarino Guarini en el siglo XVII, conecta el palacio con la catedral a través del balcón desde el que los reyes podían seguir la misa sin salir de sus aposentos y funciona como la unión entre el poder de los Saboya y la dimensión religiosa de Turín. Durante siglos, esta capilla albergó la Sábana Santa, la tela que la tradición identifica con el sudario de Cristo y que ha convertido a Turín en lugar de peregrinación, debate y fascinación. Hoy la reliquia se conserva en la catedral de San Juan Bautista por motivos de seguridad.

La promesa

La huella religiosa y política de los Saboya no se queda en el corazón monumental de Turín. Basta levantar la vista hacia las colinas que rodean la ciudad para encontrar otra de sus grandes declaraciones simbólicas: la basílica de Superga. Según la tradición, Víctor Amadeo II prometió levantar allí un templo si Turín lograba resistir el asedio francés de 1706. La victoria llegó, él se convirtió en rey y la promesa tomó forma en esta iglesia monumental diseñada por Filippo Juvarra.

Ciudad barroca

Sobre estas líneas, la fachada de la catedral, templo que custodia la Sábana Santa. Arriba, la basílica de Superga y, abajo, una de las salas más espectaculares del Palacio Real.



UN PASEO POR EGIPTO



Otra de las grandes sorpresas de Turín es su Museo Egipcio. Está considerado el museo más antiguo del mundo dedicado por completo a la civilización egipcia. Abrió sus puertas en 1824 y, dos siglos después, sigue ampliándose y renovándose para estar a la altura de una colección que no impresiona solo por la cantidad de piezas, sino por la calidad y la historia que encierran. Sus salas permiten recorrer miles de años, desde los primeros testimonios del Egipto predinástico hasta la época copta, con sarcófagos, papiros, estatuas, objetos funerarios y hallazgos que ayudan a entender la vida cotidiana, el poder y las creencias a orillas del Nilo. El origen de este tesoro está

muy ligado a Bernardino Drovetti, cónsul francés en Egipto y gran coleccionista de antigüedades, cuya colección fue adquirida por los Saboya y trasladada a Turín. Entre sus piezas más admiradas destaca la estatua de Ramsés II, procedente del templo de Amón en Karnak, una obra de una delicadeza extraordinaria en la que el faraón aparece con una presencia casi viva.

Este es uno de los museos más visitados de Italia y solo hacen falta unos minutos dentro para comprobar que merece mucho la pena planificar la visita con antelación.

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'

Casa Nokiate

Una neotaberna con alma esencialmente latina. Convertida en el nuevo punto de encuentro del Madrid más contemporáneo y vibrante para un público cosmopolita.



→ El local íntimo y con una energía muy reconocible (calle de San Bartolomé, 14), se ha convertido en un imán para quienes buscan algo más que una mesa. Un lugar donde compartir platos y probar cócteles. La carta, que lleva la firma del chef Gustavo Montestruque, juega con sabores y texturas: torreznos sobre yuca, tiraditos y ceviches con leches de tigre de castañas propias, platos calientes que conectan técnicas asiáticas con sabores latinos y un ritmo pensado para compartir.



Don González Taquería

¿Quién dijo que en los parques de atracciones no hay restaurantes de calidad? Seguro que alguien que todavía no conoce el nuevo mexicano que ha abierto sus puertas en el parque Warner. Speedy Gonzales es el protagonista de este nuevo espacio en el que degustar tacos, nachos y quesadillas aptos para todos los públicos, incluidos los celíacos, ya que se trata de un restaurante libre de gluten.



Raff San Pedro

Este restaurante está en pleno casco histórico de **Cuenca** (Calle San Pedro, 58), en las antiguas caballerizas de una casa palaciega, lo que le da un ambiente elegante, acogedor y con mucha historia. Con una carta que va al grano: Ajoarriero de entrante, y paletilla de cordero o bacalao con asadillo de segundo. Inova en el postre con el brownie de pistacho. Precio medio 45€. Reservas en TheFork.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Impostores de la ciencia

LLUIS MONTOLIÚ

Este doctor en Biología nos cuenta **historias reales de fraude y engaño en la ciencia.**

