

## PIEL RADIANTE en 15 días

Plan de recuperación  
tras días de sol

## JOYAS QUE TE AYUDAN A BRILLAR

¿QUÉ SIGNIFICA  
ENTRAR EN  
UNA  
LISTA DE  
MOROSOS?

CÓMO  
PROTEGERTE  
DEL AIRE  
ACONDICIONADO  
DE LA OFICINA

## TRUCOS PARA ALARGAR TU BRONCEADO

Aprovecha el tono  
dorado más tiempo

## MENÚ PLAYERO BAJO EN CALORÍAS

Ingredientes frescos,  
ligeros y sabrosos

## RECETAS QUE SE PREPARAN EN 15 MINUTOS

QUÉ HACER  
ANTE UNA  
QUEMADURA  
SOLAR

## Elena Benito

“Cómo nos vestimos  
dice mucho de cómo  
somos y de nuestro  
estado de ánimo”



# SUSCRÍBETE A **mia**

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

1,99 € Nº 2.080

**mia**

2 REVISTAS  
MIA + MIA PASATIEMPOS  
**1,99€**  
CANARIAS 2,08 €

**PIEL  
RADIANTE  
en 15 días**  
Plan de recuperación  
tras días de sol

**JOYAS  
QUE TE  
AYUDAN  
A BRILLAR**  
¿QUÉ SIGNIFICA  
ENTRAR EN  
UNA  
LISTA DE  
MOROSOS?  
CÓMO  
PROTEGERTE  
DEL AIRE  
ACONDICIONADO  
DE LA OFICINA

**TRUCOS PARA  
ALARGAR  
TU BRONCEADO**  
Aprovecha el tono  
dorado más tiempo

**MENÚ PLAYERO  
BAJO EN CALORÍAS**  
Ingredientes frescos,  
ligeros y sabrosos

**RECETAS  
QUE SE  
PREPARAN  
EN 15  
MINUTOS**

**QUÉ HACER  
ANTE UNA  
QUEMADURA  
SOLAR**

**Elena Benito**  
"Cómo nos vestimos  
dice mucho de cómo  
somos y de nuestro  
estado de ánimo"



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>





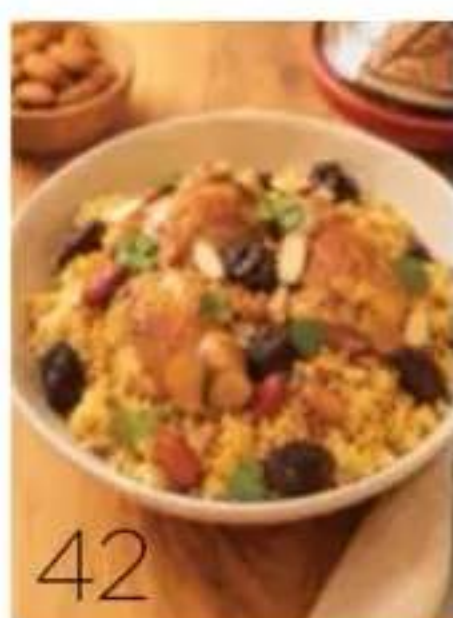
## UNA JOYA, UN BUEN LIBRO Y UNA RECETA RÁPIDA

Esta podría ser la lista de deseos para estas vacaciones. Una joya porque es el complemento con el que levantar y dar vida a cualquier look, por repetido y básico que sea. En nuestra sección de moda te damos algunas ideas para acertar. Si hablamos de libros, en nuestra agenda siempre hay buenas recomendaciones y, además, esta semana, entrevistamos a Marta Platel, autora de *El baile de las criadas*.

Y sí, también queremos recetas, de esas muy rápidas, saludables y ricas que no nos roben tiempo en la cocina. En este número hemos hecho una buena recopilación de pasta diferente, platos frescos y pescados jugosos que no te quitarán ni quince minutos. El resto del tiempo es para descansar, tomar el sol y, por qué no, echarse alguna siesta.

**INMA COCA**  
COORDINADORA EDITORIAL

En portada:  
Elena Benito  
Fotografía:  
@fdezsamphoto



# ESTA SEMANA

DEL 19 AL 25 DE AGOSTO DE 2026

## EN PORTADA

### 8 MODA

Joyas que te ayudan a brillar este verano.

### 12 EN PORTADA

Elena Benito

### 26 NUTRICIÓN

Claves para disfrutar de un menú playero sencillo, saludable y seguro.

### 31 DOSSIER

Piel radiante.

## ACTUALIDAD

### 18 LEGAL

Qué hacer si entras en una lista de morosos.

## SALUD

### 22 SALUD

Cómo actuar ante una quemadura solar.

### 28 PSICOLOGÍA

Volver a vivir en pareja sin romper el amor.

## BELLEZA

### 38 BELLEZA

Cuidados de la piel que logran alargar el bronceado y podrás lucirlo más tiempo.

## HOGAR

### 40 DECORACIÓN

Almacenaje invisible, pero muy útil y práctico.

### 42 COCINA

Recetas para no liarte en la cocina más de 15 minutos.

## OCIO

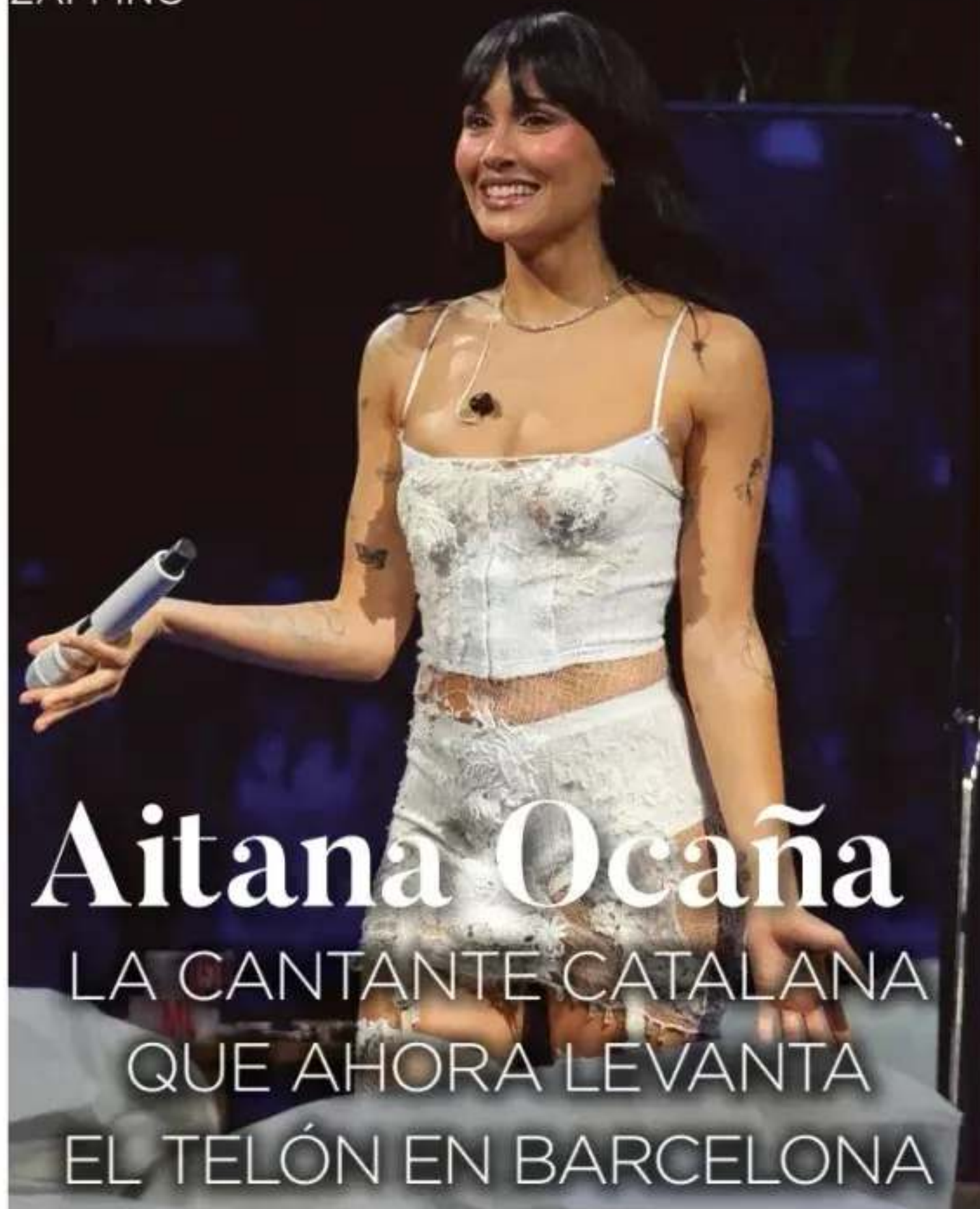
### 50 EN LIBRERÍAS

Entrevista a Marta Platel, autora de *El baile de las criadas*.

### 54 AGENDA

### 62 ICONO

Amy Winehouse



# Aitana Ocaña

## LA CANTANTE CATALANA QUE AHORA LEVANTA EL TELÓN EN BARCELONA

Con la compra del Teatro Aquitània junto a El Mago Pop, abre una nueva etapa ligada a Barcelona, la cultura y las artes escénicas.

**L**a climentona (así es el gentilicio de los nacidos en Sant Climent de Llobregat) ha crecido delante de todos, pero casi siempre a más velocidad de la que parecía preparada para asumir. Antes de convertirse en la estrella pop que llena estadios, hacía versiones en YouTube, tocaba el piano y pensaba estudiar diseño. Después llegó Operación Triunfo, una exposición de fama repentina y esa mezcla de timidez y ambición que terminó siendo parte de su encanto. Nacida en 1999 en una población que apenas supera los 4.000 habitantes, Aitana se dio a conocer en el famoso *talent show* musical donde quedó segunda (tras la victoria de Amaia).

### DE POSIBLE ESTRELLA DEL POP OLVIDADA A REINA DE ESTADIOS EN TODO EL MUNDO

Sin duda, aquel concurso pudo haber sido una anécdota televisiva, pero nada más salir de la Academia, Lo malo, la canción que lanzó con Ana Guerra como parte de la preselección para representar a España en Eurovisión, fue su primer gran golpe de efecto. Quedó en tercer lugar y no representó a España, pero se alzó como una de las canciones más escuchadas del año.

Su primer trabajo en solitario, Spoiler, confirmó su merecido espacio en el universo pop. Con 11 razones logró el doble disco de platino en España y Cuarto azul, publicado en 2025, se convirtió en su trabajo más

**SU SALTO A LOS ESTADIOS EMPEZÓ CON UN SOLD OUT EN 72 HORAS PARA EL BERNABÉU Y ACABÓ CON DOS NOCHES AGOTADAS EN EL RIYADH AIR**

vendido, con 16 millones de unidades vendidas a nivel mundial.

En lo personal, vive una etapa estable con el creador de contenido Daniel Alonso, conocido como Plex, tras una larga relación con el actor Miguel Bernardeau.

### EL TEATRO COMO NUEVA FORMA DE APOSTAR POR LA CULTURA

La compra del Teatro Aquitània añade otra capa a su carrera. A mediados del pasado mes de julio y junto a El Mago Pop adquirió este espacio situado en la avenida de Sarrià que nació en 1945 como Cine Infanta, fue Cine Aquitània y llegó a funcionar como sede de la Filmoteca de Catalunya. Es decir, no es un local cualquiera, sino un lugar simbólico para la cultura barcelonesa.

El reto tiene algo de apuesta bonita y algo de desafío. En los últimos años, el Aquitània no alcanzaba el 50% de ocupación media con entradas de pago, en una sala de 326 butacas que pedía (y ahora por fin tendrá) otra energía.



**El Teatro** Aquitània nació en 1945 como Cine Infanta y fue sede de la Filmoteca de Catalunya entre 1991 y 2011. Ahora, Aitana y El Mago Pop están al mando.

## EL ABSENTISMO LABORAL SE DISPARA Y PREOCUPA A LAS EMPRESAS

Faltar al trabajo se ha vuelto más habitual de lo que parece. Casi la mitad de la población ocupada en España (49%) se ha ausentado en el último año, según los últimos datos de InfoJobs. La cifra sube diez puntos respecto a 2022 y coloca a España entre los países con más absentismo, con una media cercana a cinco semanas por trabajador al año. Detrás de las ausencias hay motivos muy reconocibles: citas médicas, resfriados, recuperaciones y también el cuidado de un familiar. La salud mental asoma con fuerza, y el 85% de esas bajas tiene origen laboral. El dato invita a mirar el trabajo con otros ojos. Cuidar el bienestar de la plantilla ya no es un lujo: es una inversión compartida.

## 1 DE CADA 3 ESPAÑOLES PRESENTA RIESGO DE APNEA DEL SUEÑO

La apnea obstructiva del sueño sigue siendo un trastorno muy infradiagnosticado en España. El proyecto Sleep on the Road, eje del Año SEPAR 2025-2026 de los Trastornos Respiratorios del Sueño, ha recorrido 17 ciudades con un camión asistencial para acercar la prevención y el diagnóstico precoz a la ciudadanía. Durante la campaña se realizaron 1.428 evaluaciones clínicas y los resultados muestran que uno de cada tres ciudadanos evaluados presenta apneas observadas. Además, solo el 37% tenía riesgo bajo de apnea obstructiva del sueño, frente a un 28% con riesgo intermedio y un 35% con riesgo elevado. El estudio también constata un descanso medio de 6,2 horas, por debajo de lo recomendado.



## EL TREN REGIONAL CONQUISTA A LOS VIAJEROS ESTE VERANO

Los viajeros empiezan a mirar más allá de las grandes rutas ferroviarias entre capitales europeas. Un análisis de datos internos de reservas de TrainPal detecta un aumento de la demanda en trayectos regionales, especialmente hacia localidades costeras, zonas vinícolas, destinos naturales y ciudades culturales más pequeñas.

En España, algunos de los mayores crecimientos se registran en Sarria, con un 181% interanual, Orihuela, con un 170%, y Castellón de la Plana, con un 161%. La plataforma también destaca el buen rendimiento de rutas como Córdoba-Ciudad Real y Logroño-Madrid. El estudio apunta a un interés creciente por escapadas más locales, turismo cultural de interior y alternativas al circuito clásico de sol y playa.



## LA SOLEDAD NO DESEADA AGRAVA LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Casi la mitad de los españoles con problemas de salud mental se sienten solos. El Estudio sobre soledad no deseada y salud mental 2026, elaborado por Fundación ONCE y Fundación AXA dentro del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, revela que el 49,1% de los españoles con problemas de salud mental se sienten solos. La cifra multiplica casi por cinco la registrada entre quienes no presentan estos problemas. El informe, basado en 4.100 encuestas, señala además que el 24% de la población declara problemas de salud mental, frente al 18,3% de hace dos años. Las mujeres presentan más soledad no deseada y más dificultades de salud mental que los hombres. El estudio también alerta del peso del estigma y del miedo a pedir ayuda.



## CONFIAMOS EN LA IA PARA INFORMARNOS AUNQUE SEPAMOS QUE TAMBIÉN DIFUNDE BULOS

Sabemos que la inteligencia artificial ayuda a propagar noticias falsas y, aun así, la consultamos. Esa contradicción cotidiana la confirma la segunda edición del estudio Desinformación científica en España 2026, elaborado por la FECYT. El 62,4% cree que la IA facilita la distribución de bulos, pero un 32,3% recurre a ella cada semana para informarse sobre ciencia, salud o medioambiente, una proporción muy parecida a quienes lo hacen a través de la radio y la televisión. El informe también revela una brecha reveladora: el 51,5% se siente capaz de detectar bulos, pero solo el 18,1% cree que los demás sepan hacerlo. La desinformación se ha instalado en temas muy cercanos, como la alimentación o el clima, y avanza rápido en redes, donde los mensajes llegan sin que los busquemos.



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

.....

# Gemma Blasco

LA DIRECTORA BARCELONESA GANA EL PREMIO PRINCESA DE GIRONA ARTE 2026 POR UNA OBRA ÍNTIMA, ÉTICA Y PROFUNDAMENTE FEMINISTA

**E**l cine de Gemma Blasco no nace para cerrar heridas, sino para mirar de frente aquello que demasiadas veces se aparta. Su obra convierte la experiencia personal en una pregunta colectiva y coloca el cuerpo de las mujeres en el centro del relato. Por eso el Premio Princesa de Girona Arte 2026 reconoce mucho más que una carrera en ascenso: señala una voz joven capaz de unir ética, riesgo formal y compromiso social.

## UNA CINEASTA ENTRE LO ÍNTIMO Y LO COLECTIVO

Nacida en Barcelona en 1993, Blasco se formó en dirección y guion en la escuela Bande à Part y completó su aprendizaje en espacios como la EICTV de Cuba o el programa Filmando en Barcelona con Abbas Kiarostami. Desde sus primeros trabajos ha mostrado interés por las zonas donde una vivencia privada revela una tensión social más amplia. Su cortometraje *Formas de jugar* recibió el premio al mejor corto en la sección Noves Visions del Festival de Sitges. Después llegó *Jauría*, estrenado en la Sección Oficial del Festi-



val de Málaga, preseleccionado para los Goya y finalista en los Premios Gaudí. En 2018 presentó *El Zoo*, un largometraje experimental que exploraba la frontera entre lo real y lo representado. En todos esos trabajos ya aparecía una inquietud clara: usar el cine para nombrar lo incómodo sin reducirlo a una explicación sencilla.

## LA FURIA COMO LENGUAJE PROPIO

El gran punto de inflexión llegó con *La Furia*, su primer largometraje de ficción. La película nació de una experiencia propia, una agresión sexual que sufrió a los 18 años, y se convirtió en una obra sobre la rabia, el dolor y la manera en que el entorno puede desplazar el lugar de la víctima. La historia sigue a Álex, una joven actriz que es violada en una fiesta y acude a su hermano en busca de apoyo. Sin embargo, él reacciona cuestionándola y presionándola, de modo que la violencia continúa después, en la incompreensión y en la duda ajena.

Blasco aborda la violencia sexual desde una mirada feminista, pero evita el golpe fácil. Su película no se apoya en el sensacionalismo, sino en una reflexión sobre la escucha, la culpa, el consentimiento y el derecho de una mujer a contar su propia historia. Ahí está su fuerza. *La Furia* se estrenó en SXSW y compitió en el Festival de Málaga, donde obtuvo tres Biznagas: Mejor Actriz para Ángela Cervantes, Mejor Actor de Reparto para Àlex Monner y Mejor Montaje para Dídac Palou y Tomàs López.

La película también le valió la nominación al Goya a Mejor Dirección Novel y el Premio Gaudí a la Mejor Dirección Novel. Ahora, con el Premio Princesa de Girona Arte 2026, Gemma Blasco consolida una mirada que entiende el cine como espacio de memoria, conversación y reparación simbólica. Su trabajo habla de violencia, identidad y cuerpo, pero también de algo más profundo: la posibilidad de transformar lo silenciado en una imagen que ya no permite mirar hacia otro lado.

**Cuando presentó *La Furia* en el Festival de Málaga, dijo que “quería hacer una película oscura, violenta e incómoda”.**



## Nosotras no hacemos más tareas, pero sí hablamos más mientras las hacemos

Un estudio de la Universidad Brunel de Londres cuestiona el tópico de que las mujeres son mejores que los hombres en la multitarea. La investigación evaluó a 41 hombres y 37 mujeres mientras realizaban actividades simultáneas inspiradas en la vida cotidiana, como cocinar, resolver ejercicios en papel, seguir estímulos visuales y responder preguntas bajo presión. Los resultados no mostraron diferencias relevantes en la capacidad para completar tareas físicas y mentales a la vez. La brecha apareció en la conversación: los hombres ignoraron más del doble de preguntas que las mujeres mientras hacían otras actividades. Esto podría explicar por qué ellas suelen percibirse como más eficaces en la multitarea, especialmente en contextos laborales donde hablar, coordinarse y responder también forman parte del rendimiento.

## Las sudanesas se juegan la vida por conseguir agua cada día

En El Obeid, en el centro de Sudán, ir a buscar agua se ha convertido en una amenaza diaria para mujeres y niñas. ONU Mujeres advierte de que muchas evitan salir de día por miedo a los ataques con drones contra puntos de abastecimiento, pero al hacerlo de noche quedan expuestas a acoso, violaciones y otras formas de violencia sexual. La crisis se agrava por el avance del cólera, la desnutrición y la falta de atención sanitaria. Desde el inicio de la guerra, el número de mujeres y niñas que necesitan servicios relacionados con la violencia de género se ha cuadruplicado hasta alcanzar los 12,7 millones en 2026.



## Un 40% de las madres, frente a un 26% de los padres, ha dejado de trabajar. Y un 77% de las madres se siente insatisfecha con el trabajo frente al 65% de los padres

Fuente: Informe Estado de las Paternidades en España 2026



## Las mujeres afrodescendientes reclaman una sanidad más justa

Las mujeres y niñas afrodescendientes siguen enfrentándose a barreras importantes para acceder a una atención sanitaria de calidad. La ONU advierte de que el racismo sistémico, la discriminación de género y las desigualdades sociales condicionan su salud a lo largo de toda la vida. El impacto es especialmente grave en la maternidad. Datos de UNFPA y la OPS muestran que la mortalidad materna es 1,4 veces más alta entre mujeres afrodescendientes en Brasil, 2,3 veces más alta en Colombia y casi cuatro veces superior en Ecuador respecto a las medias nacionales. La falta de datos desglosados por raza u origen étnico también dificulta medir el problema. Naciones Unidas reclama atención materna respetuosa, más salud sexual y reproductiva, políticas públicas con datos fiables y participación real de estas mujeres en las decisiones sanitarias.

# JOYAS PARA BRILLAR

## EL DETALLE QUE MARCA LA DIFERENCIA

**Los accesorios adecuados tienen ese poder de transformar** una camisa sencilla, actualizar un vestido básico y lograr un *look* espectacular.

Cuando el armario se vuelve más ligero y los looks empiezan a moverse entre los últimos planes de vacaciones y la vuelta a la rutina, los accesorios ganan importancia. Una buena pieza de bisutería o joyería puede cambiar por completo una combinación sencilla. Un pendiente de color cerca del rostro aporta ener-

gía. Un brazalete claro sobre la piel dorada suma un punto especial. Un collar de perlas transforma una camisa abierta. En realidad, no hace falta recargar el conjunto para conseguir ese efecto sofisticado que funciona de día y también al caer la tarde.

La clave está en elegir piezas con personalidad. Mejor accesorios que reflejen la luz, aporten textura o

introduzcan un matiz de color sin competir con la ropa. De hecho, funcionan especialmente bien los acabados nacarados, el dorado, las perlas, las flores de resina, los anillos de colores y los pendientes largos. Todos tienen algo en común: favorecen porque iluminan el rostro, acompañan la piel y elevan prendas básicas con una facilidad casi mágica.



UN SOLO ACCESORIO GRANDE FUNCIONA MEJOR QUE VARIOS  
COMPITIENDO EN LA MISMA ZONA



## BRAZALETE EFECTO NÁCAR

Sobre la muñeca, el nácar tiene una luz especial. No resulta tan intenso como el dorado ni tan frío como la plata, por eso favorece cuando queremos aportar claridad al conjunto. Un brazalete ancho funciona de maravilla con vestidos de lino, camisas remangadas o tops de tirantes. Mejor llevarlo solo, como pieza protagonista, para que su textura destaque. También ayuda a dar un punto pulido a estilismos sencillos.

**Creu**  
(36 €)



**H&M**  
(19,99 €)



**Stradivarius**  
(15,99 €)



**Pull&Bear**  
(12,99 €)



**Nuria Cobo**  
(22 €)



**La Campiña de Imber Rose** (40 €)



**Sézane** (50 €)

**Sfera** (6,99 €)



**Marta de la Granda** (32 €)



**La Mansa** (35 €)



## PENDIENTES FUCSIA

Cerca del rostro, el fucsia actúa casi como un toque de colorete. Aporta energía, refresca la expresión y hace que una camiseta blanca, un caftán crudo o un vestido negro parezcan mucho más actuales. Funcionan especialmente bien los pendientes de resina, cuentas, rafia o piedra ligera, porque añaden color de una forma fácil. Si el diseño tiene volumen, conviene recoger el pelo o despejar el cuello para equilibrar.



## PERLAS ELEGANTES

Las perlas han dejado de pertenecer solo al territorio clásico. Ahora se llevan irregulares, mezcladas con oro, en pendientes largos, collares cortos o anillos con volumen. Su mayor virtud es que iluminan sin esfuerzo y suavizan cualquier estilismo. Quedan preciosas con camisas masculinas, vestidos lenceros, tops de punto fino o escotes abiertos. Eso sí, mejor elegir diseños menos rígidos si queremos un resultado más fresco.

