Nº 2.092

mía



REFUERZA TUS DEFENSAS EN 14 DÍAS

Descubre cómo las vitaminas C y D, el zinc y el ejercicio pueden ayudarte

¿SIEMPRE CANSADA? QUIZÁ TE FALTA HIERRO

5 RECETAS PARA SUMARLO SIN COMPLICARTE

EXPRIME LISBOA EN UN FIN DE SEMANA A TU RITMO Y TRANQUILA

PREPARA TU HABITACIÓN DE INVITADOS SIN GASTAR

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:

EL PICHI VUELVE A ESTAR DE MODA

Cómo llevarlo con tus básicos

11 PLATOS PARA COMER BIEN TODA LA SEMANA

Sanos, fáciles y de temporada

DI «NO» SIN CULPA

PON LÍMITES Y CUIDA TAMBIÉN TUS RELACIONES

¿HAY UNA FÓRMULA PARA AHORRAR SIN QUE SE NOTE EN EL DÍA A DÍA?

Julia Creus

"Puedes reírte de algo sin estar de acuerdo con ello"

DESCUBRE TU SUERTE
Y TU FORTUNA



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



UN RATO PARA TI

Hay semanas en las que todo parece ir más deprisa que nosotras. Por eso esta vez te proponemos lo contrario, bajar el ritmo, cuidarte sin prisas y volver a disfrutar de las pequeñas cosas. Porque sentirse bien no exige hacerlo todo perfecto. A veces basta con dormir un poco más, prepararte un plato rico o aprender, por fin, a decir "no" sin sentirte culpable. Empezamos por dentro. Te contamos cómo reforzar tus defensas ahora que hace frío, por qué hay cansancios que no se van con una noche reparadora y cómo aliviar las molestias que nos dejan tantas horas de pantalla. Seguimos por fuera, con mimos para los labios y trucos para rescatar esos zapatos que sufrieron el último día de lluvia. Y como la Navidad ya asoma, ponemos la casa a punto para recibir a quienes más queremos.

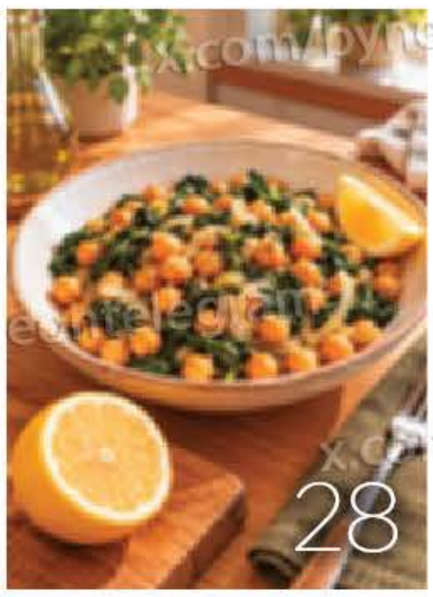
JAVIER ALVAREDO
DIRECTOR ADJUNTO

En portada:
Julia Creus
Fotografía:
Daniel R López















ESTA SEMANA

DEL 10 AL 17 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN PORTADA

8 **MODA**
El pichi vuelve a estar de moda

12 **EN PORTADA**
Julia Creus

28 **NUTRICIÓN**
¿Siempre cansada? Quizá te falta hierro

33 **DOSSIER**
14 días para cuidar tus defensas

52 **VIAJE**
Exprime Lisboa en un fin de semana

ACTUALIDAD

4 **ZAPPING**
Belén Cuesta

SALUD

30 **PSICOLOGÍA**
Di 'no' sin culpa

BELLEZA

38 **BELLEZA**
Repara los labios agrietados

HOGAR

40 **DECORACIÓN**
Habitación de invitados lista.

42 **COCINA**
Platos para cuidarse cada día

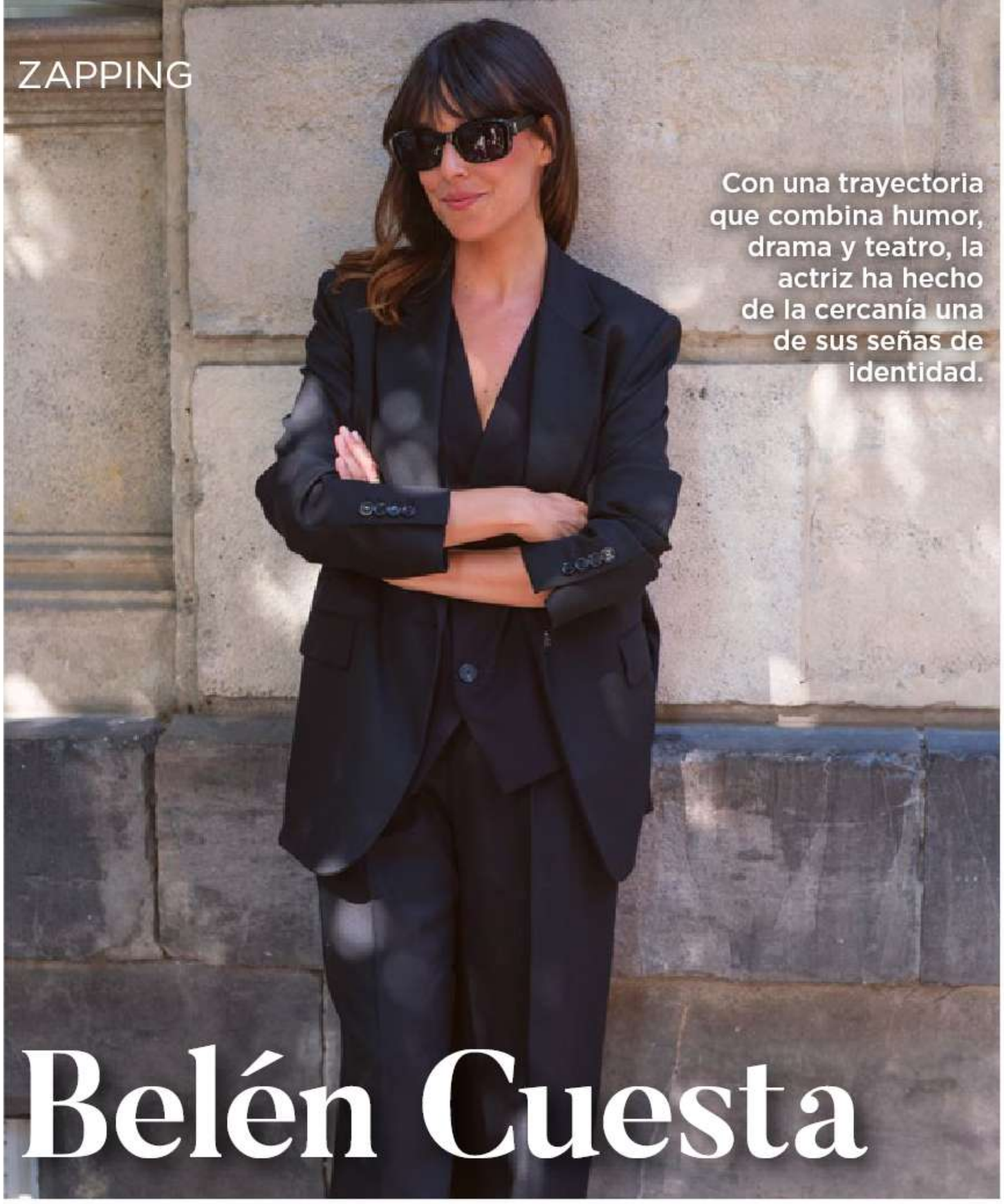
50 **VIDA FÁCIL**
Cómo salvar tus zapatos mojados

OCIO

54 **AGENDA**

62 **ICONO**
Grace Kelly

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



Con una trayectoria que combina humor, drama y teatro, la actriz ha hecho de la cercanía una de sus señas de identidad.

Belén Cuesta

RÍE, EMOCIONA, SIENTE...

El 13 de noviembre estrena en cines *El niño*. Tras años dando vida a personajes inolvidables, **afronta esta nueva etapa con calma, disfrutando del camino y eligiendo lo que de verdad le importa.**

Belén Cuesta (Sevilla, 1984) tiene una de esas caras que sentimos familiares. La hemos visto en series, películas y teatro y, quizá por eso, da la sensación de conocerla desde hace mucho. Su naturalidad hace que parezca una amiga que se ha sentado a nuestro lado.

SIN ETIQUETAS

Ahora vuelve a la gran pantalla con *El niño*, la película de Mariano Barroso que llega a los cines el 13 de noviembre. En ella interpreta a Mariaje, una madre que intenta superar la pérdida de su hijo. Un nuevo reto para una intérprete que nunca ha querido quedarse encerrada en una sola etiqueta.

DE *PAQUITA SALAS* A LOS GOYA

Para muchos espectadores, uno de sus grandes momentos llegó con *La casa de papel*, donde interpretó a Manila. Pero su trayectoria incluye también *Paquita Salas*, *Cristo y Rey*, *Loco por ella* o *La trinchera infinita*, película por la que ganó el Goya a la mejor actriz protagonista en 2020. Quizá ahí esté una de las claves de su éxito y de su cercanía, no ha necesitado convertirse en otra persona para hacerse un hueco. Su naturalidad, su sentido del humor y esa mezcla de vulnerabilidad y

LA VERSATILIDAD, UNA PROFUNDA NATURALIDAD Y UNA CERCANÍA QUE LA CONECTA DE FORMA ÚNICA CON EL PÚBLICO DEFINEN A BELÉN CUESTA

fuerza forman parte de su manera de entender la interpretación.

UNA NUEVA ETAPA

También ha aprendido a proteger su vida personal. En un mundo en el que parece que tenemos que contarlo todo, ha preferido reservar algunas parcelas para ella.

La maternidad ha marcado además una nueva etapa. A finales de 2023 fue madre de su primera hija, una experiencia que ha cambiado sus prioridades y su manera de mirar el tiempo.

A sus 42 años, puede mirar su carrera con perspectiva. Después de tantos años de trabajo, quizá el verdadero éxito consista también en poder elegir qué merece nuestro tiempo.

Ahora toca verla de nuevo en la gran pantalla. *El niño* suma un nuevo reto a una trayectoria en la que todavía quedan muchas versiones por descubrir. Porque, detrás de los premios y los rodajes, sigue estando una actriz que ha crecido sin perder una de sus mejores cualidades, la cercanía.



Belén Cuesta y Karra Elejalde protagonizan la nueva película de Mariano Barroso, que llega a los cines el 13 de noviembre.



SARA NAVARRETE
@sara__navarrete_psicologa

LA TRAMPA DE QUERER GUSTAR A TODO EL MUNDO

PSICÓLOGA CLÍNICA, DIRECTORA DEL CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD Y AUTORA DE *AHORA YO*.

¿Por qué nos afecta tanto lo que piensan los demás? Cuando necesitamos sentirnos aceptadas para estar bien con nosotras mismas, nuestra autoestima se vuelve frágil. Y, sin darnos cuenta, podemos acabar renunciando a quienes somos.

A todas nos gusta sentirnos queridas y valoradas. Es humano. Pero una cosa es disfrutar del reconocimiento y otra, necesitarlo para sentir que valemos. Si una crítica nos hunde o un elogio determina nuestro ánimo, estamos dejando nuestra seguridad en manos ajenas.

La psicóloga Sara Navarrete lo observa a menudo en consulta: "Encuentro con frecuencia a mujeres que llevan toda una vida intentando agradar". Son mujeres que temen decepcionar, se sienten culpables al poner límites y procuran no generar conflictos. "Muchas me dicen: 'Es que no quiero que nadie se enfade conmigo'. Y yo siempre les planteo una pregunta: '¿Y cuánto tiempo llevas enfadándote contigo misma para evitar que los demás se enfaden contigo?'".

A veces confundimos esta actitud con la bondad. Ser comprensivas y estar disponibles son virtudes, pero si actuamos por miedo al rechazo, el precio puede ser demasiado alto. Como explica Navarrete, "cuando esa actitud nace del miedo al rechazo y no de una elección libre, deja de ser generosidad y empieza a convertirse en una forma de abandono personal".

La psicología llama autoestima contingente a la que depende en exceso de factores externos. Así, una opinión negativa puede hacernos cuestionar nuestras capacidades; un silencio, pensar que hemos hecho algo mal. No es que seamos débiles, hemos aprendido a mirarnos a través de los ojos de otros.

