

NO GANES PESO

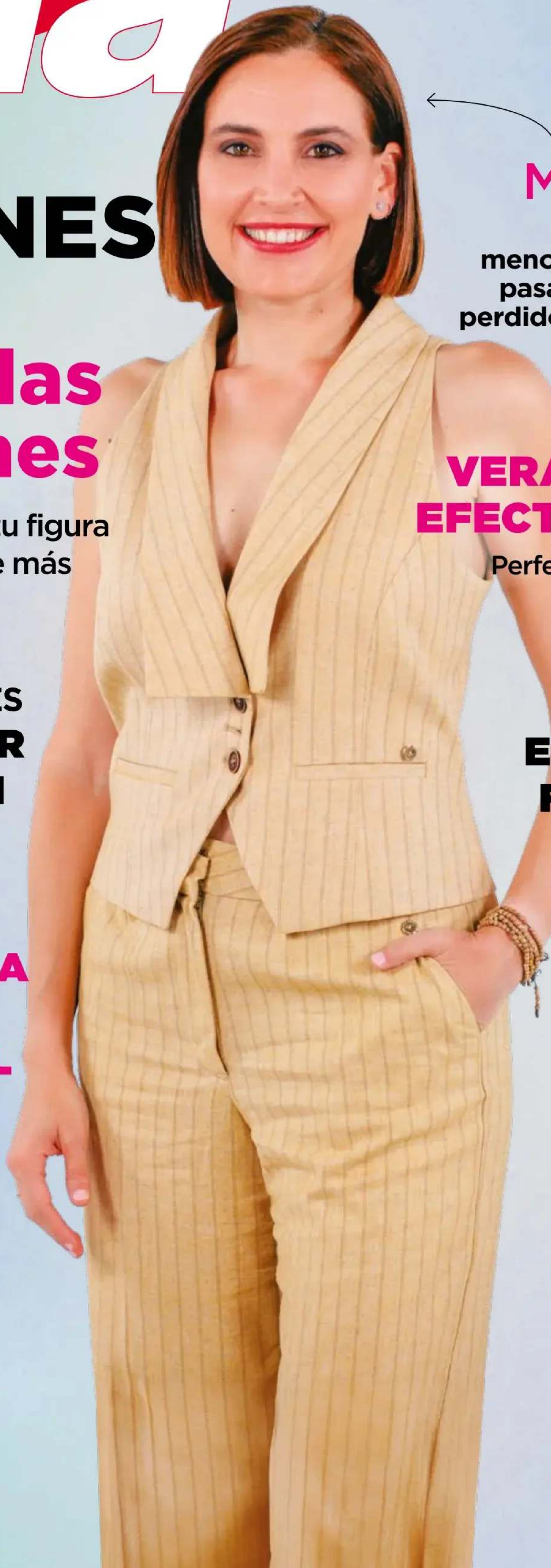
durante las vacaciones

Claves para mantener tu figura y no volver con kilos de más

7 MEDIDAS EFICACES PARA **NO GASTAR DEMASIADO EN VERANO**

PIEL HIDRATADA Y FIRME A PRUEBA DE SOL Y CLORO

CÓMO ALIVIAR TENSIONES MUSCULARES CON UNA PELOTA DE TENIS



Marián García

“Hablamos tanto de menopausia que nos hemos pasado de rosca: le hemos perdido el respeto y cada vez frivlizamos más”

3 LOOKS VERANIEGOS CON EFECTO REDUCTOR

Perfectos para cualquier plan

5 GESTOS PARA EVITAR PELEAS FAMILIARES EN ESTAS FECHAS

Ensalada de albaricoque
La receta de

Paufeel

¿AHORRAR O INVERTIR?
TODA LA INFORMACIÓN PARA SABER ACERTAR

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/lausula-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.





CÓMETE EL VERANO

Y no cuentes calorías. Engordar durante las vacaciones es una de las preocupaciones más extendidas, pero disfrutar no tiene por qué traducirse en volver con kilos de más. Esta semana recopilamos consejos y trucos sencillos para mantener el equilibrio sin renunciar a las comidas fuera, los helados ni las sobremesas largas. La clave no está en compensar después, sino en moverse un poco cada día, elegir mejor y no convertir cada capricho en una costumbre. También hablamos de esos looks con efecto reductor en los que el cinturón se convierte en protagonista, de cómo cuidar la piel frente al sol, el cloro y el calor, y de los mejores bocadillos y sándwiches para llevar a la playa o de excursión. Y, para disfrutar también de la casa, seleccionamos textiles y fibras capaces de convertir la terraza en uno de tus rincones preferidos del verano. Porque agosto todavía tiene mucho que ofrecer y merece la pena saborearlo sin prisas, sin remordimientos y con ganas de exprimir cada plan.

INMA COCA

COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
Marián García
Fotografía:
Javier Ocaña



ESTA SEMANA

DEL 29 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO DE 2026

EN PORTADA

8 MODA

El efecto reductor de un cinturón.

12 EN PORTADA

Marián García

28 PSICOLOGÍA

Cómo evitar las peleas familiares.

31 DOSSIER

Claves para no volver de vacaciones con kilos de más y sí con la sensación de haber disfrutado.

ACTUALIDAD

18 CONSUMO

Vacaciones sin gastar más de la cuenta.

SALUD

26 SALUD

Todo lo que debes saber sobre el lipedema.

BELLEZA

36 BELLEZA

Cómo lograr que tu piel resista al calor, el cloro y el sol.

38 EN FORMA

Alivia tensiones con una pelota de tenis.

HOGAR

40 DECO

Textiles para enamorarte de tu terraza.

42 COCINA

Listo para llevar a dónde tú quieras.

50 PAUFEEL

Ensalada de albaricoques.

OCIO

52 VIAJE

Lerma

54 AGENDA

62 ICONO

Andy Warhol



Iria del Río

REGRESA A LA GRAN PANTALLA ESTE VIERNES CON 'MALA BESTIA'

Su carrera se ha construido poco a poco, entre personajes intensos, series muy virales y películas donde siempre deja el listón alto.

El estreno de *Mala bèstia* vuelve a situar a Iria del Río en un territorio donde los personajes no se explican de un solo vistazo. La película, dirigida por Bàrbara Farré, llega a los cines el 31 de julio tras pasar por la Sección Oficial del Festival de Málaga. Su historia gira en torno a Atenea, una joven que vive en un internado y se resiste a hacerse mayor. Cuando una pareja decide acogerla, aparece la posibilidad de una casa propia, pero también el temor a ser reemplazada, una herida que despierta en ella un impulso difícil de contener. Farré la plantea como una fábula inquietante sobre

identidad, abandono y supervivencia, con María Schwinning, Roger Casamajor e Iria en el reparto.

DE LA TELEVISIÓN DIARIA A LAS SERIES DE AUTOR

Nacida en Barcelona el 13 de enero de 1987, Iria del Río empezó a ganar visibilidad en televisión con *Gavilanes*, aunque el salto popular llegó con *Amar en tiempos revueltos*. Allí interpretó a Estrella Reverte y entró en una ficción diaria que durante años funcionó como cantera de intérpretes para la industria española.

Después llegaron proyectos que ampliaron su registro. En *Las chicas*

'MALA BESTIA' ES LA ÓPERA PRIMA DE BÀRBARA FARRÉ Y COMPITIÓ EN LA SECCIÓN OFICIAL DEL FESTIVAL DE MÁLAGA

del cable, serie de Netflix ambientada en los años veinte, formó parte de un relato sobre amistad, trabajo y deseo de independencia femenina. También fue clave *Les de l'hoquei*, ficción de TV3 centrada en un equipo femenino de hockey sobre patines, donde interpretó a Anna Ricou y conectó con una generación más joven. Sin embargo, uno de sus mayores reconocimientos ha llegado con *Los años nuevos*, la serie creada por Rodrigo Sorogoyen sobre una pareja que se reencontra cada Nochevieja durante una década.

UNA CARRERA HECHA CON CALMA

En cine, Del Río ha alternado propuestas populares con títulos de autor. Protagonizó *El increíble finde menguante*, una historia sobre una joven atrapada en un bucle temporal durante una escapada con amigos, donde la fantasía servía para hablar de madurez y decisiones aplazadas. Más tarde llegó *Infesto*, thriller de Netflix situado en los primeros días de la pandemia, donde interpretó a una inspectora envuelta en una investigación marcada por desapariciones y tensión rural.



María Schwinning es la coprotagonista de esta compleja historia.

EL DEPORTE SE CONVIERTE EN REFUGIO FRENTE AL ESTRÉS

Moverse ayuda a desconectar, aunque mantener el hábito no siempre resulta fácil. El estudio de Nara Seguros recoge que el 79% de los españoles recurre al deporte para reducir el estrés y que el 86,5% practica alguna actividad física. Aun así, más del 60% reconoce llevar una vida sedentaria y uno de cada tres pasa más de siete horas sentado al día. La falta de tiempo, el cansancio y el trabajo de oficina frenan la rutina. Además, una de cada cuatro personas reduce o abandona el ejercicio durante las etapas de mayor desgaste emocional, justo cuando más podría necesitarlo.



EL CALOR DEL MEDIODÍA DISPARA EL USO DEL AIRE ACONDICIONADO

Los hogares españoles utilizan el aire acondicionado una media de cuatro horas al día, sobre todo entre el mediodía y las primeras horas de la tarde. El estudio de Bosch Home Comfort apunta a un uso reactivo, con equipos que se activan cuando la temperatura ya resulta incómoda. La mayoría mantiene el termostato entre 23 y 25 grados, aunque el 30% baja de ese rango durante los picos de calor para enfriar más rápido. Los sistemas por conductos o aerotermia favorecen un confort más estable, mientras los equipos split se concentran en momentos concretos del día.

LA FICCIÓN ESPAÑOLA AÚN DEJA FUERA A MUCHA DIVERSIDAD

Los personajes LGBTQIA+ representan el 10,07% de la ficción española analizada en cine y series, una cifra casi idéntica a la del año anterior. El Informe ODA revisó más de 2.000 personajes y alerta de que estas historias siguen concentrándose en unas pocas producciones y en temas como discriminación, acoso o relaciones afectivas. También cae la presencia de personajes racializados, que baja hasta el 9,98% del total. En cambio, la discapacidad gana espacio y alcanza el 5,8%, impulsada en parte por relatos centrados en ansiedad o depresión. El informe reclama más diversidad también detrás de las cámaras.



MUCHOS PERROS PORTAN ENFERMEDADES SIN MOSTRAR SÍNTOMAS

Un estudio nacional realizado en 50 provincias alerta de una exposición amplia de los perros españoles a enfermedades transmitidas por vectores. La investigación analizó a 11.886 animales en 609 clínicas veterinarias y detectó seropositividad para *Leishmania infantum* en el 17,3% de los casos. La presencia de *Ehrlichia canis* alcanzó el 3,4% y la de *Dirofilaria immitis*, vinculada al gusano del corazón, el 3,2%. Una parte relevante de los perros positivos no presentaba signos clínicos. Los autores destacan la importancia del cribado veterinario, el uso de repelentes y la prevención adaptada al riesgo de cada zona.



CASI MEDIO MILLÓN DE PERSONAS PIDIÓ AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Abandonar el tabaco sigue siendo un reto, pero cada vez más fumadores recurren a apoyo sanitario. Entre 472.000 y 494.000 personas utilizaron medicamentos financiados para intentar dejarlo durante el último año analizado, recoge un informe del Consejo General de Colegios Farmacéuticos y el Ministerio de Sanidad. La citisiniclina concentró la mayoría de los tratamientos. Los intentos aumentan tras las vacaciones de Navidad y verano, mientras agosto registra un descenso claro. Dos de cada tres fumadores se han planteado abandonar el hábito y el 44,1% lo intentó al menos una vez. El acompañamiento farmacéutico mejora además las posibilidades de éxito.



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

.....

Patricia Aymà Maldonado

LA BIOTECNÓLOGA QUE CONVIERTE RESIDUOS EN MATERIALES DEL FUTURO



Maldonado pertenece a una generación de científicas que entiende la innovación como una herramienta para cambiar sectores enteros. Biotecnóloga, emprendedora y cofundadora de Benviro, acaba de recibir el Premio Princesa de Girona CreaEmpresa 2026 por una trayectoria que une ciencia, sostenibilidad y empresa. El jurado ha reconocido su capacidad para abordar un problema de impacto global y convertir una visión de laboratorio en una alternativa capaz de escalar.

CIENCIA PARA REDISEÑAR LOS MATERIALES

Formada en Biotecnología por la Universidad Autónoma de Barcelona y con un máster en Ingeniería Ambiental por la Universidad de Barcelona, Patricia encontró en la ciencia una forma de intervenir en uno de los grandes retos ambientales de nuestro tiempo: la dependencia de materiales derivados del petróleo y la acumulación de residuos plásticos. Su relación con las bacterias empezó de manera inesperada. De niña sufrió repetidas infecciones respiratorias y, años después, esos microorganismos que habían marcado su infancia se convirtieron en una herramienta fascinante para imaginar respuestas sostenibles.

Ese cruce entre biotecnología, sostenibilidad e industria tomó forma en Benviro, la empresa de la que es cofundadora, presidenta y CTO. La compañía desarrolla bioplásticos biodegradables a partir de residuos orgánicos mediante procesos biotecnológicos. Su propuesta parte de una lógica circular: aprovechar subproductos industriales para crear nuevos materiales que puedan sustituir plásticos convencionales y evitar la generación de microplásticos.

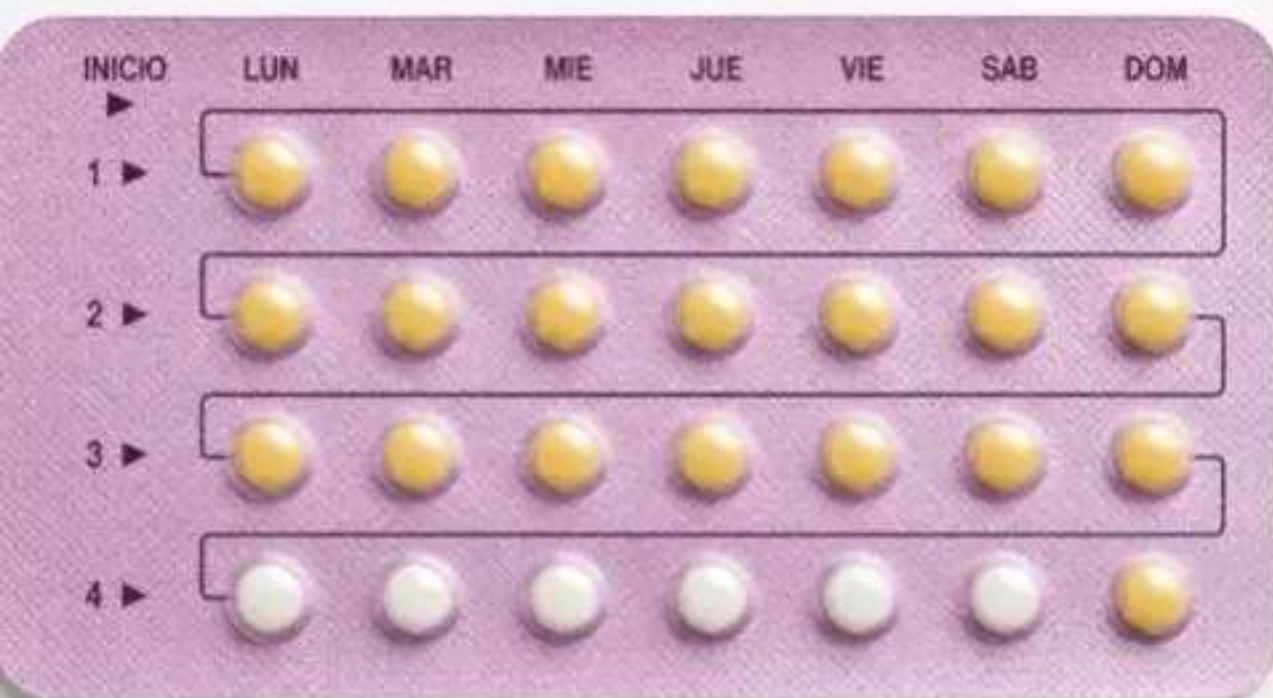
Lo relevante no es solo la idea, sino su capacidad para salir del entorno científico. Bajo el liderazgo tecnológico de Patricia, Benviro ha avanzado hasta la producción a gran escala, opera con una planta en Murcia y colabora con más de 20 grandes empresas que prueban aplicaciones de sus materiales en sectores como la alimentación, la cosmética y el packaging. En un momento en que muchas compañías buscan reducir su impacto ambiental, su trabajo demuestra que la sostenibilidad necesita desarrollos técnicamente robustos, medibles y adaptables a la realidad empresarial.

UNA EMPRENDEDORA CON IMPACTO INDUSTRIAL

El Premio Princesa de Girona CreaEmpresa 2026 reconoce precisamente esa capacidad para unir propósito y viabilidad. La transición hacia materiales biodegradables ya no puede entenderse solo como una aspiración ética. También debe convertirse en un modelo económico capaz de competir, atraer inversión y responder a necesidades concretas del mercado. Patricia lidera un equipo multidisciplinar de más de 30 personas, donde conviven perfiles científicos, técnicos y empresariales. Su papel combina investigación, estrategia y gestión, una mezcla especialmente valiosa en un sector donde no basta con tener una buena tecnología: también hay que escalarla, validarla y hacerla comprensible para clientes, reguladores y consumidores.

Además, su trabajo mira más allá de Benviro. Patricia participa activamente en la divulgación científica, acerca la biotecnología a la sociedad y fomenta vocaciones STEM, especialmente entre chicas jóvenes que necesitan referentes cercanos.

Premio Princesa de Girona CreaEmpresa 2026, lidera Benviro y demuestra que los bioplásticos son un imperativo ético y también un negocio viable.



La píldora podría influir en la ingesta emocional

Un estudio de la Universidad Estatal de Michigan ha detectado más episodios de ingesta emocional durante los días en que algunas mujeres tomaban anticonceptivos orales combinados con hormonas activas. La investigación, publicada en JAMA Network Open, siguió durante 49 días a 422 participantes y comparó sus síntomas durante las fases activas y placebo del tratamiento. El efecto apareció también entre mujeres con antecedentes de atracones, aunque el equipo investigador insiste en que no afecta a todas por igual. Además, registrar a diario estas conductas se relacionó con una reducción de los episodios. El hallazgo abre la puerta a una atención más individualizada, pero no aconseja cambiar de anticonceptivo sin consultar antes con un profesional sanitario.

La perimenopausia invita a revisar la salud cardiovascular

La transición hacia la menopausia puede coincidir con cambios relevantes en la salud cardiovascular. Una investigación publicada en el Journal of the American Heart Association, con datos de más de 9.200 mujeres, observa un descenso progresivo en los indicadores de salud cardíaca desde la premenopausia hasta la posmenopausia. Las participantes en perimenopausia mostraron más dificultades para controlar colesterol y glucosa, dos factores relacionados con el riesgo cardiovascular. Las investigadoras señalan que las fluctuaciones del estrógeno podrían influir en estos cambios. Por eso plantean esta etapa como una oportunidad para establecer valores de referencia de presión arterial, colesterol y glucosa, además de revisar hábitos de alimentación, movimiento y descanso con el equipo médico.