**Acus**  
(74 €)



**NKNekane**  
(75 €)



**Darwin Collection**  
(27,30 €)



**Zafireo**  
(58 €)



**Kiabi**  
(4,50 €)





## MOTIVOS FLORALES

Una flor en la oreja puede cambiar el ánimo de todo un look. Los diseños florales aportan un punto romántico, pero también actual, sobre todo cuando aparecen en resina, metal esmaltado o materiales ligeros. Favorecen porque llevan la atención hacia la parte superior y enmarcan el rostro. Funcionan con vestidos lisos, prendas de lino o conjuntos monocromáticos. La clave está en dejar que respiren.



**Mi Vestido Azul**  
(9,99 €)

**Bershka**  
(9,99 €)

**Bijou Brigitte**  
(14,95 €)

**Anartxy**  
(13,90 €)

**Jardín del Deseo**  
(16,95 €)



**Sfera**  
(4,99 €)

**Parfois**  
(17,99 €)

**Bijou Brigitte**  
(7,99 €)

**Bimba y Lola**  
(48 €)

**H&M**  
(9,99 €)



## ANILLOS A TODO COLOR

En las manos, los anillos de colores tienen un efecto inmediato. Son divertidos, favorecedores y permiten introducir tendencia en pequeñas dosis. Los tonos coral, azul, ámbar, verde o rosa quedan especialmente bonitos con manicuras naturales o rojas. Podemos llevar uno grande como protagonista o mezclar varios más finos si el resto del look es sencillo. Además, son perfectos para actualizar vestidos básicos y camisas blancas.



## PENDIENTES DORADOS LARGOS Y FINOS

Cuando queremos estilizar el cuello y aportar luz al rostro, los pendientes largos dorados nunca fallan. Las versiones finas, con cadenas, hojas, lágrimas o pequeños colgantes, crean una línea vertical muy favorecedora. Funcionan con un look de día, pero también acompañan planes más arreglados. Si incorporan una piedra discreta, suman un punto joya sin resultar excesivos. Con escotes en V quedan especialmente bien.



**Misako** (9,99 €)

**Singularu**  
(29,99 €)

**Clué**  
(14,95 €)

**Aristocrazy**  
(129 €)

**NUNU BCN**  
(55 €)

# ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

## SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

**Por teléfono:** 91 060 44 82

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

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

\*Formato pdf.

# ELENA BENITO

“EL MIEDO AL QUÉ DIRÁN CASI ME HIZO DEJAR LAS REDES, PERO APRENDÍ A CREER EN MÍ”

**Del anonimato de Tomelloso (Ciudad Real) al millón de seguidores en Instagram,** esta influencer asegura que sigue siendo la misma de siempre aunque con más experiencia y mucha más seguridad en sí misma.

“He ganado en seguridad, no sé si por la madurez o por el paso de los años”.

**E**n esta entrevista, la creadora de contenido habla de sus inicios, del momento en que decidió ignorar el juicio ajeno, de su visión de la moda como una forma de expresión y de cómo afronta una nueva etapa personal con la llegada de su tercer hijo.

**Para quienes aún no te conocen, ¿quién era la Elena de Tomelloso antes de convertirse en una creadora de contenido seguida por miles de personas?**

No ha habido tanto cambio, soy la misma Elena, solo que he cambiado mi trabajo. Sí que he ganado confianza y seguridad en mí misma con el paso de los años, no sé si ha sido mi trabajo o la madurez, que supongo que a todos nos cambian.

**¿Qué recuerdas de tu infancia y juventud en Tomelloso que siga influyendo hoy en tu forma de ser?**

Es curioso cuando era pequeña, recuerdo que había marcas que vendían ropa a través de catálogo, una de ellas una marca francesa con la que he podido trabajar en los últimos años. Recuerdo siempre ese factor sorpresa que aún sigo conservando cuando compras online y te llega el paquete a casa. En mi infancia mi madre me dejaba escoger y comprar algo por catálogo y estaba ansiosa por ese momento en el que llegaba el paquete.

Fotografía: @fdezsamphoto



“Soy bastante rutinaria. Voy tres días a la semana a pilates, paso bastante tiempo en la oficina”.

**¿Cuándo descubriste que la moda y el estilo podían convertirse en una forma de expresión personal?**

Siempre, la moda independientemente del estilo que cada uno tenga, tiene el poder de transmitir, incluso los colores con los que nos vestimos dicen mucho de nosotros y nuestro estado de ánimo.

**¿Hubo algún momento en el que pensaste: “esto puede llegar mucho más lejos de lo que imaginaba”?**

Recuerdo una época en la que me sentía un poco juzgada, aún era una cuenta pequeña y estuve a punto de dejarlo por el qué dirán, pero entonces (esto siempre lo cuento como anécdota), me dije: “Toda esta gente que me sigue, que es más que mi pueblo entero, me sigue por algo”, y eso de verdad lo cambió todo.

**Tus seguidores se multiplicaron durante la pandemia. ¿Qué crees que encontró la gente en tus contenidos en un momento tan complejo?**

Fue justo durante la pandemia cuando me liberé, empecé a crear contenido de forma más asidua y más natural, pero el *boom* fue en 2022. Ayudó mucho el formato *reel*, era fácil de ver los *looks* en movimiento y coger ideas. La gente encontró una cuenta en la que inspirarse con prendas que todas teníamos en el armario.

**¿Qué aprendiste de aquella etapa sobre las redes sociales y sobre ti misma?**

Pues que el miedo y el juicio ajeno pueden contribuir a no dar lo mejor de ti.

**“El miedo y el juicio ajeno pueden contribuir a no dar lo mejor de ti”**

**¿Cómo definirías tu estilo en tres palabras?**

Clásico, atemporal y pulido.

**¿Crees que vestir bien tiene más que ver con la ropa o con la actitud?**

Creo que tiene más que ver con la actitud. Dos personas vestidas prácticamente iguales con distinta actitud, su aura cambia por completo.

**¿Qué consejo darías a alguien que quiere encontrar su propio estilo sin dejarse arrastrar por todas las modas?**

Si no quieres arrastrarte por las modas, prescinde de ellas, mejor ve a lo básico. De verdad, vestir bien es súper súper fácil. Prendas básicas, colores neutros. Lo básico envejece mucho mejor.

**¿Cómo es un día normal en tu trabajo detrás de las cámaras?**

Mi día a día no tiene nada de especial. Soy bastante rutinaria. Voy tres días a la semana a pilates, paso bastante tiempo en la oficina y a la hora de grabar contenido me organizo de tal manera que pueda hacerlo por las mañanas y editar por las tardes.

**Muchas veces solo vemos el resultado final. ¿Qué hay detrás de un vídeo de unos pocos segundos?**

El vídeo es la punta del iceberg, lo que hay debajo es imposible verlo. Un vídeo como por ejemplo “una prenda varios looks”, que puede parecer sencillo, que me gusta hacer como cinco combinaciones, necesita preparar esos *looks*, plancharlos, buscar sus complementos... Si, a veces, una mujer tarda una hora en pensar qué ponerse para salir con sus amigas (jajaja-jajaja), imagínate sacarle partido a una prenda. Más luego todo el trabajo de edición, que esto realmente es lo más fácil de todo.



“La gente opina sin tener ni idea, tan solo con una imagen que se han construido de tí”.

**¿Es posible seguir siendo auténtica cuando te observa tanta gente?**

Bueno, mi contenido no es venderte una vida que no es, como por ejemplo el *lifestyle* que es mucho más fácil de falsear. Es moda y *beauty*, mis *looks* de diario, ideas para vestirte o sacar partido a prendas, algún maquillaje, alguna rutina de cuidado facial... También creo que esto es como todo, cuanto más experiencia, más cómoda te sientes con tu comunidad. Yo veo mis primeros vídeos o escucho mis primeras historias y noto la experiencia, la soltura y al final me siento muy yo.

**¿Cómo gestionas las críticas o los comentarios negativos?**

Aquí hay mucho de autoaceptación, la gente habla y opina sin tener ni idea, solo en base a una

imagen que se han construido sobre ti o un comentario que alguien ha malinterpretado. Durante mucho tiempo, me afectaba, pero ahora he comprendido que no puedo controlar lo que la gente piense de mí, solo puedo controlar lo que yo pienso y eso me da tranquilidad.

**¿Te ves emprendiendo nuevos proyectos relacionados con la moda o la comunicación?**

Ahora mismo estoy sumergida en un proyecto bastante importante que absorbe gran parte de mi creatividad. Voy a ser madre por tercera vez, si Dios quiere, a final de este año y aunque parezca una tontería ahora solo puedo pensar en cómo será mi vida con uno más. Para mí cada uno de mis hijos ha traído algo bueno a mi vida y estoy segura de que este bebé que viene en camino también lo traerá.

**“Ahora mismo estoy sumergida en un proyecto bastante importante: voy a ser madre por tercera vez, si Dios quiere, a finales de año”**

4

## DATOS SOBRE... ELENA

● **Nació en Tomelloso (Ciudad Real).** Y es allí donde reside junto a su familia.

● **Empezó en Instagram por casualidad.** Lo que comenzó en 2012 como un lugar donde compartía fotos de sus looks diarios terminó convirtiéndose en su profesión a tiempo completo. Nunca imaginó que podría vivir de las redes sociales.



● **El negocio familiar.**

Además de crear contenido, colabora en la empresa de ingeniería de su marido, ocupándose de tareas de administración.

● **Mamá de nuevo.** Nos ha confesado que a finales de



# OCHO SIGLOS DE HISTORIA

**Hace 800 años comenzó a levantarse la Catedral de Toledo, una de las grandes joyas del gótico europeo.** Hoy, sus dimensiones, obras de arte y tesoros siguen convirtiéndola en uno de los monumentos más impresionantes de nuestro país. Estas son algunas de las cifras que mejor cuentan su historia.

## UN CUMPLEAÑOS MUY ESPECIAL

En 1226, el rey Fernando III impulsó el inicio de las obras de la Catedral de Toledo sobre el lugar que habían ocupado una iglesia visigoda y, más tarde, la mezquita mayor de la ciudad. Ocho siglos después, el templo celebra su 800 aniversario con un amplio programa cultural y una gran exposición conmemorativa.

## CINCO NAVES

La catedral mide 120 metros de largo y 59 de ancho, unas dimensiones que la sitúan entre las mayores de España. Su interior se organiza en cinco naves, una disposición poco frecuente en el gótico europeo que multiplica la sensación de amplitud y convierte cada recorrido en un auténtico laberinto de capillas.

## SIETE AÑOS DE TRABAJO

La impresionante Custodia de Arfe necesitó siete años de trabajo artesanal para completarse. Mide casi tres metros de altura, está realizada principalmente en plata dorada y cada año protagoniza la procesión del Corpus Christi, una de las celebraciones más importantes de Toledo.

## UN MUSEO DENTRO DE OTRO

Además de ser un templo, la catedral alberga una de las colecciones artísticas más importantes de España. En su sacristía cuelga El Expolio, de El Greco, junto a obras de Goya, Velázquez, Tiziano, Rubens, Van Dyck o Caravaggio, entre otros grandes maestros.

## UNA CAMPANA DE 18 TONELADAS

La famosa Campana Gorda, fundida en 1755, pesa cerca de 18 toneladas. Durante su fabricación apareció una grieta que nunca llegó a repararse del todo, pero sigue siendo la campana de catedral más grande de España y uno de los grandes símbolos del templo.



## MÁS DE 750 VIDRIERAS

La luz es una de las grandes protagonistas del edificio gracias a sus más de 750 vidrieras, realizadas entre los siglos XIV y XX. Sus colores cambian a lo largo del día y crean uno de los interiores más espectaculares del gótico europeo.

## 350 OBRAS PARA CELEBRAR EL CENTENARIO

La gran exposición organizada con motivo del VIII Centenario reúne 350 piezas, entre pinturas, esculturas, documentos, textiles y objetos litúrgicos que recorren ocho siglos de historia. Muchas de ellas nunca se habían mostrado juntas al público.

**CADA AÑO, ALREDEDOR DE UN MILLÓN DE PERSONAS CRUZAN LAS PUERTAS DE LA CATEDRAL DE TOLEDO, SIENDO EL MONUMENTO MÁS VISITADO DE CASTILLA-LA MANCHA**



# Estar en contacto no es lo mismo que hablar

Nunca habíamos estado tan comunicadas: el grupo, los audios, el visto, el corazón. Y sin embargo hay semanas en las que no tenemos ni una de aquellas conversaciones largas de antes. Aquí está el balance más curioso del mes.

**El teléfono sonó a las diez y media de la noche y medio pasillo se puso en guardia:** a esas horas, una llamada solo podía ser noticia. Descolgaste con el «¿pasa algo?» ya puesto en la voz, y al otro lado tu amiga contestó lo impensable: «no, nada; solo quería hablar un rato». Han pasado los años y de aquella llamada te acuerdas todavía. Hoy te llega un audio de cuatro minutos que empieza con «te lo cuento rapidísimo»; lo escuchas mientras haces otra cosa, contestas con otro, ella responde con un tercero, y entre las dos mantenéis una conversación entera sin coincidir ni un segundo. Hubo un tiempo en que nos pasaba lo contrario: hablábamos poquísimo y nos lo contábamos todo. Entonces creíamos que el problema era la tarifa. Ahora sospechamos que iba de otra cosa. siempre. Solo que ahora la espera tiene pantalla.

## HABLAR COSTABA DINERO, Y SE NOTABA

Hubo un tiempo en que hablar con alguien que estaba lejos era casi un acontecimiento. La llamada de larga distancia se planificaba para después de las diez, cuando salía más barata, y se aprovechaba hasta el último minuto. El fijo estaba en el pasillo y era de toda la familia: si llamaba el novio, había que pasar el trago de que contestara tu padre, y los domingos por la tarde el teléfono tenía cola, porque era el día de llamar a los de fuera. Las cartas tardaban una semana en llegar y se leían dos veces. Nos sabíamos los teléfonos de memoria, porque

hacía falta. Como hablar costaba, cuando hablábamos íbamos al grano de lo importante: cómo estás de verdad, qué tal la familia, qué te preocupa. No había espacio para el relleno.

## AHORA NO CUESTA NADA, Y QUIZÁ POR ESO

Hoy mandar un mensaje no cuesta ni un céntimo ni un esfuerzo. Y eso, que es una suerte enorme, tiene su reverso. El grupo de la familia acumula cien mensajes al día: el «buenos días» con su solecito, el vídeo del nieto, la receta que nadie va a hacer, la foto del perro y una ristra de carcajadas por escrito. Mandamos diez audios para no tener una conversación. Estamos localizables a todas horas y, a la vez, cuesta encontrar el momento de sentarse a hablar de verdad. Aquí está la pequeña tensión: tenemos más formas de comunicarnos que ninguna generación anterior y, en algunas semanas, nos contamos menos cosas de las que importan.

## LAS DOS HACEN FALTA; SOLO UNA DEJA POSO

Conviene no confundir las dos cosas. Saber que alguien ha llegado bien, mandarle un corazón o reírle un audio gracioso es estar en contacto. Sentarse, sin prisa, a contarse cómo va la vida es otra cosa. Las dos hacen falta; pero solo una deja poso. Y que quede claro: esto no va de que cualquier tiempo pasado fuera mejor. Poder

## CINCO COSAS QUE NUNCA PENSAMOS QUE DESAPARECERÍAN

## HOY

Sabernos los teléfonos de memoria



Las cartas escritas a mano



Esperar una llamada junto al fijo



Llamar después de las diez, que salía más barato



Colgar tú primero



hablamos a todas horas; contarse las cosas es otro plan



#### CREÍAMOS

Que hablábamos poco porque hablar costaba dinero, y que el día que la distancia fuera gratis nos lo contaríamos todo a todas horas. Que el problema era la tarifa, la conferencia, los medios: quitad eso de en medio y ya está.



#### SABEMOS

Que los medios llegaron todos y la conversación de verdad sigue pidiendo lo mismo que entonces: un rato sin prisa y alguien dispuesto a dártelo. Que el silencio ya no lo pone la tarifa; a veces lo ponemos nosotras, a base de ruido.

guardar para siempre el audio de quien ya no está es un regalo que antes no existía, y solo por eso ya merece la pena todo lo demás. La tecnología también nos acerca; solo conviene no dejar que el ruido tape lo importante. Lo que merece una llamada

Quizá la clave está en distinguir qué se puede resolver con un mensaje y qué pide, todavía hoy, una llamada larga o una visita. Hay noticias, alegrías y penas que

no caben en un audio. Reconocerlas es una forma de cuidar a los nuestros. Porque ese es el aprendizaje de estos cuarenta años de teléfonos: no hemos perdido la capacidad de hablar; solo la hemos enterrado debajo de mil maneras de no hacerlo. Hay personas con las que nos escribimos todos los días y llevamos meses sin oír su voz. Y hay llamadas que seguimos dejando para mañana desde hace demasiado tiempo.

### «HUBO UN TIEMPO EN QUE HABLÁBAMOS POQUÍSIMO Y NOS LO CONTÁBAMOS TODO»

De todos los balances de agosto, este es el que más se resiste a la nostalgia, porque nadie quiere volver a las conferencias con reloj. Lo que este mes nos enseña es más fino: lo imprescindible nunca fue el aparato con el que hablábamos, ni siquiera la frecuencia. Era —y es— que alguien, al otro lado, tenga un rato para ti. Eso costaba lo mismo entonces que ahora: nada y todo. Las tarifas bajaron a cero. Los ratos siguen cotizando igual de alto.

#### ¿RECUERDAS UNA LLAMADA QUE TE CAMBIÓ EL DÍA?



Quién era, a qué hora sonó, qué te dijo.

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

# ¿ESTÁS EN UNA LISTA DE MOROSOS?

## QUÉ SIGNIFICA APARECER EN ELLA Y QUÉ PUEDES HACER

**Figurar en uno de estos registros puede dificultar una financiación o un contrato,** pero no significa que no puedas reclamar ni resolver la situación.



**Antes de contratar** por teléfono o internet, descarga y guarda las condiciones: pueden informar de la posible comunicación de un impago.

**D**escubrir que tu nombre está en un fichero de morosidad puede ocurrir al solicitar una tarjeta, aplazar una compra o contratar una línea telefónica. No es una sanción pública, pero puede hacer que una empresa valore con más cautela

tu solvencia. Saber qué significa y cómo reaccionar evita aceptar una deuda que no corresponde.

### QUÉ SON Y QUIÉN LOS CONSULTA

Los conocidos como ficheros de morosos son sistemas privados de

información crediticia que recogen impagos. ASNEF, Experian-Badexcug y RAI son algunos de los más habituales. Las entidades que los consultan deben tener una relación con la persona interesada o valorar una operación que implique riesgo económico, como conceder un préstamo o financiar una compra.

Aparecer en uno no obliga automáticamente a denegar una hipoteca, un alquiler o una tarjeta. Cada empresa decide según sus propios criterios y

**LA INFORMACIÓN INCLUIDA DEBE LIMITARSE A LOS DATOS IMPRESCINDIBLES PARA IDENTIFICARTE, SIN AÑADIR DETALLES INNECESARIOS SOBRE TU SITUACIÓN PERSONAL**

## PUEDES PEDIR QUE TE INDIQUEN QUÉ ENTIDADES HAN CONSULTADO TUS DATOS DURANTE LOS ÚLTIMOS SEIS MESES

el importe, antigüedad y origen de la deuda. Aun así, una anotación puede complicar la aprobación o encarecer las condiciones.

### NO BASTA CON UNA FACTURA SIN PAGAR

Para que la inclusión sea lícita, la deuda debe ser cierta, vencida, exigible e impagada. Debe comunicarla el propio acreedor (o alguien que actúe por su cuenta) y no pueden haber pasado más de cinco años desde el vencimiento. Además, no puede tratarse de una cantidad cuya existencia o cuantía se haya reclamado por vía administrativa, judicial o mediante un mecanismo vinculante de resolución de conflictos.

Antes, la compañía debe informar de la posibilidad de comunicar los datos a estos sistemas, bien en el contrato o al requerir el pago. Tras la inclusión, la entidad responsable del fichero tiene que notificarla en un máximo de treinta días. Revisar ese aviso permite detectar una factura errónea o resolver el impago a tiempo.

### UNA ANOTACIÓN NO DECIDE POR SÍ SOLA SI TE CONCEDEN CRÉDITO: CADA ENTIDAD DEBE VALORAR TU SITUACIÓN ECONÓMICA DE FORMA INDIVIDUAL

#### CÓMO COMPROBAR SI FIGURAS

Tienes derecho a saber gratuitamente si apareces, qué empresa facilitó los datos, el importe y cuándo se produjo la anotación. Puedes ejercer el derecho de acceso ante el fichero, con su formulario e identificación suficiente. La respuesta, como regla general, debe recibirse en un mes. Con esos datos, comprueba si reconoces la deuda y conserva las fac-



**Si una compañía** cambia de nombre o vende una cartera de impagos, conserva los documentos que permitan identificar quién es ahora tu acreedor.

turas, reclamaciones previas y justificantes de pago. Si ya la abonaste, solicita al acreedor y al responsable del sistema la supresión de los datos. El pago no debería dejar una "marca" activa: la información sobre una deuda satisfecha debe retirarse.

### SI HAY UN ERROR, RECLAMA

Cuando la deuda no existe, se ha pagado o estaba formalmente discutida, pide la rectificación o supresión por escrito y adjunta pruebas. Si no contestan en un mes o rechazan la solicitud sin motivo, puedes reclamar ante la Agencia Española de Protección de Datos. Es gratuita y no exige abogado. Guarda todos los envíos y respuestas: serán la base de tu reclamación y, si hubo perjuicios acreditables, también podrían servirte para valorar otras acciones.



**Desconfía de los servicios que prometen "borrarte"** de un fichero a cambio de dinero: ejercer tus derechos ante la empresa y el registro es gratuito.

### SEÑALES DE QUE PODRÍAS FIGURAR EN UN FICHERO

- Te rechazan una tarjeta, un préstamo pequeño o el pago a plazos de una compra sin darte una explicación clara.
- Una compañía telefónica o energética te exige una fianza o no acepta contratarte determinados servicios.
- El banco te concede financiación, pero con peores condiciones de las que esperabas.
- Recibes una carta o un correo de una empresa a la que no reconoces como acreedora.
- Has cambiado de domicilio y sospechas que una factura antigua pudo quedarse sin pagar.

Al pedir financiación, pregunta si la decisión se ha basado en una consulta a un sistema de información crediticia.

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



## ¿ES POSIBLE FRENAR LA PÉRDIDA DE VISIÓN POR DMAE?

**La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es una de las principales causas de pérdida de visión en mayores de 60 años.**

Afecta a la mácula, la zona central de la retina responsable de la visión fina que usamos para leer, reconocer rostros o conducir. Encontramos dos formas principales de esta patología: la seca, que es la más frecuente y puede evolucionar a una fase avanzada llamada atrofia geográfica; y la húmeda o neovascular, menos común pero más agresiva, caracterizada por vasos sanguíneos anómalos bajo la retina que dañan la vista con rapidez si no actuamos.

Afortunadamente, **en los últimos años hemos logrado avances muy importantes que mejoran el control de la enfermedad y la calidad de vida.** Para la DMAE húmeda, el tratamiento estándar son las inyec-

ciones dentro del ojo que frenan esos vasos anómalos. Los nuevos progresos incluyen medicamentos más potentes y duraderos, lo que nos permite espaciar más las inyecciones consiguiendo una mejor agudeza visual. Esto reduce las visitas a la clínica y facilita el seguimiento. Además, disponemos de terapias que actúan sobre múltiples vías biológicas implicadas en el problema, prolongando el efecto. También investigamos sistemas de liberación sostenida, que son dispositivos implantables para administrar continuamente el fármaco y reducir las inyecciones.

**Para la DMAE seca avanzada, desarrollamos tratamientos dirigidos a frenar los mecanismos inflamatorios que causan el daño.** Aunque todavía no están aprobados comercialmente en Europa,

demuestran por primera vez un beneficio clínico real al ralentizar la progresión de la enfermedad.