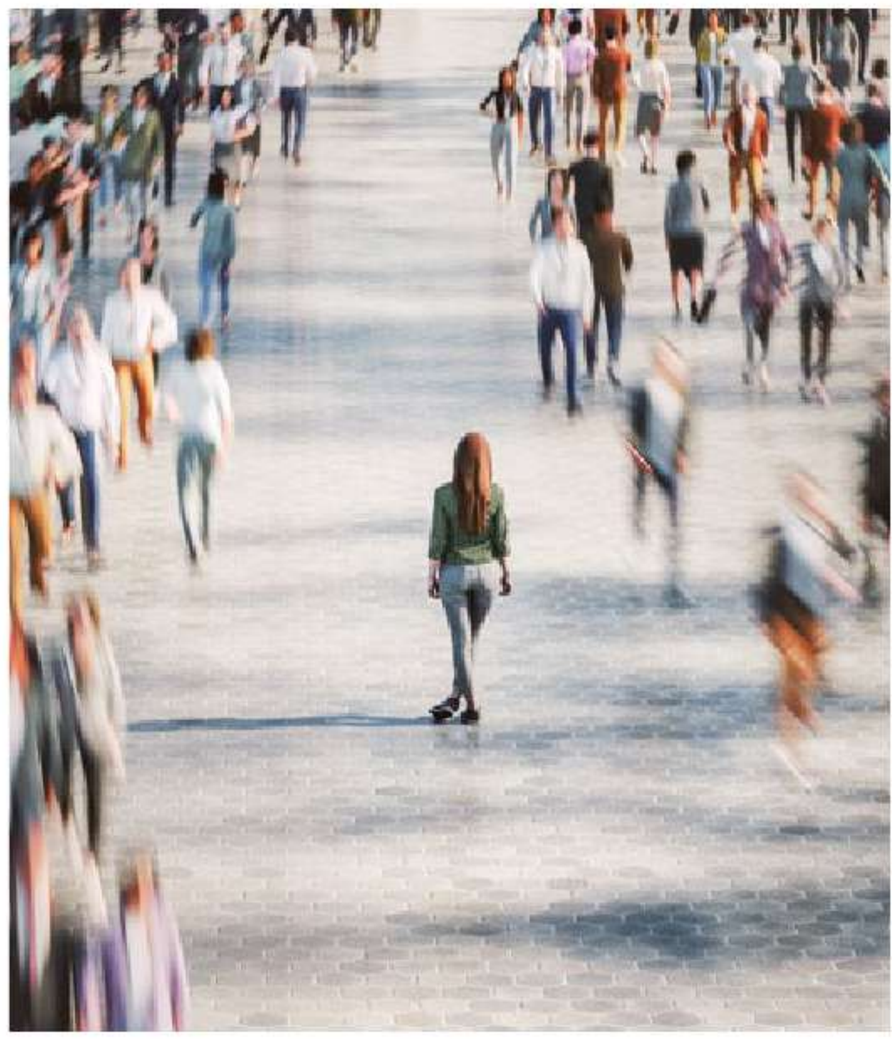
CUANDO DEJAMOS DE SER NOSOTRAS MISMAS

La necesidad de aprobación puede cambiar nuestra manera de vivir sin que lo advirtamos. Callamos lo que pensamos, justificamos cada decisión o intentamos mostrar una versión de nosotras que nadie cuestione. Incluso podemos parecer seguras, tener éxito y recibir admiración, pero sentirnos pequeñas cuando alguien nos critica.

"El problema no es querer gustar, sino necesitar gustar para sentir que valemos", advierte Navarrete. Porque los aplausos no bastan para construir una autoestima firme. Esta también se sostiene cuando alguien discrepa, no nos elige o no comprende nuestras decisiones.

TU VALOR NO ESTÁ EN LOS OJOS AJENOS

¿Cómo empezar a cambiarlo? Observa qué ocurre cuando alguien no está de acuerdo contigo. ¿Necesitas explicarte una y otra vez? ¿Te cuesta aceptar que otra persona pueda tener una opinión distinta? Antes de cambiar de postura, pregúntate qué deseas tú y si estás



actuando por convicción o por temor a decepcionar.

Navarrete propone "aprender a tolerar la desaprobación". Eso no significa ignorar las opiniones ajenas, sino escucharlas sin convertirlas en un veredicto sobre nuestra valía. Podemos equivocarnos, recibir críticas y seguir mereciendo respeto. También podemos querer a alguien sin estar siempre de acuerdo.

"La verdadera seguridad no consiste en gustar a todo el mundo, sino en dejar de traicionarte para conseguirlo", recuerda la psicóloga. Y esa es quizá la idea más importante: nuestro valor no aumenta cuando nos aplauden ni disminuye cuando alguien nos rechaza. La relación que tenemos con nosotras mismas también merece cuidado.

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

Ana Freire

INTELIGENCIA ARTIFICIAL QUE ESCUCHA Y ACOMPAÑA



Esta ingeniera e investigadora trabaja con inteligencia artificial y salud mental. Su trayectoria conecta la ciencia de datos con una pregunta muy concreta: ¿cómo acercar recursos de apoyo a personas que quizá no saben dónde encontrarlos?

En 2017, Ana creó Stop, un proyecto que estudia señales relacionadas con problemas de salud mental en las redes sociales. La herramienta no sustituye a una consulta ni permite diagnosticar, busca patrones para orientar campañas que acerquen teléfonos y chats de ayuda. Esa distancia entre reconocer una necesidad y ofrecer atención explica tanto el interés del trabajo como sus límites.

Nacida en Rábade, Galicia, en 1983, Freire se formó como ingeniera y doctora en Informática en la Universidade da Coruña. Su recorrido incluye investigación y docencia, además de estancias en instituciones de distintos países. Hoy se presenta como vicedecana de Impacto Social e Innovación Académica de la UPF Barcelona School of Management.

INFORMÁTICA Y SALUD MENTAL, EN EQUIPO

Stop nació uniendo la informática con la psicología y la psiquiatría, porque un algoritmo no puede entender el sufrimiento humano por sí solo. Gracias al apoyo de plataformas como TikTok, este puente digital se está extendiendo a países como Colombia, Perú, Chile y Panamá, colaborando con servicios locales de apoyo emocional para llegar a más personas que lo necesitan.

REFERENTES ANTES DE ELEGIR CARRERA

Ana Freire tiene muy claro que el futuro de la tecnología no se decide solo en los laboratorios, sino también en las aulas y en las comunidades que la construyen. Por eso, dedica gran parte de su energía a derribar barreras y abrir puertas a las nuevas generaciones de mujeres a través de dos iniciativas clave:

• Wisibilízalas. Este proyecto nace con la bonita misión de inspirar a estudiantes de primaria y secundaria, conectándolos directamente con el trabajo de mujeres que ya brillan en la ciencia y la tecnología. Al llevar estos referentes reales a los colegios, la iniciativa planta una semilla de curiosidad en una etapa crucial de la vida, justo antes de que los jóvenes decidan su futuro profesional. Es una forma de demostrar a las niñas que la ingeniería y la informática también son para ellas, ampliando sus horizontes de cara al mañana.

• divinAI. Con esta iniciativa, el foco se pone en la diversidad dentro de los grandes eventos y conferencias de inteligencia artificial. A través de este proyecto, se analiza quiénes están participando realmente en estos debates, teniendo en cuenta factores como el género, el país de origen o si provienen del mundo universitario o empresarial. El objetivo de fondo es vital, recordar que la tecnología no son solo códigos y modelos matemáticos abstractos, sino personas y comunidades reales que deciden qué problemas del mundo vale la pena investigar.

TECNOLOGÍA CON PROPÓSITO

Para ella innovar no es inventar tecnología desde cero, sino usarla para conectar la ayuda que ya existe con la persona que la necesita. Ese es el hilo humano que une toda su carrera, poner los datos y la educación al servicio de los demás. Al final, el éxito de su trabajo no se mide en líneas de código, sino en escuchar a las comunidades y comprobar que la ayuda está llegando al corazón de las personas.

"Las redes sociales actúan como un espejo distorsionado que agrava el malestar psicológico"



Un brindis por nuestras divas de siempre

A veces el cuerpo nos pide un plan diferente, de esos que curan el alma a base de buenas canciones, risas y complicidad. Si buscas una noche especial para desconectar y celebrar el talento femenino, el próximo jueves 26 de noviembre tienes una cita obligada en pleno corazón de Madrid. El Espacio Gran Vía acoge *La Zarzamora, Divas de España*, un planazo que fusiona una cena deliciosa con un recorrido musical emocionante por los grandes himnos de nuestras artistas más icónicas. Es la excusa perfecta para juntar a tus amigas, cantar a pleno pulmón y rendir homenaje a las mujeres que han marcado nuestra historia cultural.

Amparo Moraleda lidera el mapa del talento femenino

La empresaria se ha convertido en la gran protagonista de la edición de octubre de Forbes Women España. La primera presidenta de Airbus lidera con orgullo la esperada lista anual de las 100 mujeres más influyentes del país, consolidándose como un faro de inspiración. Este reconocimiento no solo premia su impecable trayectoria directiva, sino que también abraza y pone en valor el maravilloso e imparable peso de nosotras, las mujeres trabajadoras, en las cúpulas de los sectores industriales más competitivos del mundo.



Solo 1 de cada 5 doctorados (20 %) en áreas de Informática e Ingeniería los completan mujeres

Fuente: wisibilizalas.org



Nos unimos para cuidarnos

El próximo 17 de noviembre se encenderá una luz de esperanza en todo el mundo con el Día Mundial de la Eliminación del Cáncer Cervicouterino. Esta fecha, impulsada por la OMS, busca que ninguna mujer se quede atrás en la prevención de una enfermedad que en gran medida se puede prevenir. Edificios de todo nuestro país se iluminarán de turquesa en un abrazo colectivo, recordándonos la importancia médica de la vacunación y los cribados periódicos. Es una llamada urgente a cuidarnos entre nosotras, a alzar la voz por nuestra salud y a celebrar la ciencia que nos salva la vida cada día.

EL PICHI
VUELVE A ESTAR DE MODA

Antes de relegar ese vestido sin mangas al fondo del armario, dale una oportunidad. Te basta con rescatar esa camisa o jersey de punto fino que ya tienes para estrenar look. Para saber si funciona: camina, siéntate y pruébatelo con tu calzado de siempre.

¿Me lo pongo hoy o lo devuelvo a la percha hasta que llegue la primavera? Antes de colgarlo, prueba a añadir debajo una camisa fluida que no haga bolsas en la cintura. Ese simple gesto cambia su uso sin necesidad de comprar más ropa. Tanto el pichi como el vestido chaleco permiten jugar con capas; el resultado depende del corte y de cuánto volumen sumes, no de los años que cumplas.

CON CAMISA Y SIN RIGIDEZ

Si el vestido es de línea recta, una camisa de tejido ligero ayuda a que las mangas se acomoden sin tiranteces. Deja el cuello como te resulte cómodo y comprueba la sisa al levantar los brazos. Si la prenda se desplaza o tira, busca otra combinación antes de resignarte a pasar el día recolocándola. La comodidad también se prueba sentada.

Para alejar el conjunto del uniforme, cambia solo un elemento: una camisa estampada, una bota de acabado distinto o ese bolso que utilizas a diario. Elige uno y mira cómo se transforma el resultado. Si prefieres una combinación sobria, dos tonos próximos dan continuidad; puedes reservar el contraste para el bolso, una bufanda o el calzado, según lo que te apetezca llevar hoy.

EL CUELLO ALTO QUE CABE DEBAJO

Un jersey de punto fino ofrece la alternativa perfecta a la camisa cuando te apetece llevar el cuello cubierto. Mira que no se acumule bajo el pecho o en la cintura. Si el vestido chaleco tiene botones, abróchalo y vuelve a sentarte, las aberturas entre ellos indican que esa mezcla necesita otro ajuste, aunque cada pieza por separado te quede impecable.

Puedes combinar un vestido oscuro con un cuello claro o mantener la misma gama de arriba abajo. Decide delante del espejo con luz natural y con el abrigo que usarás. A veces el conjunto funciona solo, pero tres cue-



EL PICHI Y EL VESTIDO CHALECO TE AHORRAN DECISIONES SI AJUSTAS EL LARGO Y CAMBIAS LA CAPA

La Redoute
(32,84 €)



H&M
(27,99 €)





Parfois
(39,99 €)



H&M
(27,99 €)

llos superpuestos resultan incómodos al salir. Quitar una capa resuelve más que buscar un accesorio nuevo.

UN LARGO PARA TU PASO

No existe una medida milagrosa que nos favorezca a todas. Prueba el bajo con tu calzado real, camina y sube un escalón si puedes. Un vestido largo y estrecho necesita dejarte dar el paso; uno más corto puede acompañarse de medias tupidas si te gusta llevar las piernas cubiertas. La elección no tiene que justificarse con una lista de zonas que ocultar.

Con botas altas, observa dónde se encuentran la caña y el bajo. Con botines, decide si prefieres mostrar la media o acercar ambos largos. Haz una foto con el móvil para comparar dos opciones, con el mismo calzado y una postura cómoda. Deja preparada la combinación que te resulte fácil, con sus medias y su capa interior. Mañana tendrás una decisión menos y un look listo para salir sin prisas.



CACHEMIR

QUÉ DICE LA ETIQUETA

Un jersey suave puede engañar. **Para saber si es puro o una mezcla, empieza por mirar su composición.** Después, confía en el tacto, fíjate en los acabados y piensa en el cuidado que necesita en tu día a día.