En todo el mundo, el 8 % de las mujeres de 15 años o más (es decir, 263 millones) declaran haber sufrido violencia sexual por parte de alguien que no era su pareja al menos una vez en su vida.

Fuente: ONU Mujeres

El estrógeno cerebral podría proteger la memoria



Un estudio experimental apunta a una posible explicación para los cambios de memoria que algunas mujeres notan tras la menopausia. Investigadores de la Universidad Northwestern observaron en ratones que la pérdida de estrógeno cerebral altera la matriz extracelular del hipocampo, una red que ayuda a las células cerebrales a comunicarse y que participa en procesos de memoria. El trabajo, publicado en Aging Cell, sugiere que envejecimiento, sexo femenino y reducción de estrógenos podrían actuar juntos sobre esta estructura. Sin embargo, los resultados proceden de modelos animales y todavía no demuestran el mismo mecanismo en mujeres. Los autores creen que esta vía podría orientar futuras investigaciones sobre memoria, menopausia y posible mayor riesgo de Alzheimer en mujeres.

TRES LOOKS REDUCTORES

QUE RESUMEN EL PODER DE UN CINTURÓN

A veces basta un accesorio bien colocado para definir el contorno del cuerpo, elevar un básico y conseguir ese efecto óptico que hace magia frente al espejo.

A finar visualmente el cuerpo y dibujar una cintura más definida no depende siempre de prendas ajustadas. En realidad, colocar estratégicamente un cinturón puede cambiar por completo la lectura de un estilismo. La clave está en elegir el ancho según el conjunto. Los diseños XXL funcionan mejor sobre vestidos de líneas limpias, mientras los finos acompañan chalecos, faldas o blusas ligeras. Eso sí, el punto exacto importa, por eso conviene llevarlo donde el torso se estrecha de forma natural.



COLOCA EL CINTURÓN JUSTO EN LA PARTE MÁS ESTRECHA DEL TORSO PARA CREAR UNA PROPORCIÓN MÁS FAVORECEDORA



VESTIDO MIDI + CINTURÓN XXL

El vestido midi gana poder cuando se acompaña con un cinturón ancho, sobre todo si la prenda tiene caída recta o tejido fluido. Este recurso crea una línea central clara y aporta forma al instante. Funciona de maravilla con sandalias neutras, bolso pequeño y gafas oscuras para un resultado de lo más elegante.

H&M (34,99 €)



MÓ (49 €)



Parfois (25,99 €)

Promod (17,99 €)



Lottusse (265 €)



C&A (19,99 €)



Kiabi (10 €)



Misako (29,99 €)



Maksu (180 €)



Pitillos (79,95 €)



Singularu (32,99 €)



CHALECO AJUSTADO + CINTURÓN FINO + FALDA MIDI

La mezcla de chaleco y falda midi tiene ese aire sofisticado que funciona de día y también al caer la tarde. El cinturón fino no compite con la silueta, solo la subraya. De hecho, en tonos crema, negro o arena, el conjunto se ve más equilibrado y alarga visualmente.



CONJUNTO DE BLUSA Y PANTALÓN + CINTURÓN DE PIEL

Un dos piezas ligeramente amplio puede perder forma si cae demasiado suelto. Sin embargo, un cinturón de piel lo ordena al momento. Mejor en marrón, negro o caramelo para sumar contraste sobre fondo claro. Al mismo tiempo, el pantalón fluido estiliza la pierna y permite moverse con comodidad. Rematar con una sandalia de tacón medio alarga sin restar estabilidad.

Zara (19,95 €)



Stradivarius (19,95 €)



C&A (12,99 €)



Hispanitas (119,90 €)



Zara (25,95 €)

CAFTANES

BONITOS Y CÓMODOS PARA IR A LA PLAYA

La prenda que más usarás si disfrutas de unos días cerca del mar.

Pocas prendas entienden tan bien el verano como un caftán. Es cómodo, favorecedor y tiene ese aire relajado que funciona igual para bajar a la playa que para sentarnos después en una terraza. La clave está en elegir tejidos ligeros, como algodón, lino o viscosa, y cortes que caigan con movimiento, sin exceso de volumen. Los tonos blancos, arena, azulados o con estampados bohemios siempre resultan fáciles de combinar. Eso sí, si queremos que estilice más, conviene elegir escotes en V, aberturas laterales o un cinturón fino para marcar ligeramente la cintura.

LOS MODELOS DE ALGODÓN, LINO O VISCOSA LIGERA SON LOS MÁS CÓMODOS PORQUE CAEN CON GRACIA Y NO SE PEGAN AL CUERPO

C&A (39,99 €)



Énfasis (39,99 €)



Tintoretto (29,99 €)



Jo & Mr. Joe (49,95 €)



Parfois (23,99 €)



Zen Ethic (59 €)



Calzedonia (29,90 €)



Stella Rittwagen (60 €)



LINENLINDER

SUSCRÍBETE A

mia

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

3,99 € | Nº 2.077

mia

REVISTA & ABANICO
POR SOLO
3,99€
Cuadernos 400 p.

NO GANES PESO durante las vacaciones
Claves para mantener tu figura y no volver con kilos de más

7 MEDIDAS EFICACES PARA NO GASTAR DEMASIADO EN VERANO

PIEL HIDRATADA Y FIRME A PRUEBA DE SOL Y CLORO

CÓMO ALIVIAR TENSIONES MUSCULARES CON UNA PELOTA DE TENIS

Marián García
"Hablamos tanto de menopausia que nos hemos pasado de rosca: le hemos perdido el respeto y cada vez frivlizamos más"

3 LOOKS VERANIEGOS CON EFECTO REDUCTOR
Perfectos para cualquier plan

5 GESTOS PARA EVITAR PELEAS FAMILIARES EN ESTAS FECHAS

Ensalada de albaricoque
La receta de *Paufeel*

¿AHORRAR O INVERTIR?
TODA LA INFORMACIÓN PARA SABER ACERTAR



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>

MARIÁN GARCÍA

“HABLAMOS TANTO DE MENOPAUSIA QUE NOS HEMOS PASADO DE ROSCA. LE HEMOS PERDIDO EL RESPETO Y CADA VEZ FRIVOLIZAMOS MÁS”

Con su noveno libro en la calle, **Boticaria García pone sobre la mesa temas tan de actualidad como la menopausia, el ejercicio de fuerza o los suplementos.** Pero hablar con ella es también hacerlo de mitocondrias, pesas rosas y buenas compañías.

“Quien te diga que tiene la estrategia perfecta, te está engañando. Porque realmente no hay una estrategia perfecta”, confiesa la autora tras meses estudiando los efectos de la menopausia.

Farmacéutica, nutricionista y divulgadora, Marián García, más conocida como Boticaria García, lleva años traduciendo la ciencia al lenguaje de la calle. Ahora publica su noveno libro, el que considera el más importante de su carrera, porque esta vez también lo ha escrito pensando en ella. En esa etapa en la que la menopausia deja de ser una palabra lejana y empieza a verse como algo real, la autora se mete de lleno en los temas que preocupan a las mujeres, esas que ella misma reconoce que han estado infrarrepresentadas en muchos aspectos médicos. Con su estilo directo, quiere desmontar miedos, pero también excesos. Porque esta, que será la etapa más larga de nuestras vidas, no se atraviesa en silencio, pero tampoco se resume en un vídeo de redes sociales con recetas milagro y trucos infalibles.

Parece que por fin podemos hablar de menopausia sin tabúes. ¿Queda algo importante por decir?

Afortunadamente ahora podemos hablar de menopausia sin tabúes. Hablamos tanto de menopausia que nos hemos pasado de rosca. Le hemos perdido el respeto y cada vez frivolizamos más con los trucos, con los tips, con las recetas rápidas. Ahora todo son retos para la menopausia y no va de eso. La meno-



Fotografía: Javier Ocaña



“El noveno libro, pero para mí es el más importante de toda mi carrera, porque lo he hecho para mí” confiesa la autora.

pausia es una etapa, no es como un posparto, que es una etapa muy concreta. La menopausia es el resto de nuestra vida.

¿Cuál dirías que es el principal problema ahora mismo? ¿Qué deberíamos cambiar?

Podemos hablar de estrategias puntuales, pero tenemos que hablar de que el cuerpo de la mujer a partir de ahora está en construcción. No en deconstrucción, no en decadencia, está en construcción. Y ese es nuestro cambio de ángulo. Me uní a Javier Butragueño para romper con algunos mitos que realmente nos estaban haciendo mucho daño. Por ejemplo, toda la vida nos han dicho que tenemos que perder grasa y en la mayoría de los casos no ha funcionado porque muchas mujeres siguen enganchadas a una dieta, otra dieta, suplementos... y nosotros tenemos un

“Las pesitas rositas son un enemigo de la menopausia”

cambio de ángulo que afortunadamente está basado en la evidencia. Tenemos, además, la suerte de comprobarlo día a día en la comunidad de mujeres que nos siguen en Cuerpos Serranos. Por eso, nosotros nos centramos en el músculo.

El que el aeróbic o la zumba eran lo más apropiado para las mujeres caló fuerte. ¿Cómo se puede ahora cambiar eso?

Las pesitas rositas son un enemigo de la menopausia, porque no ayudan a generar músculo. Lo cierto es que a las mujeres nos han tratado como si fuéramos muñequitas de porcelana y pensamos que es mejor no coger peso para no hacernos daño. Y es precisamente al contrario, la mujer tiene que levantar peso y saber que la única manera de estimular el músculo, para que se ponga fuerte, es hacerle sentir tensión. Y si hacemos sentir tensión en el músculo, haremos sentir tensión en el hueso. El músculo y el hueso son como hermanos gemelos y lo que uno hace el otro anota. Pero el hueso es silencioso.

Igual que la grasa abdominal es una gritona o las arrugas unas exhibicionistas, el hueso lo lleva todo en silencio, es súper discreto. Hasta que un día cumples 70 años, pegas un estornudo y tienes una fractura.

De esos hábitos con los que estamos equivocadas ¿cuál crees que es el que está más instalado y que nos hace más daño?

Bueno, hay uno clarísimo, el de comer poco. El de decirle a una mujer, cierra el pico. Porque cuando comes poco entras en la paradoja del “plato vacío”. Que consiste en que, como tú comes poco, tu cuerpo entra en estado de alarma, en modo ahorro: aumenta el cortisol y prioriza funciones básicas como respirar, pensar o mantener el corazón latiendo, pero no construir músculo. Y eso es clave, porque el músculo es donde están muchas de las mitocondrias, esas “cocinas” que queman grasa y azúcar. Si hay poco músculo, hay menos capacidad para gestionar ese azúcar, que puede acabar transformándose en grasa y acumulándose en la zona abdominal. A esto se suma el estrés: en esta etapa, con la caída de estrógenos y menos masa muscular, el cortisol puede favorecer todavía más esa grasa en la barriga. Así se crea un círculo vicioso: como menos, me estreso más, engordando más y termino tirando la toalla.

Cuanto más se habla de la menopausia más negro se pinta el panorama...

Pero qué bonito saber la causa. Qué bueno es saber que existen unas hormonas que son responsables (en parte) y que no eres tú, que no te estás cuidando, que no te has vuelto loca... Es bonito poder entender la biología y decir, oye, a mí lo que me pasa es que necesito progesterona y saber ponerle una solución. Por ejemplo, llega una edad que parece que nos atamos a los ansiolíticos y los antidepresivos y tenemos un antidepresivo natural, que es el ejercicio, muy infravalorado y tremendamente efectivo.

Entre todos los suplementos, la farmacéutica se queda con la creatina por su poder para "ayudarte a hacer dos repeticiones más".



¿Y valoramos demasiado los suplementos?

Los suplementos han existido siempre. Lo que no estaban era tan popularizados y también es cierto que, ahora cada vez hay más estudios y muchos de ellos en mujeres y así sabemos más sobre nuestras necesidades. Las mujeres han sido infraestudiadas y por eso no éramos conscientes de que necesitamos más proteínas o la importancia de la vitamina D. Eso no quiere decir que necesitemos 20 pastillas todos los días. Hay que estudiar cada caso y tener claro que la base es una alimentación equilibrada, que los suplementos no hacen milagros.

Además de este libro, también trabajas en uno de los estudios más importantes que se ha hecho sobre la menopausia.

Es un estudio que se llama Mujeres de Hierro y lo hacemos en Cuerpos Serranos junto con la Universidad Politécnica de Madrid. Han parti-

cipado ya 15.000 mujeres, pero va camino de ser el estudio más grande en España sobre menopausia. Y se están viendo cosas muy curiosas como que solo el 50% habla de sofocos, que es el síntoma más conocido, mientras que un 85% habla de cansancio. Y todo porque hay demasiadas cosas que hemos normalizado y una mujer de 45 años no puede normalizar no poder con la vida!

Y si no puede con la vida ¿cómo va a hacer más ejercicio?

Lo más difícil es la adherencia, encontrar la motivación. La caída de estrógenos arrastra a la dopamina y la oxitocina y por eso, todo cuesta más. Incluso un plan con amigas da pereza y apetece más peli y manta. Y no nos podemos olvidar del poder que tiene socializar, quedar con una amiga, el contacto físico. Y ya puestos, quedar con una que corra, que haga ejercicio. Hay que volver a buscar las buenas influencias.

"Hay demasiadas cosas que hemos normalizado y una mujer de 45 años no puede normalizar no poder con la vida!"

4

DATOS SOBRE... MARIÁN

● **Tras el mostrador.** Comenzó su carrera trabajando en una farmacia rural donde confiesa que fue muy feliz, pero no volvería. "Me encanta la comunicación y ahora mismo puedo compaginar muy bien la parte sanitaria con la comunicación".



● **Lenguaje propio.** Tras tantos años en redes sociales, no solo ha creado una comunidad muy unida, también un lenguaje propio como el "comer Portugal" o el "Proyecto barreño".

● **Creó el método "tris tras"** con el que demostró que se puede estar en forma entrenando solo 10 minutos. Eso sí, ella luego subió de nivel y terminó corriendo una maratón.

● **Televisiva.** Lleva siete años como colaboradora de Zapeando.



LUCES EN LA COSTA

Mucho antes de que existieran los GPS, ya había torres encargadas de señalar el camino a los navegantes. **Los faros llevan siglos iluminando el mar y algunos siguen siendo hoy imprescindibles para la navegación.** Entre todos ellos esconden cifras sorprendentes.

UNA COLECCIÓN

España cuenta con más de 190 faros repartidos entre la península, Baleares, Canarias y las ciudades autónomas. Aunque muchos funcionan hoy de forma automática, siguen siendo una referencia esencial para la navegación marítima.

EL PRIMERO EN VER AMANECEER

El Faro de Cap de Creus entró en funcionamiento en 1853 y se encuentra en el punto más oriental de la península ibérica. Cada mañana es uno de los primeros lugares de España en recibir la luz del sol.



DONDE TERMINABA EL MUNDO

El Faro de Orchilla se encuentra a más de 1.500 kilómetros de muchos puertos peninsulares. Durante siglos, este punto de El Hierro fue considerado uno de los extremos del mundo conocido.

DESDE LAS ALTURAS

El Faro de Chipiona alcanza los 55 metros de altura, lo que lo convierte en el más alto de España. Para llegar a la parte superior hay que subir 322 escalones. Su luz puede alcanzar más de 30 millas náuticas, unos 55 kilómetros, cuando las condiciones meteorológicas son favorables. Una distancia suficiente para orientar a los barcos mucho antes de que dividan la costa.

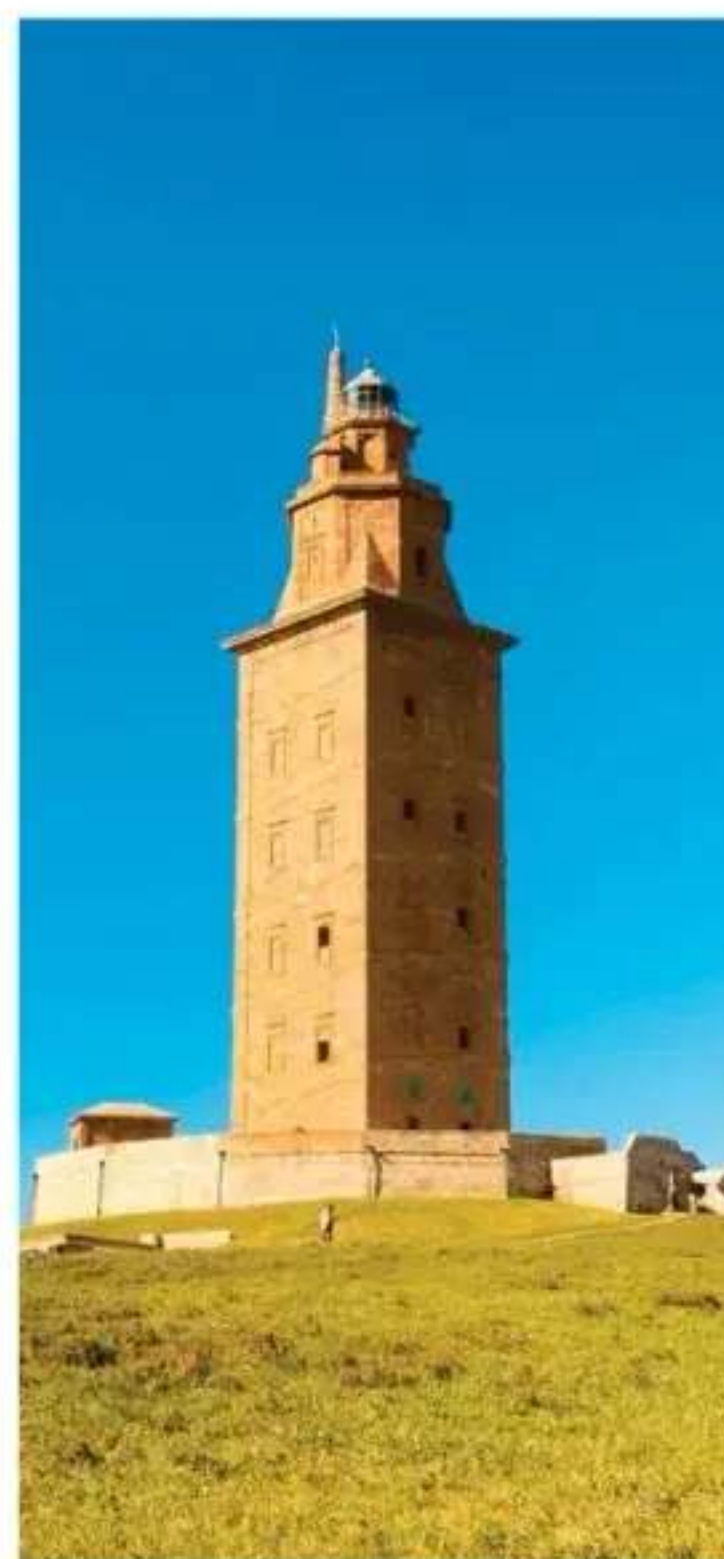
EN EL MUNDO HAY
MÁS DE 18.000 FAROS
REPARTIDOS POR
LAS COSTAS DE TODOS
LOS CONTINENTES

UNA ISLA PARA UN SOLO FARO

El Fastnet Lighthouse se levanta sobre un islote de apenas 0,12 kilómetros cuadrados. Durante décadas, los fareros pasaban semanas aislados entre olas y temporales. Su ubicación, en una de las rutas marítimas más expuestas del Atlántico, lo convirtió en una referencia esencial para los barcos que navegaban entre Europa y América.