Consideramos que estos avances benefician especialmente a personas con DMAE húmeda activa, pacientes con respuesta insuficiente a terapias clásicas, afectados en ambos ojos o con dificultades logísticas para acudir al centro médico. **Nos encontramos ante un horizonte de realista esperanza: la medicina ha transformado una enfermedad con pocas opciones en un campo con terapias cada vez más sencillas y eficaces.**



**DRA. MIREIA JORNET**  
Oftalmóloga

# ¿POR QUÉ SIEMPRE **ME PONGO MALA** CON EL **AIRE ACONDICIONADO** DE LA OFICINA?



Nada como entrar a un sitio en verano y que haya aire acondicionado. Los 35° de fuera se convierten en una “falsa primavera” que, si bien nos permite descansar del calor de fuera, somete a nuestro cuerpo a un cambio de temperatura por el que, efectivamente, es posible enfermarse. Dolor de garganta, ojos secos o tortícolis son algunos de los sínto-

mas que podemos presentar ante estas situaciones.

**¿El porqué? Una de las principales causas son los cambios bruscos de temperatura. Pasar del calor intenso del exterior a un ambiente excesivamente frío obliga al organismo a adaptarse continuamente.** Además, el aire frío dirigido sobre el cuello o la espalda puede provocar tensión muscular y dar lugar a las típicas contracciones o tortícolis del verano.

Otro efecto frecuente es la sequedad. El aire acondicionado reduce la humedad ambiental, lo que puede reseca las mucosas de la nariz y la garganta, así como los ojos, especialmente en quienes usan lentillas o pasan muchas horas delante del ordenador.

**Para evitar estas molestias, desde Mapfre recomendamos utilizar el aire acondicionado de forma responsable. Lo ideal es mantener la temperatura entre 24 y 25 grados, evitando diferencias excesivas con el exterior. También es imprescindible beber agua con frecuencia para mantenerse bien hidratado, revisar periódicamente los filtros del sistema de climatización y evitar que el chorro de aire incida directamente sobre el cuerpo. Y hay un truco que nunca falla: tener siempre a mano una chaqueta fina o un pañuelo. Ese pequeño “kit de supervivencia” puede marcar la diferencia cuando el Polo Norte se apodera de la oficina. Con un uso adecuado y unas sencillas medidas de prevención, es posible disfrutar de un ambiente fresco sin que nuestra salud se resienta. El verdadero confort es aquel que nos ayuda a sentirnos bien.**



**ALMA MARÍA FERNÁNDEZ ARIAS**

Directora médica de salud digital de Mapfre España.



## ¿MATRIMONIO O PAREJA DE HECHO?

**RESPUESTA:** La elección entre matrimonio y pareja de hecho en España implica un análisis detenido, pues, **aunque ambos vínculos reconocen la convivencia, ofrecen niveles de seguridad jurídica radicalmente distintos.** El matrimonio, regido por un marco estatal homogéneo, **destaca como una figura más robusta al otorgar derechos sucesorios automáticos** como heredero forzoso, facilitar la tributación conjunta en el IRPF y permitir un acceso más sencillo a la pensión de viudedad. Por el contrario, **la pareja de hecho, al carecer de una ley nacional unificada, queda sujeta a normativas autonómicas que generan desigualdades territoriales**, privando a los convivientes de derechos hereditarios automáticos si no existe testamento y dificultando en gran medida el acceso a beneficios fiscales y pensiones de viudedad. Un punto crucial que requiere especial atención es la protección económica ante una ruptura. Mientras el matrimonio cuenta con mecanismos consolidados para corregir el desequilibrio, como la pensión compensatoria, **en la pareja de hecho no existe un derecho automático a indemnización alguna.** Esta realidad complica sobremanera la situación del miembro que, durante

la convivencia, haya sufrido un perjuicio económico, como una reducción de jornada o el abandono de su carrera profesional para el cuidado del hogar. Ante la ausencia de una normativa protectora, quien pretenda obtener una compensación tras la ruptura deberá acreditar su pretensión de manera extremadamente estricta en un juicio declarativo ordinario. **Para que prospere una acción por enriquecimiento injusto, es imperativo demostrar con pruebas fehacientes un aumento patrimonial en el otro,** un empobrecimiento correlativo propio y la ausencia de una causa justificada para dicho movimiento de riqueza. Dada la complejidad probatoria de estos requisitos, **resulta fundamental que las parejas de hecho opten por una planificación documental rigurosa mediante pactos de convivencia,** pues sin ellos, el desamparo económico ante una separación se convierte en un riesgo muy elevado.



**ENRIQUE FABIÁN ZAMBRANO**  
Abogado

## ¿QUÉ PAPEL JUEGA LA COMPARACIÓN CONSTANTE EN REDES SOCIALES EN EL MALESTAR EMOCIONAL?

**RESPUESTA:** La comparación constante es uno de los mayores generadores de malestar hoy en día, porque altera la forma en la que percibes tu propia vida. **Cuando te expones continuamente a la vida de otros —que además está filtrada, editada y seleccionada— tu cerebro empieza a usar eso como referencia. Y desde ahí, evalúa la tuya.**

El problema es que estás comparando tu realidad completa con fragmentos escogidos de otras personas. Y esa comparación siempre es injusta. **A nivel cerebral, esto activa sistemas muy concretos relacionados con la evaluación social y la sensación de “no estar a la altura”.** No hace falta que lo pienses de forma consciente. El cerebro lo registra igual.

Y cuando se repite, **genera una sensación constante de insuficiencia. No porque tu vida esté mal, sino porque la estás midiendo con una vara distorsionada.** Por eso no es solo lo que ves. Es lo que tu cerebro hace con eso. Y eso, si no se entiende, desgasta mucho más de lo que parece.



**BEGOÑA DEL CAMPO**  
Psicóloga y especialista en neuropsicología.

### 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](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)

YA EN TU QUIOSCO  
**GRANDES LECTURAS**

## **ESPALDA SANA**

Acaba con el dolor siguiendo  
los consejos del doctor Kovacs

POR SOLO

**4,99€**

**mia**BOOKS

**DESCUBRE CÓMO ALIVIAR Y  
PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA**  
GANA CALIDAD DE VIDA  
SIGUIENDO LAS PAUTAS DEL  
DOCTOR KOVACS

También puedes conseguir tu libro **mia** 'Espalda sana' en  
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



¡Escanear y leer!



PREGÚNTALE AL  
**DR. MARTÍNEZ**

Puedes mandarnos tus  
consultas o dudas a  
[redaccion@miarevista.es](mailto:redaccion@miarevista.es)

# HONGOS Y HUMEDAD

## LOS INVITADOS QUE NADIE QUIERE EN VERANO

El bañador mojado, el sudor, el calzado cerrado o la ropa que roza pueden convertir **algunas zonas del cuerpo en el lugar perfecto para que aparezcan hongos o irritaciones**. Pies, ingles, axilas y pliegues bajo el pecho son especialmente sensibles cuando el calor y la humedad se mantienen durante horas.

La piel actúa como barrera, pero necesita estar seca, ventilada y sin fricción constante para cumplir bien su función. En verano, esa barrera se altera con más facilidad. Sudamos más, usamos ropa ajustada, pasamos tiempo con prendas húmedas y caminamos descalzos en piscinas, vestuarios o duchas públicas. Los hongos crecen mejor en ambientes cálidos y húmedos. Por eso son frecuentes en los pies, entre los dedos, en las ingles o en los pliegues donde la piel queda cubierta y roza consigo misma. No siempre empiezan de forma llamativa. A veces solo aparece picor, escozor, descamación fina, enroje-

cimiento o una grieta pequeña que no termina de curar.

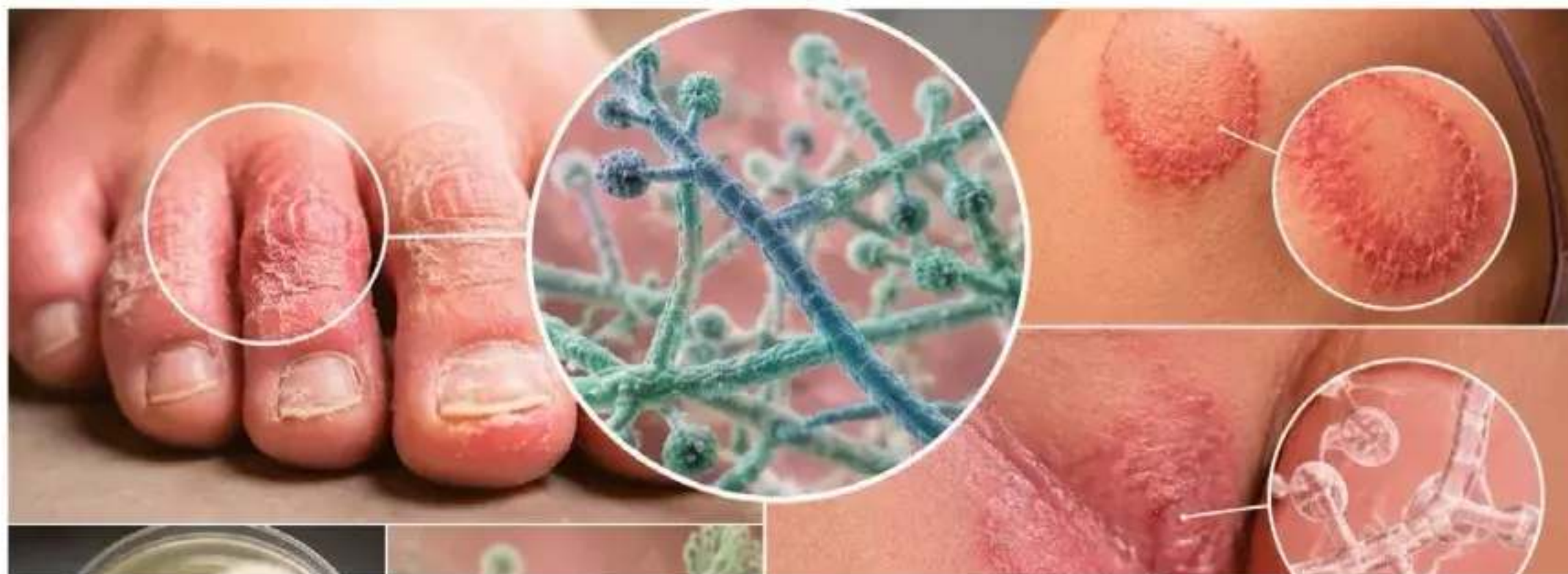
### ZONAS QUE NO RESPIRAN

Bajo el pecho, en la zona abdominal o en las ingles puede aparecer intertrigo, una irritación por humedad y fricción que, en ocasiones, se sobreinfecta por hongos como la *Cándida*. La piel se ve roja, sensible, húmeda o con pequeñas lesiones alrededor. El problema empeora si se mantiene el sudor, si la ropa aprieta o si no se seca bien la zona después de la ducha.

En los pies, el llamado pie de atleta suele empezar entre los dedos. Puede producir picor, mal olor, descamación, piel blanquecina o grietas. Además, se contagia con facilidad en superficies

húmedas compartidas, por lo que usar chanclas en duchas y piscinas es una medida sencilla pero útil.

La prevención se basa en gestos muy concretos: secar bien los pliegues, cambiarse el bañador mojado, usar ropa interior transpirable, evitar calzado cerrado durante muchas horas y no compartir toallas. Si ya hay lesión, conviene no aplicar corticoides sin diagnóstico, porque pueden empeorar algunos hongos o enmascararlos. Los antifúngicos de farmacia pueden ayudar en cuadros leves, pero si la lesión se extiende, duele, supura, aparece fiebre o no mejora tras varios días, es mejor consultar. También deben vigilar más las personas con diabetes o defensas bajas.



#### CONSULTA 1

### DEBAJO DEL PECHO

**“En verano me sale una zona roja y con picor debajo del pecho. ¿Son hongos?”**

— Isabel L., 78 años, Valencia

Puede ser una irritación por sudor y roce, y a veces se asocia a hongos. Esa zona acumula humedad y tiene poca ventilación, por lo que es frecuente que aparezcan enrojecimiento, escozor o picor.

Seca muy bien la piel después de la ducha, usa sujetadores transpirables y evita mantener ropa húmeda. Si la zona está muy roja, huele mal, supura o no mejora, consulta para confirmar si necesita antifúngico u otro tratamiento.



#### CONSULTA 2

### BAÑADOR MOJADO

**“¿De verdad es tan malo quedarse con el bañador mojado?”**

— Bárbara P., 55 años, Rota

No pasa nada por llevarlo un rato, pero mantenerlo durante horas favorece humedad, roce e irritación, sobre todo en ingles y zona íntima. En personas propensas a hongos o cistitis, puede ser un factor más.

Si vas a pasar mucho tiempo fuera del agua, lo mejor es cambiarte por una prenda seca. Es un gesto sencillo y suele evitar muchas molestias.

#### CONSULTA 3

### PICOR ENTRE LOS DEDOS

**“Me pican los pies y se me pela la piel entre los dedos. ¿Puede ser pie de atleta?”**

— Miren Z., 59 años, Bilbao

Sí, es una presentación muy típica. El pie de atleta suele afectar a los espacios entre los dedos y puede causar picor, descamación, grietas o piel blanquecina. Es más frecuente con sudor, calzado cerrado y contacto con superficies húmedas.

Lava y seca bien los pies, especialmente entre los dedos, cambia los calcetines si sudas y usa chanclas en vestuarios. Si no mejora o se extiende a las uñas, consulta, porque el tratamiento puede necesitar más tiempo.



**EN VERANO, MUCHAS MOLESTIAS DE LA PIEL NO EMPIEZAN POR FALTA DE HIGIENE, SINO POR EXCESO DE HUMEDAD. SECAR, VENTILAR Y CAMBIARSE A TIEMPO PUEDE SER TAN IMPORTANTE COMO CUALQUIER CREMA**

# QUEMADURA SOLAR

## CÓMO ACTUAR DESDE EL PRIMER MOMENTO

Volver roja tras unos días de playa es casi un clásico del verano, pero eso no significa que debamos restarle importancia. **Una quemadura producida por una larga exposición al sol o por la falta de protector solar necesita cuidados desde el primer momento** para aliviar la piel y evitar que el daño vaya a más.

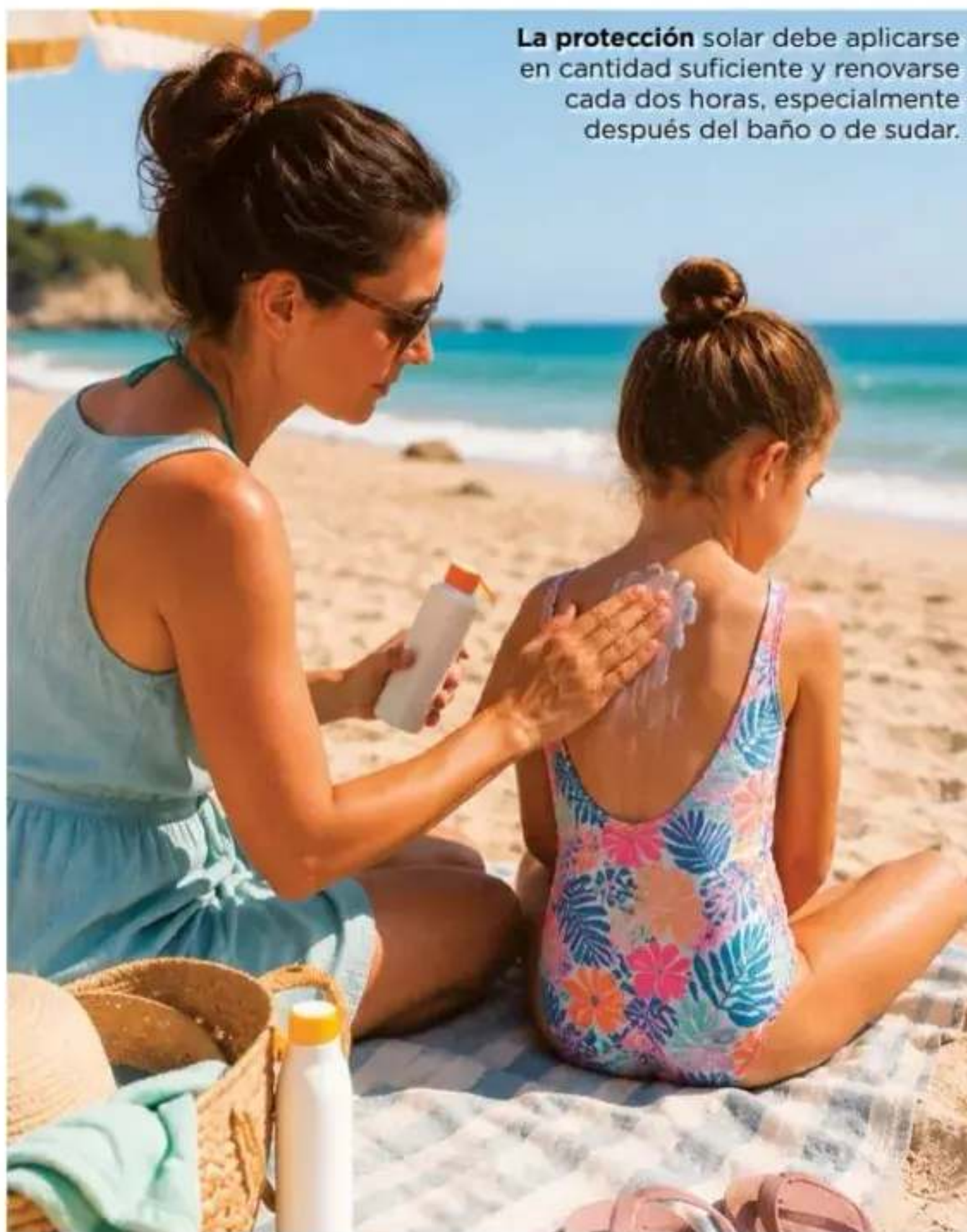
**U**na quemadura solar no es solo una irritación pasajera ni una simple reacción de la piel al calor. Se produce cuando la radiación ultravioleta daña las células cutáneas y el organismo responde con inflamación, enrojecimiento y dolor.

A diferencia de una herida causada por un corte o un golpe, la quemadura solar no siempre se percibe en el momento en que se produce. Podemos abandonar la playa sin apenas molestias y descubrir, varias horas después, que la piel está roja, caliente, tirante y dolorida. Esto sucede porque el organismo necesita tiempo para poner en marcha la respuesta inflamatoria con la que intenta reparar las células dañadas.

La intensidad puede variar desde un ligero enrojecimiento hasta una inflamación importante acompañada de ampollas. Y aunque la piel acabe pelándose y recupere su aspecto habitual, no significa que todo vuelva al punto de partida. La radiación ultravioleta puede dañar el ADN de las células cutáneas y ese deterioro, cuando se repite y acumula a lo largo de los años, favorece el envejecimiento prematuro y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

### PRIMEROS PASOS

En cuanto notes calor, tirantez o escozor, el primer paso es interrumpir por completo la exposición. Permanecer bajo la sombrilla no siem-



La protección solar debe aplicarse en cantidad suficiente y renovarse cada dos horas, especialmente después del baño o de sudar.

pre resulta suficiente, ya que parte de la radiación se refleja en la arena, el agua y otras superficies. Lo mejor es entrar en un espacio cerrado o cubrir la zona con ropa holgada, fresca y de tejido tupido.

Durante los días siguientes, la piel debe mantenerse protegida hasta que hayan desaparecido el enrojecimiento, el dolor y la sensibilidad. Volver a tomar el sol sobre una zona todavía dañada puede inten-

sificar la quemadura y retrasar su recuperación.

### ENFRÍA LA PIEL

Una ducha o un baño de agua fresca ayuda a aliviar el calor y el dolor. También pueden aplicarse compresas húmedas durante unos minutos y repetirlas varias veces a lo largo del día. El agua debe estar fresca, pero nunca helada, y al terminar conviene secarse con pequeños toques, sin arrastrar la toalla ni frotar.

Tampoco se debe colocar hielo directamente sobre la zona. Aunque en un primer momento parezca calmante, el frío extremo puede irritar y dañar todavía más una piel cuya barrera protectora ya está debilitada.

### HIDRATACIÓN

Tras enfriar la zona, aplica un after-sun o una crema hidratante de fórmula sencilla, sin perfumes ni ingredientes irritantes. No es necesario masajear demasiado: basta con extenderla suavemente y repetir la aplicación cuando reaparezcan la tirantez o el malestar.

Las quemaduras solares pueden favorecer que parte de los líquidos del organismo se desplacen hacia

la superficie de la piel. Por eso es importante beber agua con frecuencia, especialmente si la exposición ha sido prolongada o se ha pasado mucho tiempo en un ambiente caluroso.

Durante esas primeras horas conviene limitar el alcohol, que puede favorecer la deshidratación, y prestar atención a señales como sed intensa, mareo, dolor de cabeza, debilidad u orina más oscura de lo habitual. Si estos síntomas son importantes, puede que no se trate únicamente de una lesión cutánea, sino también de agotamiento por calor.

### CUIDADO DE LAS AMPOLLAS

Si existe dolor, pueden utilizarse analgésicos habituales, como paracetamol o ibuprofeno, siempre que no haya ninguna contraindicación y se respeten las indicaciones del prospecto. En caso de duda, especialmente si se toman otros medicamentos o existen problemas digestivos, renales o hepáticos, es preferible consultarlo con un profesional sanitario.

Las ampollas indican que la quemadura es más intensa. No deben pincharse ni se debe retirar la piel que las cubre, ya que esta actúa como

una barrera natural frente a las infecciones. Si alguna se rompe sola, hay que limpiar la zona suavemente y cubrirla con un apósito que no se adhiera a la herida.

La descamación suele aparecer varios días después y forma parte del proceso mediante el cual el organismo elimina muchas de las células dañadas. Aunque resulte tentador, no conviene arrancar las pielecitas ni utilizar exfoliantes para acelerar el proceso. Esto puede causar pequeñas heridas, aumentar la irritación y favorecer una infección.

Lo mejor es continuar hidratando la zona, usar ropa que no roce y esperar a que la piel se renueve a su ritmo. También es normal que permanezca más sensible durante unos días, incluso cuando el tono rojo ya empieza a desaparecer.

La mayoría de las quemaduras solares leves puede cuidarse en casa, pero es necesario solicitar valoración médica si aparecen ampollas extensas, una hinchazón importante o un dolor muy intenso. También debe consultarse si la quemadura ocupa una gran parte del cuerpo o afecta a un bebé, un niño pequeño o una persona especialmente vulnerable.

## QUÉ DEBE TENER UN BUEN AFTERSUN

No hace falta que incluya una larga lista de ingredientes ni que prometa reparar el daño solar. Lo importante es que tenga una fórmula sencilla, calmante, hidratante y sin sustancias que puedan irritar una piel ya sensibilizada.

**Aloe vera.** Refresca, calma la sensación de ardor y ayuda a aliviar la tirantez.

**Pantenol.** También conocido como provitamina B5, favorece la hidratación y contribuye a recuperar la barrera protectora de la piel.

**Glicerina.** Atrae y retiene agua en las capas superficiales, por lo que ayuda a combatir la sequedad y la descamación.

**Ceramidas.** Reponen parte de los lípidos de la barrera cutánea y reducen la pérdida de humedad.

**Avena coloidal.** Resulta especialmente útil cuando, además de enrojecimiento, aparecen picor e irritación.

Conviene evitar las fórmulas con alcohol, perfume, mentol, aceites esenciales o ingredientes exfoliantes, ya que pueden aumentar el escozor. Y recuerda: el aftersun alivia e hidrata, pero no borra el daño causado por la radiación ultravioleta.



# MENÚ PLAYERO

## MUCHO DE DISFRUTE Y POCO DE CULPA

Comer en la playa suele asociarse a bocadillos enormes, bolsas de patatas y platos preparados, pero es posible preparar un menú fresco, saciante y fácil de transportar que no dispare las calorías. **La fórmula está en combinar verduras, proteínas ligeras e hidratos en su justa medida.**



**Un menú de playa equilibrado** combina hidratación, fruta fresca, proteína ligera y opciones fáciles de transportar sin complicaciones.

Una comida ligera no tiene por qué reducirse a un táper de lechuga y tomate que nos deje con hambre una hora después y que nos parezca tan triste como la cena de un martes de noviembre. Para que resulte completa y saciante y nos permita disfrutar de un gran día, lo ideal es combinar varios grupos de alimentos y prestar atención tanto a las cantidades como a la forma de prepararlos. Las verduras y hortalizas deberían ocupar buena parte del plato, ya que aportan agua, fibra y volumen con pocas calorías. Tomate, pepi-

no, zanahoria, pimiento, calabacín, hojas verdes o judías verdes son fáciles de combinar y ayudan a preparar platos frescos y apetecibles. También conviene añadir una fuente de proteína, como pollo, huevo, atún, legumbres o queso fresco. Este nutriente ayuda a prolongar la saciedad y evita que la comida se quede corta. A ello puede sumarse una pequeña ración de hidratos, procedentes de arroz, pasta, cuscús, patata o pan integral.