La normativa europea obliga a detallar cada material en la etiqueta, así que búscala siempre. Si el tejido principal viene acompañado de lana o poliamida, estás ante una mezcla. No significa que sea una mala compra, pero deben aclararlo. No te dejes llevar solo por un cartel bonito en la tienda.

QUÉ COMPROBAR AL PROBARTE EL JERSEY

Pasa la mano, mira las costuras y muévete con la prenda puesta. Esto te dirá si te resulta cómoda, pero no asegura de qué material está hecha ni su calidad. Al final, tu propia piel manda, la única forma de saber si te pica o te encanta es probártela, no leer un eslogan publicitario.

COMPARAR ANTES DE PAGAR

No hay una regla fija que te diga cuánto pagar por cada material. Lo mejor es comparar prendas parecidas y fijarte en cómo están hechas, sus cuidados y si se pueden devolver. A veces, una mezcla se adapta mejor a tu rutina. Al final, que sea puro no asegura que te vaya a durar diez años.

LA ETIQUETA ES TU GUÍA DE LAVADO

Mírala siempre antes de lavar. Si puedes hacerlo en casa, sigue el proceso y no retuerzas ni cuelgues la prenda mojada si pide secado en plano. Guárdala limpia y seca como indica el fabricante. Cuidarla ayuda, pero ningún truco asegura que dure eternamente. Compra sabiendo qué te llevas y el trabajo que te dará, ese dato importa tanto como el precio.

C&A
(89,99 €)



COS
(299 €)





Que un jersey sea suave no significa que sea bueno. Lee las etiquetas para cuidar tus prendas.



Massimo Dutti
(149 €)



Zara
(79,99 €)





LA VIDA NO PUEDE ESPERAR A NOVIEMBRE

POR ENCARNA TALAVERA, periodista
y creadora de contenido Lifestyle +50

Cada semana, la creadora de contenido Encarna Talavera, más conocida en redes sociales como **@encarnatalavera**, nos cuenta con humor y sin filtros cómo se viven hoy los 50.

Hay una frase que repetimos con demasiada facilidad: "Ya lo haré cuando tenga tiempo". Y así vamos dejando para después un viaje, una afición, una conversación pendiente o, simplemente, una tarde sin obligaciones.

Hace años vi *Noviembre dulce*, aquella película protagonizada por Keanu Reeves y Charlize Theron. Recuerdo su historia triste, pero también la sensación que me dejó: **qué poco valoramos el tiempo cuando creemos que nos sobra.**

A los 50 empezamos a mirar el calendario de otra manera. No porque se nos esté acabando la vida, sino porque comprendemos que no queremos pasárnosla esperando. Hemos dedicado muchos años a cumplir horarios, atender responsabilidades y procurar que todo el mundo estuviera bien. A veces, hasta nos hemos olvidado de preguntarnos cómo estábamos nosotras.

Y no se trata de abandonar nuestras obligaciones para irnos a recorrer el mundo. Aunque, puestos a fantasear, tampoco estaría mal. Se trata de dejar de aplazar continuamente aquello que nos hace felices.

Apuntarnos a unas clases de baile, retomar una amistad, estudiar algo nuevo, enamorarnos, viajar solas o atrevernos a cambiar de rumbo. Cada una tiene su propia lista de cosas pendientes.

Lo curioso es que seguimos esperando el momento perfecto. Cuando haya menos trabajo, cuando los hijos nos necesiten menos, cuando tengamos más dinero… Y siempre aparece algo. Aunque solo sea una lavadora por poner.

Quizá cumplir 50 tenga una ventaja maravillosa: empezamos a entender que el tiempo no se guarda para una ocasión especial. Que no necesitamos tenerlo todo resuelto para disfrutar de lo que tenemos. Ojalá que noviembre sea dulce. Y que no se nos olvide vivir el resto del año.



JULIA CREUS

"SI HOY UNA BROMA TE CHIRRÍA, ES QUE HEMOS HECHO UN BUEN TRABAJO"

Con motivo del estreno en cines de su última película, hablamos con la conocida actriz sobre el humor, la memoria, los prejuicios y de la novela que está escribiendo.



Fotografías: Daniel R López - **Estilismo:** Kenshō by Boes Ann - **MUHA:** Carlota González Marín

Para toda una generación sigue siendo la Mónica de *Merlí*, pero Julia Creus lleva años construyendo una carrera de fondo. Ahora se mete en la piel de Eva en *¿Me entiendes o te lo explico?*, la comedia gamberra de Jordi Calvet que viaja al Chueca de 1992 y llega a los cines el 13 de noviembre.

¿Quién es Eva, tu personaje en *¿Me entiendes o te lo explico?*, y ¿qué te atrajo de ella?

Eva es una trabajadora sexual. En clave de comedia se presenta al principio con humor y bastante estereotipo, pero pronto descubrimos que es una mujer que en aquel momento no tiene acceso a otra cosa y que usa el sexo como herramienta para llegar a su fin: quiere ser jueza del Supremo, por lo que está estudiando Derecho. Ese contraste choca muchísimo con la realidad que vive. Lo que más me gustó es que nunca había trabajado en este tipo de comedia; es la primera vez que estoy en una producción así. Además, suelo tener personajes mucho más tradicionales, más clásicos, de niña o de adolescente. De repente dar vida a alguien como ella, en una España muy machista que la trata de forma estereotipada simplemente por ser mujer y, encima, prostituta, fue muy interesante de jugar.

La película nos traslada al Chueca de 1992, una España que cambiaba a toda velocidad.

Tú naciste después. ¿Qué has descubierto de aquellos años que más te haya sorprendido?
Conozco muchas historias de mis abuelos, de mis padres y de familiares cercanos, y muchos de los conflictos que vivieron. Tengo la suerte de formar parte de una familia en la que había posturas políticas completamente opuestas, así que he oído las dos versiones de cómo vivió cada uno aquellos cambios. Eso me ha dado una mentalidad muy abierta para entender que cada historia tiene su punto de vista. La película nos permite mirar atrás en clave de humor y reírnos un poco de las penas, pero también nos recuerda que esto sucedía hace muy poco. Parece que fue hace 200 años, y la gente que lo sufrió, que no pudo ser quien quería ser, amar a quien quisiera ni expresarse con libertad, sigue viva. Esto fue ayer, como quien dice. Para mí es un privilegio y también una responsabilidad retratar una sociedad de la que no formé parte, porque nací en una generación más privilegiada, en la que ciertos derechos ya ni se cuestionaban.

¿Hoy nos cuesta más reírnos de nosotros mismos? ¿Hay demasiado miedo a ofender?
Sin duda, y sé que es un hándicap para la película y para prácticamente todo el mundo. Yo uso mucho el humor y la autocrítica para comunicarme con la gente en mis redes; intento transmitir una versión lo más realista posible, incluso de autoboicot, entre comillas. Los estándares hoy están muy altos. Hemos sufrido tanto que es normal que estemos hiperalerta y que no queramos repetir patrones que han hecho daño a tantísima gente. Para disfrutar esta película no hay que verla como algo con lo que tengas que empatizar o que te parezca correcto. Al contrario, si te genera incomodidad o te chirría, es que hemos hecho un buen trabajo, también como sociedad, porque antes eso no solo no chirriaba, sino que estaba normalizado. Hacer cierto tipo de broma no significa apoyarla, sino retratar la realidad de un momento. Puedes reírte con ellos sin estar de acuerdo.





La actriz, que antes de interpretar compitió en gimnasia rítmica, defiende la disciplina y la perseverancia en su profesión.

¿Ha avanzado la sociedad española tanto como pensamos desde los noventa?
Lo hablé con Enrique del Pozo, que está en la película y vivió aquella época con todo lo que suponía. Mucha gente perdió la vida, y todavía hoy hay quien la pierde por *bullying*, maltrato psicológico o rechazo social. Hemos reducido una atrocidad como que se agrediera a cualquiera solo por salir del armario, o por la mera sospecha; ni siquiera hacía falta una confirmación. Eso el sistema ya no lo permite. Pero creo que no hemos hecho un ejercicio real de empatía y de conciencia histórica, porque estamos viendo cómo se levanta el extremo opuesto y hay mucha gente atacando otra vez cosas que costó tanto conseguir y que parecían superadas para siempre. Ahí te das cuenta de que falta el trabajo interno de cada persona: empatía, autocrítica, ganas de entender. La gente confunde respetar con compartir. No tienes por qué compartir la opinión del otro, pero sí entender que la tenga y respetarla. Si hubiéramos evolucionado tanto, no volveríamos a ver tantas agresiones. Eso indica que, por dentro, la gente todavía no está alineada con el camino que hemos querido recorrer.

Para muchísima gente sigues siendo Mónica, de *Merlí*. ¿Qué significó aquella serie en tu vida y hasta qué punto te sigue acompañando el personaje?
Ahora que han pasado casi doce años desde la primera temporada, veo que a nivel artístico supuso un despertar de mi carrera hacia fuera. Yo llevaba años trabajando, pero no había hecho ningún proyecto con esa repercusión. Experimenté lo que era el éxito, que te reconozcan, que la gente descubra quién eres. A título personal no me cambió nada en ese momento, porque ya había formado parte de otros grandes pro-

"La gente que no pudo amar a quien quisiera sigue viva. Esto fue ayer, como quien dice"



Fotografía: Bernardo Doral

yectos y tenía claro que quería hacer una carrera de fondo, así que lo normalicé, entre comillas. Es ahora, al volver a hablar con compañeros de la serie, algunos de los cuales también están contando cómo vivieron aquello, cuando te das cuenta de lo grande que fue y de cuánto nos abrumó. Éramos muy jóvenes y no supimos gestionarlo. Le tengo mucho cariño, aunque a veces lo recuerdo un poco manchado por las experiencias del momento y por esa juventud inexperta con la que lo llevabas lo mejor que podías. Sin duda, ahora haría cosas diferentes, desde el privilegio de la edad y del conocimiento.

Antes de ser actriz competiste en gimnasia rítmica. ¿Qué te ha aportado ese deporte?

Sobre todo, disciplina y perseverancia. La interpretación es una carrera de fondo y es muy fácil perder la ilusión o la esperanza por el camino. Hay muchísimo talento en este país que nunca tiene la suerte que he tenido yo, o gente que hace un proyecto y luego pasa años sin trabajar. Yo también he tenido rachas así. Es una lástima, pero no hay suficiente industria para tanto talento. La gimnasia también es un trabajo a largo plazo; pasábamos una temporada entera preparando un Campeonato de España que acababa siendo un minuto y medio de actuación. Un año entero para un minuto y medio en el que te lo jugabas todo. Esa mentalidad la he trasladado a mi oficio: formarme, informarme, trabajar la imagen y el físico, porque el actor usa todo su cuerpo como herramienta. La gimnasia me dio ese acceso y la paciencia de esperar el fruto.

Además de interpretar, te interesa escribir y producir. ¿Tienes algún proyecto?

Ahora mismo estoy escribiendo. Empezó siendo un guion, porque mi medio era el audiovisual y es lo que más he leído en mi vida. Pero tenía una idea guardada en un cajón que ha ido tomando forma y ahora estoy metida en proyectos más cercanos a la novela.

JULIA

DATOS SOBRE...

- **Eva** es su personaje en la película: una trabajadora sexual del Madrid de 1992 que estudia Derecho con un objetivo muy claro, llegar a jueza del Supremo. Es su primera comedia de este tipo.
- **Merlí** le dio la popularidad hace casi doce años con el papel de Mónica, aunque ya llevaba tiempo trabajando como actriz y siempre quiso hacer una carrera de fondo.
- **Gimnasia rítmica.** Fue su primera disciplina; compitió antes de dedicarse a la interpretación y se formó también en danza. De ahí le vienen, dice, la paciencia y la perseverancia.
- **Nueva faceta como autora.** Una idea guardada en un cajón que empezó como guion se está convirtiendo en novela. Ha explorado además oportunidades en Los Ángeles, cuya cultura de colaboración admira: "Lo que más me gusta de Estados Unidos es su mentalidad muy de *business*. Te conocen y lo primero que te preguntan es qué haces, a qué te dedicas, qué has hecho. Buscan conectar, cocrear, crear sinergias".



MENÚ DEL DÍA

PRECIO MEDIO, SUBIDA A CINCO AÑOS Y DIFERENCIAS POR COMUNIDADES

Comer fuera de casa al mediodía cuesta, de media, unos 14,20 € en España. Puedes usar esta cifra como una pequeña referencia cuando salgas a almorzar y así valorar de forma más clara si el precio final realmente te compensa.

13,2 € EN 2023 (MEDIA ESPAÑA)

Comer fuera de casa se ha encarecido el último año. En el día a día, ese aumento se nota sobre todo si comes de restaurante cuatro o cinco veces por semana. Por eso, al echar cuentas, te conviene fijarte en lo que te gastas al cabo de toda la semana y no solo en lo que pagas un día suelto.