→ La ciencia no está hecha por héroes infalibles, sino por personas. Y, como en cualquier ámbito humano, junto a la mayoría que trabaja con rigor existen quienes manipulan, fabrican o copian resultados para obtener reconocimiento, financiación o prestigio. ¿Qué ocurre cuando la búsqueda de la verdad se sustituye por ambición? ¿Cuánto daño puede causar un fraude científico? Este libro se adentra en el lado menos visible de la investigación: las

vulneraciones de la integridad científica. A través de casos reales analiza cómo se falsifican datos, y por qué algunos investigadores reinciden durante años antes de ser descubiertos. También examina las consecuencias: pérdida de recursos, descrédito institucional, riesgos para la salud pública. Con la experiencia del autor en comités de ética, la obra explica qué mecanismos existen para detectar estas prácticas. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**

IMPOSTORES DE LA CIENCIA

HISTORIAS REALES DE FRAUDE Y ENGAÑO EN LA CIENCIA



LLUIS MONTOLIÚ

Pinolia



Sin ruido JULIA RODRÍGUEZ TEBA

Esta neuropsicóloga te da unas pautas de cómo silenciar el ruido mental del bucle de pensamientos para que, precisamente, tu mente se convierta en una gran aliada en lugar de una enemiga. En el libro encontrarás ejercicios de respiración y visualizaciones guiadas que te ayudarán. **Editorial Alienta. Edición impresa: 18€.**



Animales domésticos BIANCA BAGNARELLI

El libro contiene trece fábulas urbanas que exploran la oscuridad de lo cotidiano y cuestiona nuestro modo de estar en el mundo. Galardonado con el Premio Lucca Gran Guinigi al mejor cómic de historias breves 2025. **Editorial Salamandra Graphic. Edición impresa: 21,95€.**

MÚSICA

Thriller MICHAEL JACKSON

Escuchar a este inolvidable artista es mucho más que volver a un clásico porque es entender el origen del pop moderno. Con el estreno de su película biográfica, su música vuelve a cobrar protagonismo y demuestra que sigue siendo igual de impactante que hace décadas. Uno de sus mayores logros fue convertir la música en espectáculo. Fue una revolución con coreografías icónicas, una estética cuidada y videoclips que parecían películas.



The life of a showgirl TAYLOR SWIFT

La reina del country es la artista más escuchada en la plataforma de Spotify a nivel mundial. Por eso recomendamos esta semana escuchar su último disco.



Debi tirar más fotos BAD BUNNY

Los temas de este artista son los más tarareados del mundo. Y aunque este último disco lo hemos recomendado en otras ocasiones, aquí está para quien no lo ha escuchado aún.

EN PANTALLA

SERIES



Ravalear

"Can Mosques" es un centenario restaurante familiar en el Raval de Barcelona. Tras caer en manos de un fondo de inversión deben desalojarlo. La noticia sume a la familia en una profunda desesperación. Cuando deciden defenderse con ayuda de vecinos, la lucha rápidamente se descontrola y se vuelve cada vez más peligrosa. tendrán que cruzar límites que nunca se creyeron capaces **Estreno el 22 de mayo en HBO.**

Rafa

Uno de los mejores tenistas de la historia, Rafa Nadal, reflexiona sobre los momentos clave que han marcado su trayectoria dentro y fuera de la pista. Con momentos inéditos que revelan lo que hay detrás de la leyenda. La docuserie muestra la evolución de un campeón, y el desgaste físico y emocional que ha marcado su camino. Una historia que

va más allá del tenis para adentrarse en la vida, la historia y el legado, de un icono irrepetible. **Estreno el 29 de mayo en Netflix.**

UNA SERIE DE DOCUMENTOS DE NETFLIX

R
A
F
A



CINE

San Jorge: el legionario que eligió el cielo

El film hace un perfil humano de quién fue este **soldado que desafió al imperio por su fe. Estreno 29 de mayo.**

→ Un largometraje brasileño que narra la historia y la biografía de San Jorge. Para ello nos traslada al año 303 d.C., en pleno auge del Imperio romano, cuando la persecución contra los cristianos alcanza su punto más violento. La historia sigue a Jorge, un joven y prometedor oficial del ejército que, tras ascender rápidamente, se enfrenta a una decisión crucial: mantenerse fiel al Imperio o defender sus creencias religiosas. La película

destaca principalmente por su enfoque en el conflicto interior del protagonista. Más que una historia de acción, es un relato sobre la fe, la identidad y el valor de enfrentarse al poder. Este dilema personal convierte a Jorge (en España su festividad se celebra el 23 de abril) en un personaje profundo, cuya evolución lo lleva a convertirse en símbolo de resistencia, libertad y justicia. Murió como mártir por no renunciar a su fe cristiana.