Las grasas saludables también tienen cabida, aunque deben medirse. El aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos aportan sabor y nutrien-

tes, pero concentran muchas calorías, por lo que no conviene utilizarlos todos a la vez ni añadirlos sin controlar la cantidad.

Para completar el menú, nada mejor que una pieza de fruta fresca y agua. La sandía, el melón, el melocotón o las cerezas resultan especialmente apetecibles en verano y permiten terminar la comida con algo dulce sin recurrir a postres más pesados.

### EL TÁPER PERFECTO EN CUATRO PARTES

Una forma sencilla de acertar con las proporciones consiste en divi-

## DEL FRIGORÍFICO A LA ARENA SIN RIESGOS

El calor puede convertir una comida apetecible en un riesgo si no se conserva correctamente. **Los platos preparados** deben salir fríos de casa y viajar en una nevera portátil con acumuladores de hielo. Esta debe colocarse siempre a la sombra y abrirse lo menos posible para evitar que pierda temperatura.

**Los alimentos más delicados** son los que contienen huevo, lácteos, carne, pescado, arroz o pasta cocinados. **Las salsas caseras** elaboradas con huevo crudo no son una buena opción para la playa; es preferible utilizar productos preparados con huevo pasteurizado o recurrir a vinagretas y salsas de yogur que se mantengan bien refrigeradas. También conviene transportar los aliños en recipientes herméticos y añadirlos en el último momento. Además de mantener mejor la textura de los alimentos, se reduce el riesgo de contaminación durante el trayecto. **No hay que confiar únicamente en el olor o el aspecto** para decidir si una comida sigue siendo segura. Si ha perdido el frío, ha permanecido demasiado tiempo expuesta al calor o existen dudas sobre su conservación, lo más prudente es no consumirla.



dir mentalmente el recipiente. La mitad debería estar ocupada por verduras y hortalizas; un cuarto, por una fuente de proteína; y el último cuarto, por arroz, pasta, patata, cuscús o pan.

Cuando se utilizan legumbres, pueden ocupar parte del espacio reservado a la proteína y a los hidratos, ya que aportan ambos nutrientes. Una ensalada de lentejas con tomate, pimiento, pepino y huevo, por ejemplo, puede convertirse en un plato completo sin necesidad de añadir pasta ni arroz.

El aliño merece una atención especial. Lo mejor es llevarlo aparte y añadirlo justo antes de comer. Así se evita que los ingredientes se reblandezcan y resulta más fácil controlar la cantidad. Una cucharada de aceite suele ser suficiente para aderezar una ración individual.

### CÓMO ALIGERAR LOS CLÁSICOS DE PLAYA

No hace falta renunciar a los platos de siempre, sino revisar algunos ingredientes y proporciones. Una ensalada de pasta puede ser mucho más ligera si contiene más tomate, pepino y hojas verdes que pasta, y si

se sustituye la salsa cremosa por una vinagreta sencilla.

En los bocadillos, conviene elegir panes de tamaño moderado y rellenos como pollo, pavo, atún, huevo o queso fresco, acompañados de tomate, rúcula, pimiento asado o pepino. Los embutidos grasos, las grandes cantidades de queso y las salsas pueden convertir una opción aparentemente sencilla en una comida muy calórica. La mayonesa puede sustituirse por yogur natural mezclado con limón, mostaza o hierbas aromáticas. También es mejor medir el aceite con una cuchara que verterlo directamente desde la botella, ya que unas pocas cucharadas pueden sumar más calorías que el resto del plato.

La fruta fresca resulta una alternativa más ligera que la bollería, las galletas o los helados. Y en cuanto a la bebida, el agua sigue siendo la mejor elección. Los refrescos, los zumos y las bebidas alcohólicas aportan calorías sin producir apenas saciedad y, además, pueden favorecer la deshidratación.

### QUEDAR EN EL CHIRINGUITO

No llevar la comida preparada tampoco obliga a dar por perdido

el propósito de comer ligero. En un chiringuito suele haber opciones sencillas que permiten disfrutar sin convertir la comida en un exceso. Los pescados a la plancha, al horno o en espeto, el pulpo, los mejillones al vapor, el gazpacho y las ensaladas son buenas elecciones, siempre que las salsas y los aliños se sirvan aparte.

También puede pedirse una ración de arroz o una paella y acompañarla con una ensalada para completar el menú sin necesidad de sumar entrantes, pan, frituras y postre. El problema no suele estar en un plato concreto, sino en encadenar patatas, croquetas, calamares, pan con alioli y una comida principal como si cada cosa no contara.

Si apetece una fritura, compartirla permite probarla sin convertirla en el centro de la comida. Y para terminar, la fruta, un café o incluso un helado sencillo pueden resultar más razonables que un postre muy elaborado. La idea no es comer con una calculadora al lado, sino elegir qué merece realmente la pena y evitar añadir calorías por inercia.

**Compartir de nuevo** los pequeños rituales domésticos es la manera más discreta de recuperar la complicidad perdida.



# VOLVER A VIVIR JUNTOS

## SIN REPETIR VIEJOS ERRORES

Volver a compartir casa después de un tiempo separados no es empezar de cero. **Es aprender a mirarse otra vez sin las prisas ni los reproches antiguos.**

**H**ay reencuentros que no ocurren en un aeropuerto ni en una cena especial, sino en algo mucho más discreto: volver a dejar el cepillo de dientes en el mismo vaso. Retomar la convivencia en pareja después de una separación, una crisis o una temporada viviendo aparte tiene algo de estreno y algo de examen. Se conoce el terreno, pero no del todo. Se recuerdan las costumbres del otro, pero también las propias, las que se han afianzado en soledad y ahora piden espacio.

### EL REGRESO SILENCIOSO

Nadie avisa de que volver a convivir cansa. No es un cansancio físico, sino esa fatiga sutil que aparece cuando hay que renegociar cosas mínimas: el lado de la cama, el volumen de la televisión, quién baja la basura. Ocurre porque durante la separación cada uno ha construido una versión más autónoma de sí mismo. En la vida real se traduce en pequeños roces que sorprenden por su intensidad. El ajuste realista pasa por aceptar que los primeros meses son de

adaptación, no de examen final. Nada está fallando: simplemente, se están recolocando dos vidas.

### LO QUE YA NO ENCAJA

Hay costumbres que antes pasaban desapercibidas y ahora chirrían. La manera de cargar el lavavajillas, el móvil en la mesa, ese silencio largo delante de la serie. No es que la pareja haya cambiado tanto: es que una ha aprendido a estar sola y ha descubierto lo que le sienta bien. Verbalizarlo sin acusación es el primer paso. En lugar de reprochar lo

que molesta, conviene contar lo que se necesita. Es un cambio pequeño de lenguaje que evita muchas conversaciones que empiezan bien y terminan mal.

### EL MIEDO A REPETIR

Aparece casi sin avisar. Cada discusión parece un aviso, cada silencio una señal. Ocurre porque la memoria emocional protege: recuerda para no volver a sufrir. Pero también distorsiona, porque interpreta gestos nuevos con la lente de heridas viejas. En la vida cotidiana se nota cuando una frase inocente activa una alarma desproporcionada. El ajuste consiste en preguntarse, antes de reaccionar, si lo que duele pertenece a este momento o a otro anterior. Esa pausa breve, casi imperceptible, es la que evita que el pasado escriba el presente.

### RECONSTRUIR LA INTIMIDAD

La intimidad no vuelve sola por vivir bajo el mismo techo. Necesita tiempos compartidos que no sean logísticos: una conversación sin pantallas, un paseo sin agenda, un café el sábado sin planes detrás. Ocurre que la rutina, si no se cui-

da, ocupa enseguida el espacio que antes ocupaba el deseo de conocerse. Reservar un rato a la semana solo para hablar de lo que no sea la casa, los hijos o el trabajo es un gesto pequeño con efecto grande. La cercanía se cultiva en detalles, no en declaraciones.

### ESPACIOS PROPIOS

Volver a convivir no obliga a compartirlo todo. De hecho, las parejas que sostienen mejor el reencuentro son las que conservan zonas propias: una amiga con la que quedar sin la otra persona, una afición que no se comparte, una tarde sola sin dar explicaciones. Lo que en un momento pareció distancia, ahora se entiende como oxígeno. Ese equilibrio entre el nosotros y el yo es lo que hace que la convivencia no se convierta en dependencia. Cuidar el espacio propio también es cuidar la pareja.

### EMPEZAR SIN BORRAR

Volver no es hacer como si nada hubiera pasado. Es incorporar lo aprendido, agradecer lo que sigue en pie y aceptar que la pareja de ahora no es la de antes. Y quizá esa sea la mejor noticia.



## VOLVER NO ES BORRAR LO VIVIDO, SINO RECONOCERLO, CUIDARLO Y DARLE UN LUGAR DISTINTO EN LA NUEVA CONVIVENCIA



**Reservar momentos** sin pantallas ni prisas ayuda a reconstruir la intimidad que la rutina suele ocupar rápidamente.

### GESTOS CONCRETOS PARA LOS PRIMEROS MESES JUNTOS

Cuando entras en casa después del trabajo y notas que la conversación se llena de logística, propón un pacto sencillo: los primeros quince minutos, nada de tareas ni recados, solo: "¿cómo ha ido el día?". Cuando aparece un roce por una costumbre que antes no molestaba, evita la frase siempre haces lo mismo. Sustitúyela por "me vendría bien que...". Cambia por completo el tono de la respuesta. Cuando llega ese momento del domingo por la tarde en que aparece la melancolía, planificad juntos algo pequeño para el miércoles. Tener un plan intermedio rompe la sensación de rutina cerrada. Cuando alguien te dice que os ve bien, no lo minimices. Anótalo mentalmente. En las semanas difíciles, recordar esas señales externas ayuda a no dramatizar los baches normales de cualquier reencuentro.

# 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!

# PIEL RADIANTE EN 15 DÍAS

EL PLAN DE RECUPERACIÓN PARA  
LLEGAR A SEPTIEMBRE CON LA CARA  
DESCANSADA, LUMINOSA Y BIEN CUIDADA

El estrés oxidativo provocado por la radiación solar puede continuar afectando a la piel incluso después de haber dejado la exposición directa.



Después de semanas de sol, calor, cloro, aire acondicionado y horarios algo más desordenados, la piel puede verse apagada, más tirante o con pequeñas imperfecciones que antes no estaban ahí. **No es necesario empezar septiembre con una rutina complicada ni someterla a tratamientos agresivos. Muchas veces, recuperar la buena cara depende de volver a lo esencial: limpiar sin resecar, hidratar de forma constante, proteger bien del sol y respetar los tiempos de descanso.** Este plan de quince días propone recuperar poco a poco el aspecto fresco y luminoso de la piel, con gestos realistas que se pueden mantener cuando vuelven la rutina, el trabajo y los días largos frente a la pantalla.

# ¿POR QUÉ LA PIEL SE VE MÁS APAGADA AL FINAL DEL VERANO?

**Algunas fragancias aplicadas** sobre la piel expuesta al sol pueden favorecer la aparición de manchas, especialmente en cuello y escote.



ciones, este proceso se percibe más y el color puede verse menos uniforme. Por eso, hidratar y evitar exfoliaciones demasiado intensas resulta más útil que intentar mantener el bronceado a toda costa.

## EL DESCANSO TAMBIÉN SE NOTA EN LA CARA

Dormir menos, cenar tarde o pasar más tiempo del habitual al aire libre puede reflejarse en el aspecto del rostro. Las ojeras se marcan más, la mirada pierde frescura y la piel puede parecer menos luminosa. Recuperar horarios más estables no transforma la cara de un día para otro, pero sí ayuda a que vuelva a verse más descansada.

## CUIDADO CON QUERER ARREGLARLO TODO DE GOLPE

Cuando la piel se ve apagada, es fácil caer en el error de probar demasiados productos a la vez. Exfoliantes, ácidos, mascarillas intensivas o fórmulas muy activas pueden resultar contraproducentes si la piel está sensible. Después del verano, suele funcionar mejor una rutina sencilla, constante y adaptada a cómo se encuentra la piel en ese momento.

**E**l verano suele dejar buenos recuerdos, pero también huella en la piel. La exposición continuada al sol, incluso cuando se utiliza protección, puede hacer que se note más seca, irregular o con un tono menos uniforme. El calor favorece la pérdida de agua y, cuando la barrera cutánea se altera, la piel pierde esa sensación de elasticidad que asociamos a una cara descansada.

A esto se suma el contacto con el cloro, la sal del mar, el viento y los

cambios bruscos de temperatura entre la calle y los espacios con aire acondicionado. No todos afectan igual, pero juntos pueden hacer que la piel se sienta más sensible o reactiva de lo habitual.

## CUANDO EL BRONCEADO EMPIEZA A APAGARSE

A medida que pasan los días, las células más superficiales de la piel se renuevan y el tono dorado empieza a desaparecer. Si la piel está deshidratada o presenta pequeñas descama-

## SEÑALES DE QUE TU PIEL PIDE UN "RESET"

La vuelta a la rutina es un buen momento para observar cómo está la piel y adaptar los cuidados.

- **Notas tirantez tras lavarte la cara.** Puede necesitar una limpieza más suave y un extra de hidratación.
- **El maquillaje se cuarteo o marca zonas secas.** A menudo es señal de que la piel no retiene bien el agua.
- **El tono se ve desigual.** La exposición solar y la renovación natural de la piel pueden hacer más visibles algunas zonas.
- **Tienes más granitos o poros congestionados.** El calor, el sudor y los protectores solares mal retirados pueden influir.
- **La cara se ve cansada incluso al despertar.** El sueño, la hidratación y una rutina constante importan más de lo que parece.



El uso frecuente de gafas de sol puede dejar zonas del rostro con una pigmentación algo distinta, sobre todo en mejillas y puente de la nariz.

# EL PLAN DE 15 DÍAS PARA RECUPERAR LA LUMINOSIDAD

**Q**uince días dan margen suficiente para recuperar buenos hábitos y notar la piel más cómoda, uniforme y luminosa. No se trata de borrar el verano ni de buscar resultados imposibles, sino de ayudarla a recuperar equilibrio antes de septiembre. La clave está en avanzar por fases y no introducir demasiados cambios de golpe.

## DÍAS 1 A 5

### REPARA Y CALMA

Durante los primeros días, simplifica la rutina. Limpia el rostro mañana y noche con un producto suave y aplica una crema hidratante que resulte cómoda para tu tipo de piel. Si has pasado muchas horas al sol o notas escozor, prescinde temporalmente de los exfoliantes fuertes y prioriza fórmulas calmantes.

## DÍAS 6 A 10

### DEVUELVE AGUA Y UNIFORMIDAD

Cuando la piel ya se siente menos tirante, incorpora un sérum hidratante antes de la crema, por ejemplo con ácido hialurónico, glicerina o ingredientes que ayuden a reforzar la barrera cutánea. Mantén el protector solar cada mañana, también al volver a la ciudad: las manchas no entienden de vacaciones.

## DÍAS 11 A 15

### RECUPERA EL EFECTO BUENA CARA

La última fase consiste en mantener la constancia y sumar un gesto de renovación muy suave una o dos noches por semana, siempre que la piel no esté irritada. Puede ser una exfoliación enzimática o un producto específico que ya tolere bien. El objetivo es que la piel se vea más lisa y luminosa, no forzarla.



La piel del contorno de ojos es más fina que la del resto del rostro y suele mostrar antes los signos de deshidratación y cansancio.

### EL GESTO QUE CAMBIA EL RESULTADO

Aplicar los productos sobre la piel ligeramente húmeda ayuda a retener mejor la hidratación. Después de limpiar, no esperes a que el rostro se quede completamente seco: aplica el sérum y la crema con movimientos suaves, sin frotar ni masajear en exceso.

### LO QUE CONVIENE APARCAR

Durante estos quince días, evita estrenar varios activos potentes a la vez, utilizar exfoliantes físicos agresivos o dormir maquillada, aunque vuelvas tarde. También conviene reducir los baños muy calientes y las limpiezas demasiado astringentes, que pueden aumentar la sensación de tirantez.

## GUARDAR LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS ALEJADOS DEL CALOR Y DE LA LUZ DIRECTA AYUDA A CONSERVAR MEJOR SUS FÓRMULAS

### INGREDIENTES QUE AYUDAN A RECUPERAR LA PIEL

- **Ácido hialurónico.** Aporta hidratación y deja una sensación más jugosa.
- **Ceramidas.** Ayudan a reforzar la barrera cutánea cuando la piel se siente seca o vulnerable.
- **Niacinamida.** Puede mejorar el aspecto del tono irregular y resultar útil en pieles con tendencia a imperfecciones.
- **Glicerina.** Un clásico muy eficaz para atraer y retener agua en la piel.
- **Pantenol.** Se utiliza en fórmulas calmantes por su sensación confortable.
- **Vitamina C.** Puede aportar luminosidad si se introduce con prudencia y se acompaña siempre de fotoprotección.
- **Aloe vera.** Resulta agradable en texturas ligeras, especialmente cuando la piel necesita frescor.



# HÁBITOS QUE SE REFLEJAN EN TU PIEL

## DUERME PARA RECUPERARTE

La piel aprovecha la noche para llevar a cabo sus procesos de reparación. Dormir bien no sustituye a una crema, pero sí hace que la cara se vea menos fatigada, con una mirada más despejada y un tono algo más uniforme. Intenta recuperar horarios regulares y bajar el ritmo de pantallas antes de acostarte.

## VUELVE A BEBER AGUA CON REGULARIDAD

No hace falta obsesionarse con contar vasos, pero sí recuperar el hábito de beber a lo largo del día. Agua, gazpachos, cremas frías, frutas jugosas o infusiones sin azúcar pueden formar parte de ese objetivo. Una piel bien hidratada no depende solo de lo que se aplica por fuera.

## COME A FAVOR DE TU PIEL

Frutas, verduras, legumbres, pescado azul, huevos, aceite de oliva o frutos secos (si los toleras) aportan nutrientes que encajan bien en una alimentación equilibrada. No existe un alimento que borre una mancha o haga milagros en pocos días, pero comer variado sí puede ayudar a que la piel se vea mejor a largo plazo.

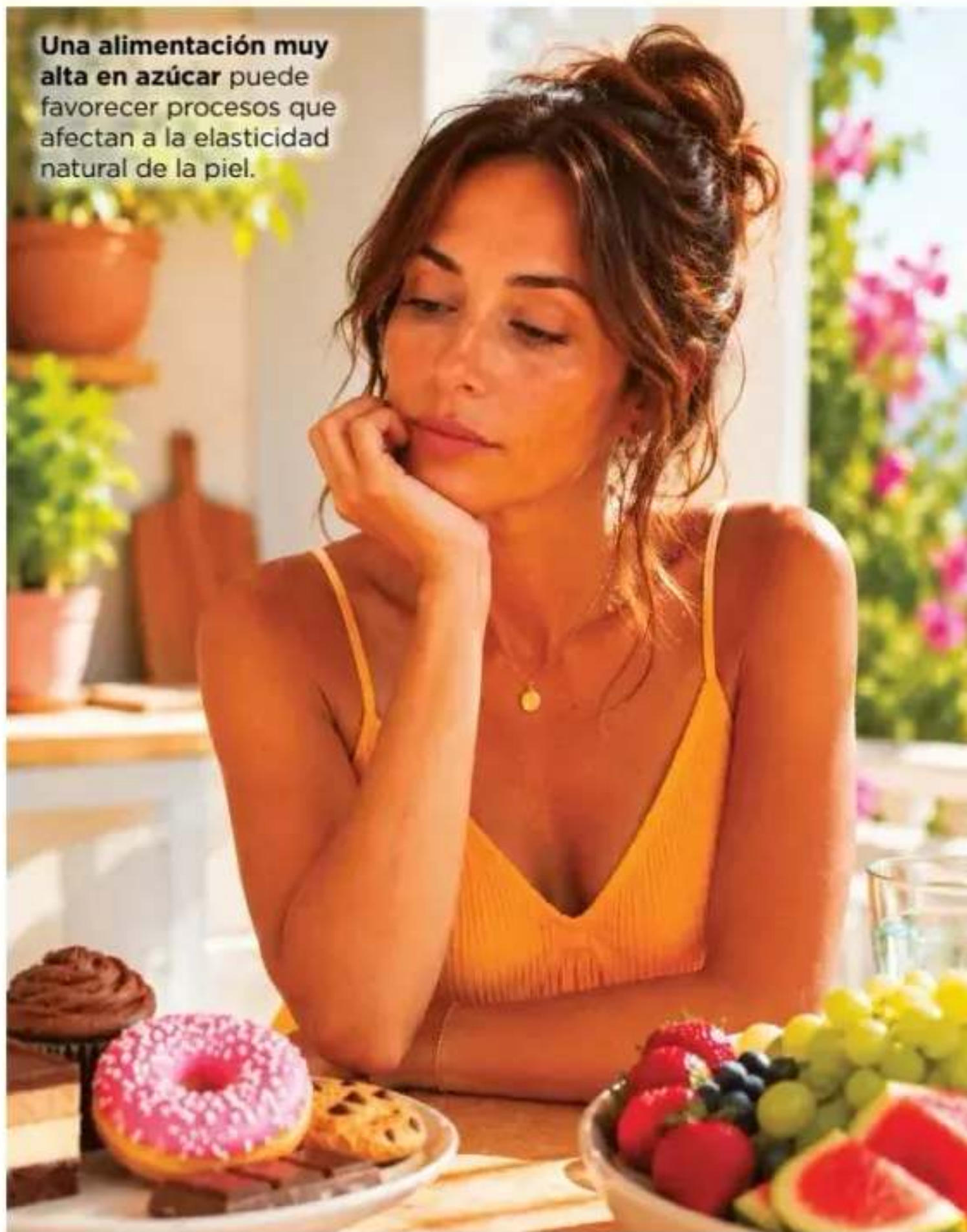
## MUEVE EL CUERPO

Caminar, nadar, hacer ejercicio suave o simplemente retomar una rutina activa ayuda a despejarse y a recuperar esa sensación de vuelta al orden. Además, después de varios días de menos descanso y más calor, moverse con regularidad suele mejorar la sensación general de bienestar.

## NO TE OLVIDES DEL CUELLO Y EL ESCOTE

Son zonas que reciben sol y que a menudo dejamos fuera de la rutina. Extiende la limpieza, la hidratante y el fotoprotector hasta el cuello, el escote y el dorso de las manos. Es un gesto pequeño que ayuda a que el conjunto se vea más uniforme y cuidado.

**Una alimentación muy alta en azúcar** puede favorecer procesos que afectan a la elasticidad natural de la piel.



## ¿SABÍAS QUE...?

La barrera cutánea actúa como una especie de escudo: ayuda a retener el agua dentro de la piel y a protegerla frente a agentes externos. Cuando está alterada, es más fácil que aparezcan tirantez, rojeces o sensibilidad. Para cuidarla, no hace falta una rutina interminable, sino evitar las limpiezas agresivas, aplicar hidratación con constancia y protegerse bien de la radiación solar. Si notas picor persistente, irritación intensa o una reacción que no mejora, conviene consultar con un dermatólogo antes de seguir probando productos.



**Fumar puede afectar** a la microcirculación cutánea y hacer que el rostro se vea más apagado con el tiempo.

# BUENA CARA, SIN EFECTO MÁSCARA

La vuelta al trabajo, el final de las vacaciones y los primeros días de septiembre suelen pedir un aspecto más arreglado, pero no hace falta cubrir la piel para que se vea mejor. De hecho, cuando viene de semanas de calor y exposición al sol, las bases muy densas o los productos en polvo en exceso pueden marcar más las zonas secas y apagar justo el efecto que buscamos.

La idea es utilizar el maquillaje como un aliado ligero: igualar solo donde haga falta, aportar un poco de color y dejar que la textura natural de la piel siga viéndose. Así, además de conseguir un resultado más fresco, evitamos sobrecargarla durante el proceso de recuperación.

## PREPARA LA PIEL ANTES DE MAQUILLARTE

El mejor truco para que el maquillaje quede bonito no está en aplicar más cantidad, sino en preparar bien la piel. Una crema hidratante que se absorba por completo y un protector solar de textura cómoda ayudan

a que la base se extienda de manera más uniforme. Espera unos minutos antes de empezar a maquillarte para evitar que los productos se mezclen o hagan bolitas.

## CORRIGE SOLO DONDE LO NECESITAS

En lugar de cubrir todo el rostro con una base de alta cobertura, aplica corrector en ojeras, rojeces o pequeñas imperfecciones. Después, una base ligera, una BB cream o unas gotas de color pueden ayudar a igualar el tono sin ocultar la luminosidad natural.