LARGA HISTORIA

La Torre de Hércules fue construida en el siglo I y lleva cerca de 2.000 años guiando embarcaciones. Es el único faro romano del mundo que sigue en funcionamiento.



UN LENGUAJE PROPIO

Cada faro tiene una señal luminosa diferente. Algunos emiten dos destellos cada 20 segundos; otros utilizan secuencias distintas para que los navegantes puedan identificarlos incluso en plena noche.



Cuando ver a quien querías dejó de depender de la distancia

Hubo un tiempo en que tener a alguien lejos significaba, sobre todo, esperar: la carta, la conferencia del domingo, la foto que llegaba tarde. Hoy la cara que echas de menos cabe en cualquier sobremesa. Y eso ha cambiado la manera de querer a distancia.

Domingo, después de comer. La tablet apoyada contra el frutero, todavía con las migas del mantel alrededor, y al otro lado tu hija desayunando, porque donde ella vive aún es por la mañana. Te enseña la ventana nueva de su piso, tú le enseñas el cocido que ha sobrado, el nieto cruza la pantalla corriendo con un dibujo en la mano. Nadie mira el reloj. Cuando os despedís, no hay pena: hay un «hablamos el jueves» dicho con la misma ligereza con la que se queda para un café. Esa escena, que hoy no le parece extraordinaria a nadie, era sencillamente imposible hace cuarenta años. Entonces, tener a alguien querido lejos era otra cosa. Era contar días. Y las caras, las caras de verdad, había que guardarlas en la memoria hasta el siguiente reencuentro.

CUANDO QUERER DE LEJOS ERA ESPERAR

La distancia tenía entonces una liturgia que las de entonces recordamos al detalle. Estaba el teléfono del pasillo, fijo en su repisa, y estaba la conferencia: esa llamada de larga distancia que se pedía, se esperaba y se pagaba como lo que era, un pequeño lujo. En cuanto sonaba, alguien gritaba «¡que es conferencia!» y la casa entera se ponía en fila para decir su frase, porque cada minuto corría. Aquel grito de nuestras madres no era tacañería: era la prueba de lo caro

que resultaba querer de lejos. Lo demás viajaba por correo. Cartas que tardaban semanas y se contestaban con otras que tardaban lo mismo, fotos reveladas que llegaban cuando el niño de la foto ya no era el niño de la foto, y ese álbum que se enseñaba en verano, de golpe, con un año entero de vida atrasada. Quien tenía un hijo fuera vivía pendiente del cartero y del domingo. Y esperar no se discutía: era, simplemente, la forma que tenía la distancia.

LA PRIMERA VEZ QUE LA CARA LLEGÓ ANTES QUE LA CARTA

Las primeras videollamadas tuvieron algo de torpes y mucho de emocionantes, y todas pasamos por ellas. Hablábamos demasiado alto, como si la voz tuviera que cruzar el mar por su cuenta. Mirábamos nuestra propia imagen en la esquina en lugar de mirar a quien teníamos delante. Sujetábamos el móvil de manera que la otra persona pasó meses viéndonos el techo y media frente. Pero en medio de toda esa torpeza pasó algo serio: por primera vez, una madre pudo ver la cara de su hijo el mismo día que lo echaba de menos. No la foto de hace tres meses. La cara de hoy, con el gesto de hoy. Y quien ha esperado cartas sabe exactamente cuánto vale eso.

LO QUE QUEDÓ ATRÁS

El teléfono del pasillo



«¡Que es conferencia!»

La llamada a cobro revertido



Las cartas con sello de avión

Las fotos reveladas que viajaban por correo



El álbum con un año de retraso



la cara que echas de menos, en cualquier sobremesa

HOY

«LA DISTANCIA PERDIÓ SU PODER MÁS CRUEL: EL DE CONVERTIR EL CARÍO EN ESPERA»



LA VIDA ENTERA, NO SOLO LOS TITULARES

Lo que ganamos no fue hablar más: fue compartir lo pequeño. Antes, la lejanía te dejaba solo los titulares de la vida de los tuyos —el traslado, la boda, la noticia—, y te perdías todas las páginas de dentro: el resfriado sin importancia, la planta nueva, el corte de pelo del que no estás muy segura. Ahora la cotidianidad viaja entera. Se ve crecer a un nieto que vive a mil kilómetros casi al

mismo ritmo que al que vive en el barrio: hoy los dientes, el mes que viene los primeros pasos. Se acompaña una convalecencia viéndole la cara al convaleciente, que tranquiliza más que cualquier parte médico. Y las hijas que se fueron lejos siguen entrando en la cocina de casa, aunque sea en pantalla, a preguntar cuánto pimentón lleva el guiso.

LA DISTANCIA SIGUE AHÍ; EL MURO, NO

La pantalla no abraza.

Y nadie ha llorado de emoción en un aeropuerto por una videollamada.

Los reencuentros de verdad siguen siendo insustituibles, con su nudo en la garganta incluido.

Lo que ha cambiado no es la geografía: es lo que la geografía puede quitarnos. Antes, los kilómetros decidían cuánto sabías de los tuyos y cuánto te ibas perdiendo entre visita y visita. Ahora deciden, como mucho, cuándo os tocáis. Estar lejos ha dejado de ser estar ausente, y esa diferencia, que parece pequeña, es de las más grandes que nos han pasado. La distancia perdió su poder más cruel: el de convertir el cariño en espera.

ANTES

Estar lejos era, sobre todo, esperar: la carta que tardaba, la conferencia del domingo con el reloj delante, la foto que llegaba cuando el niño ya había cambiado. El cariño viajaba despacio y había que administrarlo en unos pocos minutos.

AHORA

Ver una cara querida ya no depende de dónde esté: cabe en la sobremesa, en un rato cualquiera, en un «¿me ves bien?». La distancia sigue midiéndose en kilómetros, pero ya no se mide en noticias atrasadas ni en abrazos aplazados.



¿RECUERDAS TU PRIMERA VIDEOLLAMADA?



A quién viste, qué sentiste, quién te enseñó a colocar la cámara.

Una selección de vuestras historias aparecerá en los próximos números de **MÍA**. Esta conversación continúa.

Todo julio nos hemos hecho la misma pregunta: qué convierte algo en imprescindible. Y esta semana la respuesta no está en ninguna pantalla, porque las pantallas se cambian, se rompen y se olvidan en un cajón. Lo imprescindible fue lo otro: poder seguir formando parte de la vida de quien queremos, viva donde viva. Los grandes avances presumen de acortar distancias, pero este hizo algo mejor: consiguió que la distancia importara menos. Los kilómetros siguen ahí, exactamente donde estaban. La espera, no.

VACACIONES LOW COST:

HASTA DÓNDE LLEGAN TUS DERECHOS COMO CONSUMIDORA

Reservar unas vacaciones baratas puede salir caro si no conoces tus derechos. Cancelaciones, recargos o cláusulas abusivas son más frecuentes de lo que parece. Saber identificarlos te ayudará a ahorrar con garantías



Exige hoja de reclamaciones en destino: presentarla allí tiene más fuerza legal que reclamar semanas después desde casa.

Hay vacaciones que empiezan a pesar antes de hacer la maleta. El presupuesto se estira, las ofertas se multiplican y, entre las prisas por reservar y las ganas de desconectar, aceptamos condiciones que apenas leemos. Después llegan los recargos ines-

perados, las cláusulas confusas y la sensación de que aquella ganga no lo era tanto.

Ahorrar no significa renunciar a nuestros derechos como consumidoras. De hecho, conocer qué información deben facilitarnos, cuándo podemos reclamar o quién responde si algo falla puede marcar la diferen-

cia entre unas vacaciones tranquilas y un viaje lleno de imprevistos.

LO BARATO TAMBIÉN TIENE REGLAS

La normativa de consumo obliga a informar con claridad del precio final, los gastos adicionales y las condiciones de cancelación antes de contratar. Si el importe aumenta en el último paso de la reserva o aparecen costes ocultos, existe base para reclamar. Por eso conviene guardar siempre una captura del precio ini-

RESERVAR A TRAVÉS DE UNA EMPRESA CON SEDE EN LA UNIÓN EUROPEA SUELE FACILITAR LOS TRÁMITES DE RECLAMACIÓN SI SURGE UN PROBLEMA

cial y de las condiciones de la oferta. También merece la pena fijarse en cómo contratamos el viaje. Reservar vuelo y hotel juntos ofrece una protección mayor que hacerlo por separado, ya que la agencia responde del conjunto del servicio si surge algún problema. Contratar cada servicio por separado puede resultar más económico, pero también traslada el riesgo al viajero, por lo que un seguro de cancelación o interrupción puede convertirse en una buena inversión.

SI ALGO SALE MAL, NO TE CONFORMES

Las tarifas no reembolsables suelen ser más económicas, pero implican renunciar al dinero si cambiamos de planes. Es una práctica legal siempre que se informe con claridad antes del pago. Lo que no es admisible son las penalizaciones desproporcionadas o retener el importe íntegro cuando la cancelación se realiza con suficiente antelación.

Lo mismo ocurre cuando el alojamiento no se parece al anunciado, la piscina permanece cerrada o las vistas prometidas simplemente no existen. Si el servicio contratado no coincide con lo ofrecido, es posible solicitar una reducción del precio o una compensación. Eso sí, las reclamaciones funcionan mejor cuando se acompañan de pruebas: fotografías, correos electrónicos y hojas de reclamaciones tomadas durante la estancia.

LOS PEQUEÑOS DETALLES QUE EVITAN GRANDES GASTOS

Las empresas no pueden cobrar un recargo por utilizar un medio de pago habitual ni añadir seguros o servicios extra mediante casillas marcadas por defecto. Antes de

UNA RESERVA BIEN REVISADA OFRECE MÁS TRANQUILIDAD QUE CUALQUIER DESCUENTO DE ÚLTIMA HORA

ANTES DE VIAJAR, GUARDA LA DOCUMENTACIÓN TAMBIÉN EN EL MÓVIL O EN LA NUBE. TENERLA ACCESIBLE PUEDE AHORRARTE TIEMPO Y COMPLICACIONES



Paga siempre con tarjeta de crédito: añade cobertura adicional y facilita la retrocesión bancaria si surge un problema.

confirmar la reserva conviene revisar el desglose del precio y eliminar cualquier cargo que no hayamos solicitado expresamente.

En los alquileres vacacionales también es recomendable comprobar que la vivienda dispone de número de registro turístico, conservar toda la documentación y fotografiar su estado al entrar y al salir. Son gestos sencillos que pueden evitar problemas con la fianza o reclamaciones posteriores.

El verdadero ahorro no consiste solo en pagar menos, sino en saber exactamente qué estamos contratando.



Las mejores ofertas no siempre son las más baratas, sino las que combinan un buen precio con condiciones claras y flexibles.

CHECKLIST EXPRÉS ANTES DE RESERVAR

Cinco minutos de revisión pueden evitar reclamaciones y gastos inesperados durante las vacaciones.

1. Comprueba que la web muestra un candado de seguridad (https).
2. Busca opiniones recientes del alojamiento en varias plataformas.
3. Revisa si existe un teléfono o dirección de contacto de la empresa.
4. Guarda el contrato y la confirmación de la reserva también sin conexión.
5. Paga, siempre que puedas, con tarjeta para dejar constancia del pago.

Si algo no coincide con lo contratado, reclama desde el primer día y reúne pruebas (fotos, correos y facturas).

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿EL **REPOSO** ES REALMENTE LA MEJOR SOLUCIÓN FRENTE AL **DOLOR DE ESPALDA**?



El dolor de espalda es una de las causas más frecuentes de consulta médica y baja laboral en todo el mundo. **Ante el primer pinchazo lumbar, nuestra reacción instintiva suele ser tumbarnos y no movernos hasta que el dolor desaparezca.** Sin embargo, la ciencia lleva décadas revisando ese enfoque y los resultados son contundentes: en la mayoría de los casos, el movimiento controlado es parte de la solución, no del problema. El dolor puede tener múltiples causas: malas posturas mantenidas, sobrecarga muscular, sedentarismo, estrés o, en menor medida, alteraciones estructurales como hernias

discales, artrosis o desviaciones de columna. En la mayor parte de los casos, el origen no está en una lesión grave, sino en músculos tensos, articulaciones poco móviles y tejidos que han perdido adaptación. **Son episodios benignos que responden muy bien al movimiento y a cambios en los hábitos diarios.** Lo importante es llegar al diagnóstico de la causa: primero diagnosticar y luego tratar. **El reposo prolongado debilita nuestra musculatura, reduce la flexibilidad y puede cronificar el dolor.** Debemos distinguir el reposo puntual (razonable en las primeras horas si el dolor es muy

intenso) del reposo como estrategia prolongada, que resulta contraproducente. La clave está en mantenernos activos dentro de los límites del dolor, sin forzar. Recomendamos actividades como caminar a ritmo moderado entre 20 y 30 minutos diarios, natación o ejercicio en el agua para reducir la carga sobre la columna sin impacto, pilates terapéutico y yoga para mejorar la estabilidad del core y la postura, y estiramientos suaves de la cadena posterior sin rebotes ni posiciones forzadas.

Aunque el movimiento es beneficioso, **existen señales de alarma que requieren evaluación médica antes de hacer ejercicio.** Si el dolor se acompaña de pérdida de fuerza o sensibilidad en las piernas, o aparece tras un traumatismo, consideramos imprescindible acudir a urgencias sin demora. También debemos consultar si el dolor persiste varias semanas sin mejoría, si aparece en reposo o de noche, o si se acompaña de fiebre. **Una columna bien sostenida por una musculatura activa es nuestra mejor protección; el ejercicio regular es una necesidad para la salud de nuestra espalda.**



DR. JUAN ANTONIO AGUILERA
Especialista en
Cirugía Ortopédica
y Traumatología

¿QUÉ ES MEJOR, AHORRAR O INVERTIR?



La respuesta más útil es que ambas cosas son importantes, pero cumplen funciones distintas. Ahorrar sirve para tener un respaldo y vivir con más tranquilidad ante cualquier imprevisto. Invertir, en cambio, permite que ese dinero pueda crecer con el tiempo. Por eso, más que elegir entre una cosa u otra, lo más sensato suele ser combinarlas de forma equilibrada.

Ahorrar es, para muchas personas, el primer paso hacia una mayor seguridad financiera. Contar con una cantidad reservada ayuda a afrontar gastos inesperados, organizar mejor la economía doméstica y ganar serenidad en el día a día. En etapas de la vida en las que se busca estabilidad, disponer de ese colchón resulta especialmente importante. En Mapfre sabemos que **esa necesidad de tranquilidad es una prioridad para muchas familias, sobre todo cuando se piensa**

en el presente, pero también en los años que están por venir.

Ahora bien, dejar todo el dinero inmóvil durante mucho tiempo también tiene sus límites. Con el paso de los años, la subida de precios hace que los ahorros pierdan capacidad de compra. Invertir puede ser una forma de intentar proteger mejor ese dinero y hacerlo crecer poco a poco, siempre con objetivos claros y con una estrategia adaptada a cada persona. No se trata de asumir riesgos innecesarios, sino de buscar opciones que encajen con la situación personal, el momento vital y las metas de futuro.

Por eso, en Mapfre apostamos por el asesoramiento personalizado. **No todas las personas parten de la misma situación ni tienen las mismas prioridades.** Hay quien busca complementar su jubilación, quien quiere mantener un patrimonio con prudencia y quien simplemente

necesita ordenar mejor sus finanzas. Contar con orientación profesional ayuda a tomar decisiones con más confianza y a encontrar un equilibrio razonable entre seguridad y rentabilidad.

Al final, ahorrar e invertir no son dos caminos enfrentados. Ahorrar aporta protección en el presente e invertir puede ayudar a reforzar el bienestar del mañana. **En Mapfre creemos que la clave está en marcarse objetivos realistas y dar a cada euro una función concreta, para que el dinero no solo esté guardado, sino bien pensado y orientado al futuro.**



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

¿EN QUÉ NOS DEBEMOS FIJAR PARA QUE UNA CARILLA QUEDE NATURAL?



RESPUESTA: La naturalidad en una carilla no es casualidad, es diseño. **Lo primero en lo que me fijo es la translucidez: un diente natural no es blanco opaco, tiene profundidad y capta la luz de una manera concreta.** Una carilla que no replica esa translucidez delata al instante que es artificial. **Lo segundo es la proporción: cada diente tiene una relación entre anchura y altura** que debe

armonizarse con la sonrisa y con el rostro de cada persona.

El tercer factor, y quizá el más determinante, es el color. No existe un blanco universal válido para todo el mundo. El tono debe elegirse siempre en función de la piel, los ojos y el cabello del paciente. En mi consulta nunca empezamos sin ese análisis previo e individualizado. **Una carilla es para muchos años:**

merece tiempo, criterio clínico y los ojos bien abiertos ante cada pequeño detalle.



DRA. IRENE ESTEVE
Odontóloga
especialista en
estética dentofacial

¿QUÉ LE OCURRE AL CEREBRO CUANDO ESTÁ EXPUESTO DE FORMA CONTINUA A ESTÍMULOS E INFORMACIÓN SIN DESCANSO?

RESPUESTA: Cuando el cerebro está todo el tiempo recibiendo estímulos, **deja de descansar de verdad, aunque tú sientas que estás "parando"**. Puede que estés en el sofá, con el móvil en la mano, pasando vídeos o mirando redes, y tu cuerpo esté quieto... pero tu cerebro sigue activo, saltando de un contenido a otro sin parar. Lo que ocurre es que pierde capacidad de foco. Le cuesta concentrarse, le cuesta sostener la atención y, poco a poco, se acostumbra a vivir en ese ruido constante. Además, pasa algo importante: **ese nivel de activación se convierte en lo normal. Y cuando intentas parar de verdad, sin móvil, sin estímulos,**

aparece inquietud. Como si faltara algo. No es casualidad.

Tu cerebro se entrena con lo que repites. **Y si repites estimulación constante, pierde la capacidad de estar en calma.** Por eso muchas personas sienten que no descansan, incluso cuando tienen tiempo para hacerlo.



BEGOÑA DEL CAMPO
Psicóloga y
especialista en
neuropsicología



¿QUÉ SON LAS MOSCAS VOLANTES?



RESPUESTA: Las moscas volantes, también conocidas como miodesopsias, son pequeñas manchas (que pueden verse como puntos, hilos o telarañas) que parecen flotar delante de los ojos y que se desplazan cuando movemos la mirada. En realidad, no están sobre el ojo ni en el ambiente, sino en el interior del humor vítreo, una sustancia gelatinosa que rellena y da forma al ojo. Con el paso de los años, el vítreo cambia de consistencia y puede formar pequeñas condensaciones que proyectan sombras sobre la retina, dando lugar a estas imágenes en el paciente. En la mayoría de los casos se trata de un proceso natural relacionado con el envejecimiento y no supone un problema grave. De hecho, muchas personas aprenden a convivir con ellas porque el cerebro termina adaptándose

y deja de prestarles atención. Sin embargo, es importante no restarles importancia y, si aparecen en gran cantidad de forma brusca o van acompañadas de otros síntomas (destellos, pérdida de visión lateral o sombras), pueden ser el primer signo de un desprendimiento de vítreo o una alteración en la retina y debe ser evaluado urgentemente. Por eso, aunque las moscas volantes suelen ser benignas, siempre conviene consultar con un profesional si su aparición es repentina o diferente a lo habitual.