MÁS CINE



Corredora

Una película española, protagonizada por Alba Sáez, cuenta la vida de Cris, una corredora de élite, que sufre un brote psicótico. Este episodio le obligará a alejarse de la alta competición. No todas las personas que están a su alrededor podrán o sabrán cómo ayudarla, pero Natalia, su hermana, será su refugio para aceptar su condición y redefinir su ritmo de vida. **Estreno 29 de mayo.**

Mallorca confidencial

Protagonizada por Lolita Flores, la película está ambientada en Mallorca, en el año 2007. La Chusa, matriarca de un poblado chabolista, maneja el mercado de la droga con el apoyo de vecinos, traficantes y policías. Pero cuando sufre un sustancioso robo ve cómo se tambalea su poder y su familia. **Estreno 29 de mayo.**



OCIO



EL PLAN

Burgos viaja a 1905 para celebrar el eclipse más esperado del verano

Del 5 al 7 de junio, Lerma y Burgos recordarán el eclipse solar de 1905, que la provincia vivió con la presencia del rey Alfonso XIII, la Familia Real y varias comisiones científicas. Entre los actos previstos habrá recepciones históricas, visitas recreadas, música y cenas de gala entre otros muchos. Encuentra la programación completa en <https://eclipseburgos.com>.

EN ESCENA

Sara Baras

Madrid. La artista estará en el teatro Gran Vía, con su espectáculo 'Vuela', hasta el 31 de mayo. De esta manera celebra de 25 aniversario de su propia compañía, rindiendo homenaje al maestro de la guitarra por antonomasia, Paco de Lucía. Un viaje coreográfico que no te puedes perder.



CONCIERTO

Sergio Dalma

El artista catalán, incombustible y con más energía que nunca, se encuentra de gira con su 'Ritorno a Vía Dalma', con esos toques italianos, recorriendo varias ciudades de nuestro país. Tras visitar Pamplona, el 30 de mayo actuará en la plaza de toros de Murcia. En agosto estará en el Starlite.



TEATRO

Malquerida

Aitana Sánchez Gijón protagoniza esta obra de Jacinto Benavente y adaptación de Natalia Menéndez y Juan Carlos Rubio. Un asesinato y un enfrentamiento entre dos familias. Raimunda está dispuesta a descubrir la verdad, y no descansará hasta lograrlo. Estará en el teatro Arriaga de Bilbao del 28 al 30 de mayo.



MÁS ARTE



Ana Locking. Nostalgia/Utopía

Madrid. La sala Canal Isabel II acoge esta exposición que recorre cerca de dos décadas de creación de la diseñadora, en los que la moda se presenta como un lenguaje narrativo, emocional y político. Hasta el 12 de julio.



Jasper Johns

Bilbao. El Museo Guggenheim presenta esta gran retrospectiva del artista estadounidense, una de las figuras más importantes del arte del siglo XX. Reúne alrededor de un centenar de obras y recorre más de siete décadas de trayectoria artística. Está organizada de forma cronológica, lo que permite ver claramente cómo ha evolucionado su estilo. Hasta el 12 de octubre.