EL COSTE SUBE A 16 EUROS

En 2025 ese era el precio medio del menú del día en Baleares, según la encuesta de Hostelería de España y Edenred (universo: restaurantes encuestados). Si viajas o trabajas allí, planifica el gasto semanal con esa referencia y revisa si el menú incluye pan y bebida. Si no los incluye, el precio final suele subir al pedirlos aparte.





CASI UN 30 % MÁS CARO

28,4 % es lo que subió el grupo "Restaurantes y servicios de alojamiento" del IPC entre enero de 2020 y enero de 2026 en España, según el INE (consumo de los hogares residentes en España; sistema IPC base 2025). Si encadenas menús cada día, ese contexto ayuda a entender por qué el gasto mensual se dispara aunque tú pidas lo de siempre.

ALTERNAR PARA AHORRAR

15,80 € en 2025 es el precio medio del menú del día en el País Vasco, según la encuesta de Hostelería de España y Edenred (universo: restaurantes encuestados). En la práctica, cuando el presupuesto aprieta, suele compensarte alternar. Menú dos o tres días y el resto tirar de plato del día, bocadillo completo o táper, para que el promedio semanal baje.

UN AUMENTO DEL 6,1 % QUE SE NOTA A FIN DE MES

13,2 € en 2023 fue el precio medio del menú del día en España, según Hostelería de España (universo: restaurantes con menú del día consultados). Para tu bolsillo, te sirve como punto de partida para medir subidas, si en tu zona en 2026 estás claramente por encima, no lo des por "normal" y compara con bares de barrio y polígonos.

13,00 € EN 2025 EN CANARIAS

13,00 € en 2025 es el precio medio del menú en Canarias (Hostelería de España y Edenred).

¿QUÉ NOS AYUDA A VIVIR Y MOVERNOS MEJOR?

Viajar, descansar, movernos y usar la tecnología son hoy gestos muy distintos a los de hace 40 años. Abrimos Vida y movilidad con cuatro categorías que reconocen los servicios y marcas que hicieron esos cambios más útiles. Vota y propón tu imprescindible en la web.

¿QUÉ EMPRESA O SERVICIO HA HECHO MÁS FÁCIL PLANIFICAR, RESERVAR O REALIZAR TUS VIAJES?

Reservar, desplazarnos, alojarnos o compartir trayecto es hoy mucho más sencillo. Vota el servicio o la marca que mejor te ha facilitado viajar.

AIR EUROPA · LA CONEXIÓN AÉREA DESDE ESPAÑA

Air Europa conecta ciudades españolas con destinos europeos y de largo radio, ofreciendo distintas tarifas y servicios para organizar cada viaje. Su candidatura reconoce una compañía nacida en España que ha ampliado las opciones de movilidad y adaptado la reserva digital, la gestión de vuelos y los servicios a bordo a las necesidades del pasajero.

AIRBNB · EL ALOJAMIENTO EN CASAS Y APARTAMENTOS

Airbnb reúne habitaciones, casas y apartamentos que pueden buscarse por ubicación, fechas y servicios. Su candidatura reconoce una plataforma que amplió las opciones de alojamiento y la autonomía del viajero, facilitando estancias familiares o largas con cocina y espacios comunes, siempre revisando las condiciones de cada reserva.

B TRAVEL · LA AGENCIA QUE ACOMPAÑA TODO EL VIAJE

B travel combina agencias físicas y canales digitales para organizar vuelos, hoteles y circuitos con asesoramiento personalizado. Su candidatura reconoce una marca que facilita planificar viajes complejos, reuniendo distintos servicios y ofreciendo apoyo humano cuando se necesita, sin renunciar a la autonomía del viajero.

BLABLACAR · EL COCHE COMPARTIDO ENTRE CIUDADES

BlaBlaCar conecta a conductores con plazas libres y viajeros que comparten trayecto, facilitando desplazamientos y gastos compartidos. Su candidatura reconoce una plataforma que popularizó esta forma de viajar, ofreciendo perfiles, valoraciones y mensajería para coordinar rutas y ampliar las opciones de movilidad entre ciudades.

BOOKING.COM · LA COMPARACIÓN DE ALOJAMIENTOS

Booking.com reúne hoteles, apartamentos y otros alojamientos en una plataforma con filtros, mapas, opiniones y disponibilidad. Su candidatura reconoce una marca que simplificó la búsqueda y reserva de alojamiento, facilitando comparar precios, servicios y condiciones para organizar viajes con mayor autonomía y comodidad.

EDREAMS · LA BÚSQUEDA DIGITAL DE VUELOS

eDreams facilitó la comparación de vuelos y viajes desde casa, permitiendo buscar por precio, fechas, horarios y escalas. Su candidatura reconoce una empresa nacida en España que impulsó la planificación digital de viajes, ofreciendo más autonomía para elegir itinerarios y comparar opciones, tarifas y condiciones de reserva.

HALCÓN VIAJES · LA AGENCIA CERCANA

Halcón Viajes ha acompañado vacaciones, circuitos, cruceros y escapadas de varias generaciones a través de sus agencias. Su candidatura reconoce una marca española que combina atención personalizada y reserva digital, facilitando la organización de viajes, la gestión de servicios y el asesoramiento cuando se necesita apoyo.

IBERIA · LA RED AÉREA QUE NOS CONECTA

Iberia forma parte de la memoria viajera española, desde los primeros vuelos hasta viajes profesionales y reencuentros. Su candidatura reconoce una compañía histórica que conecta España con Europa y América y ha facilitado la organización del viaje mediante reservas digitales, tarjetas de embarque y gestión desde el móvil.

IRYO · LA ALTA VELOCIDAD CON NUEVA ELECCIÓN

Iryo amplió las opciones de alta velocidad entre ciudades españolas, con compra digital, distintas tarifas y servicios a bordo. Su candidatura reconoce una compañía que impulsó una nueva etapa del tren en España, facilitando comparar horarios y elegir viajes de trabajo, ocio o visitas familiares.

LOGITRAVEL · LOS PAQUETES COMPARADOS EN LÍNEA

Logitravel permite comparar y combinar hoteles, vuelos, ferris, cruceros y paquetes vacacionales desde una misma plataforma. Su candidatura reconoce una empresa española que trasladó la agencia de viajes al entorno digital, facilitando la planificación de vacaciones y la elección de servicios.

¿QUÉ CADENA, BALNEARIO O EXPERIENCIA HA HECHO DEL DESCANSO UNA FORMA REAL DE CUIDARTE?

A veces descansar bien exige parar de verdad. Vota el hotel, balneario o espacio de bienestar donde el descanso se convierte también en cuidado.

BALNEARIO DE MONDARIZ · LA TRADICIÓN TERMAL GALLEGA

El Balneario de Mondariz reúne aguas mineromedicinales, alojamiento y tratamientos termales. Su candidatura reconoce una institución histórica gallega que mantiene viva la tradición del descanso y el bienestar.



BARCELÓ HOTEL GROUP · EL DESCANSO CON EXPERIENCIAS DE BIENESTAR

Barceló combina alojamiento con piscinas, spa, deporte y gastronomía en hoteles adaptados a distintos tipos de viaje. Su candidatura reconoce un grupo hotelero español que integra el descanso y el bienestar en la experiencia vacacional, ofreciendo opciones para escapadas urbanas, viajes familiares y estancias junto al mar.



CALDEA · EL GRAN CENTRO TERMAL DE ANDORRA



Caldea convirtió las aguas termales de Andorra en una experiencia de piscinas, baños y espacios de relajación, con una arquitectura singular. Su candidatura reconoce un centro que ha acercado el termalismo a distintos públicos, convirtiendo el descanso y el bienestar en el motivo principal de una escapada.

CASTILLA TERMAL · LOS HOTELES EN EDIFICIOS CON HISTORIA



Castilla Termal recupera edificios históricos y los transforma en espacios de descanso con aguas termales, spa y gastronomía. Su candidatura reconoce una marca española que combina patrimonio y bienestar, ofreciendo escapadas donde el entorno, la historia y el cuidado personal forman parte de la experiencia.

HESPERIA · LA PAUSA URBANA Y VACACIONAL



Hesperia ofrece hoteles urbanos y vacacionales con servicios de bienestar, como gimnasio, piscina o spa, según el establecimiento. Su candidatura reconoce una marca hotelera española que combina descanso y comodidad para viajes de trabajo, escapadas y vacaciones.

HOSPES HOTELS · EL BIENESTAR EN EDIFICIOS SINGULARES

Hospes ofrece hoteles boutique en edificios con carácter, combinando diseño, patrimonio y espacios de bienestar. Su candidatura reconoce una cadena española que integra hospitalidad, descanso y cuidado personal en estancias urbanas con identidad propia.



IBEROSTAR · LAS VACACIONES QUE INCORPORAN BIENESTAR



Iberostar combina playa, piscinas, actividades, spa y gastronomía en hoteles de distintos destinos. Su candidatura reconoce una cadena española de trayectoria internacional que integra el bienestar en las vacaciones, facilitando compartir tiempo en familia y disfrutar de momentos de descanso personal.

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL · EL DESCANSO ADAPTADO A CADA VIAJE

Meliá ofrece hoteles urbanos, vacacionales y de lujo con opciones de spa, deporte, playa y descanso según el destino. Su candidatura reconoce un grupo hotelero español que ha integrado el bienestar en distintas formas de viajar, adaptándose a diferentes gustos y etapas de la vida.



NH COLLECTION · EL DESCANSO CUIDADO EN LA CIUDAD

NH Collection ofrece hoteles urbanos que combinan ubicación, confort y servicios de bienestar. Su candidatura reconoce una marca que integra descanso y comodidad en viajes de trabajo y escapadas culturales por distintas ciudades.



PARADORES · DESCANSAR DENTRO DEL PATRIMONIO

Paradores ofrece estancias en castillos, conventos, palacios y entornos naturales que invitan al descanso. Su candidatura reconoce una red pública que combina patrimonio, gastronomía y hospitalidad, convirtiendo cada viaje en una ocasión especial y animando a descubrir distintos rincones de España.



¿QUÉ MARCA DE COCHE TE INSPIRA MÁS CONFIANZA PARA ACOMPAÑAR LA VIDA FAMILIAR DE HOY?

Espacio, seguridad, comodidad, consumo y facilidad de uso importan cuando el coche forma parte de la organización familiar. Vota la marca que mejor comprende esas necesidades.

BYD · LA ELECTRIFICACIÓN CON UNA GAMA CRECIENTE



BYD ha ampliado en España su oferta de coches eléctricos e híbridos enchufables para distintos usos familiares. Su candidatura reconoce una marca que ha impulsado nuevas opciones de movilidad y facilitado la comparación de tecnologías.

CITROËN · EL CONFORT PENSADO PARA EL DÍA A DÍA



Citroën ha construido su identidad alrededor del confort y las soluciones prácticas para la vida diaria. Su candidatura reconoce una marca histórica que prioriza la comodidad, el espacio y la versatilidad en vehículos pensados para acompañar a las familias.

DACIA · EL ESPACIO FAMILIAR A PRECIO CONTENIDO



Dacia ofrece coches prácticos, espaciosos y de precio contenido para familias que priorizan lo esencial. Su candidatura reconoce una marca que ha acercado soluciones de movilidad para ciudad y carretera, dando valor a la sencillez y la funcionalidad.

EBRO · EL REGRESO DE UNA MARCA ESPAÑOLA



Ebro ha regresado al mercado español con SUV familiares y motorizaciones electrificadas, recuperando un nombre histórico de la automoción. Su candidatura reconoce una marca que une tradición y renovación, con producción vinculada a Barcelona y una nueva oferta de vehículos adaptados a las necesidades actuales.

HYUNDAI · LA TRANSICIÓN FAMILIAR HACIA LA ELECTRIFICACIÓN



Hyundai ofrece coches de combustión, híbridos y eléctricos para distintas necesidades familiares. Su candidatura reconoce una marca que facilita la transición hacia nuevas formas de movilidad, con variedad de tamaños, tecnologías y precios.

KIA · LA GARANTÍA Y UNA GAMA PARA DISTINTAS FAMILIAS



Kia ofrece utilitarios, SUV, familiares y eléctricos con una garantía de marca reconocida. Su candidatura reconoce una compañía que combina diseño, equipamiento y variedad para adaptarse a las necesidades de cada familia y ofrecer confianza en su elección.

MG · EL COCHE ELECTRIFICADO MÁS ACCESIBLE



MG ha regresado al mercado español con coches de gasolina, híbridos y eléctricos que destacan por su precio y equipamiento. Su candidatura reconoce una marca histórica que ha ampliado las opciones de movilidad familiar y acercado la electrificación a nuevos compradores.

OMODA · EL SUV CONECTADO DE NUEVA GENERACIÓN



Omoda ha llegado a España con SUV de diseño actual, tecnología digital y distintas motorizaciones. Su candidatura reconoce una marca que amplía las opciones de movilidad familiar, combinando equipamiento y precio competitivo sin recurrir al segmento premium.