DRA. MARTA FIGUEROA
Oftalmóloga
especialista en
retina y vítreo

¿QUÉ OCURRE CUANDO EL HEREDERO SE REBELA?

RESPUESTA: Aceptar o rechazar una herencia en España es un acto voluntario, pero la ley impide que la pasividad de un heredero paralice a los demás indefinidamente, perjudicándolos. Cuando uno de los llamados a la herencia (un hermano, sobrino...) se niega a firmar o, simplemente, "desaparece" para evitar afrontar el proceso (ya sea por conflictos familiares, desidia o temor a las deudas), los demás hermanos tienen una herramienta legal contundente para desatascarlo. Históricamente, este problema abocaba a una larga y costosa vía judicial: Tras la reforma de la Ley de Jurisdicción Voluntaria, el artículo 1005 del Código Civil otorga esta facultad directamente a los Notarios a través de la llamada interpelación notarial. Cualquier interesado en la parti-

ción puede acudir a la notaría para que el Notario requiera formalmente al rebelde. Mediante este acta, se le notifica que dispone de un plazo improrrogable de 30 días naturales para manifestar su voluntad de aceptar (ya sea de forma pura o a beneficio de inventario) o repudiar la herencia. La clave de este mecanismo radica en su apercibimiento: el propio artículo 1005 establece que, si el interpelado no comparece ni se manifiesta en ese plazo de 30 días, la herencia se entenderá aceptada pura y simplemente. Este silencio tiene fuerza legal inmediata: Se pasa a ser heredero a todos los efectos, asumiendo tanto los bienes como las deudas del causante con su propio patrimonio, y permitiendo al fin que el resto de

herederos proceda a la partición y adjudicación de los bienes.



JOSE DAMIAN AVILA
Abogado.

TE DAMOS RESPUESTAS

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

miaexpertos@zinetmedia.es



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

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

ESTREÑIMIENTO VIAJERO

CUANDO EL INTESTINO SE BLOQUEA AL SALIR DE CASA

Hay personas que pueden cambiar de ciudad, de cama y de horarios sin notar nada, pero otras necesitan solo un fin de semana fuera para que el intestino se pare en seco. En vacaciones, el estreñimiento no siempre aparece por comer peor. A veces basta con beber menos, moverse de otra manera o no sentirse cómoda al ir al baño.

El intestino es mucho más rutinario de lo que parece. Funciona mejor cuando recibe señales estables: levantarse a una hora parecida, desayunar con calma, beber agua, moverse y tener un momento tranquilo para ir al baño. Cuando salimos de viaje, casi todas esas señales cambian a la vez. Y el resultado puede ser un tránsito más lento.

El estreñimiento viajero es muy frecuente y no significa que haya un problema digestivo serio. Suele aparecer porque el cuerpo pierde sus referencias habituales.

EL REFLEJO QUE SE PIERDE

El intestino tiene momentos de mayor actividad, especialmente por la mañana y después de comer. Es lo que se conoce como reflejo gastrocólico: al entrar alimento en el estómago, el colon recibe la señal de moverse. Si justo en ese momento estamos saliendo del hotel, esperando una excursión o compartiendo baño, es fácil posponerlo. El problema es que, cuando se ignora varias veces, el reflejo se apaga y las heces permanecen más tiempo en el colon.

Cuanto más tiempo pasan allí, más agua se reabsorbe y más duras se vuelven.

AGUA, FIBRA Y MOVIMIENTO

La hidratación es una de las claves. En verano se suda más, se camina bajo el sol y, sin darnos cuenta, el cuerpo pierde líquido. Si además se bebe menos agua, el intestino compensa absorbiendo más y el tránsito se ralentiza. El alcohol, los refrescos y el exceso de café no sustituyen al agua, aunque den sensación de estar bebiendo suficiente.

La comida también cambia. En vacaciones suele haber menos fruta y verdura y más pan blanco, fritos y comidas improvisadas.

El movimiento ayuda, pero no siempre de la forma que pensamos. Caminar mucho durante un viaje favorece el tránsito, sí, pero pasar varias horas seguidas sentada en desplazamientos largos puede bloquearlo. Levantarse, estirar las piernas, beber agua durante el trayecto y no esperar al último momento para ir al baño facilita que el intestino mantenga cierta regularidad.



CONSULTA 1

BAÑO FUERA DE CASA

“Cuando viajo no consigo ir al baño hasta que vuelvo a casa. ¿Es psicológico?”

— Teresa G., 56 años, Valladolid

Puede tener una parte emocional, pero no significa que sea “todo mental”. Muchas personas necesitan intimidad, tiempo y sensación de seguridad para evacuar. Si el baño no resulta cómodo, si hay prisa o si se comparte habitación, el cuerpo inhibe el reflejo.

Intenta reservar unos minutos por la mañana, sin móvil ni urgencia, aunque estés fuera. Desayunar algo con fibra y beber agua templada puede ayudar a activar el intestino. Cuanto menos se fuerce y más rutina se mantenga, mejor suele responder.



CONSULTA 2

LAXANTES EN LA MALETA

“¿Puedo llevar laxantes por si me pasa durante las vacaciones?”

— Carmen L., 62 años, Elda

Puedes llevarlos, pero no conviene usarlos como primera solución. Si el estreñimiento es puntual, suele mejorar con agua, movimiento, fruta, verdura y tiempo suficiente para ir al baño. Los laxantes estimulantes pueden irritar el intestino si se usan sin control.

Si ya tienes estreñimiento habitual, lo mejor es consultar antes del viaje para elegir la opción más adecuada. En algunos casos pueden ser útiles suplementos de fibra o laxantes suaves, pero siempre adaptados a cada persona y a su medicación.

CONSULTA 3

VUELOS Y DESPLAZAMIENTOS

“Cada vez que hago un viaje largo en avión o autobús me hincho y dejo de ir al baño.”

— Paula R., 59 años, Madrid

Es muy habitual. Permanecer sentada muchas horas, beber poco y cambiar los horarios hace que el intestino se mueva menos. Además, en los desplazamientos largos se suele retrasar la comida o se toman alimentos más secos y pobres en fibra.

Durante el trayecto, bebe agua en pequeños sorbos, evita pasar demasiadas horas sin comer nada y levántate cuando sea posible. Al llegar, caminar un poco y hacer una cena ligera ayuda a que el cuerpo recupere el ritmo.



EL INTESTINO TAMBIÉN NOTA QUE ESTAMOS FUERA DE CASA. DARLE AGUA, MOVIMIENTO Y UN POCO DE TIEMPO SUELE SER SUFICIENTE PARA QUE ENTIENDA QUE, AUNQUE CAMBIE EL ESCENARIO, LA RUTINA PUEDE SEGUIR FUNCIONANDO

LIPEDEMA

LAS RESPUESTAS QUE NECESITAS PARA ENTENDERLO MEJOR

Su nombre todavía resulta extraño, pero muchas mujeres conviven con él durante años sin saberlo. **El lipedema suele confundirse con celulitis, retención de líquidos o exceso de peso, aunque no es exactamente ninguna de esas cosas.** Hablamos con un experto para resolver las dudas más frecuentes.

Entre el 4% y el 11% de las mujeres podrían tener lipedema, lo que equivale a más de dos millones solo en nuestro país. A esta cifra habría que sumar los casos sin diagnosticar, ya que sigue siendo una enfermedad poco conocida y fácil de confundir con celulitis, retención de líquidos o exceso de peso, problemas que suelen relacionarse más con la estética que con la salud. Su nombre todavía suena raro, pero muchas mujeres conviven con este trastorno crónico del tejido graso durante años sin saberlo. Hablamos con el Dr. Carlos Bérniz Laborda, cirujano plástico, estético y reparador, para aclarar las dudas más habituales y arrojar algo de luz sobre un problema que no solo es visible, también puede ser doloroso y tener un gran impacto emocional.

¿QUÉ ES EL LIPEDEMA?

El primer punto importante que destaca el doctor Bérniz es que el lipedema es una enfermedad y, como tal, hay que tratarla. “En el lipedema, la grasa tiene un estado proinflamatorio que produce una serie de síntomas que son dolor, aumento de volumen y desproporción de las piernas normalmente, pero a veces también de los brazos, sensación de pesadez y hematomas que aparecen con facilidad”. Resumiendo, el experto destaca que la gran pista que deja esta patología es la despro-



porción del volumen con respecto a otras partes del cuerpo. Y esa es la principal diferencia con la obesidad, ya que, en este caso, afecta a todo el cuerpo. Es decir, si una persona tiene sobrepeso, esa grasa se reparte entre caderas, brazos o piernas. En el caso del lipedema, existe un reparto desigual dejando, por ejemplo, las piernas, con una proporción de grasa muy superior.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LIPEDEMA Y LINFEDEMA?

“En el caso del linfedema hay un daño en el sistema linfático. En muchos casos es un efecto secundario de un proceso oncológico. Se diferencia porque en el lipedema sí que está respetado el pie o la mano, mientras que en el linfedema el pie y la mano también aumentan el volumen.” Comenta el experto sobre

estas dos patologías que parecen tener en común mucho más de lo que comparten en realidad.

¿POR QUÉ AFECTA SOBRE TODO A LAS MUJERES?

“Esto es debido a que tiene un componente hormonal que, además, está ligado a ciertos momentos de las mujeres como la pubertad, embarazos o tratamientos de fertilidad”, comenta el cirujano y continúa: “En general cualquier cambio en el perfil hormonal de la mujer puede dar visibilidad al problema o empeorar los síntomas. Eso es debido a que la propia grasa es un tejido hormonodependiente, es decir, que produce una secreción hormonal y, que en los pacientes que están afectados del lipedema, esa producción está alterada”.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE NO DIAGNOSTICARLO A TIEMPO?

“A nivel físico implica un progresivo empeoramiento del lipedema con mayor volumen y con mayor deterioro de la piel. A nivel emocional es un impacto muy alto puesto que la frustración que estas pacientes experimentan se ve sostenida y prolongada a lo largo del tiempo”, comenta el doctor Bérniz. Además, asegura: “No es lo mismo tratarlo en una paciente de 20 años que de 60, porque la piel se va a retraer peor, va a quedar des-



El lipedema puede confundirse fácilmente con la celulitis porque la grasa del lipedema, cuando la apretamos, tiene un aspecto nodular que puede ser similar.

colgada porque la calidad de la piel es peor a medida que cumplimos años”.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO ES MÁS RECOMENDABLE?

En el lipedema, el ejercicio debe adaptarse. Conviene priorizar actividades aeróbicas y de bajo impacto, como caminar, nadar o hacer bicicleta suave, y evitar rutinas muy orientadas a ganar mucho volumen muscular en las zonas afectadas, ya que podrían aumentar aún más la sensación de extremidad voluminosa. La clave no es dejar de moverse, sino elegir un ejercicio que ayude sin resultar contraproducente.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA ALIMENTACIÓN?

En cuanto a la alimentación, el especialista apunta que “pasaría

básicamente por una dieta anti-inflamatoria”, orientada a reducir el estado inflamatorio del tejido y a mejorar el contexto general de la paciente. Esto no significa que una pauta nutricional pueda hacer desaparecer el lipedema, pero sí que puede ayudar a controlar síntomas, evitar un aumento de peso añadido y mejorar la respuesta a otros tratamientos.

También señala que, en algunas pacientes, los nuevos fármacos para la pérdida de peso pueden tener un efecto positivo, no solo por la reducción de peso, sino por su posible influencia en el perfil hormonal y metabólico. Aun así, deben plantearse siempre de forma individualizada y bajo control médico, como complemento y no como sustituto del abordaje del lipedema.

¿CUÁNDO SE PLANTEA LA CIRUGÍA?

La cirugía puede valorarse desde el momento en que existe un diagnóstico de lipedema, siempre después de estudiar cada caso y descartar factores que puedan aumentar el riesgo de la intervención. “Lo ideal es que la paciente tenga un índice de masa corporal adecuado”, explica el Dr. Bérniz, ya que esto ayuda a reducir posibles complicaciones.

La técnica utilizada no es una liposucción estética convencional, sino una liposucción específica para tratar el tejido graso afectado por el lipedema. Según el caso, puede realizarse con distintas tecnologías, como la liposucción tumescente asistida por agua o por sistemas motorizados, con el objetivo de extraer la grasa enferma de la forma más segura y precisa posible.





El verano no rompe una relación de un día para otro, pero puede hacer visibles las grietas que durante el año tapa la rutina.

CUANDO LAS VACACIONES **QUEMAN LA CONVIVENCIA**

El verano promete descanso, pero también trae calor, gastos, cansancio y mucha convivencia. Y cuando todo eso se mezcla, **el roce no siempre hace el cariño: a veces enciende la discusión.**

Durante el año, muchas relaciones funcionan sostenidas por la rutina. Cada persona tiene sus horarios, sus espacios y sus obligaciones. En vacaciones, todo eso cambia: hay más horas en común, más decisiones que afectan a todos y menos escapatorias. Lo que parecía una oportunidad

para descansar puede convertirse en una prueba de paciencia. Por eso, no es justo decir que el verano estropea una relación que estaba bien, pero sí puede hacer visibles problemas que durante el año quedaban tapados por la rutina como puede ser la falta de comunicación, el reparto desigual de tareas, cansancio acumulado...

Así, no es casual que después del verano muchas parejas se replanteen su relación. Los datos suelen mostrar que septiembre es el mes de los divorcios, con cifras más altas que otros meses del año.

ÁNIMOS Y TEMPERATURA

El verano no solo altera los planes, también altera el cuerpo. Las altas temperaturas aumentan la incomodidad, reducen la paciencia y pueden empeorar el sueño. Y dormir mal no solo afecta a la productividad o a la

**ACEPTAR LOS ROCES SIN DRAMATIZARLOS
PERMITE LLEGAR A SEPTIEMBRE CON
LA FAMILIA INTACTA**

concentración; también pasa factura a las relaciones.

Una discusión por una tontería no siempre nace solo de esa tontería. A veces detrás hay cansancio, sueño acumulado y una sensación de saturación física que baja mucho el umbral de tolerancia.

TENSIÓN EN EUROS

Con los precios al alza, esta tensión se nota más. Una encuesta reciente de Allianz Partners señalaba que el 87% de los viajeros españoles teme que el aumento de los costes afecte a sus vacaciones de verano. Cuando el dinero aprieta, también aumenta la sensibilidad ante cada decisión y las prioridades de cada uno. Si hay que ajustar gastos, aparece la pregunta incómoda: ¿de dónde se recorta? Para una persona puede ser importante mantener el hotel; para otra, salir a cenar. Una quiere hacer excursiones; otra prefiere ahorrar.



EL AIRE ACONDICIONADO COMO SÍMBOLO

En casa, en el coche o en la oficina, el aire acondicionado puede convertirse en una guerra silenciosa. Una persona tiene frío, otra calor; una sube la temperatura, otra la baja. Detrás de esa pelea suele haber algo más que grados: la sensación de que la comodidad propia no cuenta.

Por eso el verano quema la convivencia. No por un único motivo, sino por la suma de pequeñas tensiones: más calor, menos sueño, más gastos, más expectativas y muchas horas compartidas. Reconocerlo ya ayuda a rebajar la tensión. A veces no hace falta ganar la discusión, sino entender qué la está encendiendo.



Un rato a solas durante el día ayuda a recuperar la calma necesaria para volver a unirse a los tuyos en paz.

PEQUEÑOS GESTOS PARA SUAVIZAR LA CONVIVENCIA DIARIA

Hablar antes de llegar al límite. Presupuesto, planes, visitas familiares y reparto de tareas deberían hablarse antes de que aparezcan el cansancio y los reproches.

No llenar todos los días. Unas vacaciones con agenda imposible también agotan. Dejar huecos sin plan ayuda a bajar la exigencia.

Repartir la carga invisible. Organizar comidas, compras, maletas o reservas también es trabajo. Si solo lo hace una persona, el descanso no es igual para todos.

Respetar formas distintas de descansar. Hay quien necesita silencio y quien prefiere movimiento. Pactar ratos propios evita que todo se viva como una renuncia.

No discutir en plena saturación. Hambre, sueño, calor y cansancio son malos consejeros. A veces conviene parar, refrescarse y retomar la conversación más tarde.

Bajar expectativas. Ningún viaje arregla por sí solo meses de distancia o reproches acumulados. El verano puede ayudar, pero no hacer milagros.

Pactar también lo pequeño. La temperatura del aire, los horarios o las comidas parecen detalles, pero pueden convertirse en símbolo de quién cede siempre.

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!

CÓMO VOLVER DE VACACIONES SIN UN KILO DE MÁS

Las frutas y hortalizas de temporada aportan agua, fibra y saciedad con muy pocas calorías.



El verano rara vez engorda por una comida concreta. Engorda por la suma silenciosa de días más largos, cenas tardías, alcohol, siestas que descolocan el sueño y un cuerpo que se mueve menos porque el calor invita a parar y disfrutar de il dulce far niente.

Esta guía propone una estrategia sencilla y bien pensada para disfrutar sin renunciar y volver en septiembre sin sobresaltos, combinando movimiento, nutrición y descanso. Pasa la página: no hay milagros, hay decisiones pequeñas que funcionan y que caben perfectamente dentro de unas vacaciones felices.

MOVERSE POCO, PERO TODOS LOS DÍAS

Hay una idea que pesa más de lo que parece en vacaciones: creemos que, si no entrenamos como el resto del año, ya no cuenta. Y ocurre justo lo contrario. El cuerpo agradece más la constancia discreta que el esfuerzo puntual. Una sesión intensa seguida de ocho horas en una tumbona deja peor sensación corporal que un día repartido en pequeños movimientos. La fisiología lo explica bien: la actividad ligera y frecuente mantiene activo el gasto energético basal, favorece el retorno venoso y evita esa rigidez que aparece tras horas de sofá, coche o terraza.

Los expertos insisten en que el metabolismo responde mejor a la regularidad que a los picos. Traducido al verano: importa más caminar cada día que reservar el jueves para una clase agotadora. La Organización Mundial de la Salud recomienda acumular entre 150 y 300 minutos semanales de actividad moderada, y en vacaciones ese objetivo se cubre casi sin darse cuenta si se elige bien el plan.

En la playa, el propio entorno hace el trabajo. Caminar por la orilla, con el pie hundiéndose ligeramente en la arena mojada, activa la musculatura profunda de piernas y glúteos. Nadar



veinte minutos, aunque sea sin estilo, moviliza todo el tren superior y descarga la espalda. En la montaña, cualquier ruta corta cumple, los desniveles suaves elevan la frecuencia cardíaca sin exigir preparación previa, y el terreno irregular mejora el equilibrio y la propiocepción.

En la ciudad, visitar a pie sustituye con creces cualquier rutina. Un día de museos y calles empedradas suma con facilidad diez mil pasos, y las cuestas del casco antiguo funcionan como intervalos naturales. Bajarse una parada antes del metro, elegir

escaleras frente a ascensor o dar un paseo después de cenar ayuda a la digestión y regula el descanso nocturno. En el hotel, cuando el plan es no salir, basta con estirar al despertar, hacer unos minutos de movilidad en la habitación o aprovechar la piscina para nadar suave antes del desayuno. La clave está en abandonar la lógica del todo o nada. Moverse un poco cada día, sin cronómetro ni exigencia, sostiene la forma física y, sobre todo, mejora cómo nos sentimos dentro del cuerpo durante y después del viaje.