JUEGOS

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

CRUCIGRAMA

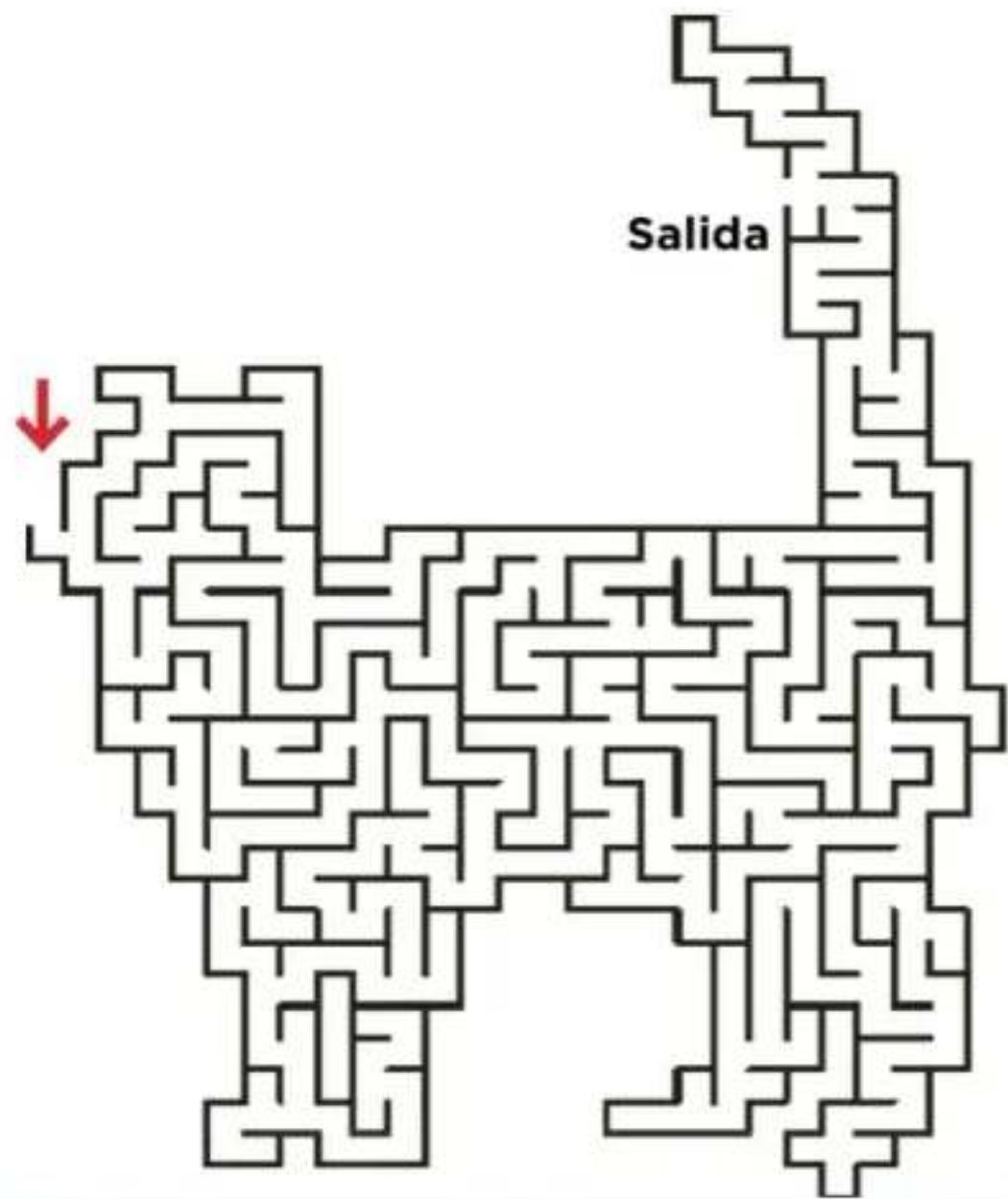
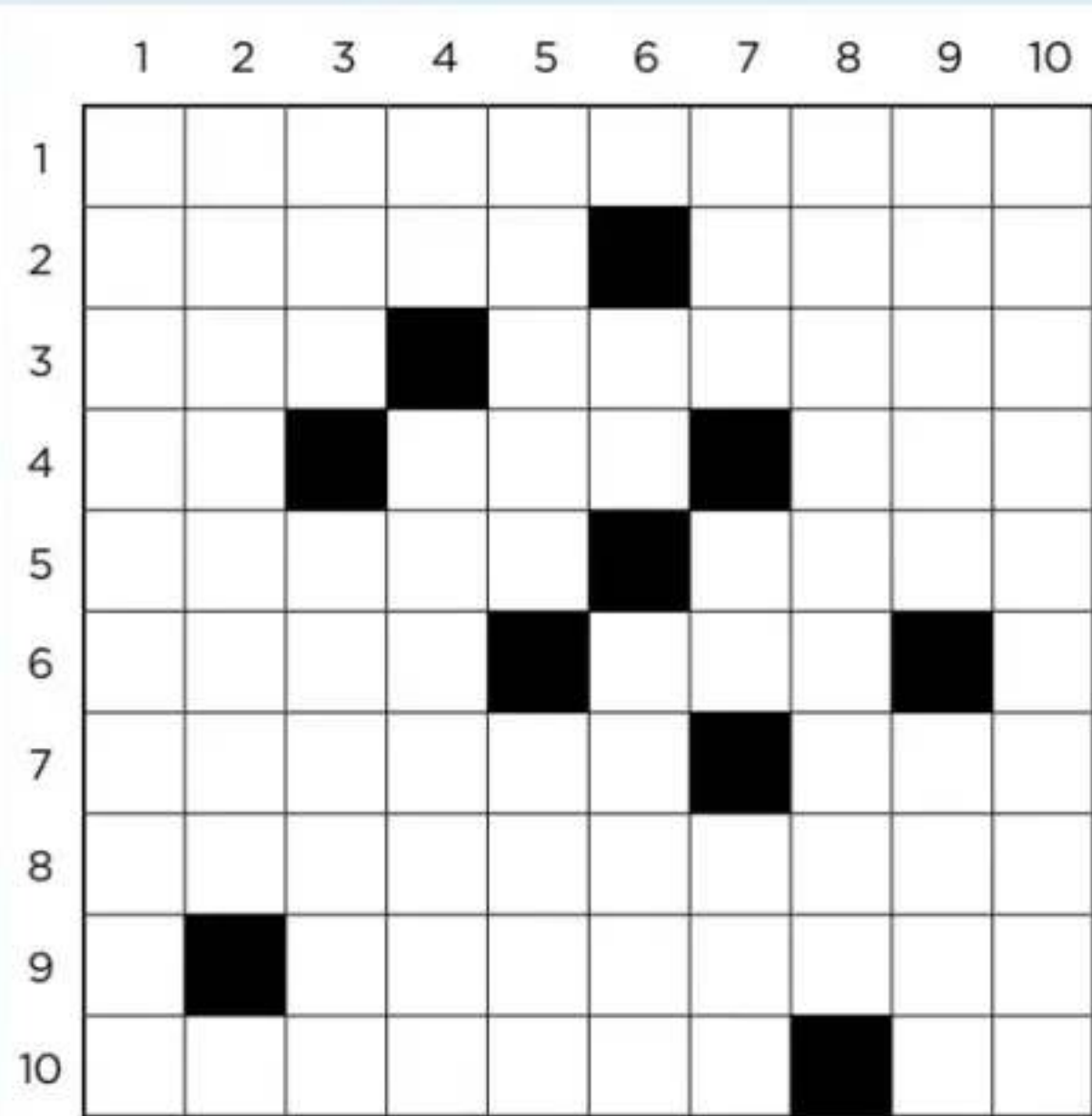
Resuelve este juego de palabras cruzadas dando respuesta a las siguientes definiciones, sinónimos, o descripciones en horizontal y vertical.