PEUGEOT · EL DISEÑO ÚTIL PARA CIUDAD Y FAMILIA



Peugeot lleva décadas acompañando a las familias con coches compactos, familiares y SUV adaptados a la ciudad y los viajes. Su candidatura reconoce una marca que ha sabido evolucionar en diseño, tecnología y motorizaciones sin perder su identidad, ofreciendo soluciones para distintas necesidades de movilidad cotidiana.

RENAULT · LA VERSATILIDAD DE UNA MARCA FAMILIAR



Renault forma parte de la historia del automóvil en España con utilitarios, monovolúmenes y familiares, además de una apuesta temprana por el coche eléctrico. Su candidatura reconoce una marca de larga trayectoria que ha evolucionado con las necesidades de cada hogar, manteniendo el espacio, la versatilidad y la utilidad cotidiana.

¿QUÉ MARCA Y FAMILIA TECNOLÓGICA SE HAN VUELTO REALMENTE ÚTILES EN TU VIDA, MÁS ALLÁ DE LA NOVEDAD?

La mejor tecnología es la que se integra en nuestra vida y nos resulta útil sin exigir esfuerzo. Vota el dispositivo o la marca tecnológica que utilizas de verdad.

AMAZON · ECHO Y ALEXA



Amazon ha convertido los altavoces con Alexa en una herramienta cotidiana para escuchar música, crear recordatorios, consultar información y controlar dispositivos del hogar mediante la voz. Su candidatura reconoce una tecnología que simplifica pequeñas tareas y facilita la accesibilidad, sin olvidar la importancia de gestionar los permisos y proteger la privacidad familiar.

APPLE · EL IPHONE COMO CENTRO DE LA VIDA DIGITAL



El iPhone de Apple reúne cámara, mensajes, mapas, gestiones y herramientas de trabajo en un solo dispositivo. Su candidatura reconoce una tecnología que ha simplificado numerosas tareas cotidianas, integrando aplicaciones y funciones de accesibilidad, sin olvidar la importancia de la privacidad y el uso responsable.

AURA · EL MARCO DIGITAL CONECTADO



Aura permite compartir fotografías a distancia mediante un marco digital que se actualiza con las imágenes enviadas por familiares invitados. Su candidatura reconoce una tecnología que acerca recuerdos y mantiene el vínculo entre generaciones, sin necesidad de imprimir fotos ni manejar tarjetas, con especial atención a la privacidad y al consentimiento de quienes comparten sus imágenes.

BOSE · LOS AURICULARES QUE CREAN UN ESPACIO PROPIO



Bose ha convertido la cancelación de ruido en una herramienta para viajar, concentrarse y disfrutar de la música sin elevar el volumen. Su candidatura reconoce una marca que facilita crear espacios de calma en el transporte, el trabajo o el hogar, combinando calidad de sonido y comodidad para una escucha más personal y adaptada a distintos momentos del día.

FITBIT · LA PULSERA QUE HIZO VISIBLES LOS HÁBITOS

Fitbit popularizó las pulseras que registran pasos, actividad física y otros datos del día a día. Su candidatura reconoce una marca que ha facilitado conocer los propios hábitos y seguir su evolución, convirtiendo la información en un apoyo para el bienestar sin sustituir el criterio médico.



FLORENCE BY MILLS X BRITA LARQ · LA BOTELLA FILTRANTE CON TECNOLOGÍA UV-C

La botella florence by mills x BRITA LARQ combina filtrado de agua y tecnología UV-C con autolimpieza cada dos horas. Diseñada por Millie Bobby Brown, esta edición limitada destaca por su tono lila, sus charms y su correa de tela. Su candidatura reconoce una propuesta que une hidratación, higiene y diseño en un accesorio cotidiano.



GOOGLE · NEST Y EL HOGAR CONECTADO



Google Nest reúne altavoces, pantallas, termostatos y otros dispositivos que permiten controlar funciones del hogar mediante la voz o una aplicación. Su candidatura reconoce un ecosistema que acerca la automatización a la vida cotidiana, facilitando rutinas, consultas y gestión energética, con atención a la privacidad y la seguridad doméstica.

HP · EL ORDENADOR Y LA IMPRESORA DE CASA

HP ha llevado ordenadores e impresoras a hogares donde estudiar, trabajar y realizar trámites forman parte de la rutina. Su candidatura reconoce una marca que ha facilitado el acceso a herramientas informáticas y de impresión doméstica, manteniendo su utilidad para distintas generaciones y necesidades.



KOBO · EL LECTOR ELECTRÓNICO ABIERTO A VARIAS LIBRERÍAS

Kobo permite llevar numerosos libros en un lector de tinta electrónica, ajustar el tamaño de letra y leer con comodidad sin cargar peso.
Su candidatura reconoce una marca que ha facilitado la lectura digital, ofreciendo una experiencia adaptable y acceso a distintos catálogos y bibliotecas.



LENOVO · EL PORTÁTIL FLEXIBLE PARA CASA Y TRABAJO

Lenovo ofrece portátiles y equipos convertibles para estudiar, teletrabajar, realizar videollamadas y disfrutar del ocio en casa. Su candidatura reconoce una marca que ha facilitado espacios de trabajo flexibles, combinando movilidad, comodidad y variedad de formatos para adaptarse a las necesidades cotidianas.



ESCANEA • VOTA • PROPÓN

Esta semana elegimos los imprescindibles de Vida y movilidad que nos ayudan a viajar con más facilidad, descansar mejor, movernos con confianza y aprovechar la tecnología en nuestro día a día.

Escanea el QR y vota por tu favorita entre las candidaturas seleccionadas por MÍA. Tu voto nos ayudará a elegir cuáles son los grandes imprescindibles de Vida y movilidad..

¿Tu imprescindible no aparece? También puedes proponerlo en la web.

DERRAMA A LA VISTA

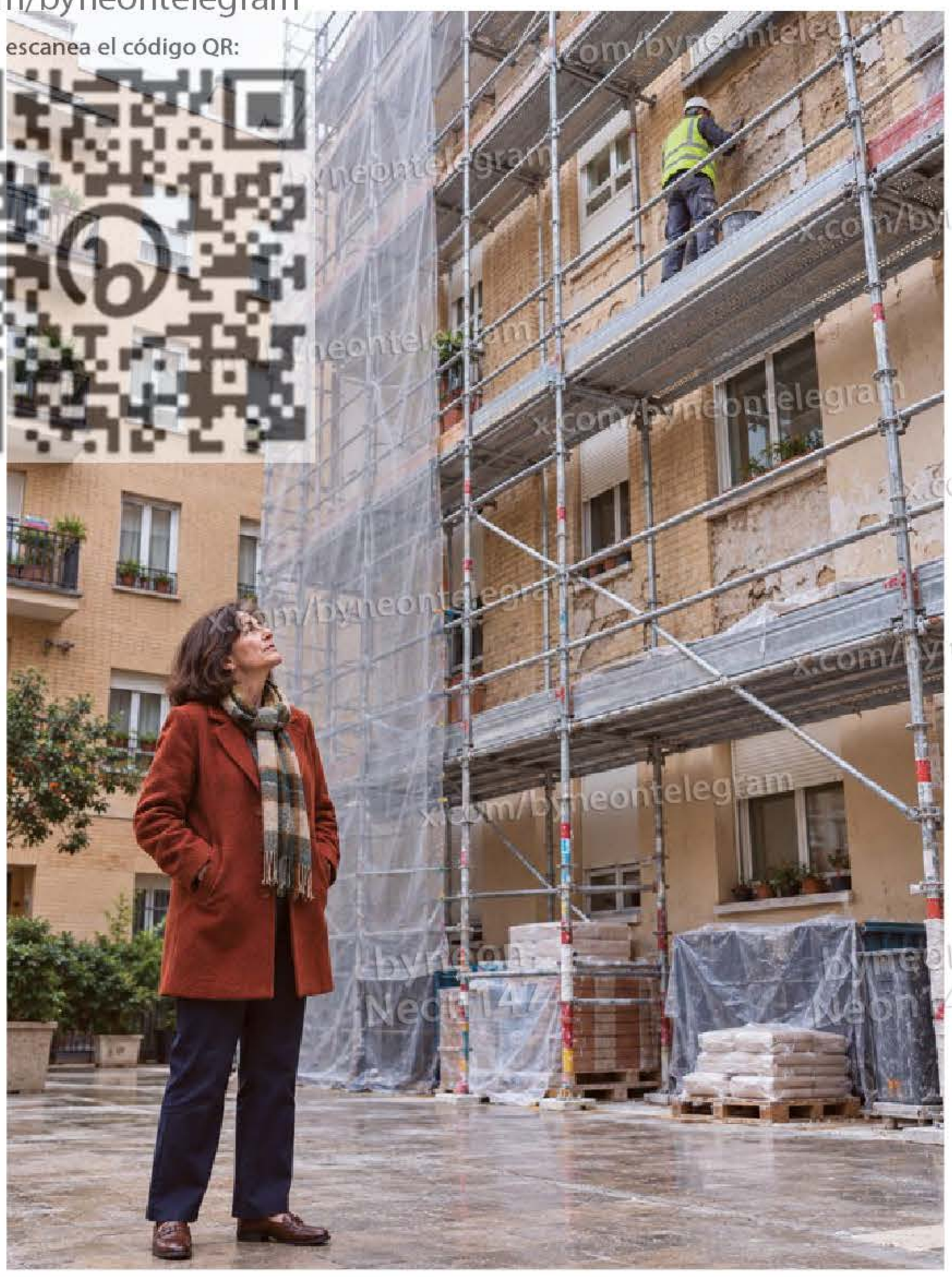
LO QUE CONVIENE COMPROBAR

Reformar la fachada o instalar un ascensor no siempre exige el mismo acuerdo. **Comprueba la votación, el reparto y los plazos antes de dar por válido lo que te reclaman.**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LAS REPARACIONES OBLIGATORIAS TIENEN UN PROCESO DISTINTO AL DE LAS REFORMAS ESTÉTICAS O VOLUNTARIAS

La derrama solo nombra la forma de cobrar un gasto extraordinario, no aclara quién lo asume ni qué mayoría hace falta. Lo primero es saber de qué obra se trata. Esta guía sigue la Ley de Propiedad Horizontal estatal; en territorios con derecho civil propio, como Cataluña, rigen otras normas.

SI ERES PROPIETARIA

No des por hecho que una cláusula de gastos comunes sirve para cobrarte cualquier obra. La Ley de Arrendamientos Urbanos exige que estos pactos consten por escrito y con el importe anual fijado al firmar. Las reparaciones para mantener la vivienda habitable corresponden al casero. Hay que mirar contrato y ley antes de pasarle el cargo a la inquilina.

SI VIVES DE ALQUILER

Si resides en una vivienda arrendada, tu situación implica el pago mensual de una renta al propietario mediante un contrato con una duración pactada. Al no ser el dueño del inmueble, quedas exento de los impuestos de la propiedad y de las grandes reparaciones estructurales, que corresponden al arrendador. Como inquilino, tu responsabilidad se centra en el mantenimiento básico del día a día, el cuidado de la vivienda y el pago de los suministros que consumas.

SI ACABAS DE COMPRAR

Pide el certificado de deudas y entérate bien de todos los pagos pendientes antes de firmar. Para las mejoras, la ley estipula que las cuotas corresponden a quien sea dueño en la fecha exacta en que se vuelven exigibles. Además, ten en cuenta que el propio piso responde legalmente de las deudas anteriores de la comunidad, cubriendo todo el año en curso y los tres años naturales previos. Cualquier pacto privado que firmes con el vendedor para repartiros este gasto no vincula a los vecinos ni te exime de pagarles a ellos primero.

NO TODAS LAS OBRAS SE VOTAN IGUAL

Las obras obligatorias de mantenimiento van por un camino muy distinto al de una mejora voluntaria. Para los cambios que no son urgentes ni necesarios, se exige el voto a favor de tres quintas partes de los propietarios y de las cuotas. Además, si el coste de la reforma supera tres mensualidades de comunidad, la ley permite que el vecino que votó en contra no tenga que pagarlo. Hay muchas condiciones según la obra: no apliques esta norma a cualquier reforma.