ENTRENAR FUERZA DOS VECES POR SEMANA

A partir de los 40, el músculo se pierde en silencio: alrededor de un 1% anual si no se estimula. Y con él se van el tono, la postura y parte del metabolismo basal. Por eso las vacaciones no son excusa para soltar la fuerza, sino la ocasión perfecta para mantenerla con dos sesiones cortas semanales. Basta una habitación, una terraza o un rincón de sombra. Para no caer a la primera, se recomienda una rutina sencilla: sentadillas, zancadas, puente de glúteos, flexiones inclinadas sobre una silla y plancha frontal. Tres series de 12 repeticiones de cada ejercicio, con la plancha sostenida entre 20 y 40 segundos.

Descansa un minuto entre series y deja 48 horas entre sesiones. Ese pequeño gesto conserva la masa muscular, la densidad ósea y la energía para disfrutar del verano sin notar el frenazo al volver.

Una esterilla, una toalla y treinta minutos bastan. La fuerza no exige gimnasio, solo constancia y un rincón tranquilo donde entrenar.



A PRIMERA O A ÚLTIMA HORA DEL DÍA

Hay veranos en los que salir a correr a mediodía se convierte en una hazaña imposible. El cuerpo lo sabe antes que la cabeza: el pulso sube demasiado rápido, las piernas pesan y la sensación de esfuerzo se dispara aunque el ritmo sea el habitual. No es falta de forma, es fisiología. Cuando la temperatura ambiente supera los 30 grados, el organismo destina buena parte del riego sanguíneo a refrigerar la piel, lo que reduce el oxígeno disponible para los músculos y aumenta la percepción de fatiga.

LA FRANJA MÁS ADECUADA

Entrenar antes de las nueve de la mañana o después de las ocho de la tarde permite aprovechar temperaturas más bajas y una radiación solar menos agresiva. Además, buscar zonas de sombra, parques arbolados o instalaciones ventiladas mejora el rendimiento y reduce el riesgo de golpe de calor sin necesidad de renunciar a la rutina.



EQUIPARSE CON CABEZA

Tejidos técnicos claros y transpirables, gorra, gafas y protector solar mineral resistente al sudor son tan importantes como las zapatillas. La hidratación empieza dos horas antes, con agua y una pizca de sal, y continúa cada quince minutos durante el ejercicio; si la sesión supera la hora, conviene añadir bebidas con electrolitos.



Al amanecer el cuerpo libera cortisol y activa el metabolismo con mayor eficacia: quienes entrenan antes de las siete queman grasa localizada, mejoran el descanso nocturno y encaran la jornada con foco mental sostenido.

EL BUFFET NO ES EL GRAN ENEMIGO: BIEN ELEGIDO, OFRECE VARIEDAD SUFICIENTE PARA SALIR SACIADA, CON ENERGÍA Y SIN LLEGAR HAMBRIENTA A COMER

CÓMO COMPONER EL PLATO IDEAL FRENTE AL BUFFET

Un buen desayuno de hotel empieza antes de coger el plato. Primero, conviene dar una vuelta completa al buffet y decidir qué apetece de verdad, en lugar de servirse por inercia lo primero que se ve. La base ideal combina una ración de proteína (huevos revueltos, jamón cocido, queso fresco o yogur natural), una fruta entera o troceada sin almíbar, y un hidrato de calidad como pan integral, avena o copos sin azucarar. Un puñado corto de frutos secos aporta grasa saludable y prolonga la saciedad

hasta la comida. La bollería, los embutidos grasos, los zumos industriales y los cafés con siropes no están prohibidos: funcionan mejor como elección puntual que como costumbre diaria, y ganan si acompañan a una base equilibrada en lugar de sustituirla. Un truco útil es servirse en un plato mediano, no en bandeja, ayuda a calibrar cantidades sin renunciar a probar. Beber agua antes del café evita confundir sed con hambre a media mañana. Desayunar así no resta placer y el resto del día lo agradece.



BEBER CON INTELIGENCIA PARA PICAR MENOS

El calor multiplica la sudoración y el cuerpo, deshidratado, envía señales que confundimos con hambre. Beber suficiente reduce la sensación de apetito y sostiene la energía. Una botella reutilizable siempre a mano, agua fría con limón, menta o pepi-

no, e infusiones de hibisco o rooibos enfriadas convierten la hidratación en hábito. La sandía, el melón o las fresas suman líquido y son frutas frescas. Eso sí, descarta refrescos azucarados, ya que aportan calorías vacías y aumentan la sed.

SELECCIONAR QUÉ CAPRICHOS MERECEN LA PENA

Los extras invisibles son ese conjunto de pequeñas elecciones que rara vez pesamos y que, sumadas, cambian el balance de unas vacaciones. La copa de vino que acompaña la sobremesa, el refresco del aperitivo, las salsas que bañan una ensalada correcta, el puñado de frutos secos que se repite sin medir, el café con nata de media tarde, el helado convertido en rutina diaria, los snacks salados que aparecen en la piscina. Ninguno es un problema en sí mismo. El problema es la inercia: tomarlos sin haber decidido tomarlos. La propuesta no es renunciar, sino elegir con intención. Distinguir el helado artesano que se disfruta con calma del que se come de pie, casi sin saborearlo. Reservar el vino para la cena que lo merece y pedir agua en la comida rápida. Probar la salsa antes de cubrir el plato. Servir los frutos secos en un cuenco pequeño en lugar de picar del paquete. Vacaciones no significa dejar de decidir. Significa decidir mejor, quedándonos con lo que de verdad aporta placer.



UN GIMNASIO EN CUALQUIER LUGAR

Ciertos entornos vacacionales funcionan mejor que cualquier sala de máquinas. La arena firme de la orilla obliga a los gemelos a trabajar sin darnos cuenta. Una piscina permite nadar tramos suaves o hacer zancadas dentro del agua, con resistencia natural y cero impacto. Un banco del paseo sirve para fondos de tríceps o step-ups, mientras que una toalla extendida bajo un pino se convierte en esterilla para movilidad de cadera y hombros. Las cuestas suaves de un pueblo, subidas a ritmo cómodo tres o cuatro veces, activan piernas y sistema cardiovascular en diez minutos. En la ciudad, un parque con sombra basta para combinar caminata rápida y sentadillas junto a un árbol. No hace falta material técnico ni rutinas estrictas: basta con mirar alrededor, elegir dos apoyos y moverse veinte minutos. Así disfrutamos del entorno al mismo tiempo que remamos a favor de nuestro cuerpo.

DORMIR ES LA BASE DEL ÉXITO

La melatonina, hormona que induce el sueño, se sintetiza mejor en habitaciones frescas y oscuras. En verano, cuando la temperatura ambiente supera los 24 grados, su producción se resiente y el descanso se fragmenta. A ese desajuste hormonal se suma otro: la leptina, encargada de indicar saciedad, disminuye tras noches cortas, mientras que la grelina, responsable del apetito, aumenta. El resultado es un cuerpo que pide comida aunque no la necesite, con especial predilección por lo dulce y lo salado. Investigaciones publicadas en revistas de nutrición señalan que quienes duermen menos de seis horas ingieren, de media, entre trescientas y cuatrocientas calorías adicionales al día siguiente. El calor nocturno, las cenas tardías y el consumo social de alcohol amplifican este círculo. Ventilar antes de acostarse, bajar persianas durante las horas centrales y mantener un horario estable de sueño ayudan a proteger ese equilibrio hormonal tan sensible. Dormir bien, en definitiva, no es un lujo estival, es la primera herramienta silenciosa para regular el hambre y sostener la energía diaria.



UNA DUCHA TIBIA ANTES DE ACOSTARSE AYUDA A BAJAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y FACILITA CONCILIAR EL SUEÑO EN LAS NOCHES DE VERANO

VUELTA A CASA (Y A LA RUTINA) SIN REMORDIMIENTOS

El regreso a la rutina no exige esperar a septiembre ni compensar los días de disfrute con castigos. Basta con una compra básica bien pensada: verduras de temporada, legumbres, huevos, pescado, fruta y cereales integrales. Con esa despensa, las comidas sencillas salen solas y se evita improvisar con ultraprocesados. Dos sesiones semanales de fuerza suave, hechas en casa o en el gimnasio, bastan para recuperar tono muscular sin agujetas ni frustración. Sumar caminatas diarias de treinta o cuarenta minutos activa el metabolismo y ordena la cabeza. La hidratación, un vaso de agua al despertar y otro antes de cada comida, también cuenta más de lo que parece. Los horarios estables de sueño y de comidas son el andamiaje que sostiene todo lo demás. No se trata de hacerlo perfecto, sino de encadenar pequeñas decisiones sensatas durante varias semanas. Mantener el peso, al final, depende menos de la disciplina heroica que de esos gestos sostenidos que uno repite sin pensar, con calma y sin culpa por haber disfrutado del verano.

HACER PAUSAS ACTIVAS EN VIAJES LARGOS

Pasar seis o siete horas sentada en un coche, un tren o un avión pesa más de lo que parece. La circulación se ralentiza, los tobillos se hinchan, los gemelos se tensan y la espalda acumula una rigidez que aparece justo al bajar. La buena noticia es que basta con muy poco para evitarlo. Cada hora, conviene hacer diez rotaciones de tobillos en cada dirección y veinte elevaciones de talones con los pies apoyados en el suelo: activan el retorno venoso y descargan las piernas. Un estiramiento suave de gemelos, empujando la punta del pie hacia arriba, alivia la sensación de bloque. Contraer los glúteos durante diez segundos, repetido varias veces, despierta la musculatura profunda sin llamar la atención del asiento de al lado. Los hombros piden círculos amplios hacia atrás para deshacer la postura de pantalla. Y en cada parada, aunque sean cinco minutos, caminar. Llegar al destino con las piernas ligeras no depende del trayecto, sino de lo que hacemos dentro de él.



LA PIEL TAMBIÉN SE CANSA EN VERANO

CLAVES PARA MANTENERLA FIRME, HIDRATADA Y LUMINOSA

El sol, la piscina y las altas temperaturas ponen a prueba la piel cada día. Con una rutina sencilla y algunos gestos inteligentes puedes prevenir la deshidratación, mantener la firmeza y recuperar la luminosidad durante todo el verano.

Hay veranos en los que la piel parece cambiar de un día para otro. Después de una jornada de playa o piscina aparecen la tirantez, la falta de luminosidad o esa sensación de que el rostro está más apagado. Incluso las líneas de expresión parecen marcarse más. Aunque pueda parecer un signo de envejecimiento repentino, en la mayoría de los casos la explicación es mucho más sencilla: la piel está deshidratada y necesita recuperar su equilibrio.

SOL, CALOR Y CLORO: UN CÓCTEL EXIGENTE

Durante el verano la piel trabaja más para protegerse. La radiación ultravioleta acelera la degradación del colágeno y la elastina, responsables de mantenerla firme y elástica. A eso se suma el calor, que favorece la pérdida de agua, y el cloro o la sal, que alteran la barrera protectora natural de la piel. El resultado suele ser una piel más áspera, menos luminosa y con una sensación constante de sequedad, incluso en personas con piel grasa. También pueden aparecer pequeñas manchas o una textura irregular si no se mantiene una protección adecuada.

UNA RUTINA SENCILLA

No hace falta llenar el neceser de productos. Lo importante es ser constante. Por la mañana, basta con limpiar suavemente el rostro, aplicar un sérum hidratante y terminar con un protector solar SPF 50 en cara, cuello, escote y manos. Reaplicarlo cada dos horas cuando se está al aire libre sigue siendo el gesto más eficaz para prevenir el fotoenvejecimiento. Después de la playa o la piscina conviene ducharse con agua templada para eliminar restos de sal o cloro y aplicar una crema reparadora rica en ingredientes calmantes e hidratantes. Por la noche es el momento de ayudar a la piel a recuperarse con una limpieza cuidadosa y una crema nutritiva que refuerce la barrera cutánea.

ESCUCHA LO QUE TE DICE TU PIEL

La piel cambia a lo largo del verano y también debe hacerlo la rutina. Si aparece descamación, irritación o una mayor sensibilidad, es preferible simplificar los cuidados durante unos días y centrarse en hidratar y reparar. También conviene dejar para después del verano los tratamientos exfoliantes intensos o los activos más potentes, ya que una

piel expuesta al sol necesita primero recuperar su equilibrio.

Porque una piel bonita en verano no depende de utilizar más cosméticos, sino de protegerla bien, hidratarla a diario y darle el descanso que necesita.



SEIS HÁBITOS PARA LUCIR UNA PIEL BONITA



NO OLVIDES EL CUELLO NI LAS MANOS

Son dos de las zonas que más delatan el paso del tiempo y, sin embargo, suelen recibir menos protección solar que el rostro. Aplica siempre el mismo protector y la misma hidratación.



CAMBIA LA TOALLA CON FRECUENCIA

La humedad favorece la proliferación de microorganismos. Utilizar una toalla limpia y dejarla secar completamente ayuda a prevenir pequeñas irritaciones o brotes.



LA TEMPERATURA DEL AGUA IMPORTA

Las duchas muy calientes eliminan parte de los aceites naturales de la piel. En verano es preferible utilizar agua templada para evitar una mayor deshidratación.



DESPUÉS DEL SOL, MENOS ES MÁS

Si la piel está enrojecida o sensible, evita perfumes, exfoliantes y productos con demasiados activos. Una rutina sencilla suele acelerar la recuperación.



BEBE AGUA... Y TAMBIÉN ALIMENTALA DESDE DENTRO

Frutas como la sandía, el melón o el melocotón, además de verduras como el pepino o el tomate, ayudan a mantener una buena hidratación gracias a su elevado contenido en agua.



NO ESPERES A SENTIR LA PIEL TIRANTE

La hidratación funciona mejor como prevención que como rescate. Aplicar crema después de cada ducha ayuda a mantener la barrera cutánea en mejores condiciones durante todo el verano.

ADIÓS A LA TENSIÓN MUSCULAR

CON UNA PELOTA DE TENIS

Llevas días con los hombros agarrotados y la planta del pie que protesta por las mañanas. No hace falta una cita en el fisio ni un aparato sofisticado para empezar a aliviarlo. Una pelota de tenis, bien usada, puede convertirse en tu mejor aliada en casa.

Hay tensiones que no se van con un masaje rápido ni con estirar de pie en la cocina. Se quedan ahí, agarradas al trapecio, en la planta del pie, en el glúteo que lleva horas sentado. Y muchas veces basta con un objeto pequeño, barato y casi olvidado para empezar a deshacerlas: una pelota de tenis.

POR QUÉ FUNCIONA ALGO TAN SENCILLO

La pelota de tenis aplica presión sostenida sobre puntos concretos del cuerpo, esos que en fisioterapia se llaman puntos gatillo: zonas musculares contracturadas que duelen al tocarlas y que a veces irradian molestia a otras partes. Al apoyar el peso sobre la pelota, el músculo recibe una señal de relajación y la fascia, ese tejido que envuelve los músculos, gana elasticidad. Se nota enseguida, la zona arde un poco, luego cede, y al levantarte sientes menos rigidez. No es magia ni sustituye a un profesional, pero sí ofrece un alivio en casa, sin material caro ni rutinas largas.

LA ESPALDA ALTA, ESA QUE AVISA CADA TARDE

Quien trabaja con ordenador lo conoce bien. Hacia las seis, los hombros pesan y la zona entre los omóplatos quema. Suele ser el trapecio y los romboides, cargados de mantener una postura quieta durante horas. Colocar la pelota contra la pared, a la

altura del omóplato, y moverse despacio arriba y abajo libera esa zona en pocos minutos. Conviene evitar la columna directamente y trabajar siempre sobre el músculo, nunca sobre el hueso.

EL GLÚTEO DORMIDO Y LA CIÁTICA QUE ASOMA

Estar sentada muchas horas tensa el piramidal, un músculo pequeño bajo el glúteo que, cuando se contractura,

puede pinzar el nervio ciático y provocar ese dolor que baja por la pierna. Sentarse sobre la pelota, buscar el punto exacto y aguantar la presión medio minuto suele bastar para notar mejoría. Si hay dolor agudo o sensación eléctrica, mejor parar y consultar.

LOS PIES, LOS GRANDES OLVIDADOS

La fascia plantar sostiene cada paso del día, y cuando se inflama



Una pelota de tenis bajo el pie durante dos minutos diarios alivia tensiones en espalda, glúteos y planta.

aparece ese pinchazo matutino al apoyar el pie en el suelo. Rodar la pelota bajo la planta, sentada y descalza, durante dos o tres minutos por pie, devuelve elasticidad y alivia la tensión que sube hasta los gemelos y la espalda baja. Es uno de esos gestos pequeños que cambian el final del día.

**TRABAJA SIEMPRE
CON EL CUELLO
RELAJADO, LOS
HOMBROS LEJOS DE
LAS OREJAS
Y LA MANDÍBULA
SUELTA. INHALA
CUATRO SEGUNDOS,
EXHALA SEIS**

CÓMO USARLA SIN HACERSE DAÑO

La presión debe ser firme pero tolerable. Si aprietas los dientes, te has pasado. La idea es respirar hondo mientras la pelota trabaja, no contener el aire. Tampoco hay que insistir más de un minuto en el mismo punto, el músculo necesita tiempo para responder, no más castigo. Quien tiene problemas de circulación, varices, osteoporosis o lesiones recientes debería consultar antes de empezar. Y si una zona duele de forma distinta al día siguiente, conviene espaciar las sesiones.

Lo interesante de esta herramienta tan modesta es que devuelve algo que solemos delegar, la capacidad de escuchar dónde acumulamos tensión y atenderla nosotras mismas. No reemplaza al fisioterapeuta cuando hay dolor persistente, pero sí ofrece una rutina sencilla para los días normales, esos en los que el cuerpo solo pide un poco de atención. Tres minutos por la noche, antes de la ducha o mientras suena el último capítulo de la serie, son suficientes para notar la diferencia. A veces el bienestar no necesita gimnasio ni aparatos: cabe en la palma de la mano.

CUÁNDO CONVIENE PARAR Y PEDIR AYUDA PROFESIONAL

- **La pelota de tenis es una aliada estupenda para el mantenimiento diario**, pero no sustituye el criterio de un profesional cuando el cuerpo manda señales más serias. Conviene aprender a distinguir la molestia muscular normal del dolor que necesita revisión.
- **Si el dolor lleva más de dos semanas sin mejorar**, despierta por la noche o aparece sin haber hecho esfuerzo, es momento de consultar. Lo mismo ocurre cuando hay hormigueo, pérdida de fuerza en un brazo o una pierna, o sensación de calambre que baja desde la espalda. Estos síntomas pueden indicar una afectación nerviosa que requiere diagnóstico, no automasaje.
- **Tampoco conviene usar la pelota sobre zonas inflamadas**, con hematomas, varices visibles o sobre cicatrices recientes. En caso de osteoporosis diagnosticada, embarazo, problemas de coagulación o tratamiento con anticoagulantes, mejor preguntar antes al médico o al fisioterapeuta de confianza. La presión sostenida, aunque parezca inofensiva, puede no estar indicada en estos casos.
- **Hay una señal sencilla para saber si estamos haciéndolo bien**: al día siguiente, la zona debe sentirse más suelta, no más dolorida. Una ligera sensación de haber trabajado el músculo es normal; un dolor agudo o un moratón, no. Si aparece, conviene espaciar las sesiones y bajar la intensidad.
- **También merece la pena recordar que el automasaje alivia el síntoma**, pero rara vez resuelve la causa. Si la espalda se carga cada tarde, quizá la silla no acompaña. Si el pie duele al levantarse, tal vez el calzado necesita revisión. Si el glúteo se tensa, probablemente llevamos demasiadas horas sentadas. La pelota ayuda a desactivar la tensión acumulada, pero el cambio real llega cuando ajustamos los hábitos que la generan. Escuchar al cuerpo, atenderlo con sensatez y pedir ayuda cuando toca es la verdadera rutina de cuidado.