HORIZONTALES

- 1.1. Prescindieras de algo.
2. Comparen una cantidad con su respectiva unidad. Tiene a alguien o algo por objeto de temor.
3. Autillo. Acometer, embestir con ánimo de causar daño.
4. Artículo determinado neutro. Nombre de una consonante. Utilice.
5. Decreto del zar. Levanten, aúpen.
6. Uso que está en boga durante algún tiempo. Labre la tierra. Preposición.
7. Mazorca tierna de maíz, que se consume, cocida o asada, como alimento en México, plural. Al revés, local en que se despachan bebidas que suelen tomarse de pie.
8. Produjera con articulación nasal sonidos del lenguaje.
9. Consonante. Das mayor velocidad.
10. Hiciesen algo, trabajasen en ello. Nota musical.

VERTICALES

1. Remuneración adicional que corresponde a un cargo o empleo.
2. Pasta que se hace con polvos de mármol, para pegar las piedras. Símbolo del boro.
3. Falto de juicio. Poner una cosa por su espalda, contigua a otra o apoyada en ella.
4. Repetido, madre. Al revés, aceptase con sumisión unas normas legales.
5. Vano, fútil, inútil. Nombre de una consonante, plural.
6. Norte. Infusión. Albergue en un asilo.
7. Une, junta con ligaduras o nudos. Al revés, símbolo del rutenio. Escuela budista que tiende a alcanzar la iluminación espiritual mediante técnicas que evitan los esquemas conceptuales.
8. Volver a adquirir lo que antes se tenía.
9. Forme o haga masa. Al revés, extraordinaria, poco común.
10. Sosegábase, tranquilizábase.