## DEVUELVE COLOR, PERO SIN EXAGERAR

Un toque de colorete en crema sobre las mejillas hace que el rostro se vea más despierto al instante. Los tonos melocotón, rosa cálido o terracota suave suelen encajar bien con el final del verano. Para rematar, un poco de bálsamo con color en los labios y las cejas peinadas pueden ser suficientes.

## MEJOR TEXTURAS CREMOSAS QUE MUCHO POLVO

Los productos en crema, como el colorete o el iluminador, suelen integrarse mejor en una piel que busca recuperar jugosidad. Los polvos no están prohibidos, pero conviene reservarlos para la zona T y utilizar poca cantidad. Así se evita que el maquillaje marque la sequedad o dé un acabado demasiado mate.

## ANTES DE QUE EMPIECE SEPTIEMBRE, HAZ ESTO

- **Revisa tus productos.** Desecha los que hayan cambiado de olor, textura o color y comprueba la fecha de apertura de los solares.
- **Limpia tus herramientas.** Lava brochas, esponjas y pinceles con agua tibia y jabón suave. Acumulan restos de maquillaje, grasa y sudor.
- **Cambia la funda de la almohada.** Si tienes la piel más congestionada o con granitos, hacerlo con más frecuencia puede ayudarte.
- **No te obsesiones con el bronceado.** La piel recuperará poco a poco su tono habitual. Forzar el color con más sol solo aumenta el riesgo de manchas.
- **Haz una foto de tu piel sin maquillaje.** Te servirá para ver cómo evoluciona durante las semanas siguientes, sin quedarte solo con la impresión de un día concreto.
- **Pide cita si hay una mancha nueva o distinta.** Si observas cambios en tamaño, forma, color o aspecto de un lunar, es mejor consultarlo con dermatología.
- **Simplifica el neceser.** Deja a mano los productos que realmente vas a usar a diario y guarda los que no encajen ahora con las necesidades de tu piel.



LLEGAR A SEPTIEMBRE CON BUENA CARA NO SIGNIFICA TAPAR EL VERANO, SINO RECUPERAR UNA PIEL CÓMODA, DESCANSADA Y CON LUZ PROPIA

# MORENO QUE DURA

## GESTOS SENCILLOS PARA CONSERVAR EL TONO BONITO DE LA PIEL

Al volver de vacaciones, el color parece apagarse antes de que dé tiempo a estrenar septiembre. **Una rutina amable ayuda a que se vea más uniforme, luminoso y duradero.**

**E**l bronceado tiene algo de recuerdo de verano: una luz especial en la piel, las piernas más bonitas con un vestido blanco y esa sensación de buena cara sin apenas maquillaje. Pero, al volver a la rutina, parece desvanecerse casi de un día para otro. No hay fórmulas mágicas para detener la renovación natural de la piel, aunque sí pequeños gestos que ayudan a conservar el tono de una manera más bonita y uniforme.

### CUIDAR LA PIEL PARA QUE EL COLOR SE VEA MEJOR

El color no desaparece de golpe. Se va apagando a medida que las células más superficiales de la epidermis se renuevan. Cuando la piel está tirante, deshidratada o empieza a descamarse, el proceso se hace más evidente: el moreno pierde intensidad y aparecen zonas con un tono desigual.

Por eso, alargar el bronceado no consiste en sumar productos sin medida, sino en cuidar la barrera cutánea. Una piel bien hidratada refleja mejor la luz, se ve más elástica y mantiene durante más tiempo ese punto dorado que tanto favorece. Después de la ducha, aplica la crema con la piel todavía ligeramente húmeda. Es un gesto sencillo, pero marca diferencia.

### UNA RUTINA MÁS AMABLE

Tras semanas de sal, cloro, arena y sol, conviene bajar el ritmo. Las duchas cortas con agua templada resultan mucho más respetuosas que el agua muy caliente, que deja la piel más seca y apagada. También es preferible elegir geles suaves y secarse sin frotar, simplemente presionando la toalla sobre el cuerpo.

Las texturas se adaptan a cada piel. Si tiende a la sequedad, funcio-

nan especialmente bien las cremas con ceramidas, manteca de karité o escualano. En pieles normales o mixtas, los bálsamos ligeros, las leches corporales y los geles con ácido hialurónico aportan agua sin dejar sensación pegajosa. En escote, hombros y piernas, donde el color suele lucir más, merece la pena insistir un poco más.

### EXFOLIAR, PERO SIN PRISA

La exfoliación no está prohibida, solo hay que usarla con inteligencia. Una vez por semana y con partículas finas o fórmulas enzimáticas basta para retirar células sueltas y devolver uniformidad al tono. Las esponjas ásperas, los exfoliantes agresivos y la obsesión por pulir la piel consiguen justo lo contrario: aceleran la descamación y hacen que el color desaparezca antes.



#### 1. Íride Tono Radiante y Luminosidad.

Cremigel con pigmentos adaptativos que unifica el tono y aporta luz al rostro. **Arturo Alba (50 €).**

**2. Gotas Autobronceadoras Cara y Cuerpo.** Se mezclan con la hidratante para recuperar el color de forma gradual. **Sephora (16,99 €).**

**3. BB Body Bronzing.** Maquillaje corporal que unifica visualmente el tono de brazos, piernas y escote. **Farma Dorsch (39 €).**

**4. Gotas Mágicas Rostro.** Autobronceador facial en gotas para conseguir un tono dorado uniforme. **Collistar (31,50 €).**

**5. Glow Oil.** Aceite corporal iluminador. Realza el color que todavía conserva la piel. **St. Moriz (15,99 €).**

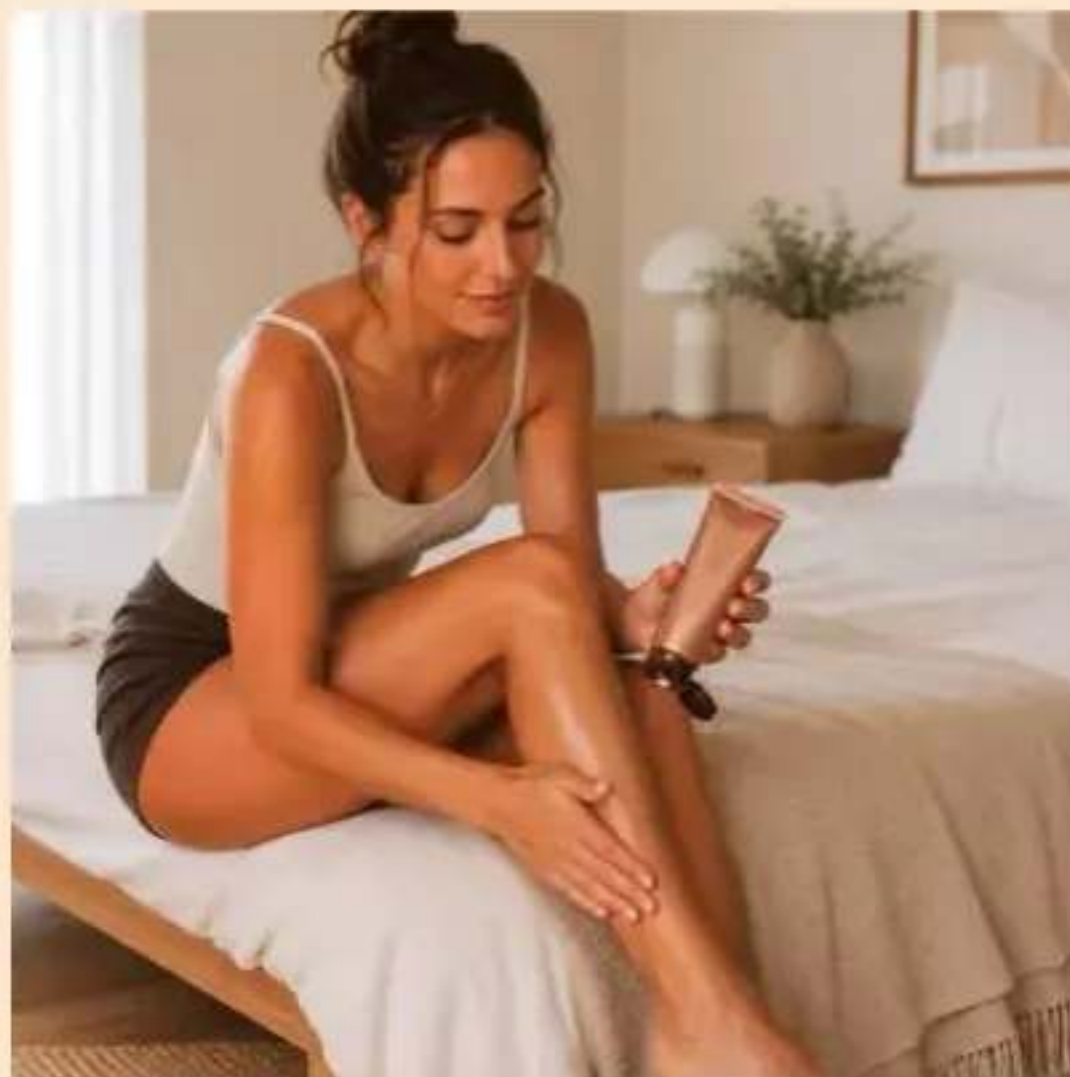
**6. Coco Glow.** Aceite iluminador para rostro y cuerpo que aporta un brillo dorado muy fino. **Cocosolis (36 €).**

## COSMÉTICOS PARA QUE EL EFECTO BRONCEADO DURE MÁS



### GOTAS AUTOBRONCEADORAS

Son la opción más cómoda para el rostro cuando el color empieza a apagarse. Se mezclan con la hidratante habitual y permiten subir el tono poco a poco, sin el acabado plano de una base más oscura. Empieza con dos o tres gotas y ajusta según el resultado que busques.



### HIDRATANTES CON COLOR

Aportan un toque de tono inmediato mientras cuidan la piel. Funcionan muy bien en brazos, escote y piernas para unificar pequeñas diferencias de color y conseguir un acabado más bonito con vestidos, faldas o sandalias. Extiéndelas con movimientos amplios y lávate bien las manos al terminar.



### ACEITES ILUMINADORES

No añaden pigmento, pero hacen que el bronceado que todavía conservas se vea más dorado y luminoso. Busca fórmulas de acabado seco, con partículas muy finas, y aplícalas solo en las zonas que quieres destacar: hombros, clavículas, parte delantera de las piernas o empeines.



### BRONCEADORES LIGEROS PARA EL ROSTRO

Cuando la cara pierde color antes que el cuerpo, un bronceador en crema o polvo muy fino devuelve calidez sin parecer maquillaje. Aplícalo en pómulos, sienes y puente de la nariz, con poca cantidad y bien difuminado. El objetivo no es cambiar el tono, sino recuperar ese efecto de piel descansada que deja el verano.

# ALMACENAJE INVISIBLE

## LAS SOLUCIONES QUE ORDENAN LA CASA SIN QUE SE NOTE

Un hogar parece más amplio cuando cada **cosa tiene su sitio y los objetos del día a día dejan de campar a sus anchas.**



Un canapé abatible aprovecha el hueco bajo la cama y guarda edredones, toallas o ropa de otra temporada.

**O**rdenar no siempre consiste en sumar armarios. A veces, el verdadero cambio aparece cuando elegimos piezas capaces de guardar mucho, pero pasar casi desapercibidas. En realidad, estos comodines decorativos funcionan porque reducen ruido visual, liberan zonas de paso y permiten que cada estancia parezca más ligera. De hecho, una casa bien pensada no tiene por qué mostrar todo lo que guarda. El enfoque más útil consiste en observar qué se acumula en cada rincón. Mandos, cargadores, zapa-

tos, mantas, juguetes, cosméticos, papeles o textiles suelen necesitar soluciones distintas. Por eso conviene elegir muebles y accesorios que encajen con la rutina, pero también con el estilo de la casa. El objetivo no es ocultarlo todo, sino dejar a la vista solo aquello que aporta.

### EN LA ENTRADA, ORDEN DESDE EL PRIMER MINUTO

El recibidor suele ser pequeño, pero concentra muchas cosas. Un banco con hueco interior puede guardar zapatos de uso diario, bolsas o para-

guas plegables. También funciona una consola estrecha con cajón para llaves, gafas y correspondencia. Eso sí, los muebles suspendidos ayudan a que el suelo quede libre y la zona parezca más amplia. Si añadimos un espejo encima, ganamos luz y el conjunto resulta más cuidado.

### EN EL SALÓN, PIEZAS QUE HACEN DOBLE TRABAJO

El salón pide soluciones capaces de integrarse con naturalidad. Una mesa de centro con compartimento permite guardar mantas ligeras, revistas o juegos de mesa. Un puf con tapa funciona como asiento extra y como lugar para ocultar objetos pequeños. Al mismo tiempo, un mueble de televisión cerrado ayuda

**LAS CESTAS CON TAPA FUNCIONAN ESPECIALMENTE EN EL RECIBIDOR PARA TENER LAS LLAVES A MANO**

## UN MUEBLE CERRADO PUEDE CALMAR UNA ESTANCIA MÁS QUE CUALQUIER CAMBIO DE COLOR

a esconder cables, routers y mandos. Mejor elegir acabados claros, tiradores discretos y líneas simples para que el resultado se vea sereno.

### EN EL DORMITORIO, TODO EMPIEZA BAJO LA CAMA

La cama es una de las grandes aliadas del orden. Un canapé permite guardar ropa de otra temporada, maletas o edredones sin ocupar armarios. Aun así, conviene organizar el interior con bolsas textiles, cajas blandas o separadores para no convertirlo en un fondo perdido. También ayudan los cabeceros con repisa, las mesillas con cajón y los bancos a los pies de la cama con capacidad interior.

### CONSEJOS EXTRA PARA USAR ESTOS COMODINES EN CASA

Haz una lista antes de comprar. Anota qué necesitas guardar de verdad, desde mandos hasta mantas, zapatos, papeles o productos de baño.

#### Mide más de una vez.

Comprueba ancho, fondo, altura y también el espacio que necesita cada puerta, cajón o tapa para abrirse bien.

**Elige piezas cerradas para lo menos decorativo.** Cables, cargadores, envases o recambios funcionan mejor dentro de muebles con puertas o cajas con tapa.

**Deja a la vista solo lo bonito.** Las cestas abiertas pueden guardar textiles, libros o revistas y sumar textura al conjunto.

**Unifica materiales.** Madera clara, fibras naturales, blanco roto o metal fino ayudan a que todo parezca más integrado.

**Asigna una función concreta.** Cuando cada solución guarda una categoría, mantener el orden cuesta mucho menos.

### EN EL BAÑO, MENOS COSAS A LA VISTA

El baño agradece soluciones compactas. Un espejo con armario permite guardar cremas, cepillos o productos pequeños sin llenar el lavabo. Las columnas estrechas aprovechan la altura y los cestos con tapa ocultan toallas o recambios. Sin embargo, conviene revisar productos cada pocas semanas, porque esta estancia acumula envases con facilidad. Una bandeja bonita puede dejar fuera solo lo necesario y mantener el resto guardado.



JYSK (75 €)

### EN LA TERRAZA, GUARDAR TAMBIÉN DECORA

Los exteriores necesitan piezas resistentes y fáciles de mover. Un banco con arcón guarda cojines, manteles o velas de exterior y, además, crea una zona de asiento. Las cajas de fibras sintéticas, los baúles bajos y los carritos auxiliares ayudan a recoger después de cada comida. En verano se agradece especialmente, porque la terraza pasa de trastero improvisado a rincón listo para usar.



Leroy Merlin  
(217 €)



Beliani  
(89,99 €)



Zara Home  
(9,99 €)

Klast  
(69,95 €)



Sklum  
(159,95 €)



La Redoute (25,99 €)

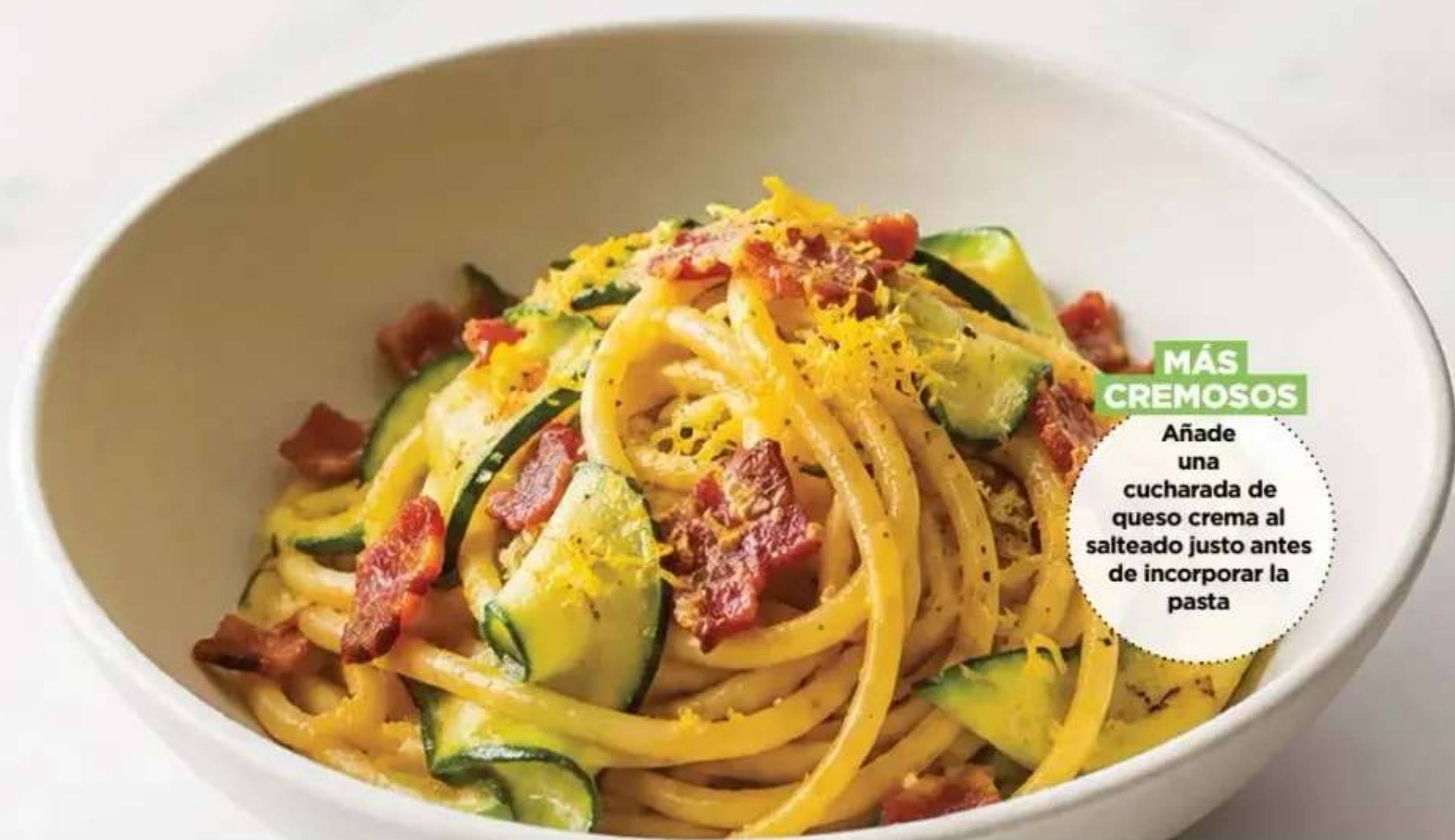


Lefties Home  
(15,99 €)

# RECETAS RÁPIDAS

## LISTAS EN SOLO 15 MINUTOS

Cuando el tiempo escasea, **unos buenos ingredientes y una preparación ágil bastan** para llevar a la mesa propuestas variadas, apetecibles y muy resultonas.



**MÁS  
CREMOSOS**

Añade una cucharada de queso crema al salteado justo antes de incorporar la pasta

### ESPAGUETIS CON CALABACÍN, BACON Y LIMÓN

15 MIN. • DIFICULTAD: FÁCIL • 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 320 g de espaguetis • 2 calabacines • 150 g de bacon en tiras • 1 limón • 1 diente de ajo • 50 g de parmesano rallado • 3 cucharadas de aceite de oliva • unas hojas de albahaca • sal • pimienta negra

- **Cuece los espaguetis** en una cazuela. Reserva medio vaso del agua de cocción antes de escurrirlos.
- **Lava los calabacines** y córtalos en medias lunas muy finas. Pela el ajo y láminalo para que se cocine rápidamente sin quemarse.
- **Calienta el aceite** en una sartén amplia y dora el bacon durante dos minutos. Añade el ajo y el calabacín y saltea durante cuatro minutos.
- **Incorpora los espaguetis** a la sartén junto con el agua de cocción reservada. Remueve para que todos los ingredientes se integren bien.
- **Añade el parmesano**, la ralladura fina de limón y un poco de su zumo. Mezcla hasta conseguir una salsa ligera y brillante.
- **Sirve con pimienta** negra recién molida y unas hojas de albahaca troceadas con las manos.

## CUSCÚS CON POLLO, CIRUELAS Y ALMENDRAS

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 250 g de cuscús • 300 g de pechuga de pollo • 300 ml de caldo de pollo • 8 ciruelas pasas • 1 zanahoria • 1 cebolleta • 40 g de almendras tostadas • 3 cucharadas de aceite de oliva • ½ cucharadita de canela molida • ½ cucharadita de pimentón dulce • perejil fresco • sal • pimienta negra

- **Coloca el cuscús** en un bol amplio. Lleva el caldo a ebullición, viértelo sobre el cuscús, tapa el recipiente y deja reposar cinco minutos.
- **Corta el pollo** en dados pequeños. Pela la zanahoria y córtala en tiras finas; limpia la cebolleta y pícala menuda.
- **Calienta el aceite** en una sartén y saltea el pollo durante tres minutos, hasta que empiece a dorarse por todos los lados.
- **Añade la zanahoria**, la cebolleta, la canela y el pimentón. Cocina dos minutos más, removiendo para que las especias no se quemen.
- **Corta las ciruelas** en tiras y pica las almendras de forma irregular. Separa el cuscús con un tenedor para que quede suelto.
- **Mezcla todos los ingredientes**, añade el perejil picado, salpimienta y sirve el plato recién hecho o templado.

### UN TOQUE FRESCO

Ralla un poco de piel de naranja sobre el cuscús antes de servir para darle un aroma más veraniego.



### SIN HERVIR

Los ñoquis frescos pueden dorarse directamente en la sartén: es más rápido y quedan con una textura muy agradable.

## ÑOQUIS CRUJIENTES CON CALABACÍN, SALCHICHA Y ALBAHACA

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 500 g de ñoquis frescos • 250 g de salchicha fresca • 1 calabacín • 1 diente de ajo • 50 g de tomates secos en aceite • 3 cucharadas de aceite de oliva • 30 g de parmesano en lascas • unas hojas de albahaca • pimienta negra

- **Retira la piel** de las salchichas y desmenuza la carne con las manos. Lava el calabacín y córtalo en medias lunas muy finas.
- **Escurre los tomates** secos y córtalos en tiras. Pela el ajo y láminalo fino para que perfume el aceite sin llegar a quemarse.
- **Calienta una sartén** grande con dos cucharadas de aceite. Añade los ñoquis y dóralos durante cuatro o cinco minutos, removiendo solo de vez en cuando.
- **Retira los ñoquis** cuando estén tostados. Incorpora a la misma sartén la carne de salchicha y cocina hasta que quede bien dorada.
- **Añade el ajo**, el calabacín y los tomates secos. Saltea tres minutos, manteniendo el calabacín ligeramente firme para que conserve textura.
- **Devuelve los ñoquis** a la sartén, mezcla todo y sirve con parmesano en lascas, albahaca rota con las manos y pimienta negra.

## PATATAS EN SU PUNTO

Comprueba la cocción pinchándolas con la punta de un cuchillo: debe entrar con facilidad, pero sin que lleguen a romperse



## ENSALADA TEMPLADA DE PATATA, CABALLA Y RÁBANOS

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 600 g de patatas pequeñas para microondas · 2 latas de caballa en aceite de oliva · 8 rábanos · 80 g de pepinillos en vinagre · 1 cebolleta · 1 limón · 3 cucharadas de aceite de oliva · 1 cucharadita de mostaza antigua · perejil fresco · sal · pimienta negra

- **Lava las patatas**, píchalas con un tenedor y colócalas en un recipiente apto para microondas. Tápalas y cocínalas durante 8 o 10 minutos, hasta que estén tiernas.
- **Déjalas templar un momento**, córtalas en gajos y pásalas a una fuente amplia. No hace falta pelarlas si tienen la piel fina.
- **Lava los rábanos** y córtalos en rodajas muy finas. Pica los pepinillos y la cebolleta en dados pequeños.
- **Escurre ligeramente la caballa** y conserva los lomos enteros para que no se deshagan al mezclar la ensalada.
- **Bate la mostaza con el zumo de limón**, el aceite, una pizca de sal y pimienta negra hasta conseguir un aliño bien ligado.
- **Añade a las patatas los rábanos**, los pepinillos y la cebolleta. Vierte el aliño, mezcla con suavidad y termina con la caballa y el perejil picado.