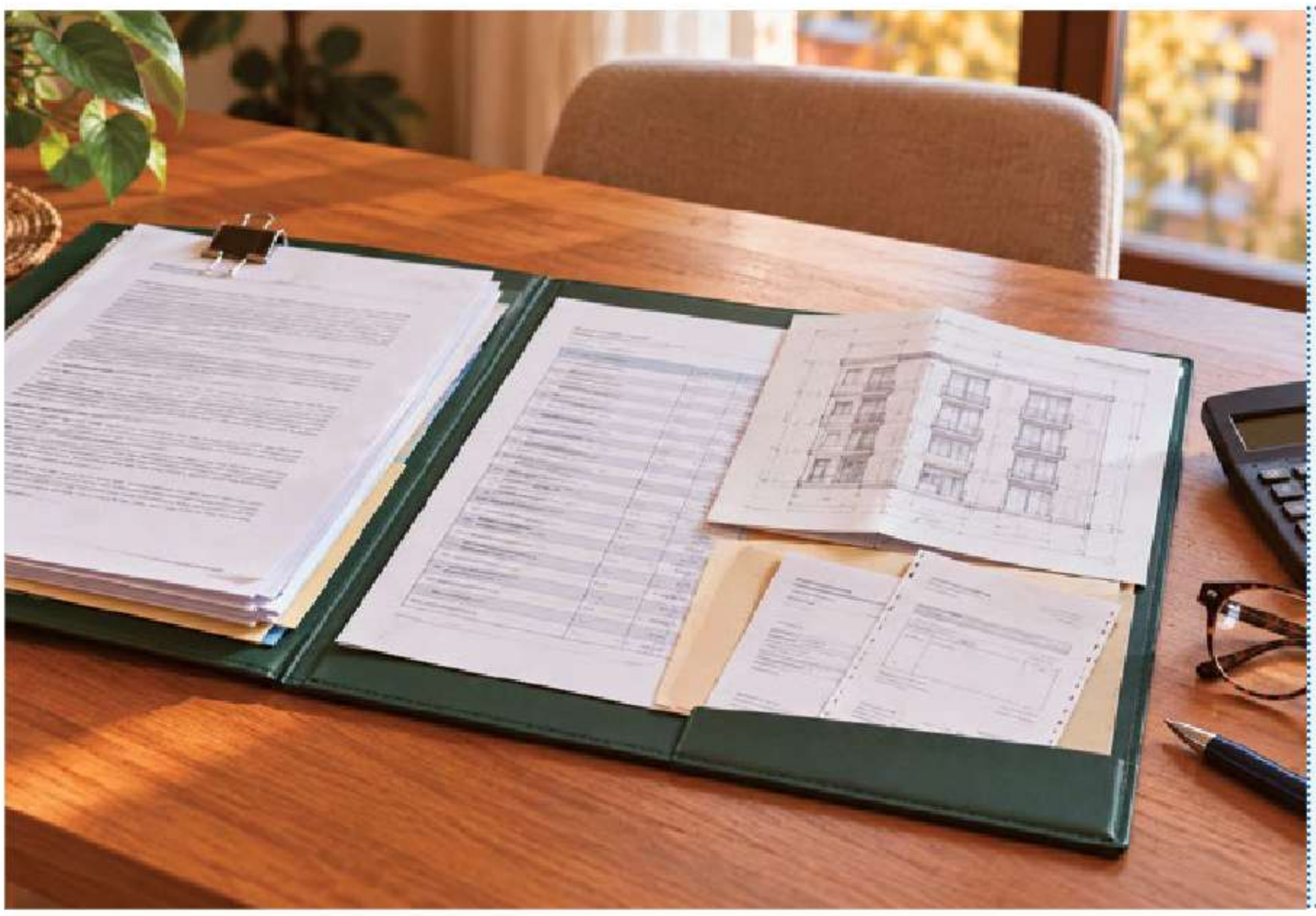


SI DISCREPAS O NO LLEGAS

Pide el acta y busca ayuda legal sin perder tiempo. Para impugnar hay un plazo general de tres meses, que sube a un año si el acuerdo va contra la ley o los estatutos. Ojo, porque impugnar no frena la obra automáticamente y exige estar al corriente de pago.

Si vas ahogada, plantea plazos por escrito y quédate con la copia. No hay aplazamientos automáticos ni basta con avisar de que este mes no te va bien. Dejar de pagar sin un pacto firmado te convertirá en morosa. Lleva papeles y fechas a tu asesor para hablar de tu caso real, no de lo que se hace en otros edificios.

CADA OBRA TIENE SU PROPIA FORMA DE PAGO Y SU TIPO DE APROBACIÓN



LOS DOCUMENTOS QUE NECESITAS

- El acta con el acuerdo y la fecha en que se notificó.
- El presupuesto de la actuación y el reparto entre propietarios.
- Los estatutos y la cuota que corresponda a tu vivienda.
- Los vencimientos y justificantes de lo ya pagado.
- El contrato de alquiler o compraventa, cuando sea relevante, para revisarlo con asesoramiento.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



¿CÓMO **AUMENTAR LA FIBRA** DE LA DIETA SIN SUMAR CALORÍAS?

RESPUESTA: Elegir alimentos ricos en fibra y con un aporte calórico moderado permite mejorar la alimentación sin aumentar la ingesta energética. María Muñoz Yuste, especialista en Dietética y Nutrición del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, explica cómo conseguirlo y qué precauciones conviene tener.

La fibra es esencial para la salud digestiva y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal. También favorece el buen funcionamiento de la microbiota intestinal. Las recomendaciones generales sitúan la ingesta diaria en 25-30 gramos para las mujeres y 30-38 gramos para los hombres.

"Además de regular el tránsito intestinal, ayuda a mejorar los niveles de colesterol, glucosa y presión arterial, y contribuye al control del peso", señala Muñoz Yuste.

Sin embargo, alcanzar las cantidades recomendadas puede resultar complicado. "En muchas ocasiones, aumentar el consumo de fibra conlleva un incremento de calorías, por lo que es importante orientar a los pacientes sobre qué cantidad necesitan y cómo obtenerla", añade la especialista.

La estrategia consiste en priorizar opciones ricas en fibra y bajas en calorías, como verduras, fruta y legumbres. Los cereales integrales y las semillas son buenas opciones. Los frutos secos aportan mucha fibra, aunque conviene controlar las porciones.

Una forma sencilla es sustituir productos habituales por alternativas integrales, añadir verduras a las comidas e incorporar legumbres con regularidad. Conviene incluir fuentes de fibra en distintas ingestas a lo largo del día, y no solo en las comidas principales.

¿Qué ocurre con los suplementos?

Pueden ser útiles, pero no sustituyen todos los beneficios de los alimentos. "Carecen de una parte importante de las ventajas que aporta el consumo de alimentos ricos en fibra, como las vitaminas, los minerales y los antioxidantes", explica Muñoz Yuste.

Además, un consumo inadecuado puede provocar gases o hinchazón y algunos interfieren en la absorción de minerales. Por eso, conviene consultar a un profesional antes de tomarlos.

En definitiva, aumentar la fibra no significa comer más, sino elegir mejor los alimentos para obtener sus beneficios sin incrementar calorías.



MARÍA MUÑOZ YUSTE
Especialista en Dietética y Nutrición del Hospital Universitario Ruber

¿HAY UNA **FÓRMULA PARA AHORRAR** SIN QUE SE NOTE EN EL DÍA A DÍA?



Muchas veces pensamos que ahorrar es algo reservado para quienes tienen grandes ingresos o una fuerza de voluntad extraordinaria. La realidad es bastante diferente. **Ahorrar no suele depender tanto de cuánto ganamos como de los hábitos que mantenemos en el tiempo.** Y la buena noticia es que no hace falta renunciar a todo lo que nos gusta para conseguirlo. Seguro que alguna vez has intentado guardar dinero a final de mes y te has encontrado con una sorpresa: apenas queda nada. Por eso, cada vez más expertos recomiendan cambiar de estrategia y automatizar el ahorro. **Apartar una pequeña cantidad justo después de cobrar suele funcionar mejor que intentar guardar lo que sobre.** También conviene fijarse en esos gastos que pasan desapercibidos. **Las suscripciones que ya no utilizamos, las compras impulsivas desde el móvil o los pequeños caprichos diarios** pueden parecer insignificantes por separado, pero juntos tienen un impacto mucho mayor del que imaginamos.

Otro truco consiste en planificar. **Organizar los menús de la semana, elaborar una lista antes de ir al supermercado o comparar precios antes de realizar una compra** son gestos sencillos que ayudan a mantener el control del presupuesto sin que la calidad de vida se resienta. Pero quizás el cambio más importante sea de mentalidad. **Ahorrar no tiene por qué ser un castigo.** Al contrario. Contar con un pequeño colchón económico aporta tranquilidad, ayuda a afrontar los imprevistos y permite alcanzar objetivos futuros con mayor seguridad.

Para quienes quieren dar un paso más, existen soluciones que permiten convertir el hábito de ahorrar en un proyecto a largo plazo. En Mapfre contamos con distintas alternativas de ahorro e inversión, como los seguros de ahorro y los Planes Individuales de Ahorro Sistemático (PIAS), que permiten planificar aportaciones y construir un capital de cara al futuro. O también los planes de pensiones, si nuestra motivación para ahorrar consiste en complementar la jubilación futura. Elegir una u otra opción dependerá de los objetivos personales, el plazo previsto y la capacidad para asumir riesgos. Por eso, antes de contratar un producto, conviene informarse sobre sus condiciones, disponibilidad del dinero, costes y posibles rendimientos.

Desde Mapfre recordamos, además, que una buena salud financiera forma parte del bienestar general de las personas. Del mismo modo que cuidamos nuestra alimentación o intentamos mantenernos activas, dedicar unos minutos a revisar nuestras cuentas y planificar nuestros gastos puede ayudarnos a sentirnos más seguras y preparadas para el futuro. Con motivo del Día Mundial del Ahorro, que fue el pasado 31 de octubre, merece la pena desmontar uno de los grandes mitos sobre las finanzas personales: **no siempre es necesario hacer grandes sacrificios para ahorrar.** A menudo, la verdadera fórmula está en esos pequeños cambios que apenas notamos en nuestro día a día, pero que, con el tiempo, marcan una gran diferencia.



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



¿SIENTES DOLOR O **RIGIDEZ AL CAMINAR?**

RESPUESTA: Caminar, subir las escaleras de casa, entrar al coche o un gesto tan cotidiano como ponerse los zapatos pueden volverse un mundo sin que nos demos cuenta. Esto ocurre cuando la artrosis de cadera avanza de forma silenciosa, una dolencia que ya afecta al 5,7 % de la población adulta española. Esta patología provoca un desgaste progresivo en la articulación que suele avisar con un dolor en la ingle, el muslo, el lateral de la cadera o la rodilla. A medida que progresa, aparece una rigidez que reduce la movilidad y entorpece el bienestar. Nuestro cuerpo es sabio y, para evitar el malestar, tendemos a cambiar nuestros hábitos casi de forma inconsciente. Como bien señala el doctor Diego Giménez, jefe del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Murcia: "Una señal muy significativa aparece cuando el paciente comienza, casi sin darse cuenta, a adaptar su vida al dolor. Camina menos, evita determinadas actividades, utiliza el ascensor porque subir escaleras le resulta difícil o deja de hacer cosas que antes formaban parte de su rutina". Esta pérdida de autonomía afecta al ánimo de las personas mayores o de quienes sufren de obesidad y sedentarismo.

¿Cuándo es el momento adecuado para plantearse una prótesis de cadera?

La decisión de dar el paso hacia una cirugía nunca es fácil, pero se convierte en una opción real cuando el dolor se vuelve constante, persistente y aparece incluso en momentos de reposo o durante actividades muy habituales. El doctor Diego Giménez detalla algunas señales para valorarlo: "La dificultad para caminar determinadas distancias o permanecer de pie periodos prolongados". Cuando los tratamientos dejan de funcionar, la operación ofrece una oportunidad. Su indicación no depende solo de las radiografías, sino de la intensidad de los síntomas y de cuánto está limitando la artrosis la vida del paciente.



DIEGO GIMÉNEZ
Traumatólogo hospital Quirónsalud Murcia

BLANQUEAMIENTO DENTAL



Este es un tratamiento muy demandado, pero requiere una valoración clínica rigurosa. Antes de blanquear, es fundamental asegurar que no hay caries, sensibilidad activa ni enfermedad periodontal, ya que actuar sobre una boca con problemas puede agravar la situación. Cuando la boca está sana, es un procedimiento seguro y eficaz. Lo recomiendo para mejorar la autoestima o antes de una restauración estética para unificar el tono de base. Si tu sonrisa te frena hoy, actuar tiene todo el sentido del mundo.



DRA. IRENE ESTEVE
Odontóloga especialista en estética dentofacial

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

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!



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

Puedes mandarnos tus consultas o dudas a miadireccion@zinetmedia.es

DOLOR DE CABEZA

LA TENSIÓN Y LAS PANTALLAS JUEGAN EN CONTRA

El dolor de cabeza no siempre empieza en la cabeza. A veces nace en el cuello, en los hombros, en la mandíbula o por estar muchas horas mirando a pantalla sin descanso. **Cada vez es más habitual pasar mucho tiempo en interiores mirando el ordenador o el móvil, un caldo de cultivo perfecto para las cefaleas tensionales.**

La cefalea tensional suele sentirse como una presión continua, una banda alrededor de la cabeza o una molestia que se extiende desde la nuca hacia la frente. No suele acompañarse de vómitos ni de una incapacidad intensa, pero puede resultar muy persistente y aparecer al final del día.