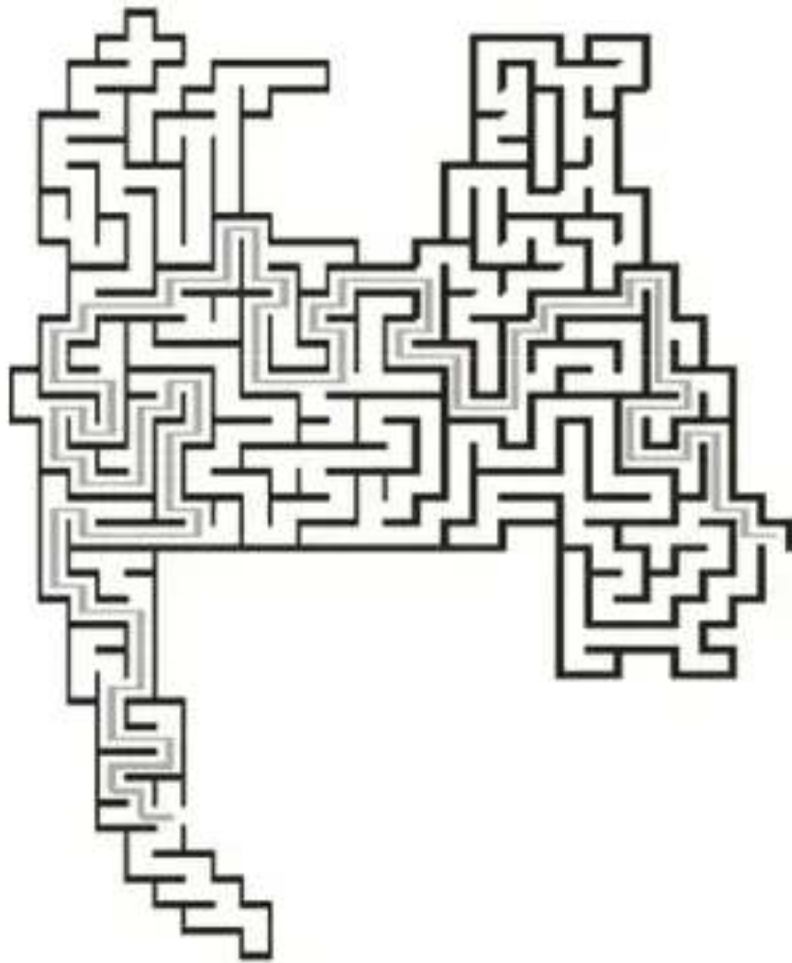
LABERINTO

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

SOLUCIONES

E	R		N	E	S	A	R	B	O	10
S	V	R	E	L	E	C	V		T	9
A	R	A	Z	I	L	A	S	A	N	8
B	A	R		S	E	T	O	L	E	7
A		E	R	A		A	D	O	M	6
N	E	P	U		E	S	A	C	U	5
E	S	U		E	N	E		O	L	4
R	A	C	A	T	A		O	T	O	3
E	M	E	T		N	A	D	I	M	2
S	A	R	A	N	I	M	I	L	E	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

CRUCIGRAMA



LABERINTO

¡YA A LA VENTA!

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



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 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

La semana de **ARIES**

Esta semana Aries destaca por una razón muy de finales de mayo: el mes se acelera, la agenda se llena y tú necesitas volver a lo básico para no acabar quemada. Tu punto fuerte ahora es la decisión rápida... pero bien dirigida. No se trata de hacer más, sino de cortar lo que sobra: un compromiso por quedar bien, una tarea que no te toca, un "ya lo haré" que se convierte en carga. Si eliges una prioridad y la cierras, te sube la energía y te cambia el humor. Y ojo, que también es semana para darte un capricho con cabeza: no el impulso del momento, sino uno pensado que te haga ilusión de verdad. Cuando tú te ordenas por dentro, todo lo demás deja de empujarte.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te sale proteger a tu gente. Un gesto con tu familia o una amiga te deja el corazón en paz.

Salud: Ojo con el "todo rápido". Si duermes una hora más dos días, lo notas hasta en la cara.