TEJIDOS Y FIBRAS DE EXTERIOR

QUE QUEDAN MONÍSIMOS Y NO SUFREN CON EL SOL

Nuestro balcón (por pequeño que sea), patio o terraza **puede convertirse en el plan de la temporada con piezas decorativas bonitas y fáciles de cuidar para disfrutar de estos espacios** durante la temporada cálida.

En verano, cada elección decorativa cuenta más de lo que parece. La luz incide durante horas, las comidas se alargan y los rincones al aire libre pasan a formar parte de nuestra rutina. En realidad, acertar con los materiales permite crear una zona cómoda y linda, pero también preparada para el uso constante. De hecho, entre todas las opciones posibles, nos quedamos con tres aliados claros: el lino lavado, que aporta el punto más decorativo, el yute, que suma carácter natural, y el algodón canvas, que ofrece la respuesta más resistente.



Mezclar fibras, madera y cerámica da relieve al exterior y refuerza su aire de refugio estival.

LOS TEJIDOS DESENFUNDABLES HACEN QUE LA TERRAZA SEA MÁS FÁCIL DE MANTENER DURANTE TODO EL VERANO



En balcones pequeños, apoyar la decoración en la barandilla y la pared libera espacio para moverse con comodidad.



Una composición con volúmenes bajos favorece la amplitud y deja que el exterior se sienta más abierto.

YUTE, EL DE ASPECTO MÁS RÚSTICO

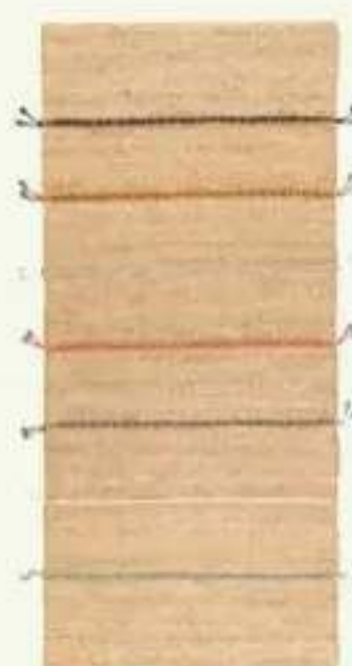
El yute nace de una fibra vegetal de origen tropical y tiene una trama firme, cálida y sencilla de integrar. Eso sí, su encanto está en el acabado irregular, capaz de aportar profundidad a un rincón demasiado plano o frío. Queda perfecto en alfombras, caminos de mesa, cestos o pufs bajos. Al mismo tiempo, combina con cerámica, plantas y muebles de caña, de modo que ayuda a crear una atmósfera estival al instante. Mejor usarlo en zonas cubiertas o protegidas.



Lefties Home
(7,99 €)



El Corte Inglés
(59,95 €)



Ikea
(34,99 €)



Sklum
(12,95 €)

LINO LAVADO, EL MÁS DELICADO DE TODOS

El lino procede de una fibra vegetal y se valora por su caída fresca, su tacto suave y esa arruga que transmite calma. En decoración, aporta una elegancia relajada que encaja con terrazas claras, muebles de madera y vajillas sencillas. Podemos llevarlo a cojines, manteles, fundas ligeras o cortinas vaporosas. Por eso funciona tan bien en balcones donde queremos suavizar el conjunto al momento. Sin embargo, conviene retirarlo ante lluvias fuertes y lavarlo con mimo para conservar su textura.



Calma House (17,90 €)



La Redoute
(99,90 €)



Zara Home
(59,99 €)



El Corte Inglés
(19,95 €)

ALGODÓN CANVAS, DECORATIVO Y PRÁCTICO

El algodón canvas, también conocido como loneta, se obtiene a partir de algodón tejido con una estructura densa. Aun así, mantiene una apariencia agradable y cotidiana. Su mayor virtud está en la resistencia, algo clave cuando hablamos de asientos, tumbonas o colchonetas. Podemos elegirlo para fundas de cojín, respaldos, hamacas o manteles de diario. Resulta práctico porque soporta mejor el roce y se limpia con facilidad. Además, admite rayas, tonos lisos o estampados pequeños, así que permite cambiar el estilo cada temporada.



Dcasa (44,99 €)

Loberon
(49,95 €)



La Tonelada
(45 €)



Mango
(29,95 €)

Textura
(27 €)

LISTOS PARA LLEVAR

BOCADILLOS Y SÁNDWICHES PENSADOS PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE

Fáciles de transportar, completos y mucho más apetecibles que el bocadillo de siempre. Estas once propuestas son perfectas para preparar con antelación y disfrutar en la playa, la piscina o durante una excursión.



**PAN MÁS
CRUJIENTE**

Tuesta ligeramente el interior de la chapata antes de rellenarla para crear una barrera que evite que la salsa la reblandezca

CHAPATA DE POLLO MARINADO, AGUACATE Y TOMATE SECO

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL** - 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 chapatas pequeñas • 600 g de pechuga de pollo • 2 aguacates • 120 g de tomates secos en aceite • 80 g de rúcula • 4 cucharadas de yogur griego • 2 cucharaditas de mostaza antigua • 2 cucharadas de zumo de limón • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharadita de pimentón dulce • sal • pimienta negra

- **Corta la pechuga** de pollo en filetes finos y mézclalos en un recipiente con el aceite, el pimentón, una pizca de sal y pimienta. Deja que reposen durante unos 10 minutos para que absorban bien los sabores.
- **Cocina el pollo** en una sartén caliente durante tres o cuatro minutos por cada lado, hasta que esté dorado y completamente hecho. Retíralo y deja que se temple.
- **Mezcla el yogur** con la mostaza y el zumo de limón hasta obtener una salsa homogénea.
- **Abre las chapatas**, unta la base con la salsa y reparte la rúcula.
- **Añade el pollo**, el aguacate cortado en láminas y los tomates secos bien escurridos.
- **Cierra los bocadillos** y envuélvelos firmemente en papel vegetal.

SÁNDWICH DE HUEVO, PEPINILLOS Y CEBOLLINO

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 8 rebanadas de pan de molde integral · 4 huevos · 50 g de pepinillos en vinagre · 3 cucharadas de yogur griego · 1 cucharada de mayonesa · 1 cucharadita de mostaza de Dijon · 10 g de cebollino fresco · 40 g de hojas de lechuga · sal · pimienta negra

- **Coloca los huevos** en un cazo, cúbrelos con agua y cuécelos durante 10 minutos desde que comience la ebullición. Enfríalos en agua fría, péralos y deja que se sequen.
- **Pica los huevos** en trozos pequeños y colócalos en un bol amplio.
- **Escurre los pepinillos**, pícalos finamente y mézclalos con el huevo.
- **Añade el yogur**, la mayonesa, la mostaza y el cebollino picado. Salpimenta y remueve hasta conseguir un relleno cremoso pero consistente.
- **Coloca una hoja** de lechuga sobre cuatro rebanadas de pan y reparte encima la mezcla de huevo.
- **Cubre con el resto del pan**, presiona ligeramente y corta cada sándwich en dos triángulos.
- **Consérvalos refrigerados** hasta el momento de salir.

BIEN PROTEGIDO

La lechuga funciona como una capa aislante entre el pan y el relleno y ayuda a que el sándwich conserve mejor su textura



MÁS SABOR

Dejar los pimientos unos minutos con el ajo y el vinagre crea un aliño rápido que aporta intensidad

MOLLETE DE LOMO, QUESO CURADO Y PIMIENTOS ASADOS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 molletes grandes · 600 g de filetes de lomo de cerdo · 180 g de queso curado · 250 g de pimientos rojos asados · 80 g de espinacas baby · 2 dientes de ajo · 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 2 cucharaditas de vinagre de Jerez · sal · pimienta negra

- **Escurre muy bien** los pimientos asados y córtalos en tiras. Mézclalos con una cucharada de aceite, el vinagre y el ajo muy picado. Déjalos reposar mientras preparas el resto del bocadillo.
- **Salpimenta los filetes** de lomo y cocínalos en una sartén con el aceite restante durante dos o tres minutos por cada lado.
- **Retíralos del fuego** y deja que se templen para que no generen humedad dentro del pan.
- **Abre los molletes** por la mitad y coloca las espinacas baby sobre la base.
- **Reparte los filetes** de lomo, el queso cortado en lascas finas y las tiras de pimiento bien escurridas.
- **Cierra los molletes** y presiónalos suavemente.
- **Envuelve cada uno** por separado y mantenlos en una bolsa térmica hasta la hora de comer.

**ENROLLADO
FIRME**

No llenes demasiado las tortillas y deja dos centímetros libres en los bordes para evitar que el relleno se salga



WRAP DE SALMÓN AHUMADO, PEPINO Y CREMA DE ENELDO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 tortillas de trigo grandes
• 200 g de salmón ahumado • 150 g de queso crema
• 1 pepino pequeño • 60 g de espinacas baby
• 1 cucharada de zumo de limón • 10 g de eneldo fresco
• 1 cucharadita de ralladura de limón • pimienta negra

- **Lava el pepino**, sécalo bien y córtalo en láminas muy finas. Colócalas sobre papel de cocina para retirar el exceso de agua.
- **Mezcla el queso** crema con el zumo, la ralladura de limón, el eneldo muy picado y una pizca de pimienta negra.
- **Extiende las tortillas** sobre la superficie de trabajo y reparte la crema sin llegar completamente a los bordes.
- **Coloca encima las** espinacas baby, las lonchas de salmón ahumado y las láminas de pepino.
- **Dobla ligeramente los** laterales de cada tortilla hacia dentro y enróllalas presionando para obtener un cilindro compacto.
- **Envuelve los wraps** en papel vegetal y consérvalos en la nevera.
- **Córtalos por la** mitad justo antes de servir.

FOCACCIA DE PAVO, CALABACÍN Y PESTO DE ALBAHACA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 1 focaccia mediana • 250 g de pechuga de pavo • 1 calabacín pequeño
• 100 g de mozzarella • 40 g de rúcula
• 2 cucharadas de pesto de albahaca • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharadita de orégano seco • sal • pimienta negra

- **Lava el calabacín** y córtalo longitudinalmente en láminas finas. Cocínalas en una plancha caliente con unas gotas de aceite durante un minuto por cada lado y resérvalas.
- **Corta la pechuga** de pavo en filetes, salpiméntalos y espolvorea el orégano. Cocínalos en la misma plancha hasta que estén dorados.
- **Escurre la mozzarella** y sécala cuidadosamente con papel de cocina antes de cortarla en rodajas.
- **Abre la focaccia** por la mitad y unta ambas caras interiores con una capa fina de pesto.
- **Reparte la rúcula**, el pavo, las láminas de calabacín y la mozzarella.
- **Cierra la focaccia** y presiónala ligeramente para asentar el relleno.
- **Córtala en cuatro** porciones y envuelve cada una individualmente para facilitar su transporte.

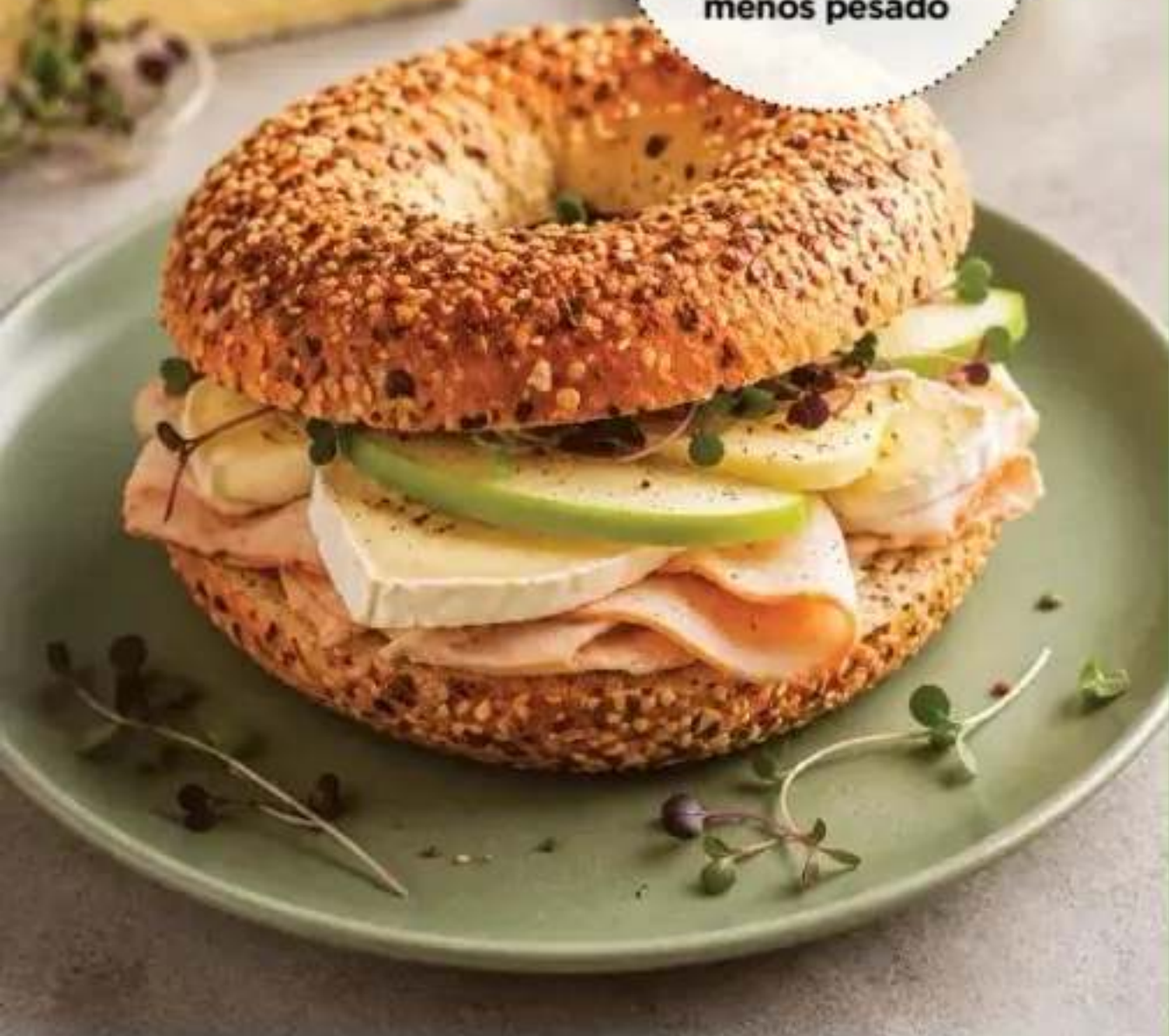
**SIN EXCESO
DE HUMEDAD**

Seca la mozzarella y deja enfriar el calabacín antes de montar la focaccia para evitar que el pan termine blando



CONTRASTE EQUILIBRADO

La acidez de la manzana y la mostaza compensa la untuosidad del queso brie y hace que el bocadillo resulte menos pesado



BAGEL DE PAVO ASADO, MANZANA Y QUESO BRIE

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 bagels · 240 g de pechuga de pavo asada en lonchas · 160 g de queso brie · 1 manzana Granny Smith · 60 g de canónigos · 2 cucharadas de mostaza dulce · 1 cucharada de zumo de limón · 30 g de nueces picadas

- **Lava la manzana,** sécala y córtala en láminas muy finas sin retirar la piel. Rocíalas inmediatamente con el zumo de limón para evitar que se oscurezcan.
- **Corta el queso** brie en lonchas finas y deja que permanezca unos minutos fuera de la nevera para que resulte más cremoso.
- **Abre los bagels** por la mitad y tuesta ligeramente la cara interior en una sartén sin aceite. Deja que se enfríen antes de montar el relleno.
- **Unta la base** de cada bagel con mostaza dulce.
- **Reparte los canónigos,** las lonchas de pavo, el queso brie y la manzana.
- **Termina con las** nueces ligeramente troceadas y cierra los bagels.
- **Envuélvelos bien para** que mantengan su forma durante el transporte.

BAGUETTE DE ATÚN, HUEVO Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 baguettes pequeñas · 320 g de atún en aceite de oliva escurrido · 4 huevos · 180 g de pimientos del piquillo · 80 g de aceitunas verdes sin hueso · 80 g de lechuga romana · 4 cucharadas de mayonesa · 2 cucharaditas de mostaza antigua · pimienta negra

- **Cuece los huevos** durante 10 minutos, enfríalos bajo el grifo, péralos y córtalos en rodajas de grosor similar.
- **Escurre completamente el** atún y desmenúzalo en un bol con ayuda de un tenedor.
- **Pica las aceitunas** y mézclalas con el atún, la mayonesa, la mostaza y una pizca de pimienta.
- **Escurre los pimientos** del piquillo y sécalos con papel de cocina antes de cortarlos en tiras.
- **Abre las baguettes** sin separar completamente las dos mitades.
- **Coloca una capa** de lechuga sobre la base y distribuye encima la mezcla de atún.
- **Añade las rodajas** de huevo y termina con las tiras de pimiento.
- **Cierra los bocadillos,** presiónalos suavemente y envuélvelos de manera individual.

PARA PREPARAR ANTES

Puedes elaborar la mezcla de atún la noche anterior y conservarla en un recipiente hermético




**SEGURIDAD
EN VERANO**

Para llevar tortilla fuera de casa conviene cuajar completamente el huevo, conservarla refrigerada y transportarla siempre en una nevera

BOCADILLO DE TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA CARMELIZADA

40 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA** · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 barras pequeñas de pan rústico · 6 huevos · 2 calabacines medianos · 2 cebollas · 120 g de queso de cabra · 80 g de rúcula · 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 1 cucharadita de azúcar moreno · 1 cucharadita de vinagre balsámico · sal

- **Pela la cebolla** y córtala en tiras finas. Cocínala a fuego lento con una cucharada de aceite y una pizca de sal durante 15 minutos. Añade el azúcar y el vinagre y deja que se caramelice.
- **Lava el calabacín**, córtalo en dados pequeños y saltéalo con otra cucharada de aceite hasta que esté tierno.
- **Bate los huevos** con sal, añade el calabacín y cuaja la tortilla en una sartén con el aceite restante. Cocina bien el interior si vas a transportarla.
- **Deja que la tortilla** se enfríe completamente y córtala en porciones.
- **Abre los panes**, reparte la rúcula y coloca encima la tortilla.
- **Añade el queso** de cabra desmenuzado y una pequeña cantidad de cebolla caramelizada.
- **Cierra y envuelve** los bocadillos.