Entre sus desencadenantes están el estrés, la falta de descanso, la mala postura, la tensión en cuello y hombros, apretar la mandíbula y pasar mucho tiempo frente a pantallas. La vista cansada también puede influir, sobre todo si se fuerza la mirada, hay reflejos o se trabaja con poca luz.

EL CUERPO SE QUEDA EN TENSIÓN

Cuando una persona trabaja muchas horas sentada, los hombros tienden a subir, la cabeza se adelanta y la musculatura cervical se carga. Esa tensión puede irradiarse hacia la cabeza y provocar dolor. Si además se aprietan los dientes o se acumula estrés, el círculo se mantiene durante días.

No se trata solo de comprar una silla mejor o convencerse de permanecer menos tiempo en la misma postura. Ayudan las pausas breves, levantar la mirada de la pantalla, relajar mandíbula y hombros, revisar la altura del monitor delante de una y moverse cada cierto tiempo. También conviene no abusar de analgésicos, porque tomarlos con demasiada frecuencia puede acabar favoreciendo más dolores de cabeza. Hay que consultar si el dolor aparece de forma brusca e intensa, si cambia claramente de patrón, si se acompaña de fiebre, rigidez de cuello, pérdida de fuerza, alteración del habla o visión, o si cada vez es más frecuente.



CONSULTA 1

DOLOR AL FINAL DEL DÍA

“Me duele la cabeza, sobre todo, por la tarde, después de trabajar con el ordenador”.

— Ana P., 54 años, Zaragoza

Ese patrón encaja con cefalea tensional o fatiga visual. Después de muchas horas de pantalla, cuello, hombros y ojos acumulan esfuerzo, y el dolor aparece como presión o pesadez. Haz pausas cortas, mira a lo lejos de vez en cuando y revisa que la pantalla quede a una altura cómoda. Si usas gafas, conviene comprobar que la graduación esté actualizada. Pequeños ajustes pueden reducir mucho la frecuencia.





CONSULTA 2

MANDÍBULA APRETADA

“Me levanto con dolor en las sienes y noto la mandíbula cargada”.

— Cristina R., 59 años, Burgos

Puede estar relacionado con bruxismo o tensión mandibular. Apretar los dientes por la noche carga la musculatura de la mandíbula y puede provocar dolor en sienes, cuello y cabeza al despertar. Coméntalo con el odontólogo o cirujano maxilofacial si se repite, sobre todo si notas desgaste dental, dolor al masticar o chasquidos. Una férula de descarga podría ayudarte.

CONSULTA 3

ANALGÉSICOS FRECUENTES

“Últimamente tomo paracetamol o ibuprofeno varias veces por semana”.

— Rosana L., 63 años, Valencia

Los analgésicos pueden ser útiles de forma puntual, pero si se usan con mucha frecuencia pueden contribuir a cronificar el dolor de cabeza o enmascarar un problema que necesita otro enfoque. Anota cuándo aparece el dolor, cuánto dura, qué tomas y qué lo mejora. Si necesitas medicación varias veces por semana, es mejor consultar para ajustar el tratamiento y buscar desencadenantes.



NO ESPERES A QUE EL CUELLO ESTÉ RÍGIDO PARA MOVERTE. EN LAS CEFALEAS TENSIONALES, LAS PAUSAS PEQUEÑAS ANTES DEL DOLOR SUELEN FUNCIONAR MEJOR QUE EL ANALGÉSICO CUANDO LA MOLESTIA YA SE HA INSTALADO

CANSANCIO, ¿Y SI TE FALTA HIERRO?

CÓMO MEJORAR SU ABSORCIÓN

La debilidad, los mareos o las palpitaciones pueden tener distintas causas. **Combinar ciertos alimentos favorece el aprovechamiento de este mineral,** pero identificar el origen del malestar requiere, en ocasiones, una valoración médica.



Un plato con legumbres y un toque de vitamina C en el postre suma más hierro útil que una ensalada.

Todas sabemos lo que es estar cansadas. Hay un agotamiento normal, de ese que se cura durmiendo o mejorando la dieta después de unos días de descontrol. Pero hay otro, es ese que se instala en el cuerpo con una debilidad constante que arrastras durante semanas. Cuando el cuerpo se queda sin "fuelle" ante los mínimos esfuerzos de la rutina, la anemia es una de las opciones más probables, aunque lógicamente no la única. Como es un síntoma tan común y que puede deberse a varias razones, lo más práctico es activar dos caminos a la vez: por un lado, empezar a cuidar tus menús diarios combinando bien los alimentos —por ejemplo, aliando el hierro con un buen chorro de limón o fruta con vitamina C para que se absorba mejor— y, por el otro, pedir cita al médico para hacerte una analítica de sangre y salir de dudas.

CANSANCIO QUE ORIENTA

El hierro "fabrica" hemoglobina, la proteína que lleva el oxígeno por todo el cuerpo. Cuando escasea, tus células se quedan sin energía. Pero, no todo el cansancio es culpa de lo mismo: el estrés, dormir mal, la tiroides, una infección... Por eso, no te diagnostiques a ciegas.

HIERRO. NO TODO VALE IGUAL

En la cocina, nos encontramos con dos versiones de este nutriente. Por un lado está el hierro hemo, que viene del mundo animal (como la carne, el pescado) y que nuestro cuerpo absorbe de maravilla. Por el otro, tenemos el no hemo, que nos regalan los vegetales (legumbres, frutos secos y verduras) y que, aunque es fantástico, nos pide ser un poco más estratégicos al combinarlo.

EL TRUCO DE LA VITAMINA C

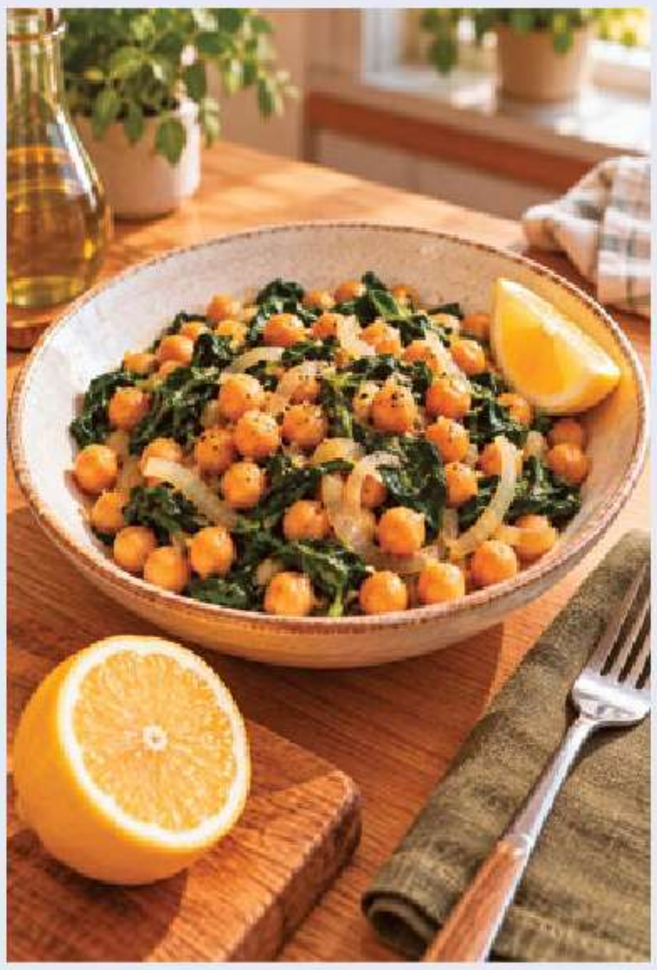
La absorción del hierro vegetal mejora muchísimo si lo acompañas con vitamina C en la misma

3 PLATOS PARA SUMAR HIERRO SIN COMPLICARTE

Si sospechas que tu semana se queda corta de hierro, te ayudará tener tres "binomios" fáciles en la cabeza. La idea es juntar una fuente clara de hierro con otra de vitamina C en la misma comida, sobre todo cuando el hierro viene de vegetales.

TRES COMBINACIONES PRÁCTICAS

1) Lentejas + tomate y pimiento. Prepara un guiso de lentejas con verdura y, al servir, añade una ensalada de tomate con pimiento o un poco de pico de gallo casero. Si te apetece, remata con una naranja o un kiwi.
2) Garbanzos + limón. Monta una ensalada templada de garbanzos con espinacas salteadas, cebolla y un aliño generoso de limón. Si comes huevo, un huevo duro la convierte en plato único.
3) Pescado o carne + cítricos. Si tu comida principal es de hierro hemo (pescado o carne), acompaña con verduras y añade vitamina C de forma sencilla: una ensalada con mandarina o naranja, o unas fresas cuando toquen.
Cómo usarlo sin agobio. Elige dos de estas combinaciones para esta semana y repítelas. Si tu cansancio lleva semanas, aparece palidez, palpitaciones o falta de aire, pide cita y una analítica para confirmar la causa antes de tomar suplementos por tu cuenta.



comida, ya que ayuda a superar los bloqueos de la digestión. Bastan pequeños gestos diarios, pon un poco de pimiento o tomate al sofrito de las lentejas, exprime un chorrito de limón sobre los garbanzos o toma un kiwi o una naranja de postre. Eso sí, ten en cuenta que el calcio, el café y el té actúan como frenos. No hace falta que te prohíbas nada; simplemente intenta separar los lácteos y tus infusiones de las comidas principales mientras recuperas toda tu vitalidad.

RACIONES QUE ENCAJAN

Cuando alguien dice "ya como lentejas", el problema casi nunca es la idea, sino la cantidad. Cuatro cucharadas de guarnición no bastan; necesitas un buen plato principal de legumbres un par de veces por semana. Lo mismo pasa si comes a base de pasta o ensaladas con algo "por encima", ya que tu hierro bajará sin que te des cuenta. La clave es hacerlo fácil, asegúrate de incluir una fuente clara de hierro en al menos una comida al día y haz que sea la protagonista del plato dos o tres veces por semana. Si prefieres cenar ligero, hazlo con fundamento, como una tortilla con espinacas, una crema con pescado o un salteado de legumbres. Además, si eres vegetariana, no estás condenada al déficit, pero sí necesitas estrategia. Incluye legumbres, frutos secos y semillas a diario y acompáñalos siempre con vitamina C. Por último, si llevas tiempo con fatiga y has cambiado tu dieta, no vayas a ciegas y hazte una analítica.

CUANDO TOCA ANALÍTICA

A veces es difícil saber dónde está la frontera entre un simple "estoy cansada, voy a cuidarme un poco más con la comida" y un "esto ya tiene que mirarlo un médico". La clave la marca la duración de ese cansancio, su intensidad y esas señales de alarma que lo acompañan. Si llevas semanas arrastrando un agotamiento que no encaja con tu ritmo de vida o si notas que te falta el aire al hacer mínimos esfuerzos, tienes palpitaciones o te ves pálida, no lo dejes pasar, merece la pena consultar y pedir una analítica completa.
En la consulta te pedirán un hemograma para ver si hay anemia y pruebas para valorar el hierro, como la ferritina, que mide tus reservas. Pero interpretar los resultados no es un juego de "sí o no", la ferritina puede salir alta por una inflamación aunque en realidad te falte hierro. Por eso su lectura debe ser clínica y valorada por un experto.
Este es el motivo principal por el que tomar suplementos por tu cuenta es una mala idea. Primero, porque puedes tapar el problema de fondo si la causa real es un sangrado digestivo o una mala absorción. Segundo, porque el exceso de hierro existe y no es ninguna broma; para evaluar una sobrecarga se analizan la ferritina y la saturación de transferrina. Y tercero, porque las pastillas suelen causar molestias digestivas y no todas las toleran igual. Toda pauta necesita sentido y seguimiento médico.
Pon hierro en tu plato de forma realista y busca la vitamina C para absorberlo mejor, pero si el cansancio se alarga, pide valoración y evita suplementarte a ciegas. Entre el "ya se me pasará" y el "me tomo algo porque sí" hay un camino intermedio, mucho más sensato, que te devuelve el control real sobre tu salud.



DI 'NO' SIN CULPA

PONER LÍMITES ES CUIDAR DE TI Y TAMBIÉN DE TUS RELACIONES

Aceptaste casi por inercia y ahora no sabes cómo echarte atrás. Te inquieta lo que va a pensar la otra persona y te justificas más de la cuenta. Es hora de aprender a decir que no con asertividad.

Te ofreces a ayudar casi sin pensarlo. Vas con prisas, tienes mil cosas en la cabeza y decir que sí parece lo más fácil. Pero, al día siguiente, el compromiso te pesa e imaginas cómo reaccionará la otra persona si te echas atrás y preparas explicaciones para no quedar mal. Aunque no estés haciendo daño a nadie, te invade la culpa.