## TOSTAS DE RICOTA BATIDA, SARDINAS Y UVA MOSCATEL

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 8 rebanadas de pan de pueblo · 250 g de ricota · 2 latas de sardinas en aceite · 200 g de uvas moscatel · 1 cucharadita de miel · 1 limón · 1 cucharada de alcaparras · 2 cucharadas de aceite de oliva · tomillo fresco · pimienta negra

- **Tuesta las rebanadas de pan** en una tostadora, en una plancha o bajo el grill del horno hasta que queden bien crujientes por ambos lados.
- **Coloca la ricota** en un bol y bátela con un tenedor junto con una cucharada de aceite, la ralladura fina de limón y pimienta negra.
- **Lava las uvas**, sécalas y córtalas por la mitad. Retira las semillas si las tienen y mézclalas con la miel y unas hojas de tomillo.
- **Escurre ligeramente las sardinas** y separa los lomos con cuidado para que mantengan una presentación bonita sobre las tostadas.
- **Unta cada rebanada** con una capa generosa de ricota batida. Coloca encima unas uvas, una sardina y unas pocas alcaparras.
- **Termina con unas gotas de limón**, tomillo fresco y un hilo mínimo del aceite de las sardinas antes de llevar a la mesa.

## EL PAN IMPORTA

Elige un pan con miga consistente, aguantará mejor la ricota sin reblandecerse enseguida





Si lo preparas expresamente, extiéndelo en una bandeja y enfríalo antes de usarlo para que no quede pegajoso

## ARROZ SALTEADO CON HUEVO, BACON Y PIÑA

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 350 g de arroz cocido y frío  
• 150 g de bacon en tiras • 4 huevos • 200 g de piña natural • 2 cebolletas • 2 cucharadas de salsa de soja  
• 1 cucharada de aceite de sésamo • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de curry suave  
• cilantro fresco

- **Utiliza arroz ya** cocido y completamente frío para que los granos queden sueltos al saltearlos. Sepáralos con los dedos si estuvieran apelmazados.
- **Corta el bacon** en tiras pequeñas. Pela la piña y córtala en dados del mismo tamaño para que se dore rápidamente sin deshacerse.
- **Limpia las cebolletas** y separa la parte blanca de la verde. Pica la parte blanca fina y reserva la verde para decorar al final.
- **Calienta el aceite** en un wok y dora el bacon durante dos minutos. Añade la piña y cocínala hasta que empiece a caramelizarse.
- **Incorpora la parte** blanca de la cebolleta, el curry y el arroz. Saltea a fuego alto durante tres minutos y añade la salsa de soja.
- **Haz un hueco** en el centro, casca los huevos y remueve hasta cuajarlos. Mezcla con el arroz y termina con aceite de sésamo y cilantro.

## MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA DE ALMENDRAS Y ALBARICOQUES

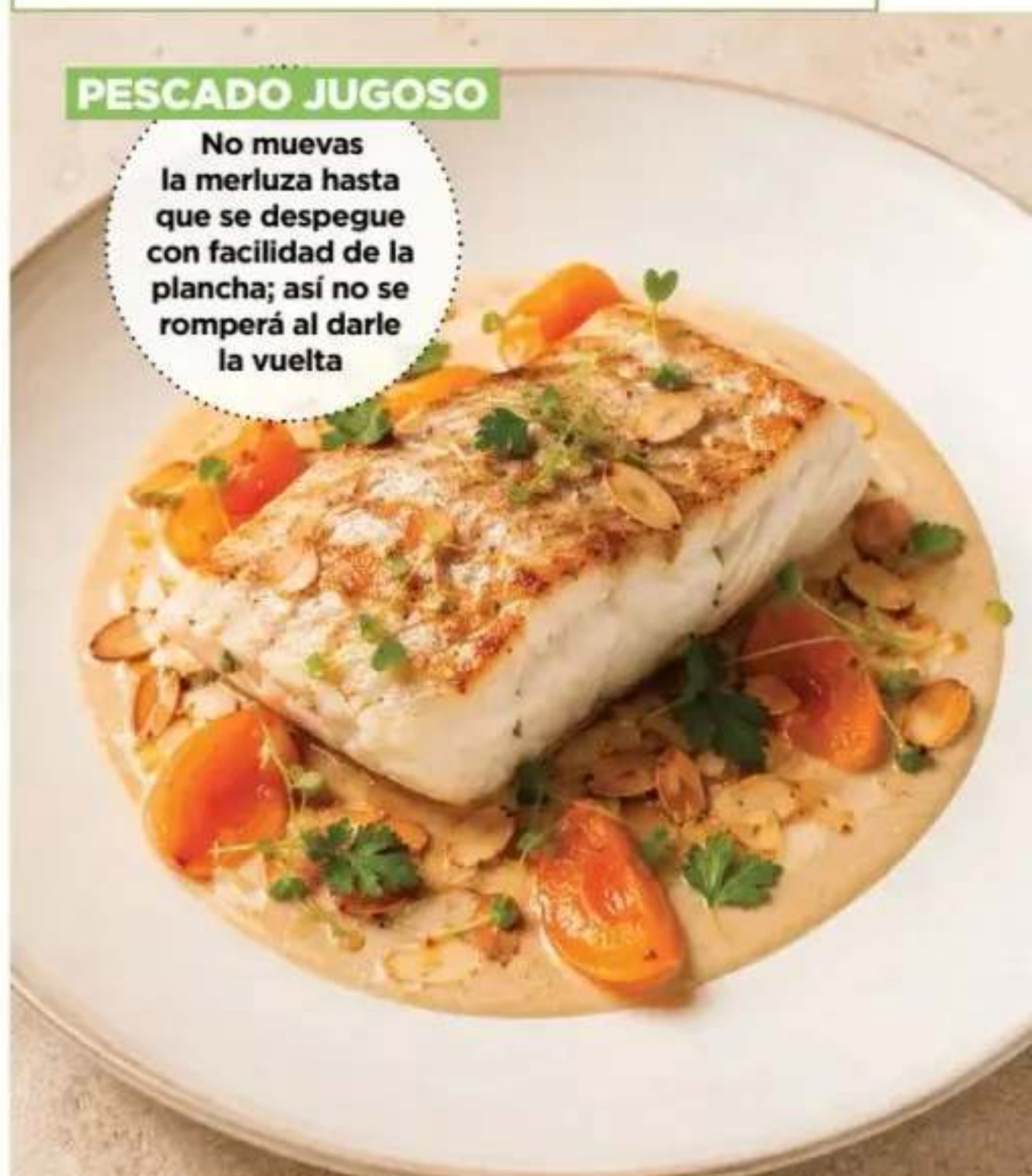
15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

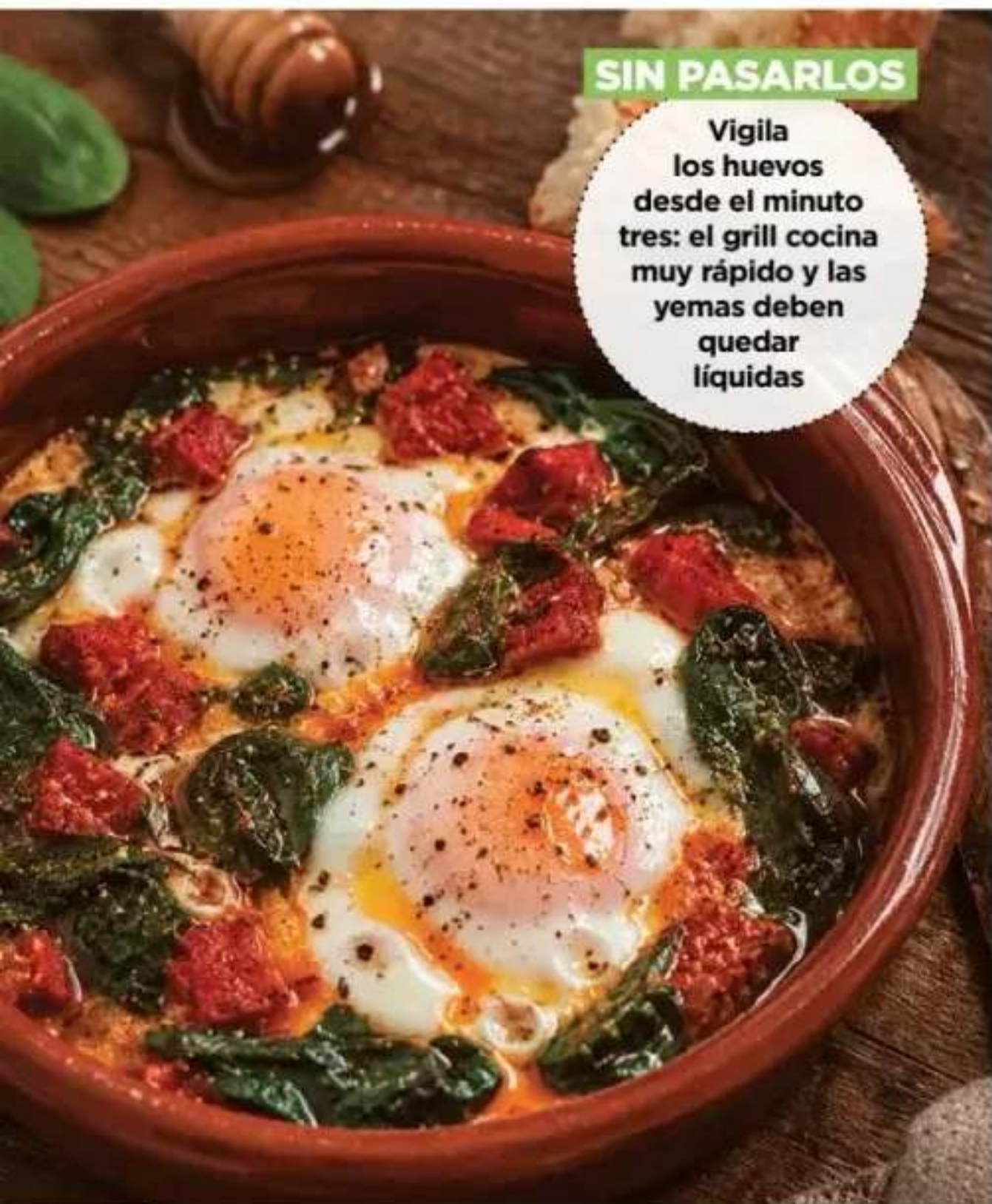
**INGREDIENTES:** 4 lomos de merluza • 6 albaricoques  
• 50 g de almendras tostadas • 1 diente de ajo pequeño  
• 1 cucharada de vinagre de manzana • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de pimentón dulce • perejil fresco • sal • pimienta negra

- **Seca los lomos** de merluza con papel de cocina y salpiméntalos por ambos lados. Así se dorarán mejor y no soltarán agua en la sartén.
- **Lava los albaricoques**, retira los huesos y córtalos en gajos. Calienta una cucharada de aceite y saltéalos dos minutos por cada lado.
- **Pica las almendras** hasta conseguir una textura irregular. Pela el ajo y machácalo en un mortero con una pizca de sal y el pimentón.
- **Añade las almendras**, el vinagre, tres cucharadas de aceite y dos cucharadas de agua. Mezcla hasta formar una salsa espesa y ligeramente rústica.
- **Calienta una plancha** con unas gotas de aceite y cocina la merluza tres minutos por cada lado, empezando por la parte con piel.
- **Sirve el pescado** con los albaricoques salteados, la salsa de almendras y abundante perejil fresco picado para decorar.

## PESCADO JUGOSO

No muevas la merluza hasta que se despegue con facilidad de la plancha; así no se romperá al darle la vuelta



**SIN PASARLOS**

Vigila los huevos desde el minuto tres: el grill cocina muy rápido y las yemas deben quedar líquidas

## HUEVOS AL PLATO CON SOBRASADA, ESPINACAS Y MIEL

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 8 huevos • 120 g de sobrasada • 200 g de espinacas frescas • 1 diente de ajo • 4 cucharaditas de miel • 2 cucharadas de aceite de oliva • 4 rebanadas de pan de cristal • pimienta negra

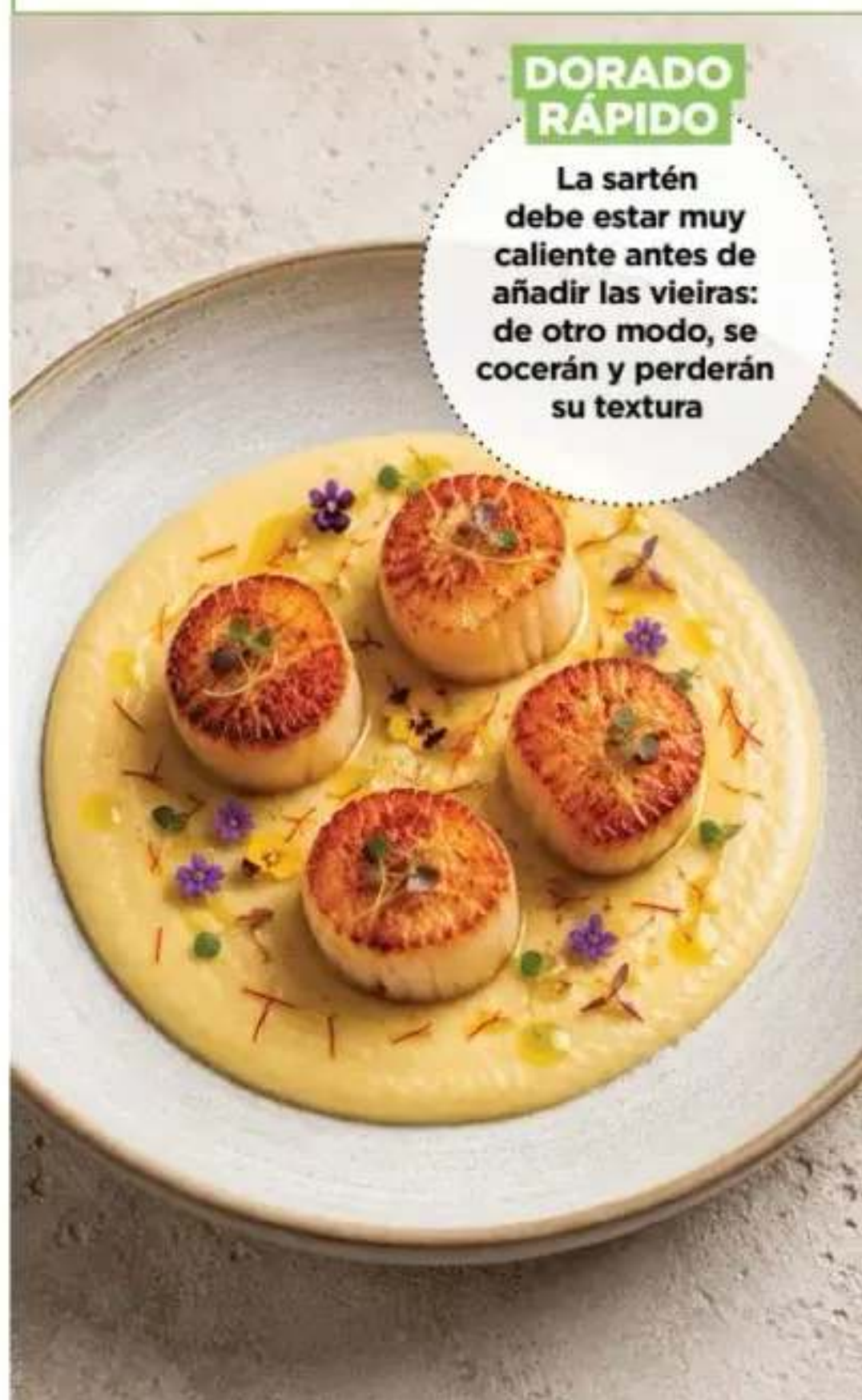
- **Precalienta el grill** del horno a temperatura alta. Pela el ajo y córtalo en láminas muy finas para que se dore en pocos segundos.
- **Calienta el aceite** en una sartén amplia y añade el ajo. Incorpora las espinacas poco a poco y saltéalas hasta que pierdan volumen.
- **Distribuye las espinacas** en cuatro cazuelitas individuales aptas para horno. Reparte la sobrasada en pequeños trozos sobre cada una de ellas.
- **Casca dos huevos** en cada cazuelita, procurando que las yemas queden enteras y centradas. Añade pimienta negra, pero no sal.
- **Introduce las cazuelitas** bajo el grill durante tres o cuatro minutos, hasta que la clara esté cuajada y la yema conserve su punto cremoso.
- **Añade una cucharadita de miel** sobre cada ración y sirve inmediatamente con pan de cristal tostado para mojar.

## VIEIRAS SALTEADAS CON CREMA RÁPIDA DE COLIFLOR Y AZAFRÁN

15 MIN. · DIFICULTAD: FÁCIL · 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 12 vieiras limpias • 400 g de coliflor cocida • 100 ml de leche evaporada • 1 sobre de azafrán molido • 1 chalota • 30 g de mantequilla • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 limón • sal • pimienta blanca

- **Coloca la coliflor cocida** en el vaso de la batidora junto con la leche evaporada, el azafrán, sal y una pizca de pimienta blanca.
- **Tritura durante un minuto** hasta obtener una crema muy fina. Calientala en un cazo a fuego suave mientras preparas las vieiras.
- **Pela la chalota** y pícala muy pequeña. Sofríela en una sartén con la mantequilla durante dos minutos, sin dejar que tome demasiado color.
- **Seca muy bien** las vieiras con papel de cocina. Calienta una segunda sartén con el aceite hasta que esté muy caliente.
- **Marca las vieiras** durante un minuto por cada lado, sin moverlas al principio, para conseguir una superficie dorada y un interior jugoso.
- **Reparte la crema de coliflor en platos**, coloca tres vieiras en cada uno y termina con la chalota, la ralladura de limón y unas gotas de aceite.

**DORADO RÁPIDO**

La sartén debe estar muy caliente antes de añadir las vieiras: de otro modo, se cocerán y perderán su textura



### SALSA MÁS SUAVE

Añade una cucharada de leche a la mayonesa si prefieres una textura más ligera y fácil de repartir

## QUESADILLAS DE PAVO, MAÍZ Y SALSA DE PIMENTÓN

15 MIN. • DIFICULTAD: FÁCIL • 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 8 tortillas de maíz • 250 g de pechuga de pavo en lonchas • 180 g de queso rallado para fundir • 150 g de maíz dulce cocido • 1 pimiento verde italiano • 2 cucharadas de tomate concentrado • 4 cucharadas de mayonesa • 1 cucharadita de pimentón dulce • 1 cucharadita de zumo de limón • 2 cucharadas de aceite de oliva • cilantro fresco • pimienta negra

- **Lava el pimiento**, retira las semillas y córtalo en tiras finas. Calienta una cucharada de aceite en una sartén y saltéalo durante tres minutos a fuego alto.
- **Añade el maíz** y el tomate concentrado. Remueve durante un minuto para que el tomate se cocine ligeramente y las verduras queden bien impregnadas.
- **Corta las lonchas de pavo en tiras**. Coloca cuatro tortillas sobre una superficie limpia y reparte por encima el queso rallado, el pavo y el salteado de pimiento y maíz.
- **Añade unas hojas de cilantro picadas**, cubre con las tortillas restantes y presiona ligeramente para que el relleno quede bien sujeto.
- **Calienta unas gotas de aceite** en una sartén amplia y cocina cada quesadilla durante dos minutos por cada lado, hasta que el queso se funda y las tortillas estén doradas.
- **Mezcla la mayonesa con el pimentón**, el zumo de limón y pimienta negra. Corta las quesadillas en triángulos y sirve la salsa aparte.

## CARPACCIO DE CALABACÍN CON ROAST BEEF, PARMESANO Y NUECES

15 MIN. • DIFICULTAD: FÁCIL • 4 PERSONAS

**INGREDIENTES:** 2 calabacines pequeños • 180 g de roast beef en lonchas finas • 60 g de parmesano • 50 g de nueces • 1 cucharadita de mostaza de Dijon • 1 cucharada de vinagre de Jerez • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de miel • rúcula • sal • pimienta negra

- **Lava los calabacines** y córtalos en láminas muy finas. Colócalas ligeramente superpuestas en una fuente.
- **Sala muy poco el calabacín** y deja que repose cinco minutos. No necesita cocinarse: el aliño lo ablandará ligeramente sin quitarle frescura.
- **Mezcla en un cuenco** la mostaza, el vinagre, la miel, el aceite de oliva y pimienta negra hasta que la vinagreta emulsione.
- **Pica las nueces** de manera irregular y corta el parmesano en lascas finas con ayuda de un pelador de verduras.
- **Reparte las lonchas de roast beef** sobre el calabacín, dejando que formen pliegues suaves para dar volumen a la presentación.
- **Añade** la rúcula, las nueces y el parmesano.



### ALIÑA AL FINAL

Añade la vinagreta justo antes de servir para que el calabacín no suelte agua y el plato conserve una presentación fresca



# COCA CRUJIENTE DE NECTARINA, BURRATA Y JAMÓN

**Cuando apetece cenar algo especial sin complicarse demasiado, esta combinación de sabores dulces y salados siempre funciona.**

**35 MIN. • DIFICULTAD: FÁCIL • 4 PERSONAS**

**INGREDIENTES:** 1 lámina de masa de pizza final • 3 nectarinas • 2 burratas pequeñas • 100 g de jamón serrano en lonchas finas • 1 cebolla morada pequeña • 2 cucharadas de miel • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharadita de vinagre balsámico • Unas hojas de albahaca fresca • 30 g de pistachos pelados • Sal • Pimienta negra

**1 Precalienta el horno a 220 °C.** Extiende la masa de pizza sobre una bandeja forrada con papel de horno y pincha toda la superficie con un tenedor para evitar que suba demasiado.

**2 Pela la cebolla morada y córtala en plumas muy finas.** Mézclala en un bol con una cucharada de aceite, el vinagre balsámico, una pizca de sal y pimienta negra.

**3 Lava las nectarinas, sécalas y córtalas** en gajos finos, sin necesidad de pelarlas. Reparte la cebolla y la fruta sobre la masa, dejando libre un pequeño borde alrededor.

**4 Hornea durante 15 o 18 minutos,** hasta que la base esté dorada y crujiente y las nectarinas comiencen a caramelizarse ligeramente.

**5 Retira la coca del horno** y reparte por encima las burratas abiertas con las manos. Añade el jamón serrano en pliegues para que conserve volumen.

**6 Mezcla la miel con la cucharada de aceite restante** y deja caer unos hilos sobre toda la superficie. Termina con los pistachos picados, unas hojas de albahaca y un poco más de pimienta.

# PLATOS LIGEROS **DELICIOSOS Y SENCILLOS**



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>



# MARTA PLATEL

“TODAVÍA HAY QUIENES PIENSAN QUE ES RESPONSABILIDAD DE LAS MUJERES MANTENER EL HOGAR Y NO MUEVEN UN DEDO”

**Ganadora del Premio Fernando Lara con su segunda novela, *El baile de las criadas*, la periodista nos traslada a una época en la que los nazis se dejaban ver en Barcelona y las criadas guardaban los secretos de quienes apenas reparaban en ellas.**

Con su novela, Marta ha querido rendir un pequeño homenaje a esa generación de mujeres que abandonaron sus pueblos durante la posguerra en busca de un futuro mejor.



que huían de la miseria de sus pueblos, llegaron a las grandes ciudades para servir. Veían y escuchaban todo lo que sucedía en las casas donde trabajaban, conocían las intimidades de las familias, pero, como bien dices, eran prácticamente invisibles para la sociedad de la época. No tenían derechos ni días libres, solo una tarde a la semana, y muchas ni siquiera recibían sueldo, pero no se quejaban, tenían techo y comida; sabían que, si perdían el puesto, en la calle las esperaba el hambre. A los señores ni se les pasaba por la cabeza que una criada que conociera los secretos de alcoba podía convertirse en un peligroso cabo suelto, como es el caso de Melisa, la protagonista de la novela.