Trabajo: Si hay un pago o una compra grande, negocia. No es tacañería, es inteligencia.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Te apetece plan bonito sin pose: sobremesa larga, flores y conversación que no sea de trámite.

Salud: El cuerpo te pide ritmo. Menos picoteo por cansancio y más comida sencilla a horas decentes.

Trabajo: Semana buena para revisar suscripciones y gastos tontos. Ahí sale el capricho de junio.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Te apetece gente que te despierte la cabeza. Plan corto, risas y cero dramas: eso es cariño también.

Salud: Baja estímulos un rato. Si apagas notificaciones, te vuelves a escuchar.

Trabajo: Cierra un tema por escrito y con fecha. Así no se queda "flotando" y te quitas carga.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Una conversación familiar te ordena por dentro. Menos suponer y más preguntar con calma.

Salud: Te sienta bien lo hogareño: rutina tranquila, descanso y un rato de cocina o paseo sin prisa.

Trabajo: No te quedes con el trabajo invisible. Nombra lo que haces y pide reparto, sin disculparte.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Hoy te gana lo claro. Si quieres atención, pídelo con gracia y sin rodeos.

Salud: Energía alta, pero dosifica. Si haces plan, deja también hueco para parar de verdad.

Trabajo: Te toca enseñar resultados. Una cifra o un dato bien puesto vale más que un discurso.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Menos corregir y más disfrutar. Un plan sencillo con alguien de confianza te devuelve ligereza.

Salud: El cuerpo te pide "limpieza" de agenda. Si quitas un compromiso, respiras mejor.

Trabajo: Buen momento para ordenar papeles, garantías o recibos. Lo práctico hoy te ahorra sustos mañana.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te apetece belleza compartida: paseo, exposición o Feria del Libro con tu gente.

Salud: Te regula elegir tú el ritmo. Si llegas a todo, llegas mal; selecciona y notarás la diferencia.

Trabajo: Si hay una negociación, ve con una frase clave preparada. Lo demás, que se ajuste solo.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: No uses el silencio como escudo. Una frase honesta, sin pinchazos, lo mejora todo.

Salud: Descarga tensión con algo físico y breve. Te cambia el ánimo en veinte minutos.

Trabajo: Semana para cortar pérdidas: tiempo, dinero o esfuerzo en algo que ya sabes que no compensa.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te apetece aventura doméstica: picnic, terraza o escapada mínima. Lo importante es cambiar el aire.

Salud: Cuida el sueño, que el buen tiempo te acelera. Si descansas, disfrutas el doble.

Trabajo: Antes de decir que sí a un favor, mira tu calendario. Tu tiempo vale más de lo que parece.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te sale cuidar en versión práctica. Ese "¿has comido?" también es amor, y del bueno.

Salud: Te conviene bajar autoexigencia. Un día normal bien llevado es un triunfo.

Trabajo: Revisa precios, tarifas o presupuestos. Ajustar ahora te evita trabajar "por amor al arte".

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te apetece gente divertida, pero que no te drene. Elige bien compañía y plan.

Salud: Cambia de escenario: caminar por otro sitio te despeja más que darle vueltas.

Trabajo: Si quieres darte un capricho, hazlo con cabeza: primero ahorro pequeño, luego premio.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Te sale ternura, pero con criterio. No rescates a nadie que no quiera moverse.

Salud: Estás sensible: agua, música y ratos tranquilos. Y sí, decir "hoy no" también cura.

Trabajo: Haz una lista de prioridades realista. Si haces una cosa bien, ya es mucho.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

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

mia Horóscopo

PREDICCIONES
día a día para
mayo y junio

AMULETOS
Aprovecha su
poder para
alejarse de 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>

Marilyn Monroe

La luz que se convirtió en mito

Marilyn Monroe nació en 1926 en Los Ángeles, en un entorno marcado por la inestabilidad emocional y el abandono familiar. Antes de convertirse en icono, fue Norma Jeane, una joven que creció entre hogares de acogida y trabajos precarios, lejos de cualquier pretensión de fama. Su transformación en estrella de Hollywood no fue solo un ascenso profesional: fue la construcción de una figura que acabaría trascendiendo a la persona.

En los años cincuenta, su presencia en la pantalla redefinió el imaginario del cine popular. Películas como *Los caballeros las prefieren rubias* o *La tentación vive arriba* la consolidaron como símbolo de una feminidad con su imagen rubia y aparentemente frágil. Se convirtió en una mujer muy deseada, diseñada para ser más vista que comprendida.