SÁNDWICH DE ROAST BEEF, CHEDDAR Y SALSA DE MOSTAZA

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL** · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 8 rebanadas de pan de semillas · 240 g de roast beef en lonchas finas · 120 g de queso cheddar · 80 g de pepinillos agri dulces · 60 g de brotes tiernos · 2 cucharadas de yogur griego · 1 cucharada de mostaza de Dijon · 1 cucharadita de miel · pimienta negra

- **Mezcla el yogur** con la mostaza, la miel y una pizca de pimienta negra hasta obtener una salsa cremosa y bien ligada.
- **Escurre los pepinillos** y córtalos longitudinalmente en láminas finas. Sécalos con papel de cocina para eliminar el líquido sobrante.
- **Extiende una capa** fina de salsa sobre cuatro rebanadas de pan, procurando no llegar hasta los bordes.
- **Reparte encima los** brotes tiernos, las lonchas de roast beef, el queso cheddar y los pepinillos.
- **Cubre con las** rebanadas restantes y presiona ligeramente con las manos.
- **Corta cada sándwich** por la mitad y envuélvelo firmemente en papel vegetal o film reutilizable.
- **Mantenlos refrigerados hasta** el momento de salir y colócalos en la parte más fría de la bolsa térmica.

**CORTE MÁS
LIMPIO**

Dejar reposar los sándwiches envueltos durante 20 minutos ayuda a compactar el relleno y permite cortarlos sin que se desmonten





CONSERVA SU TEXTURA

No los guardes junto a bebidas con hielo, ya que el exceso de humedad puede hacer que el hojaldre pierda rápidamente su punto crujiente

CROISSANT SALADO DE JAMÓN, QUESO DE CABRA E HIGOS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 cruasanes grandes · 160 g de jamón serrano · 120 g de queso de cabra · 4 higos frescos · 50 g de rúcula · 2 cucharaditas de miel · 20 g de almendras laminadas · pimienta negra

- **Tuesta las almendras** en una sartén sin aceite durante dos o tres minutos, removiéndolas para que no se quemen. Retíralas y deja que se enfríen.
- **Lava cuidadosamente los higos**, sécalos y córtalos en rodajas finas sin retirarles la piel.
- **Abre los cruasanes** por la mitad con un cuchillo de sierra, procurando no romper la capa superior.
- **Coloca una pequeña** cantidad de rúcula sobre cada base y reparte encima las lonchas de jamón serrano.
- **Añade el queso** de cabra desmenuzado y las rodajas de higo.
- **Termina con unas** gotas de miel, pimienta negra recién molida y las almendras tostadas.
- **Cierra los cruasanes** sin presionarlos demasiado y envuélvelos en papel vegetal para proteger su superficie durante el transporte.

PANECILLO DE HUMMUS, BERENJENA Y PIMIENTO ASADO

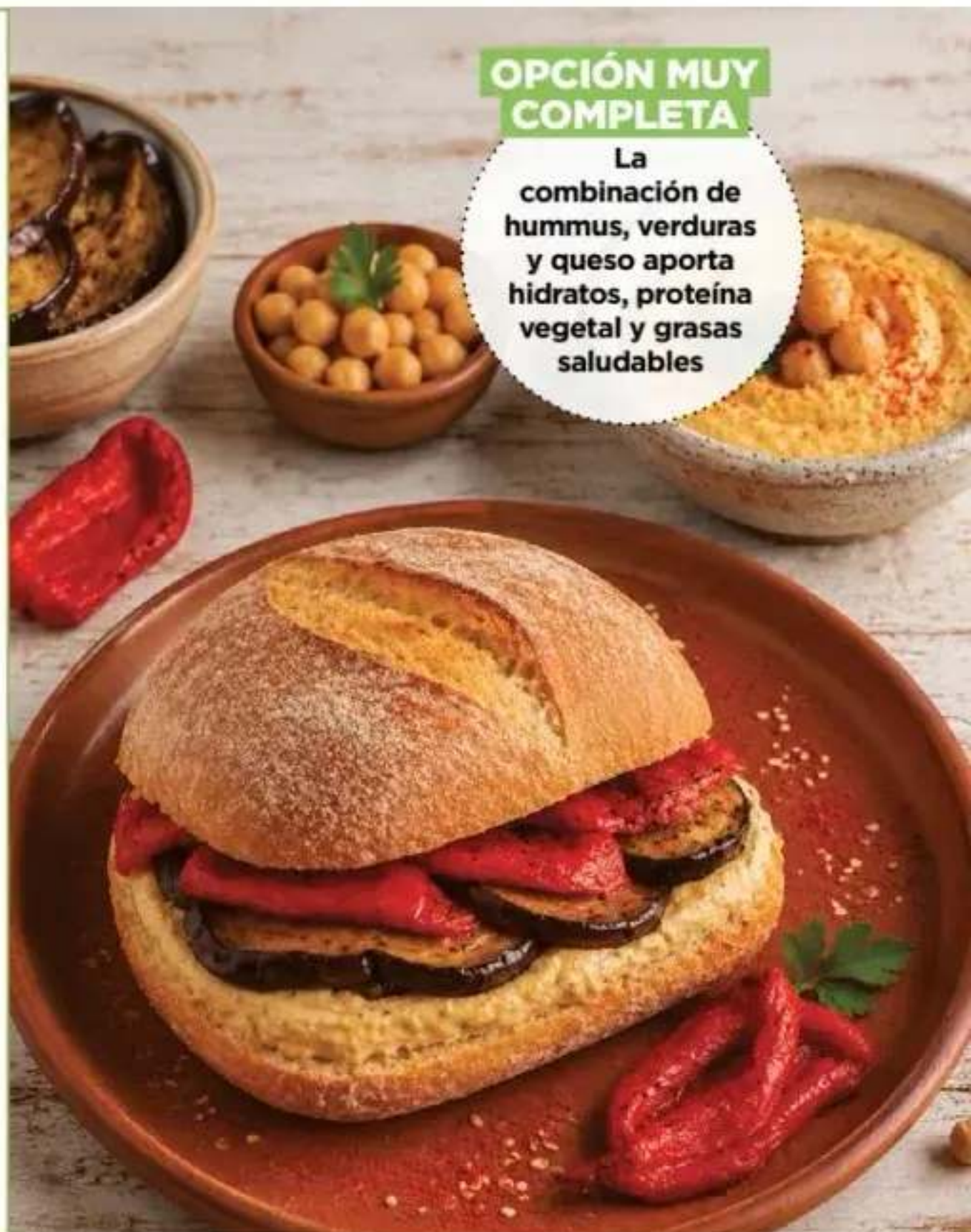
40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

INGREDIENTES: 4 panecillos rústicos · 200 g de hummus · 1 berenjena mediana · 1 pimiento rojo · 80 g de queso feta · 40 g de espinacas baby · 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 1 cucharadita de comino molido · 1 cucharadita de semillas de sésamo · sal

- **Precalienta el horno** a 200 °C. Lava la berenjena y el pimiento y córtalos en tiras de tamaño similar.
- **Distribuye las verduras** sobre una bandeja cubierta con papel vegetal. Añade el aceite, el comino y una pizca de sal y remueve para que queden bien impregnadas.
- **Hornéalas durante 25** minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
- **Retira las verduras** y deja que se enfríen por completo antes de utilizarlas.
- **Abre los panecillos** y unta ambas mitades con una capa generosa de hummus.
- **Coloca las espinacas**, las verduras asadas y el queso feta desmenuzado.
- **Espolvorea las semillas** de sésamo, cierra los panes y envuélvelos individualmente.

OPCIÓN MUY COMPLETA

La combinación de hummus, verduras y queso aporta hidratos, proteína vegetal y grasas saludables





1



3



4



5



MAZORCAS DE MAÍZ ASADAS

CON MANTEQUILLA ESPECIADA Y PARMESANO

Doradas por fuera, tiernas por dentro y llenas de sabor. Una receta perfecta para disfrutar del maíz de verano con un toque diferente que conquistará a toda la familia.

35 MIN.

DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES

(4 PERSONAS): 4 mazorcas de maíz frescas • 60 g de mantequilla a temperatura ambiente • 40 g de queso parmesano rallado • 1 cucharadita de pimentón dulce • ½ cucharadita de ajo en polvo • ½ cucharadita de cebolla en polvo • 1 cucharadita de perejil fresco picado • 1 cucharadita de cebollino picado • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • Sal • Pimienta negra

1 Retira las hojas y las hebras de las mazorcas. Lávalas bajo el grifo y sécalas con papel de cocina.

2 Cuece las mazorcas en una olla con abundante agua hirviendo durante 8 - 10 minutos. Escúrrelas bien y deja que pierdan parte del calor.

3 Mezcla en un cuenco la mantequilla con el pimentón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el perejil, el cebollino, una pizca de sal y pimienta hasta obtener una crema homogénea.

4 Coloca las mazorcas sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Pincéalalas por todos los lados con el aceite de oliva y, después, reparte la mantequilla especiada de forma uniforme.

5 Espolvorea el parmesano rallado procurando que quede bien repartido sobre toda la superficie.

6 Hornea a 220 °C durante 10 o 12 minutos. Enciende el gratinador los dos últimos minutos para que el queso se dore ligeramente y la superficie quede crujiente.

7 Sirve las mazorcas recién hechas, con un poco más de cebollino fresco picado por encima y, si lo deseas, acompáñalas con unos gajos de lima para exprimir al gusto.

PLATOS LIGEROS **DELICIOSOS Y SENCILLOS**



***mia* cocina**

**RECETAS
DE VERANO
EN MENOS DE
30 MINUTOS**

51
recetas de
Paufeel

**POR SOLO
5,99€**

Sin complicaciones
y con ingredientes frescos

Deliciosas y nutritivas

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

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



Recetas con
Paufeel

ENSALADA DE ALBARICOQUES

FÁCIL, FRESCA Y PERFECTA
PARA EL VERANO



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 6 albaricoques
- Un puñado de tomates cherry
- Canónigos
- 1 burrata
- Una pizca de mantequilla

Para la salsa:

- Medio albaricoque a la plancha
- 1 cucharada pequeña de mostaza
- Una cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Si buscas recetas veraniegas rápidas, ensaladas diferentes y platos ligeros pero llenos de sabor, tienes que probar esta combinación porque queda espectacular. **Y lo mejor: lleva una salsa increíble que te vas a chupar los dedos y que además es tan versátil** que la vas a querer guardar para tus ensaladas favoritas o incluso para un plato frío de pasta.

ENCUENTRA EL VÍDEO COMPLETO EN:

 @PAUFEEL

SABÍAS QUE...

- El albaricoque es una fruta de verano rica en agua y betacarotenos, esos pigmentos que le dan su color anaranjado y que el cuerpo puede transformar en vitamina A.
- Su mejor momento suele ir de mayo a agosto, aunque depende de la variedad, y conviene elegirlos aromáticos, ligeramente blandos y sin golpes.
- Además de tomarse fresco, funciona muy bien en ensaladas, yogures, tostadas con queso, compotas rápidas o asado unos minutos para acompañar platos salados.



ELABORACIÓN:



- Lava bien los albaricoques y ábrelos por la mitad para retirar el hueso. En una sartén caliente, añade un poco de mantequilla y cocina la fruta unos minutos por cada lado.



- La salsa es tan sencilla como poner todos los ingredientes en un vaso y triturar hasta conseguir una textura homogénea.



- El último paso es emplatar. Para que quede resultón crea una cama con los canónigos, reparte la burrata ayudándote con las manos y añade los tomates y la fruta partida en gajos. Por último, añade la salsa. Si te sobra, no te preocupes, guárdala en un tarro de cristal y aliña otra ensalada. Junto a unas hojas verdes y un tomate lograrás otra ensalada riquísima.

El Palacio Ducal es hoy un Parador Nacional. Si por fuera su imagen impresiona por su tamaño, su interior todavía conserva ese aire palaciego.



LERMA

UNA PEQUEÑA VILLA CON UNA HISTORIA ENORME

Monumental y sorprendente, esta localidad es una escapada perfecta para **viajar al siglo XVII y descubrir cómo una villa burgalesa llegó a convertirse en escenario de poder, arte y ambición.**

Ya desde la autovía, el perfil de Lerma anuncia que se está llegando a un lugar especial. Torres y cúpulas se alternan en un espacio tan concentrado que, desde lejos, cuesta creer que todo ese patrimonio quepa en tan pocas calles. Ese es uno de sus grandes atractivos: que en un corto paseo se puede viajar a una de las etapas más fascinantes de nuestra historia, un tiempo de intrigas palaciegas, poder, control y una buena dosis de corrupción y drama. Hay que mirar al siglo XVII, cuando en España reinaba Felipe III, pero uno de los hombres con mayor

influencia era el duque de Lerma, que convirtió lo que había sido una pequeña villa en el admirable conjunto monumental que sigue siendo hoy. Conocer parte de la historia de este personaje es clave para entender la Lerma actual: la razón de un palacio tan imponente, una plaza de dimensiones inesperadas y una concentración de conventos difícil de encontrar en otros lugares.

Su gran obra

En una villa tan ligada a un personaje, lo lógico es empezar la visita por la que fue su gran obra y también su residencia. El Palacio Ducal

domina la Plaza Mayor con una presencia que no necesita demasiados adornos para imponerse. Sus cuatro torres, su fachada elegante y su gran tamaño transmiten a la perfección el ideal de poder de la época. Fue levantado a comienzos del siglo XVII y responde a ese gusto austero y monumental de la arquitectura de los Austrias que incluso puede recordar al Monasterio de El Escorial. Los edificios que cierran esta enorme plaza, desproporcionada para una villa de este tamaño, contrastan con la elegancia rotunda del palacio. Son construcciones que siguen la tradición castellana, con vigas vistas y soportales.



Edificios que cuentan historias. Arriba, a la izquierda, casa con la estructura típica castellana. A la derecha, el que fue el convento de las Carmelitas Descalzas, uno de los seis que Lerma tuvo en su época de esplendor y el último en quedarse vacío. Tras la salida de las últimas monjas, el edificio se puede visitar, lo que permite descubrir cómo era la vida en un convento de clausura. A la izquierda, imagen de la Colegiata. Y, abajo, recuerdo de la recreación histórica de la visita de Alfonso XIII a Burgos con motivo del eclipse de 1905 que se celebró entre Lerma y la capital en el mes de junio.

El camino del rey

De los soportales de la Plaza Mayor pasamos al Pasadizo Ducal, un corredor elevado que en su día unía el Palacio con la Colegiata de San Pedro y permitía que el duque, el rey o los miembros de la corte se desplazaran sin pisar la calle. Hoy, este pasillo "secreto" parte de la Oficina de Turismo y se puede visitar.

Al final sigue estando la Colegiata, otro de los grandes edificios impulsados en tiempos del duque. Tras un exterior sobrio, su interior combina la amplitud de una gran iglesia de salón con bóvedas que aún miran a la tradición gótica y detalles barrocos que fueron llegando después.

De nuevo en la Plaza de Santa Clara, es imprescindible asomarse a los miradores que se abren sobre la vega del Arlanza y, también, hacer una parada en el monasterio de la Ascensión de Nuestro Señor, donde sus dulces siguen siendo muy apreciados.

REVIVIR EL MOMENTO

Ahora que todo el mundo habla del próximo eclipse de sol, la provincia de Burgos recuerda otro gran eclipse histórico, el de 1905, que también fue visible desde aquí y convirtió la ciudad en uno de los focos científicos y sociales del momento. Aquella cita astronómica supuso una auténtica revolución para una capital pequeña como Burgos. El rey Alfonso XIII quiso aprovechar la ocasión para mostrar la valía del país y organizó unas jornadas a las que asistió lo más granado de la sociedad junto a importantes comités de científicos de todo el mundo. Durante unas horas, Burgos se convirtió en el centro de todas las miradas y, en los mismos lugares desde donde muchas personas vieron desaparecer el sol para después volver a aparecer, la historia volverá a repetirse. Los actos de aquel 1905 comenzaron con una recepción en el Palacio Ducal de Lerma, el mismo desde donde este año han arrancado muchas de las acciones que la provincia de Burgos ha planificado para disfrutar de este momento tal y como se hizo hace más de 100 años.



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'

Healthy Poke

Esta cadena con más de 44 restaurantes, en España, firma una colaboración con el chef **Ricardo Sanz** para ofrecer el mejor poke de este verano.



→ La cocina saludable da un paso más hacia la alta gastronomía con esta alianza entre Healthy Poke y Ricardo Sanz, uno de los grandes referentes de la cocina japonesa en España. El resultado es Poke Natsu, una edición limitada que inaugura una colección de cuatro recetas inspiradas en las estaciones del año y demuestra que la restauración rápida también puede hablar el lenguaje del producto, el equilibrio y la técnica. La propuesta combina arroz, salmón, edamame y tamago —uno de los

ingredientes más reconocibles de la cocina de este chef—, junto a chips vegetales que aportan textura y un juego de contrastes tostados, crujientes y ligeramente picantes. El resultado es un plato equilibrado, fresco y con personalidad propia, pensado para quienes buscan una opción saludable sin renunciar al sabor ni a una experiencia gastronómica con sello de autor. Disponible desde el 9 de julio en los 44 establecimientos de Healthy Poke en España.



El tentadero

Conserva la esencia de las tabernas madrileñas (calle Doctor Gómez Ulla, 12) de toda la vida. Al frente del proyecto están César Molero y el chef ejecutivo Fran Porras, que firman una propuesta basada en la cocina tradicional española: torreznos —reconocidos como los Mejores de Madrid 2025—, la ensaladilla rusa o el cazón en adobo, huevos rotos con gamba cristal, los chopitos a la andaluza, el rape en salsa búnker y una selección de tostas y entrepánes.



Vavá

Frente a la playa de La Barrosa, en Sancti Petri (Cádiz), este beach club, recientemente renovado, ofrece una experiencia más allá de un día de playa, combinando camas balinesas, gastronomía de autor, cócteles y música en directo y diferentes experiencias personalizables, desde jornadas completas junto al mar hasta planes pensados para disfrutar del atardecer con una copa de champagne.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Una espalda sana

ANISHA JOSHI

Explica con casos reales **cómo funciona esta parte de nuestro cuerpo y cuál es la razón por la que nos duele** tanto.