**Aquellas criadas sostenían hogares que no eran los suyos y cuidaban de familias ajenas. ¿Crees que esa sensación de invisibilidad sigue presente hoy entre muchas mujeres que cuidan de su casa y de su familia?**

Sí. El cuidado de la casa y la familia es un trabajo que no termina nunca y no se le da la importancia y el reconocimiento que merece. Todavía hay quienes piensan que es responsabilidad de las mujeres mantener el hogar en condiciones y no mueven un dedo. He oído a amigas mías quejarse de eso. Por fortuna, las nuevas generaciones empiezan a entender que las labores del hogar y el cuidado de la familia deben compartirse al cincuenta por ciento.

Una extraordinaria ambientación histórica con personajes inolvidables, una trama adictiva y una mirada original sobre un periodo de nuestra historia que sigue ofreciendo historias sorprendentes”, esto es lo que el jurado del Premio Lara ha destacado de la segunda novela de Marta Platel, ganadora de uno de los premios literarios más

destacados de nuestro país. Una historia de intriga, traición y poder con unas protagonistas que representan a toda una generación.

**En *El baile de las criadas* pones en primer plano a unas mujeres que durante mucho tiempo permanecieron invisibles. ¿Qué te interesaba especialmente de sus vidas?** Aquellas mujeres de la posguerra,



**Sin descanso**  
"Ya hay nuevos personajes llamando a mi puerta y una nueva historia gestándose en mi cabeza".

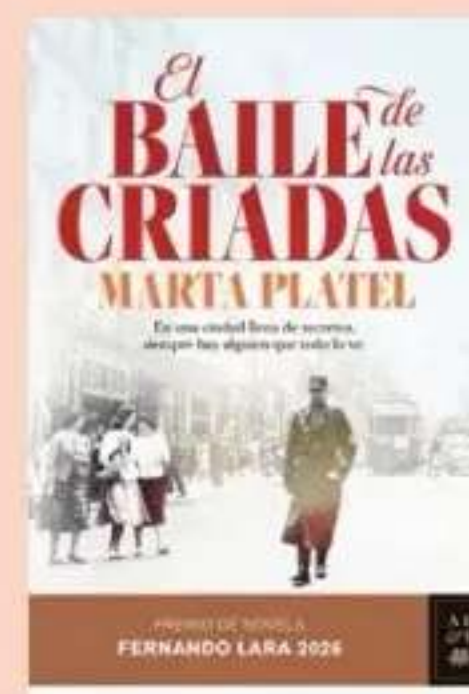
## Una época desconocida

**La novela transcurre en la Barcelona de 1941. ¿Qué descubriste durante la documentación que más te sorprendió?**

Me impactó comprobar que aquella presencia nazi en la ciudad no era algo oculto o marginal. Los nazis campaban a sus anchas en hoteles, restaurantes y salones de té, y el despliegue de esvásticas no se limitaba a sus centros oficiales. Edificios emblemáticos catalanes como el Palau de la Música o el Teatro Coliseum fueron escenario de actos y celebraciones de la colonia nazi con toda clase de parafernalia. Quise contrastar esa suntuosidad ideológica con la lucha por la supervivencia de las mujeres de la época.

**Esa parte de Barcelona tan marcada por la influencia nazi no es muy conocida. ¿Crees que conocemos peor de lo que pensamos algunos episodios de nuestra propia historia?**

Por supuesto. Yo misma desconocía este hecho hasta que en una biblioteca encontré *Nazis a Barcelona*. Sus fotografías ilustran hasta qué punto la presencia nazi formó parte de la vida cotidiana de la Barcelona de aquella época y la admiración y el apoyo que el gobierno franquista manifestaba hacia Hitler y Mussolini. En el colegio no me explicaron esa parte de la historia, ni muchas otras, claro.



**Publicaste tu primera novela después de muchos años trabajando en medios. ¿Siempre habías querido escribir ficción?**

Siempre he sido una lectora compulsiva, pero nunca me había planteado escribir mis propias historias. Sin embargo, hace unos años decidí empezar sin más intención que evadirme. Con el tiempo, la ficción se convirtió en algo terapéutico, sobre todo a raíz de la enfermedad de mi madre. Aun así, publicar era algo que veía muy lejano, casi imposible. De hecho, no lo conseguí hasta que un agente literario leyó mi primera novela y confió en ella.

**¿Cómo compaginas la escritura con tu trabajo en medios y qué has tenido que sacrificar para encontrar tiempo?**

Desde luego, no resulta fácil teniendo un horario laboral. Escribo los fines de semana, en vacaciones y durante la jornada intensiva de verano. ¡Saco horas de donde puedo! Cierto que a veces la familia o los amigos han organizado una excursión o una comida y no he podido ir, pero siempre nos quedan las cenas. De todas formas, no

lo veo como un gran sacrificio, hago lo que me gusta y he visto compensado con creces todo mi esfuerzo.

**Tu profesión te ha llevado a entrevistar, observar y escuchar a muchas personas. ¿Te ayuda eso a construir personajes?**

En algunos casos sí, pero a la hora de crear los personajes de *El baile de las criadas* recurrí al recuerdo de aquellas sirvientas que veía de pequeña en mi calle y en las casas de mis compañeras de colegio. Algunas llevaban trabajando para la misma familia desde que tenían catorce años. Toda una vida de servicio y lealtad muy poco recompensada.

**¿Esperabas ganar el Premio Fernando Lara con tu segunda novela?**

Fue una alegría inmensa. Que el jurado de un premio tan importante como el Fernando Lara apostara por mi novela demuestra que valoró la fuerza de la historia por encima del nombre. Creo que los lectores agradecen que los premios funcionen como descubridores de nuevas voces literarias.

Con el tiempo, la ficción se convirtió en algo terapéutico, sobre todo a raíz de la enfermedad de mi madre.

# TU PLAYA FAVORITA

## DIME QUÉ BUSCAS Y TE DIRÉ DÓNDE BAÑARTE

Aguas cálidas o frescas, calas tranquilas o playas llenas de ambiente, chiringuitos, deportes y buena gastronomía. **Sea cual sea tu plan, aquí encontrarás una orilla hecha a tu medida.**

**H**ay veranos que piden sobremesas largas, terrazas frente al puerto y una cocina capaz de convertir cada comida en otro motivo para viajar. Otros llegan con ganas de movimiento, de practicar deporte, descubrir locales nuevos y alargar el día hasta que cae el sol. También están esas escapadas familiares en las que se agradecen las playas cómodas, el ambiente tranquilo y un pueblo bonito por el que pasear después del baño.

### ELIGE TU PLAN

La playa perfecta, por tanto, no tiene por qué ser la más famosa ni la que aparece en todas las fotografías. Es la que encaja con el momento, la compañía y la forma en la que queremos disfrutar de esos días. Por eso, Reunimos cinco propuestas muy distintas, pensadas para quienes buscan sabor, ambiente, calma familiar, frescor o una escapada con un punto romántico. Solo queda decidir cuál se parece más a tu verano

### Denia (Alicante)

El Levante sigue siendo uno de los grandes destinos del verano gracias a sus pueblos animados, sus playas extensas, las aguas generalmente tranquilas y una oferta hotelera capaz de adaptarse a casi cualquier gusto y bolsillo. El plan de comer una paella con los pies todavía llenos de arena es un imprescindible y aquí no es el único capricho gastro disponible.

Esta localidad de la costa alicantina se reconoce por la silueta de su castillo, el puerto deportivo y las calles encaladas del casco histórico, pero también por una cocina que ha convertido el producto del mar en una de sus grandes señas de identidad. Quique Dacosta pone las estrellas, aunque no hace falta reservar en un restaurante de alta cocina para disfrutar de sabores muy ligados a la zona, como el pulpo seco, las cocas tradicionales, la famosa gamba roja de Dénia o los pescados que llegan cada día a la lonja.



**El plan:** Reserva una tarde para conocer la zona de Les Rotes,

donde las rocas no solo facilitan disfrutar del fondo marino, también regalan unos de los atardeceres más bonitos.



## Tarifa (Cádiz)

En el punto en el que se encuentran el Atlántico y el Mediterráneo, el viento ha sido siempre el gran reclamo para los amantes del surf y los deportes acuáticos. Pero Tarifa es hoy mucho más que eso: sus calles de casas blancas están llenas de tiendas de moda y diseño, restaurantes de moda y plazas siempre animadas. Un destino perfecto para quienes buscan ambiente, buenos planes y rincones que triunfan en las redes sociales.



**En plan:** Un día hay que dedicarlo a Bolonia para poder disfrutar de la playa, admirar la duna que se pierde entre el pinar y descubrir sus ruinas romanas.



## Lastres (Asturias)

Aquí el verano se vive a otro ritmo y a temperatura, algo que se agradece y mucho ya que, incluso en agosto, las noches pueden pedir chaqueta y los días invitan a combinar la playa con paseos por un pueblo marinero animado y lleno de terrazas. En apenas unos minutos, el azul intenso del Cantábrico deja paso al verde de sus prados, ese tono fresco que anima a pasear y disfrutar de la naturaleza.



**No puede faltar:** Pescados frescos, marisco, los virales cachopos, las clásicas fabes o sus carnes. Y siempre con un postre casero y una buena sidra. La gastronomía en esta zona es otro de sus atractivos.

## Salobreña (Granada)

A los pies de un pueblo blanco coronado por su castillo, Salobreña ofrece playas tranquilas, ambiente familiar y calles adornadas con buganvillas. Un destino cómodo y bonito para disfrutar del mar sin renunciar a los paseos y las terrazas.



**Consejo:** Reserva en la zona de la playa y sube al pueblo al caer la tarde, cuando la temperatura baja y es más agradable conocer la parte alta de este precioso pueblo.



## Calella de Palafrugell (Girona)

Casas blancas asomadas al mar, pequeñas calas escondidas y restaurantes donde cenar con el Mediterráneo a pocos metros convierten Calella de Palafrugell en una escapada romántica y elegante. A eso se suman muchos pueblos cercanos, llenos de historia y belleza, que completan un viaje por paisajes que ya sedujeron e inspiraron a numerosos artistas.



**Imprescindible:** En la maleta no puede faltar un calzado cómodo para recorrer una parte del Camino de Ronda, un trazado junto a la costa que une algunos de los puntos más bonitos de la Costa Brava. Miradores, acantilados y pequeñas calas son algunas de las sorpresas de este maravilloso sendero.

# 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'

### Tierra Brava

**En Barcelona,** donde la vida se mide en cafés sin prisa, mercados llenos de conversación y mesas compartidas, **hay lugares que se acercan más a lo que siempre quisieron ser.**



➔ Ubicado dentro del Mercat del Ninot, el restaurante presenta ahora una nueva etapa que va más allá de una simple remodelación. Es una declaración de intenciones: volver a lo cercano, a lo auténtico, a esa forma de vivir la ciudad donde todo sucede a un ritmo más humano. El espacio, diseñado por Antoni de Falguera, cuenta con dos salones, una gran barra central y terraza. Un lugar para dejarse ver, para compartir y para celebrar, acompañado de coctelería de autor

y una cuidada selección musical que completa la experiencia. En la carta encontrarás desde una burger madurada con carácter, hasta un brioche de rabo de toro meloso, pasando por iconos como la pizzetta de fontina, huevo y trufa o el canelón de rustit con trompetas de la muerte. La brasa y los arroces son otro de sus puntos fuertes, con opciones como el arroz del senyoret, el arroz de butifarra de perol con setas o el arroz de verduras.



### El cuartel del Mar

Ha sido elegido como el mejor restaurante con terraza de España en el ranking TheFork Summer Hits y se encuentra en **Cádiz**, en la Playa de La Barrosa, en Chiclana de la Frontera. Entre sus especialidades, además del atún rojo, la ensaladilla rusa con gamba de cristal, croquetas cremosas de jamón ibérico, choco frito a la andaluza con mahonesa de adobo, coquinas al fino chiclanero o mojama de Almadraba.



### Larrañaga

Situado en la localidad guipuzcoana de Azpeitia, es uno de los establecimientos gastronómicos con más tradición de la zona. Se encuentra en un caserío histórico restaurado, donde combina el encanto de la arquitectura vasca con una cocina basada en el recetario tradicional. La carta está liderada por la ensalada Larrañaga, los chipirones, la chuleta de vaca a la brasa y el pastel vasco.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## El bienestar egoísta

SILVIA ESCRIBANO

Un manual para **transformar tus desafíos emocionales en oportunidades de crecimiento.**

→ Esta es una obra colaborativa dirigida por la coach Silvia Escribano, en la que varias autoras especializadas en medicina, psicología y coaching comparten valiosas experiencias personales con el objetivo de guiar a los lectores hacia una vida más plena y feliz. En este libro, se abordan temas como la ansiedad, el duelo y otros trastornos emocionales comunes, ofreciendo herramientas prácticas basadas en la psicología positiva y el

coaching para superar estos y otros muchos obstáculos. A través de relatos íntimos y reflexiones profundas se ofrecen estrategias para gestionar la ansiedad, superar la depresión y afrontar el duelo. Se trata de alcanzar la salud física y emocional, con una combinación de sabiduría profesional y experiencias personales. Este es el primer paso hacia una vida plena y satisfactoria. **Editorial Pinolia.** Edición impresa: 24,95 €.

## EL BIENESTAR EGOÍSTA

Un manual para vivir

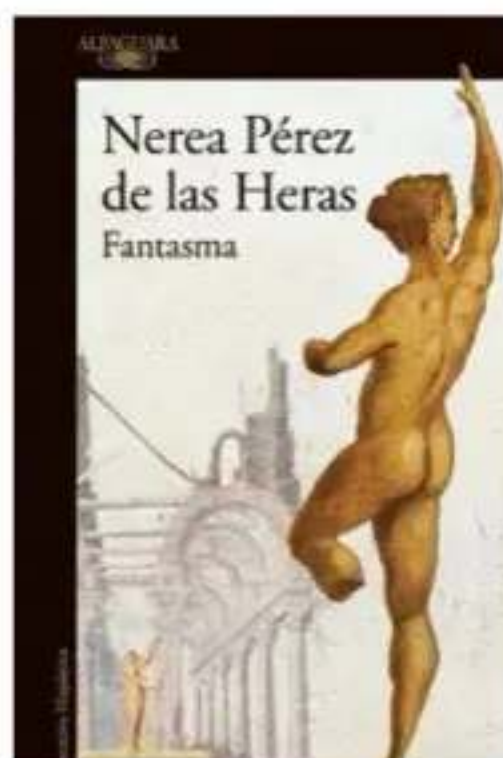
SILVIA ESCRIBANO

Pinolia



### La hija del joyero INMA AGUILERA

Después de conquistar a más de 100.000 lectores con la saga de 'La Cartuja', la autora se adentra en el mundo de la joyería entre Málaga y el Madrid del siglo XIX. Pasión, intrigas, traiciones, romances y el arte de la joyería. Inspirada en la fascinante leyenda del «anillo maldito» de Alfonso XII custodiado en La Almudena. **Ediciones B.** Edición impresa: 24,90 €.



### Fantasma NEREA PÉREZ DE LAS HERAS

En el verano de 2023, la autora perdió la pierna derecha en un accidente de barco. Ese vacío se convirtió en el "fantasma" de estas páginas escritas con sensibilidad, sentido crítico, humor y belleza. Un mapa de cómo reconstruirse, adaptarse y redefinirse. **Editorial Alfaguara.** Edición impresa: 9,49 €.

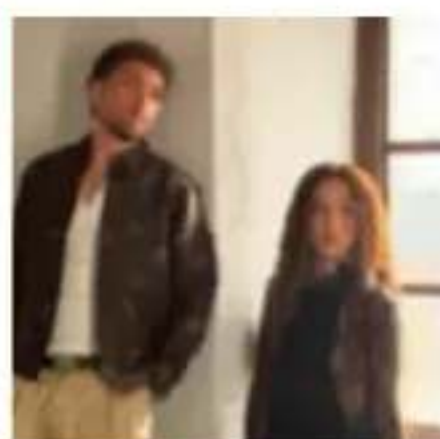
# MÚSICA

### El bachatón de la L

LOLA ÍNDIGO & LUCHO RK

Una canción fresca y pegadiza que mezcla ritmos de bachata con sonidos urbanos actuales.

Transmite una energía veraniega, con una melodía fácil de recordar y un estribillo que invita a cantar y bailar. Lola Índigo aporta su carisma y su fuerza interpretativa, mientras que Lucho RK añade un estilo más relajado y romántico. La letra habla de la atracción, las emociones y las ganas de disfrutar del momento.



### La Graciosa QUEVEDO Y ELVIS CRESPO

El estilo urbano del cantante canario con el inconfundible merengue del artista puertorriqueño han conseguido que sea una de las canciones nº 1.



### Dai Dai SHAKIRA Y BURNA BOY

El tema fue creado para la Copa del Mundo de Fútbol, pero se ha convertido con su energía, optimismo y fuerza, en uno de los temas más escuchados del verano.

# EN PANTALLA

## SERIES



### Sacrificio de sangre

Es verano en Estocolmo. La policía recibe una llamada en la que se denuncia un allanamiento de morada. Cuando llegan los agentes no hay nadie allí. Al día siguiente se hallan los cadáveres de los policías. Este es el comienzo de una serie de aterradores asesinatos, todos aparentemente dirigidos contra agentes de policía. El detective pedirá ayuda a su padre, un detective jubilado, para resolver el caso. **Estreno el 20 de agosto en Netflix.**



### The Hardacres

Basada en las novelas de C.L. Skelton, llega la temporada 2 de esta serie que narra el ascenso desde la miseria a la opulencia de una familia de clase obrera del Yorkshire de 1890.

Tras un accidente laboral que los deja en la ruina, Sam y Mary Hardacre invierten su último penique en un arriesgado negocio que cambiará su suerte para siempre. Pero aterrizar en la alta sociedad no va a resultar una tarea fácil.

**Estreno el 20 de agosto en Movistar+.**



## CINE

### A fuego

Una historia de adolescencia, duelo, amistad y la libertad de una generación que encuentra en el baile el lenguaje emocional, dirigida por Estel Díaz.

**Estreno el 21 de agosto.**

→ La película cuenta la historia de Lola, una chica de 17 años interpretada por la actriz Zoe Bonafonte, que, después de la muerte repentina de su hermano Nico, descubre *El Búnker*, un espacio clandestino de fiestas y batallas de baile que formaba parte de la vida de él. Allí entra en contacto con un nuevo grupo de amigos y comienza un viaje que no consiste únicamente en descubrir un mundo desconocido, sino también en reconstruirse a

sí misma. Zoe Bonafonte vuelve a colocarse en el centro de un personaje adolescente con una importante carga emocional después de su trabajo en *El 47*, interpretación por la que fue nominada al Premio Goya a la mejor actriz revelación. Aquí comparte protagonismo con Marc Soler, Miquel Melero, Omar Banana y Ruslana, que debuta en el cine con este largometraje, ópera prima de la directora Estel Díaz.

## MÁS CINE



### El motín

Protagonizada por Jason Statham, que interpreta a Cole Reed, un hombre acusado injustamente del asesinato de su jefe multimillonario. Perseguido por un crimen que no ha cometido, Reed decide embarcarse en un buque de carga para descubrir quién está realmente detrás de la muerte y vengarse de los responsables.

**Estreno: 21 de agosto.**

### El coro de Praga

Una niña de trece años recibe la oportunidad de unirse a un coro de élite, donde cantará junto a su hermana y otras chicas de su ciudad. Su innegable talento pronto llamará la atención del exigente director, quien aprovechará los sueños e ilusiones de la joven para ir acercándose a ella. **Estreno: 21 de agosto.**



## OCIO



EL PLAN



### El retiro wellness más exclusivo del verano

La especialista en inteligencia emocional **Teresa Talavera** presenta una **Talavera Experience**, una propuesta de bienestar en **Gecko Hotel & Beach Club Formentera** del **10 al 24 de agosto**. Una oportunidad para detener el ritmo diario y dedicar un espacio a la reconexión personal en un entorno privilegiado junto al mar. Meditación activa, técnicas de respiración consciente (breathwork), luminoterapia y dinámicas sistémicas como las constelaciones familiares entre las actividades que ofrece este retiro wellness.

## EN ESCENA

### Gutenberg

**Madrid.** Una comedia trepidante, absurda y tierna acerca de los éxitos y fracasos a los que nos enfrentamos cuando perseguimos nuestros sueños. Un musical brillante lleno de canciones pegadizas y un humor ácido. En los teatros Luchana hasta septiembre.



## CONCIERTO

### Vanessa Martín

La cantautora está de gira por España durante todo el verano. El próximo **29 de agosto actuará en la localidad madrileña de Alcalá de Henares**. El 5 de septiembre estará en Toledo. En su página web oficial ([www.vanesamartin.es](http://www.vanesamartin.es)) podrás encontrar las siguientes ciudades y fechas de sus próximos conciertos.



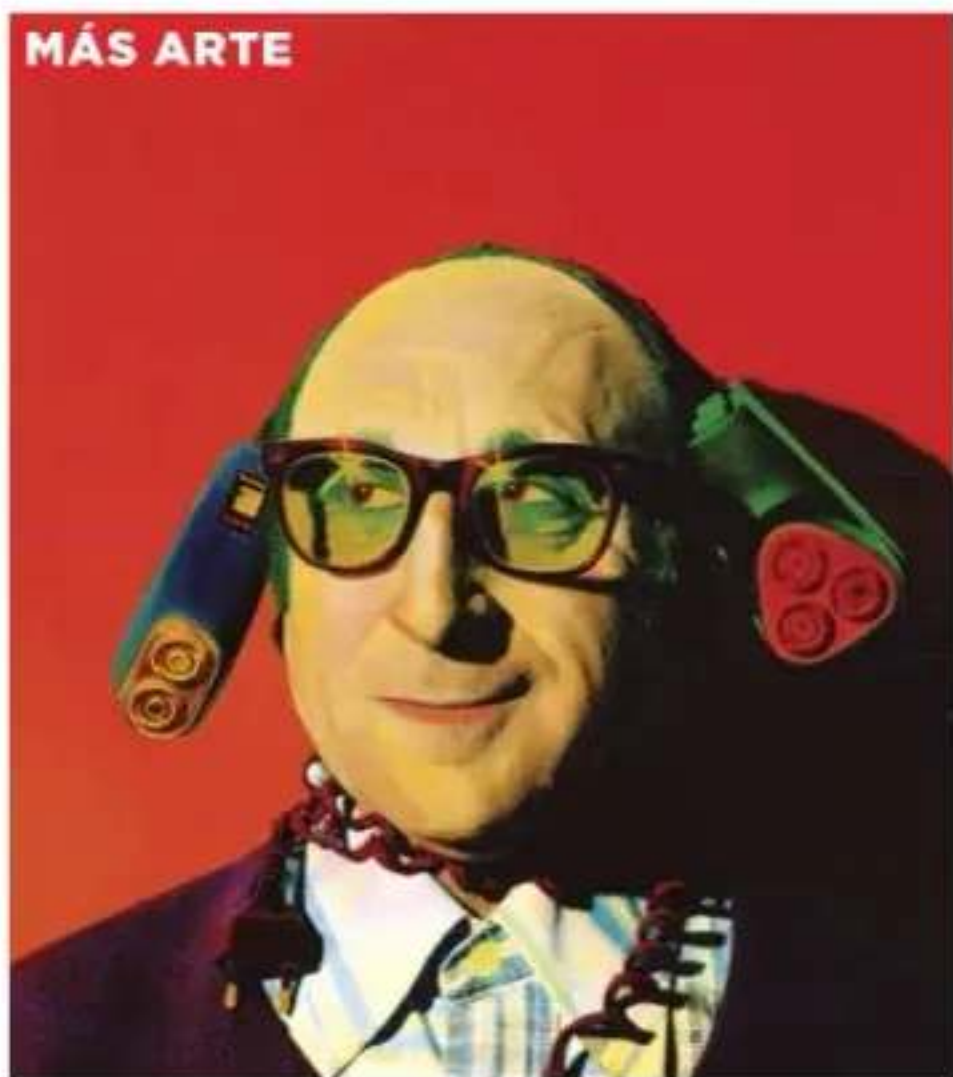
## TEATRO

### Que Dios nos pille confesados

Josema Yuste -la mitad de 'Martes y Trece'- protagoniza y dirige esta comedia de enredo con robos, sospechas, polis, amor, estafas, tentaciones... Todos tienen pecados que ocultar. **En el teatro Muñoz Seca de Madrid, de miércoles a sábado a las 18 horas.**