EL MITO Y LA FRAGILIDAD

Detrás del brillo, sin embargo, se fue formando una figura más contradictoria. Monroe luchaba por ser tomada en serio como actriz en una industria que la había convertido en icono antes que en intérprete. Su deseo de control artístico, sus estudios de interpretación y su búsqueda de mayor profundidad dramática chocaban con la imagen pública que el estudio había construido para ella. Esa tensión entre lo que el mundo veía y lo que ella intentaba ser terminó convirtiéndose en parte esencial de su leyenda. Marilyn no era solo una estrella, era también una cons-



trucción inestable, sostenida por la mirada ajena.

UN FINAL QUE CONGELÓ EL TIEMPO

El 4 de agosto de 1962, su muerte en Los Ángeles marcó el final de una vida y el inicio definitivo del mito. Aunque esto no cerró su historia; la fijó en un instante eterno. Tenía solo 36 años, pero su imagen ya pertenecía a otra dimensión, la de los símbolos culturales que sobreviven a las biografías.

Desde entonces, Marilyn ha sido reinterpretada una y otra vez. Ícono pop, figura trágica, objeto de análisis feminista, referencia artística. Cada época ha proyectado sobre ella sus propias preguntas, como si su imagen siguiera siendo un espejo disponible.

POR QUÉ AHORA

Cada aniversario de su muerte reabre ese mismo gesto colectivo: volver a mirar a Marilyn Monroe no como un personaje del pasado, sino como una presencia que sigue interrogando la cultura contemporánea. Su figura no se agota porque nunca fue una sola cosa. Fue estrella y artificio, deseo y construcción, luz y fractura.

SU LEGADO

El legado de Marilyn Monroe no reside únicamente en su filmografía, sino en la manera en que su imagen se convirtió en lenguaje cultural. Pocas figuras del siglo XX han sido tan reproducidas, reinterpretadas y discutidas. Su rostro sigue apareciendo en el arte, la moda y la cultura popular como si aún dijera algo nuevo. Quizá porque, más allá del mito, lo que permanece es esa tensión no resuelta entre la persona y el símbolo. Ella no solo fue una estrella de Hollywood. Fue —y sigue siendo— una pregunta abierta sobre la fama, la identidad y el precio de la inmortalidad.

SUSCRÍBETE A **mía**

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

1,99 € n.º 2.068

mía

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

4 PRENDAS DE LINO
Que no deberían faltar en tu armario

MENÚ DETOX
Para evitar la pesadez

BELLEZA FLASH
BUENA CARA EN TIEMPO RÉCORD

5 BENEFICIOS QUE TE APORTA LA CÚRCUMA

SI TIENES MASCOTAS ESTAS SON TUS RESPONSABILIDADES

INFUSIONES Y HÁBITOS QUE AYUDAN A DESHINCHARTE CADA DÍA

DESHÍNCHATE EN 7 DÍAS
Pierde volumen, elimina líquidos y vuelve a sentirte ligera

CÓMO CONSEGUIR QUE TU CASA SEA UN ESPACIO SEGURO

Lydia Bosch
"Siempre me ha gustado cuidarme, pero cuando vino la época de la menopausia tuve claro que quería controlarlo, que no quería dejarme"

n.º 2.068

mía

4 PRENDAS DE LINO
Que no deberían faltar en tu armario

MENÚ DETOX
Para evitar la pesadez

BELLEZA FLASH
BUENA CARA EN TIEMPO RÉCORD

5 BENEFICIOS QUE TE APORTA LA CÚRCUMA

SI TIENES MASCOTAS ESTAS SON TUS RESPONSABILIDADES

INFUSIONES Y HÁBITOS QUE AYUDAN A DESHINCHARTE CADA DÍA

DESHÍNCHATE EN 7 DÍAS
Pierde volumen, elimina líquidos y vuelve a sentirte ligera

CÓMO CONSEGUIR QUE TU CASA SEA UN ESPACIO SEGURO

Lydia Bosch
"Siempre me ha gustado cuidarme, pero cuando vino la época de la menopausia tuve claro que quería controlarlo, que no quería dejarme"



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>

PRIMAVERA/VERANO '26

NUEVA COLECCIÓN



PITILLOS[®]

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



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