→ ¿Por qué el dolor de espalda aparece sin avisar y, cuando se instala, lo condiciona todo? ¿Por qué el reposo no siempre ayuda y, en cambio, el miedo a moverse puede empeorar la situación? ¿Qué señales conviene escuchar y cuáles no deberían alarmarnos? Este libro parte de estas preguntas para arrojar luz sobre un problema frecuente, frustrante y a menudo mal entendido. Sin prometer curas instantáneas, Joshi ofrece herramientas prácticas para recuperar la movilidad y la

confianza. Su método se apoya en cuatro pilares fáciles de aplicar: moverse más y mejor, cambiar la manera de relacionarse con el dolor, cuidar la alimentación y proteger el sueño. Ajustes realistas, sostenidos en el tiempo, que ayudan a aliviar síntomas, fortalecer la espalda y reducir recaídas. La clave está en entender qué está ocurriendo en nuestro cuerpo, dejar atrás el miedo y recuperar la libertad de movimiento., **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**

UNA ESPALDA SANA

4 PASOS PARA VIVIR SIN DOLOR

Moverse, cuidar la mente, comer bien y dormir mejor

ANISHA JOSHI

Premiada como Osteópata del Año, citada como experta en The Telegraph y Vanity Fair

Hestia



Primeros pasos de Poirot

AGATHA CHRISTIE

El secuestro de un niño, el robo de unas joyas, la desaparición de un extranjero, una muerte imprevista, una maleta forzada... Ocho relatos desafiantes que recogen las andanzas del célebre detective belga, narrados por su fiel migo el capitán Hastings. **Editorial Espasa. Edición impresa: 15,10€.**



Los ingleses entienden de lana (y otros trucos)

HELEN DEWITT

La protagonista ha crecido entre Marruecos, Francia e Inglaterra con una educación estricta. Al descubrir un engaño, se abrirá camino en un entorno despiadado: la industria editorial. Una sátira inteligente sobre el valor de la independencia. **Editorial Random House. Edición impresa: 21,90€.**

MÚSICA

Volver

SHINOVA

Hay álbumes que marcan un antes y un después, y este es, sin duda, uno de ellos. Diez años después de su publicación, la banda vasca celebra el aniversario del trabajo que les impulsó definitivamente y sentó las bases del sonido que hoy la ha convertido en uno de los grandes referentes del rock alternativo nacional. Para conmemorar la efeméride, el grupo lanza una edición especial en vinilo —el formato en el que nunca llegó a publicarse originalmente—. **Precio: 22,99€.**



Canciones chulas

LOS ENEMIGOS

Nuevo disco del grupo formado por Josele Santiago, Fino Oyonarte, Chema "Animal" Pérez y David Krahe, referentes del rock en castellano. **Precio: 28,99€**



Carne con patatas

LOS ZIGARROS

La banda valenciana está de vuelta consolidándose, durante la última década como uno de los grandes referentes del rock de guitarras en nuestro país. **Precio: 24,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



Fúria

Un joven es rescatado de la muerte por un entrenador de artes marciales mixtas. Sin recordar quién es, adopta el nombre de Marcelo y encuentra un nuevo propósito en la lucha. Pero, al adentrarse en este mundo, comienza a descubrir pistas sobre su enigmático pasado y se ve envuelto en una red de crímenes, secretos y disputas que trascienden los límites del octágono. **Estreno el 29 de julio en Netflix.**



The walking dead: dead city

Esta nueva temporada de una de las series más de moda del momento llega para satisfacer a sus fans. Nuevos episodios que amplían la narración de esta historia que gira en torno a los personajes de Maggie y Negan, que viajan a una Manhattan postapocalíptica. La ciudad en ruinas está llena de muertos y habitantes que han hecho de Nueva York su propia ciudad de anarquía, peligro, belleza y terror. **Estreno el 28 de julio en Prime Video.**

CINE

Mother Mary

Dirigida por David Lowery y **protagonizada por Anne Hathaway y Michaela Coel**, es una de las películas más singulares y arriesgadas del año. **Estreno el 31 de julio.**

➔ No es una película pensada para todos los públicos. Su ritmo pausado, el uso del simbolismo y su tono casi onírico pueden resultar desafiantes para quienes esperen un drama musical tradicional. Sin embargo, quienes disfruten del cine de autor encontrarán una propuesta atrevida. La crítica ha destacado especialmente las actuaciones y su ambición visual, aunque las opiniones están divididas respecto a su narrativa. Cuenta la historia de una estrella del pop ficticia que regresa a

los escenarios tras un largo período alejada del foco mediático. Para preparar ese gran regreso, vuelve a encontrarse con Sam Anselm (Michaela Coel), quien fue su mejor amiga y la diseñadora de vestuario que la ayudó a construir su imagen pública. Lo que comienza como una colaboración profesional pronto se convierte en un enfrentamiento emocional. Mientras preparan el show, salen a la luz viejas heridas, secretos, y conflictos sobre quién creó el mito de 'Mother Mary'.

MÁS CINE



Mala bestia

Atenea vive en un internado, aferrada a la idea de no hacerse mayor. Cuando una pareja decide acogerla, se abre ante ella la posibilidad de un hogar que no está dispuesta a perder. Pero pronto el miedo a ser reemplazada despertará en Atenea un instinto que la empujará a hacer lo inimaginable. **Estreno 31 de julio.**

Atrapa el millón

Pensando erróneamente que lo van a despedir de la empresa, Stan decide robar de la caja fuerte de su jefe, que contiene un millón de euros. Stan se dirige al aeropuerto con su novia... Pero, de camino, recibe una llamada proponiéndole el ascenso que soñaba. Tiene una noche para devolver el dinero. **Estreno 31 de julio.**



OCIO



EL PLAN



Isla del Rey, donde el arte se sienta a la mesa

Está en **Menorca**, en mitad del puerto de Mahón y se accede a ella únicamente en barco. Esta pequeña isla ha pasado de albergar un antiguo hospital naval del siglo XVIII a convertirse en uno de los proyectos culturales más fascinantes del Mediterráneo, donde arte contemporáneo, patrimonio y gastronomía conviven en armonía. **El corazón de la experiencia es el centro de arte Hauser & Wirth Menorca**, cuya programación reúne nombres más relevantes del panorama artístico internacional. Las exposiciones cambian cada temporada, lo que convierte cada visita en una experiencia diferente.

EN ESCENA

Festival de teatro clásico de Alcántara

Extremadura. Este año celebra su 40 aniversario con una edición histórica que rinde homenaje a su legado con obras de 'El Brujo', mercadillo y otras actividades que puedes conocer a través de la página web del festival. **Del 1 al 9 de agosto.**



CONCIERTO

Luz Casal

La artista gallega estará dentro del festival musical de **Las Noches Mágicas de La Granja (Madrid)**, el próximo 8 de agosto, ofreciendo un concierto en el que disfrutar de su voz se convierte en un verdadero placer. Ella es una de las voces más icónicas de nuestro país que sigue incombustible.



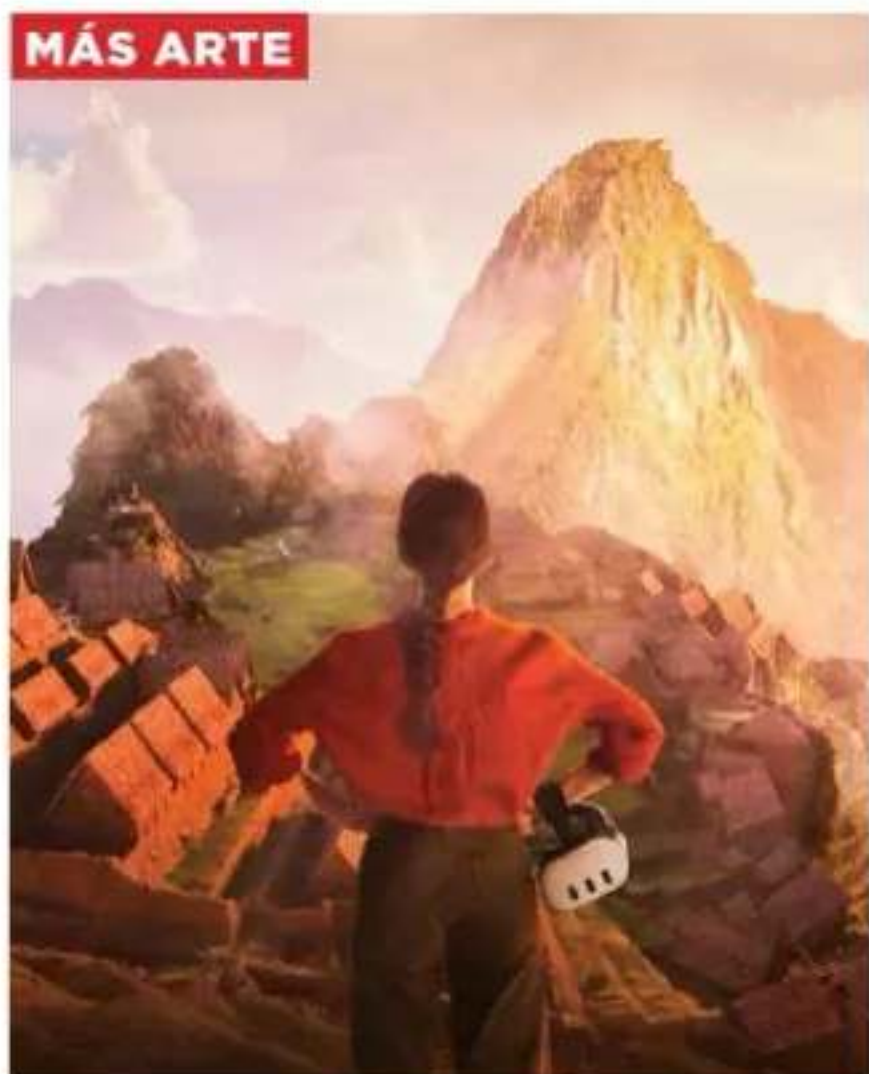
TEATRO

Un matrimonio sin filtros

La pareja formada por Marta Hazas y Javier Veiga se suben juntos a las tablas, en esta ocasión del teatro Victoria Eugenia de San Sebastián, del **13 al 16 de agosto** con esta obra en la que interpretan a Marga y Jaime, un matrimonio que se separa después de 15 años juntos.



MÁS ARTE



Machu Picchu, la ciudad perdida

Madrid. Viajar a una de las siete maravillas del mundo sin salir de la capital ya es posible. Esta no es una exposición al uso, sino una experiencia inmersiva en realidad virtual que transporta al visitante 450 años atrás para recorrer la ciudadela inca como si acabara de ser construida. Durante 40 minutos, los visitantes exploran templos, terrazas agrícolas, plazas ceremoniales e impresionantes paisajes andinos acompañados por TERI, un guía virtual que ayuda a comprender la historia, arquitectura y cosmovisión del pueblo inca. La experiencia está recomendada para mayores de 10 años, tanto en español como en inglés. En Fever Hub Madrid, calle Raimundo Fernández Villaverde, 57. **Hasta 31 de julio.**

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ENFERMEDADES

- DIABETES
- CÁNCER
- GRIPE
- ESTRÉS
- FARINGITIS
- OTITIS
- CISTITIS
- BRONQUITIS
- DERMATITIS
- RESFRIADO
- SINUSITIS
- TOS

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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

CRUCIGRAMA

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

SOPA DE LETRAS

¡YA A LA VENTA!



ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot
ALICIA GALVÁN

CARTAS Oráculo



Consigue tus
CARTAS desde ya,



escanea el QR
y compra tu
Tarot online

Precio
lanzamiento
59€



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 29 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO

La semana de **ACUARIO**

La Luna llena en tu signo ilumina esa parte de ti que necesita hacer las cosas de otra manera, aunque los demás no siempre lo entiendan a la primera. Puede que esta semana notes más ganas de espacio, de decidir por tu cuenta o de revisar qué personas te acompañan de verdad y cuáles solo ocupan sitio. En el amor, habla claro sin ponerte en modo distante. En salud, busca aire mental y físico, desde un baño al atardecer hasta una caminata sin rumbo fijo. En trabajo, una idea diferente puede cobrar fuerza si la traduces a pasos concretos. Esta vez tu rareza no complica: abre camino.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Alguien cercano te reclama más presencia y menos modo torbellino. Calidad frente a cantidad.

Salud: El cuerpo agradece un verano más inteligente: gorra, agua y pausas antes de ponerte como una tostada.

Trabajo: Una gestión que parecía menor puede darte margen. Muévete ahora y agosto te pillarán más ligera.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: La sensualidad está en cosas pequeñas: una sobremesa larga, piel fresca y no discutir por tonterías.

Salud: Cambia algún antojo pesado por algo con que tu digestión sufra y te sientas más ligera.

Trabajo: Mira precios, reservas o facturas con ojo práctico. El despiste veraniego a veces sale carísimo.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Una frase ingeniosa abre la puerta, pero sostener la conversación será lo que marque la diferencia.

Salud: Tu cabeza necesita novedades que no te aceleren. Un libro entretenido o una peli amable bastan.

Trabajo: Ordena contactos y mensajes antes de desconectar para poder hacerlo de verdad.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Sigues teniendo un encanto especial, aunque ya no estés en pleno foco. Quien te quiere lo nota igual.

Salud: Reserva un momento de cuidado solo tuyo: baño tranquilo, crema fresquita y cero culpa.

Trabajo: Una intuición sobre dinero o acuerdos merece atención. No la ignores, pero ponle números delante.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Tu temporada sigue encendida, pero el amor no es un casting. Mira quién suma cuando no hay público.

Salud: Te favorece moverte con alegría: música, agua, paseo bonito y menos obligación de estar perfecta.

Trabajo: Un proyecto creativo pide escaparate. Enséñalo con seguridad y sin complejos.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Un gesto práctico puede tocarte más que una frase intensa. Esta semana el cariño viene con hechos.

Salud: Revisa qué te está robando sueño: cena tarde, calor acumulado o darle vueltas a listas eternas.

Trabajo: Antes de irte mentalmente de vacaciones, deja cerrado lo básico. Tu yo de agosto te aplaudirá.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Un plan social puede traer chispa, pero no aceptes quedadas que te dan pereza desde el minuto uno.

Salud: Dale un respiro a la agenda. Un rato de sombra y revista puede ser más reparador que otro compromiso.

Trabajo: Una colaboración mejora si cada persona sabe qué tiene que hacer. Bonito sí, confuso no.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: La intensidad está bien, pero no todo necesita lectura profunda. A veces una caña es solo una caña.

Salud: Te vendrá bien sacar presión por la vía física: nadar, caminar fuerte o bailar sin testigos.

Trabajo: Detectas una tensión antes que nadie. Úsala para anticiparte, no para quedarte vigilando la tormenta.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Un cambio de escenario te pone de mejor humor y también más cariñosa. Aprovecha esa versión tuya.

Salud: No improvises tanto, que luego acabas comiendo cualquier cosa a horas rarísimas.

Trabajo: Una idea de viaje, curso o nuevo plan puede inspirarte. Apúntala antes de que se evapore.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: El cariño también se demuestra soltando el control. Deja que alguien organice algo por una vez.

Salud: Cuida articulaciones y espalda si cargas maletas, bolsas o responsabilidades ajenas.

Trabajo: Un ajuste económico te dará tranquilidad. Pequeño, quizá, pero con efecto muy práctico.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: La Luna llena en tu signo te pone más visible. Di lo que quieres sin convertirlo en manifiesto.

Salud: Necesitas aire mental: mar, piscina, paseo nocturno o una conversación sin obligaciones.

Trabajo: Una decisión poco convencional puede ser la buena. Explícala con ejemplos.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: No idealices a quien solo aparece a ratos. Quédate con quien te da paz también en los días normales.

Salud: Tu cuerpo pide suavidad, pero no abandono. Descanso, agua y un poco de orden te sentarán de cine.

Trabajo: Una tarea repetitiva puede inspirarte más de lo esperado si la haces sin drama y con buena música.

¡EL MANUAL DEL QUE NO PODRÁS DESPRENDERTE!



En este nuevo **miaBOOKS** te ofrecemos los trucos más prácticos para solucionar cualquier mancha, rotura o arreglo que necesites realizar en tu hogar.

También puedes conseguir tu **miaBOOKS** 'Trucos para el hogar' en nuestra tienda 'online' a través del código QR.



¡Escanea y lee!

Andy Warhol

El artista que convirtió la cultura popular en arte.

Casi un siglo después de su nacimiento, Andy Warhol sigue siendo una de las figuras más influyentes del arte contemporáneo. Su manera de entender la creación transformó para siempre la relación entre arte, publicidad, consumo y cultura de masas, hasta el punto de que muchas de las imágenes que hoy asociamos con el siglo XX llevan su sello. Pintor, cineasta, editor y productor cultural, Warhol rompió las fronteras entre el arte considerado “elevado” y los objetos cotidianos. Una lata de sopa, una botella de Coca-Cola o el rostro de Marilyn Monroe podían convertirse, en sus manos, en iconos universales. Su obra anticipó una sociedad dominada por la imagen, la repetición y la celebridad, un mundo sorprendentemente parecido al actual.

EL PADRE DEL POP-ART

Nacido en Pittsburgh, el 6 de agosto de 1928, hijo de inmigrantes eslovacos, Andy Warhol comenzó su carrera como ilustrador publicitario en Nueva York. Su experiencia en el diseño comercial marcaría profundamente su forma de entender el arte. A comienzos de los años sesenta se convirtió en el gran referente del Pop Art, un movimiento que elevó a categoría de arte a símbolos del consumo. Sus series dedicadas a las latas de sopa Campbell's, las botellas de Coca-Cola o las celebridades de Hollywood revolucionaron el panorama artístico internacional.

“PIENSO QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA GUSTARLE A TODO EL MUNDO”



POR QUÉ AHORA

El interés por Andy Warhol vuelve a cobrar fuerza este mes porque el 6 de agosto se conmemora el aniversario de su nacimiento, una fecha que cada año sirve para recordar la enorme influencia de uno de los creadores más importantes del siglo XX.

SU CARRERA

El legado de Andy Warhol va mucho más allá del Pop Art. Su verdadera aportación fue cambiar la forma de mirar las imágenes que nos rodean. Demostró que la publicidad, los productos de consumo y las celebridades podían convertirse en materia artística y obligó al público a preguntarse qué distingue una obra de arte de un objeto cotidiano.

Lejos de limitarse a la pintura, Warhol exploró también el cine experimental, la fotografía, la música y la edición de revistas. Su estudio, conocido como The Factory, se convirtió en un punto de encuentro para artistas, músicos, modelos y personalidades que definieron la contracultura neoyorquina de los años sesenta y setenta.

EL PODER DE LA FAMA

Warhol comprendió, antes que muchos, que la sociedad moderna



convertiría la imagen en uno de sus principales lenguajes. Su célebre frase sobre los “quince minutos de fama” terminó convirtiéndose en una de las ideas más citadas para explicar la cultura mediática contemporánea. En una época dominada por las redes sociales, los influencers y la viralidad, su reflexión resulta incluso más actual que cuando fue formulada. Warhol no solo retrató la cultura de la celebridad: ayudó a construirla. Tras su muerte en 1987, la figura de Warhol no ha dejado de ganar relevancia. Sus obras forman parte de las colecciones de los principales museos del mundo y continúan batiendo récords en las subastas internacionales. Al mismo tiempo, su influencia se extiende mucho más allá de las galerías: la moda, el diseño gráfico, la fotografía, la publicidad, la música o la cultura digital siguen encontrando inspiración en su universo visual. Pocos artistas han conseguido que su estética resulte tan reconocible décadas después de su desaparición.

ENTRENA TU MENTE Y DIVIÉRTETE

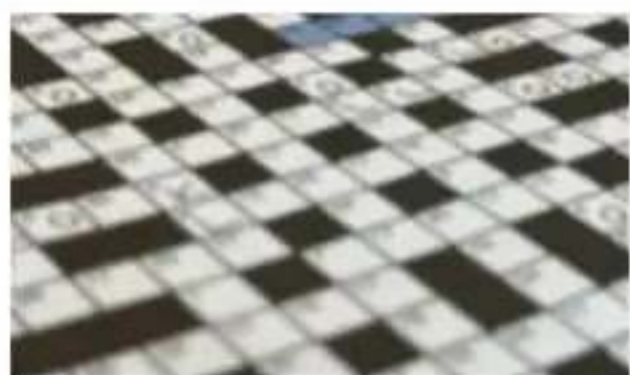
mia pasatiempos



**YA A LA
VENTA**
por solo 4,99 €

128 JUEGOS MENTALES PON A PRUEBA TU INGENIO

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



CRUCIGRAMAS, AUTODEFINIDOS,
SUDOKUS, LABERINTOS...
JUEGOS DE HABILIDAD Y MEMORIA
PARA DISFRUTAR PENSANDO

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

PRIMAVERA/ VERANO '26

NUEVA COLECCIÓN



PITILLOS[®]
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



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