## MÁS ARTE



### Mitologías modernas: Ouka Leele & Co.

**Madrid.** Esta exposición revisita el papel de la mitología en el arte madrileño de los años ochenta, a partir de la obra de Ouka Leele, junto a artistas clave como El Horrelano, Ceesepe, Carlos Franco o Sigfrido Martín Begué. La muestra toma como punto de partida la obra "Rapelle toi, Bárbara!", emblemática intervención de Ouka Leele en la fuente de Cibeles, en 1987, con la que paralizó el tráfico de la ciudad para teatralizar la historia de Hipómenes y Atalanta. El recorrido de la exposición explora la mezcla de fotografía, pintura y cultura visual contemporánea, y el resurgir de los relatos mitológicos. **Hasta el 18 de octubre en la sala Alcalá 31.**

# JUEGOS

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

## CRUCIGRAMA

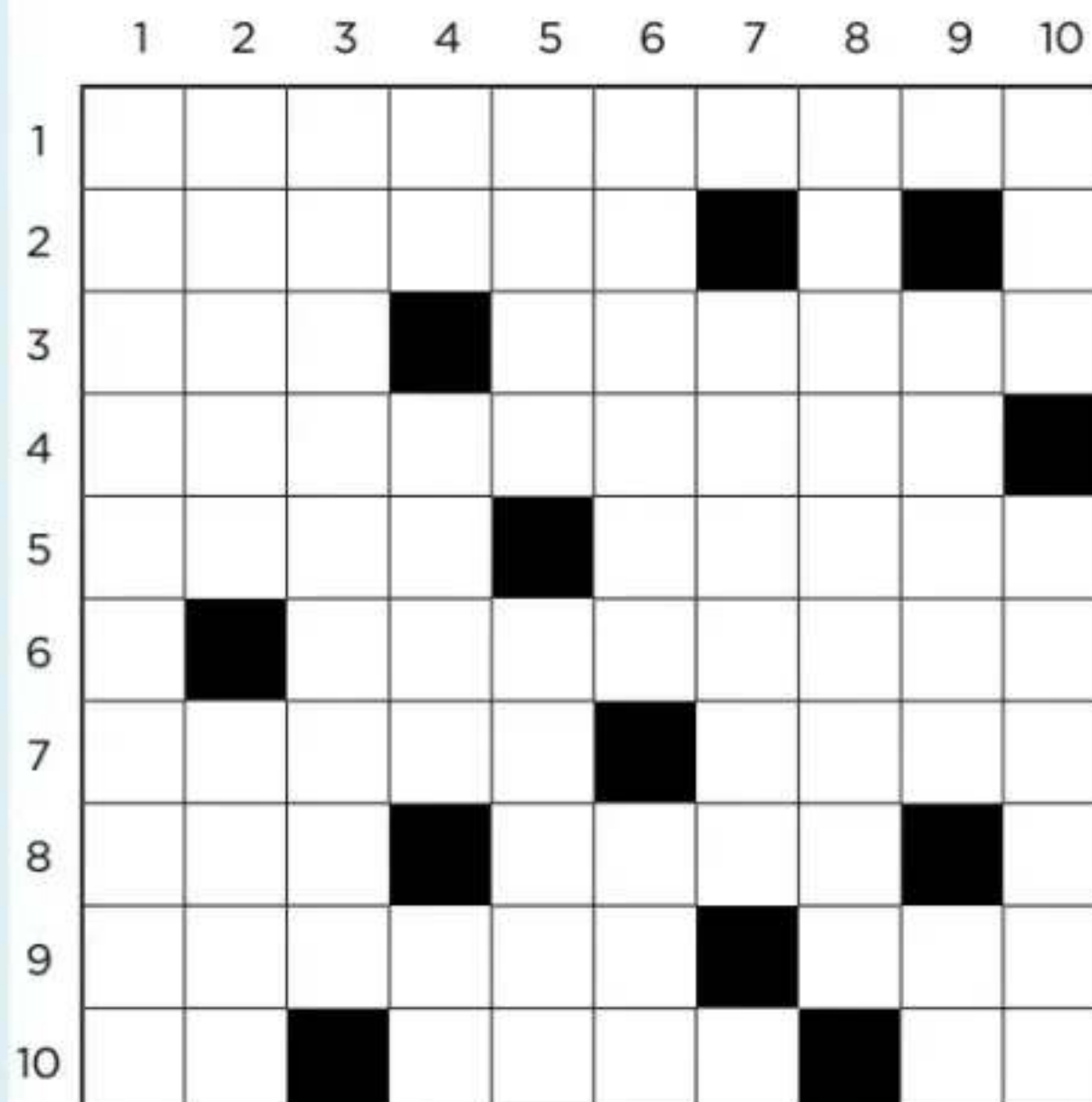
**Resuelve este juego de palabras cruzadas dando respuesta a las siguientes definiciones, sinónimos, o descripciones en horizontal y vertical.**

### HORIZONTALES

1. Dar apariencia de justa o razonable a una acción que no lo es.
2. Denuncias, delatas. Consonante. Símbolo del yodo.
3. Al revés, río de Alemania. Disocia una molécula en iones.
4. Cigarro puro muy malo.
5. Pieza de materia rígida en forma de circunferencia, plural. Al revés, sujétame con cuerdas.
6. Consonante. Hombre que cuida demasiado de su adorno y compostura, o se precia de galán y hermoso, plural.
7. Repita. Al revés, limpieza, curiosidad.
8. Dios de la casa u hogar. Unir con hilo y aguja dos o más pedazos de tela. Cincuenta.
9. Elogios. Conjunto de elementos que comparten una propiedad o tienen un fin común.
10. Campeón. Utilizan. Negación.

### VERTICALES

1. Vasija de barro, sin baño, del tamaño y forma de una jarra ordinaria y boca redonda.
2. Dejar el trabajo, darse al ocio. Insignia que llevan en el pecho los familiares y dependientes de la Orden de San Juan, plural.
3. Instrumento para atizar la lumbre.
4. Interjección usada para espantar las aves domésticas. Tostar abrasar. Símbolo del rutenio.
5. Al revés, celebren con risa algo. Ores.
6. Al revés, tomose la última comida del día. Se atreve.
7. Sur. Insignificantes, sin importancia. Norte.
8. Gorjeaseis los pájaros.
9. Vocal. Pedazo o mendrugo de pan, plural. Preposición.
10. Ensenada amplia en la que vierten al mar aguas profundas. Acometo repentinamente y por sorpresa.



## SOPA DE LETRAS

**Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.**

### ALIMENTOS COLOR VERDE

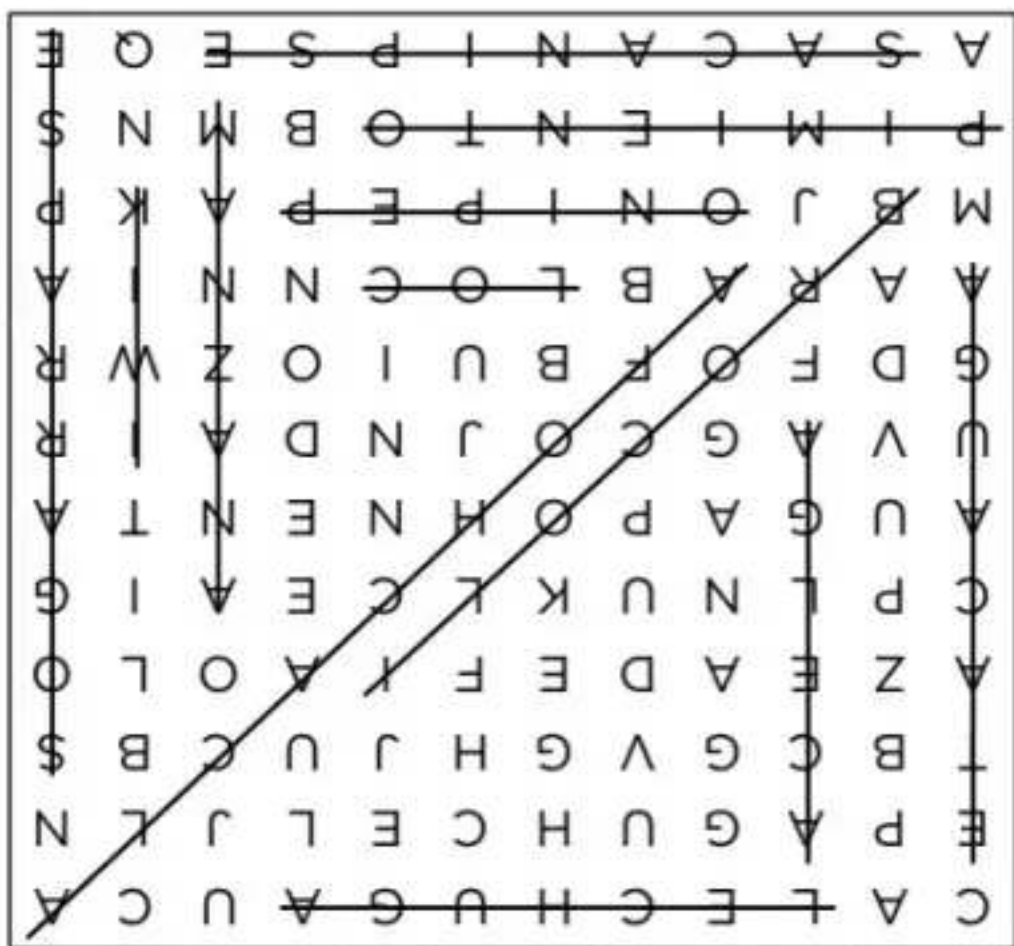
- KIWI
- LECHUGA
- ALCACHOFA
- PIMIENTO
- ACELGA
- PEPINO
- ESPÁRRAGOS
- BRÓCOLI
- ESPINACAS
- MANZANA
- AGUACATE
- COL



## SOLUCIONES

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | A | S |   | U | S | A | N |   | N | O  |
| 9  | L | O | O | R | E | S |   | S | E | T  |
| 8  | L | A | R |   | C | O | S | I |   | L  |
| 7  | I | T | E | R | E |   | O | E | S | A  |
| 6  | R |   | N | A | R | C | I | S | O | S  |
| 5  | A | R | O | S |   | E | M | A | T | A  |
| 4  | T | A | G | A | R | N | I | N | A |    |
| 3  | N | I | R |   | I | O | N | I | Z | A  |
| 2  | A | C | U | S | A | S |   | R |   | I  |
| 1  | C | O | H | O | N | E | S | T | A | R  |
|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

## CRUCIGRAMA



## SOPA DE LETRAS

**¡YA A LA VENTA!**



Marta Ariño

miaeditora@zinotmedia.es

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Inma Coca

## COORDINACIÓN DIGITAL

Paula Manso

**BRAND MANAGER**

Marta Espresate

mespresafe@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](http://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 19 AL 25 DE AGOSTO

## La semana de **CÁNCER**

Marte entra en Cáncer y remueve tu forma de actuar: ya no basta con sentir mucho, ahora toca mover algo. Puede ser una decisión doméstica, una conversación familiar, un límite pendiente o un proyecto propio que necesita arrancar sin esperar tantas señales. La energía será emocional, así que conviene usarla con dirección y no como reacción. Si te enfadas, mira qué hay debajo; si te ilusionas, da un primer paso concreto. También puede haber más necesidad de proteger lo tuyo, pero sin levantar murallas. Esta semana no pide dureza, sino valentía tranquila. Defender lo que quieres también puede hacerse con ternura.

### Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

**Amor:** La familia o la casa se cuelan en tus planes. No es freno; quizá toca recolocar prioridades.

**Salud:** Descarga energía sin competir con nadie. Una caminata al anochecer te sentará mejor.

**Trabajo:** Un cambio de última hora irrita, pero puede abrir una salida más sencilla.

### Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

**Amor:** Una conversación pendiente pide tono amable y cero cabezonería. Si aflojas, la otra persona también.

**Salud:** Cuida garganta, aire acondicionado y ese "solo un helado más" que luego no perdona.

**Trabajo:** Tu agenda necesita realismo. No metas cinco recados como si el calor no existiera.

### Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

**Amor:** Un mensaje inesperado da juego, pero no respondas por aburrimiento. Mira si te apetece.

**Salud:** Aparca comparaciones, redes y planes ajenos. Tu verano no necesita parecerse a ninguno.

**Trabajo:** Revisa números, cobros o condiciones. Hay un detalle económico que conviene mirar.

### Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

**Amor:** Marte en tu signo te da impulso y carácter. Pide lo tuyo sin perder dulzura.

**Salud:** Canaliza intensidad con movimiento suave: nadar, ordenar un armario o pasear sin cargarlo todo.

**Trabajo:** Una iniciativa personal avanza si dejas de esperar permiso. Empieza pequeño, pero empieza.

### Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

**Amor:** Conquistarás mejor sin subir el volumen y sin tanto espectáculo en cada acción.

**Salud:** Baja un poco la agenda social. Entre cenas y planes, tu cuerpo quiere camerino.

**Trabajo:** Una idea aparcada vuelve con otra luz. Dale una vuelta antes de descartarla.

### Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

**Amor:** Un grupo o amistad puede traer complicidad nueva. No le pongas etiqueta todavía.

**Salud:** El orden también da placer: bolsa preparada, comida fría rica o noche sin improvisar.

**Trabajo:** Una tarea colectiva necesita método. Marca pasos claros y todos respirarán mejor.

### Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

**Amor:** Tu encanto sigue fuerte, pero mira si hay equilibrio real o solo buena educación.

**Salud:** Decir que "no" a un plan puede salvarte y permitirte decir "sí" al resto de planes el resto de la semana.

**Trabajo:** Puede llegar reconocimiento, quizá con más responsabilidad. Acepta solo lo que tenga sentido.

### Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

**Amor:** Te atrae la aventura, pero no confundas intensidad con promesa. Mira los hechos.

**Salud:** Cambiar de paisaje ayuda más que encerrarte en pensamientos. Una excursión corta hará milagros.

**Trabajo:** Una formación, viaje o contacto lejano te da una pista útil. Abre el radar.

### Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

**Amor:** Una charla sincera acerca más que un plan espectacular. A veces el viaje empieza en el sofá.

**Salud:** No estires la noche como si al día siguiente fueras de repuesto. Dormir es planazo.

**Trabajo:** Un asunto compartido necesita reparto claro y menos "ya veremos".

### Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

**Amor:** Marte enfrente puede poner chispa o roce. Elige conversación directa antes que pulso silencioso.

**Salud:** Tu cuerpo agradece ocio sin rendimiento: flotar, leer, mirar el mar o no demostrar nada.

**Trabajo:** Una alianza funciona si cada parte asume lo suyo. No cargues peso por costumbre.

### Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

**Amor:** Lo cotidiano cobra importancia. Hacer la compra juntos también puede acercar.

**Salud:** Tu rutina necesita un ajuste manejable, no una revolución. Empieza por dormir mejor.

**Trabajo:** Un método nuevo puede ahorrarte tiempo. Prueba y quédate con lo que simplifique.

### Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

**Amor:** La creatividad te vuelve más seductora. Una invitación original puede decir mucho.

**Salud:** Recupera un placer olvidado: pintar, cantar, cocinar bonito o nadar sin contar largos.

**Trabajo:** Tu imaginación está activa, pero ponle horario o acabará mezclándose con todo.

# DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 158  
CANARIO 254 EUROS CON IVA INCLUIDO TRANSPORTE

## **mia** **Horóscopo**

**PREDICCIONES**  
día a día para  
julio y agosto

**FUTURO**  
Disfruta de  
la energía  
de Leo y  
Virgo

12 de agosto  
**ECLIPSE DE SOL**  
Renacer, cambiar,  
despertar...  
Así influirá  
este evento  
en tu vida

**LOS SIGNOS  
Y EL AMOR**  
¿Cuál será tu  
mejor pareja  
astrológica?

**TU SUERTE  
ESTE VERANO**

Tránsitos planetarios, fases lunares, numerología, tarot...  
Descubre lo que te depara el destino y cómo atraer la fortuna

**YA A LA  
VENTA**  
por solo 1,99 €



TODOS LOS SECRETOS  
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO  
PARA DISFRUTAR DEL AÑO  
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

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

# Amy Winehouse

La artista con una voz irrepetible.

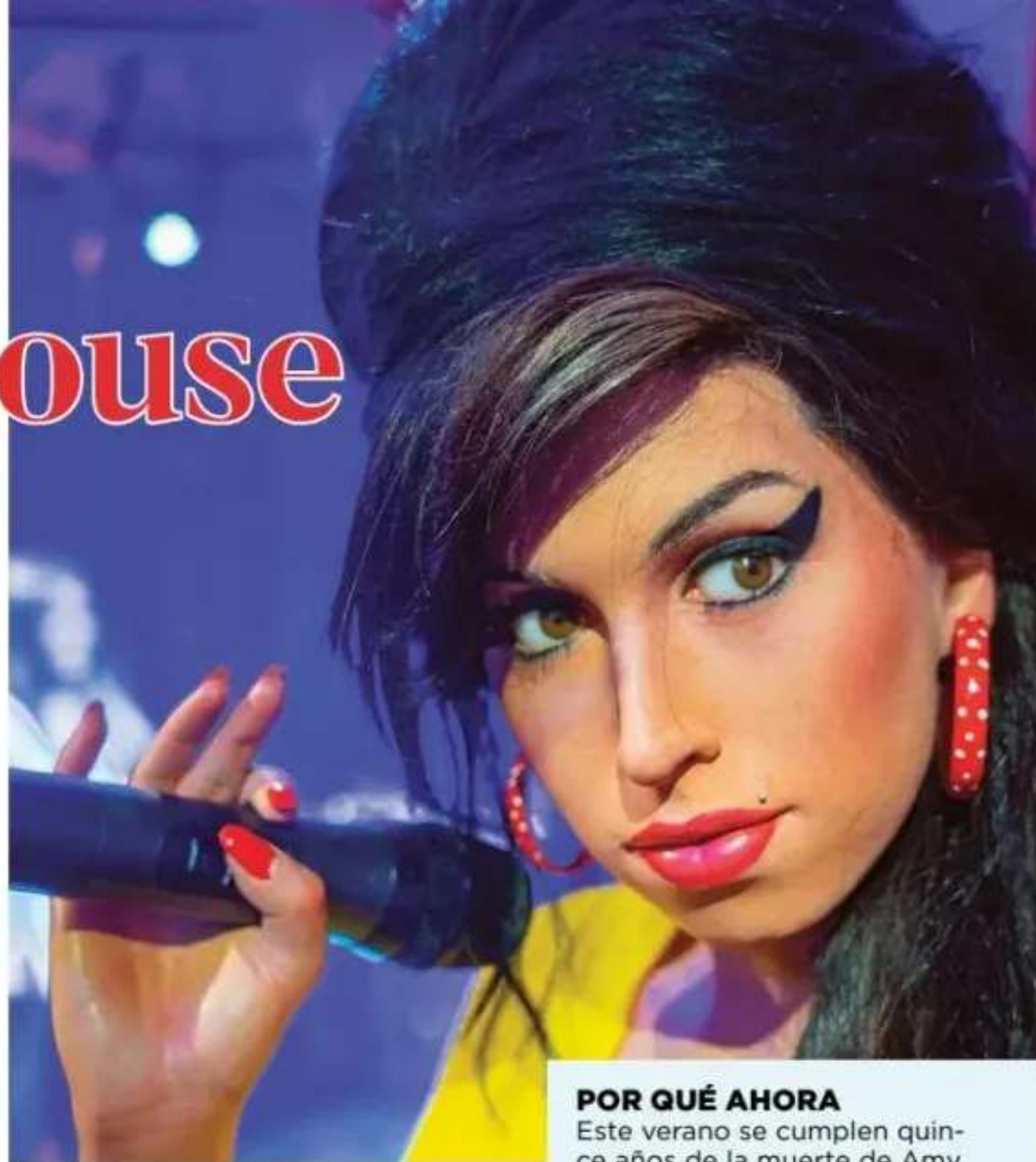
**Q**uince años después de su fallecimiento, Amy Winehouse continúa siendo una de las artistas más admiradas e influyentes de la música contemporánea. Su voz inconfundible, su honestidad al escribir canciones y su capacidad para fusionar soul, jazz y rhythm and blues la convirtieron en un fenómeno que trascendió generaciones.

En una carrera tan breve como intensa, Amy devolvió el protagonismo a los sonidos clásicos sin renunciar a una personalidad absolutamente moderna. Sus canciones, marcadas por la vulnerabilidad, el desamor y la lucha personal, siguen conectando con millones de personas en todo el mundo y han influido en buena parte de los artistas que llegaron después.

## REINVENTÓ EL SOUL

Nació en Londres, el 14 de septiembre de 1983, y creció rodeada de música. Desde muy joven mostró una extraordinaria capacidad para interpretar jazz y escribir letras profundamente personales.

El álbum con el que debutó, *Frank* (2003), recibió el reconocimiento de la crítica británica, pero fue *Back to Black* (2006) el disco que la convirtió en una estrella internacional. Canciones como *Rehab*, *Back to Black*, *You Know I'm No Good* o *Tears Dry on Their Own* marcaron una época y devolvieron el soul clásico a las listas de éxitos.



Con una imagen tan reconocible como su música —el característico peinado beehive, el delineado negro y los tatuajes inspirados en la estética pin-up— Amy construyó una identidad artística única, que se convirtió en un icono de la cultura popular.

## SINCERIDAD Y AUTENTICIDAD

Lo que distinguía a Amy Winehouse no era únicamente su extraordinaria capacidad vocal, sino la sinceridad con la que convertía sus experiencias personales en música.

Sus composiciones hablaban del amor, la dependencia emocional, la ansiedad o la soledad sin artificios, conectando con el público desde una vulnerabilidad poco habitual en la industria musical. Esa autenticidad hizo que muchos la consideraran una de las mejores compositoras de su generación.

Su influencia puede apreciarse en artistas que han reconocido la huella de su estilo, tanto por su forma

## POR QUÉ AHORA

Este verano se cumplen quince años de la muerte de Amy Winehouse, una artista que se fue demasiado pronto, pero cuya voz, sus canciones y su personalidad siguen muy presentes. La efeméride invita a volver sobre su legado y a recordar la enorme influencia que aún ejerce en la música actual.

## SU LEGADO

Su mayor aportación fue demostrar que la honestidad artística podía convivir con el éxito comercial y que los sonidos clásicos seguían teniendo un enorme espacio en la música popular del siglo XXI. Con apenas dos discos, su obra continúa inspirando a músicos, compositores y productores de todo el mundo. Quince años después de su desaparición, sigue siendo un referente imprescindible para entender la evolución del soul moderno.

de interpretar como por la libertad con la que abordó la composición y la producción musical.

Desde su muerte en julio de 2011, no ha dejado de ganar relevancia. *Back to Black* sigue siendo uno de los discos más influyentes del siglo XXI.

**“SI NO TE ENTREGAS POR COMPLETO A ALGO, NUNCA SABRÁS LO QUE PODRÍAS HABER CONSEGUIDO”**

# ENTRENA TU MENTE Y DIVIÉRTETE

***mia* pasatiempos**

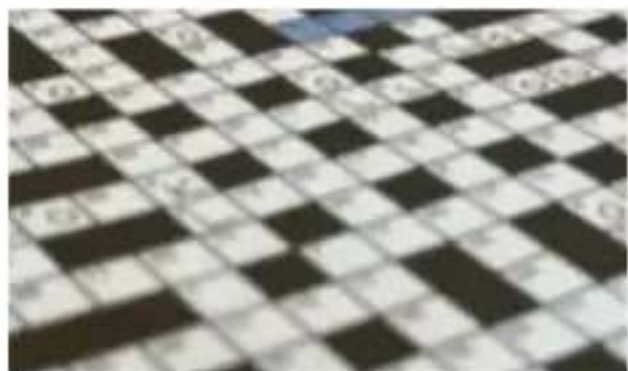


**YA A LA  
VENTA**  
por solo 4,99 €

# 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>

# Kuka&Chic

**PIEL**  
**+LUMINOSA**  
**+FIRME**  
**+ELÁSTICA**



Kuka&Chic  
SUERO  
de Vitamina C

RECONSTITUYENTE  
ANTI-OXIDANTE

Transforma tu rutina de  
belleza y descubre cómo  
puedes lograr una piel  
perfecta antes, durante y  
después del maquillaje.  
compuesto por los básicos  
necesarios para lograr  
una piel glow.

Un Ritual de belleza para  
manterner maquillajes  
intactos durante horas.



**MÁS SECRETOS  
DE BELLEZA EN  
SU CUENTA**  
📷 @KUKA\_CHIC



[WWW.KUKACHIC.COM](http://WWW.KUKACHIC.COM)\*