Decir que no puede despertar miedo al conflicto, especialmente si estás acostumbrada a priorizar las necesidades ajenas. Además, quien pide un favor no siempre es consciente de lo difícil que puede resultar negarse. Pero sentir culpa no significa que hayas hecho algo malo. A veces, simplemente estás rompiendo una costumbre.

CUANDO EL SÍ SALE SOLO

Muchas veces aceptas antes de pensar si realmente puedes hacerlo. Quieres evitar una situación incómoda, no parecer poco disponible o no decepcionar a alguien. Después llegan las cuentas: el trabajo pendiente, el descanso que necesitas o los compromisos que ya tenías.

Si te descubres pensando "otra vez me he metido en un lío" o "siempre acabo haciendo lo mismo", quizá estés aceptando por presión y no porque quieras ayudar. Reconocerlo te permitirá responder de otra manera la próxima vez.

NEGARTE NO ES FALLAR

Un favor que aceptas libremente puede exigirte un esfuerzo, pero sabes que tienes margen. Cuando dices que sí por miedo a decepcionar, es más fácil acabar agotada o resentida con quien te lo pidió.

Cambiar el enfoque ayuda, en lugar de pensar "le estoy dejando tirado", recuerda que estás decidiendo con

qué puedes comprometerte. Cumplir a costa de tu descanso no te hace más responsable. Si aceptar implica vivir con prisas, dormir menos o hacerlo de mala gana, quizá sea momento de poner un límite.

LA CULPA QUE ACOMPAÑA

La culpa puede ayudarnos a reparar un daño, pero no debería aparecer automáticamente cada vez que defendemos nuestro tiempo. Si decir que no te hace sentir mala persona, quizá estés confundiendo poner límites con decepcionar a los demás. También es habitual dar demasiadas explicaciones, como si una negativa breve fuera una falta de respeto. Sin embargo, hablar con claridad y sin agresividad es una forma de asertividad: permite expresar lo que necesitas sin someterte ni atacar a nadie.

EL NO QUE SOSTIENE

Para decir que no sin deteriorar una relación de amistad, puedes recurrir a tres estrategias:

Aplazar. Si sueles responder por impulso, date tiempo para pensar. "Déjamelo mirar y te digo esta tarde" te permite comprobar si realmente puedes asumirlo.

Acotar. Si puedes ayudar, pero no hacerte cargo de todo, concreta tus posibilidades. "Puedo echarte una mano media hora" o "Te lo reviso, pero no hoy" son formas de colaborar sin sobrepasarte.

Ofrecer una alternativa. Si te apetece ayudar de otra manera, puedes proponer otra fecha o facilitar un contacto. Eso sí, no tienes que buscar siempre una solución para compensar tu negativa.

FRASES QUE NO ENREDAN

Cuanto más te justificas, más fácil es que la conversación se convierta en una negociación. Prueba con frases sencillas como "Esta semana no puedo", "Hoy no llego" o "No puedo asumir nada más ahora mismo". No necesitas elaborar una defensa para que tu límite sea válido.

Si ya habías aceptado, también puedes rectificar. Lo importante es avisar cuanto antes, reconocer el cambio y explicar qué puedes ofrecer, si hay alguna alternativa: "Te dije que sí, pero al organizarme he visto que no llego, que no me da tiempo. Puedo ayudarte con esta parte, pero no encargarme de todo".

CUANDO CONVIENE AYUDA

Si aceptas compromisos que te desbordan constantemente, pierdes el sueño por miedo a decepcionar o empiezas a evitar a la gente para no tener que negarte, trabajar la asertividad con un psicólogo puede ayudarte a entender qué temes y a practicar otras respuestas.

También hay situaciones en las que la otra persona reacciona con chantajes, amenazas o castigos cuando marcas límites. En esos casos, no se trata de encontrar la frase perfecta, sino de proteger tu bienestar y buscar apoyo si lo necesitas.



PUEDES NEGARTE SIN CONVERTIRTE EN ALGUIEN FRÍO. RESPONDE CON CLARIDAD, ACOTA LO QUE SÍ PUEDES Y DEJA DE JUSTIFICARTE



Aplazar, acotar u ofrecer alternativa te da margen para ser coherente. La frase breve suele funcionar mejor que la explicación larga.

RESPUESTAS LISTAS PARA USAR SIN ENREDARTE

Si te piden un favor por mensaje y notas el impulso de contestar al segundo, escribe esto y déjalo enviado: "Ahora no te sé decir. Lo miro y esta tarde te confirmo". Luego, pon una alarma y decide con el calendario delante, no con la culpa.

Si ya has dicho que sí y empiezas a enfadarte contigo, llama o manda un audio corto cuanto antes: "Te dije que sí y, al mirarlo con calma, no llego. Puedo ayudarte con X, pero no con Y". No lo alargues con excusas; el límite es el dato.

Si quieres ayudar, pero el favor es demasiado grande, acota con una medida concreta: "Puedo estar media hora" o "Puedo hacerlo el jueves". Evita "un ratito" o "a ver si puedo", porque te deja en una negociación abierta.

Si te preocupa que suene cortante, añade una frase de cuidado y cierra: "Entiendo que te viene justo, pero no voy a poder".

Si te sale ofrecer alternativa, hazlo sin comprometerte más: "Si te sirve, te paso el contacto de..." o "Puedo revisarte el texto, pero no escribirlo".

Si te insisten, repite el mismo mensaje con calma: "No puedo". Cambiar de explicación suele abrir otra puerta. Mantén el tono normal y vuelve a tu límite, sin justificarte más.

¡LAS MEJORES RECETAS PARA CELEBRAR EN FAMILIA Y CON AMIGOS!



POR SOLO 4,99€

En este **mia BOOKS** encontrarás las recetas de los mejores aperitivos, platos principales y postres para que tus celebraciones sean inolvidables.

También puedes conseguir tu **mia BOOKS** 'Recetas para celebrar' **en nuestra tienda 'online' a través del código QR.**

¡Escanea y lee!

REFUERZA TUS DEFENSAS EN 14 DÍAS

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:



No necesitas comprar productos milagrosos ni cambiar tu vida de arriba abajo para empezar a cuidarte. A veces, lo que más ayuda es revisar qué comes, cuánto duermes y si encuentras un rato para moverte cada día. **Con pequeños cambios que puedas convertir en rutina, es posible mejorar tu bienestar y ayudar a que el organismo funcione correctamente.** La clave está en saber por dónde empezar, qué hábitos merece la pena incorporar y qué promesas conviene dejar de lado.

CÓMO TRABAJAN TUS DEFENSAS

ASÍ TE PROTEGES

Cuando hablamos de las defensas, en realidad nos referimos a un equipo que trabaja por capas. La primera es física y química, tu piel y tus mucosas (en boca, nariz o intestino). Funcionan como una muralla que atrapa y neutraliza los gérmenes. Si la piel está muy seca o la garganta irritada, es más fácil que aparezcan grietas y pequeñas infecciones.

La segunda capa es celular. Células en tu sangre detectan peligros y activan alarmas como la fiebre o la inflamación. Es una respuesta útil si dura poco, pero si vives con estrés continuo o duermes mal durante semanas, todo se desajusta. Científicos y organismos médicos confirman que no dormir bien actúa como un estrés crónico que altera tus respuestas inmunes. En el día a día, dormir poco y estar tenso se traduce en pesadez, menos energía y catarros uno detrás de otro. Si llevas así un tiempo, empieza por lo básico, protege una hora de desconexión antes de acostarte. No busques la perfección, solo frena el recorte constante de horas de sueño.

Conviene también aclarar qué es un "déficit". Una falta real de nutrientes se demuestra con análisis médicos, no con sensaciones. La OMS recuerda que las carencias existen, pero se tratan de forma dirigida en grupos específicos, no tomando suplementos por libre. Por ejemplo, el cansancio o la anemia pueden deberse a falta de hierro, pero también a inflamación o falta de vitaminas como la B12 o la A. Por eso hay que mirar el conjunto antes de actuar a ciegas. Si piensas en suplementos, sigue esta regla: si no hay receta médica, prioriza comida real, descanso y calma; si hay síntomas, ve a consulta. Los CDC en EE. UU. recuerda que la falta de hierro es común en mujeres, pero se diagnostica midiendo la ferritina en sangre, no por intuición.

Pon límites claros. Acude a tu médico si sufres infecciones repetidas, fiebre sin motivo, pérdida de peso inexplicable, aftas continuas o cansancio que no mejora al descansar. El paso inteligente no es comprar un producto milagro, sino que un profesional analice si hay una causa tratable (como un problema tiroideo o digestivo) y decida qué es lo mejor para ti.



MENÚS Y HÁBITOS DEL PLAN

MENÚS QUE TE AHORRAN TIEMPO

Planifica y simplifica. Diseña 3 o 4 comidas base y haz variaciones (te valdrán para el plan de 14 días): legumbres, verdura con proteína, pasta o arroz y una cena ligera. Irás al grano al comprar y evitarás improvisar. Si comes sola, congela en raciones; si sois varios, cocina para que sobre solo una toma.

Adelanta trabajo. El día de la compra, lava la verdura, cuece una legumbre y hornea verduras. Guárdalo por separado en recipientes.

Adapta la mesa. Para una persona, usa platos base (como unas lentejas) para dos días y cambia el acompañamiento. En familia, sirve tipo "buffet" (ensalada, proteína y pan o patata) para que cada uno se sirva su cantidad sin cocinar doble.

Rutina segura. Deja un hueco fijo en la nevera para las sobras con fecha. Mantén el frío entre 0 y 5 °C, enfría rápido lo cocinado y recalienta muy bien antes de comer. Si estás embarazada, eres mayor o tienes defensas bajas, extrema la higiene. Ante fiebre, deshidratación o malestar grave, consulta a tu médico.



VITAMINA C, D Y ZINC

EN EL PLATO, MEJOR

Si buscas cuidar tus defensas desde la comida, la vitamina C, la vitamina D y el zinc te interesan porque apoyan el funcionamiento normal de tu sistema inmunitario. Eso sí, funcionan mejor dentro de una dieta completa y constante en el tiempo.

Vitamina C. No te quedes solo en el cítrico. Está en muchas frutas y verduras, y el pimiento rojo destaca por su cantidad por ración. Según la base de datos de referencia de FoodData Central (USDA), 100 g de pimiento rojo crudo aportan 127,7 mg de vitamina C. Para que lo conviertas en rutina, piensa en "dos momentos". Toma fruta en el desayuno o media tarde y, en la comida o la cena, añade una guarnición vegetal real (ensalada con pimiento, tomate y col; o pimiento asado). Si te cuesta llegar, la clave suele estar en la cocina diaria, no en añadir más fruta.

Vitamina D. El pescado azul ayuda y el sol se dosifica. Conseguir suficiente vitamina D no es tan fácil porque está en muy pocos alimentos de forma natural; la mayoría nos llega por productos enriquecidos o gracias al sol, así que hay que ir a lo práctico. Para que te hagas una idea, las pautas oficiales sugieren que un adulto necesita unos 15 microgramos al día. En el plato, lo tienes fácil si pones pescado azul un par de veces por semana y no te olvidas de los huevos. Y si buscas que te dé el sol, aprovecha el mediodía, que es cuando más rinde, pero en ratos muy cortos, sin obsesionarte con el bronceado ni pasarte de la raya. Eso sí, si has tenido problemas de piel, tomas medicamentos que reaccionan con la luz o no lo ves claro, consúltalo antes con tu médico.

Zinc. Legumbres y frutos secos, con un matiz. Aunque el zinc está en la carne, el marisco, las legumbres y los frutos secos, tu cuerpo no lo absorbe igual de bien en los vegetales por culpa de unas sustancias llamadas fitatos. En el día a día, la clave es variar, un día legumbres, otro pescado o marisco, y un puñado de frutos secos a diario. Como guía, no pases de 25 mg al día para evitar problemas.

SEÑALES PARA PEDIR CONSEJO

Si arrastras diarrea o problemas digestivos, has perdido peso sin proponértelo, llevas dietas muy restrictivas, tienes una enfermedad crónica o tomas medicación de forma continuada, tiene sentido que tu médica o tu dietista-nutricionista valore si hay riesgo de déficit o si necesitas una pauta personalizada. Y si ya tomas suplementos por tu cuenta, revísalos con un profesional para evitar duplicidades.



Cuidar tus defensas no va de buscar soluciones mágicas de última hora, sino de lo que pones en tu plato cada día.

SI LLEVAS DÍAS DURMIENDO MAL, EL RESFRIADO PUEDE EMPEORAR. UN PAR DE DETALLES SENCILLOS ANTES DE ACOSTARTE TE AYUDARÁN A DESCANSAR UN POCO MEJOR

DOS GESTOS ANTES DE DORMIR PARA NO CAER EN EL RESFRIADO

Cuando enlazas noches de no descansar, lo pagas con mocos y garganta irritada. La ciencia asocia dormir poco con sufrir más resfriados y sitúa el rango ideal entre 7 y 9 horas. Aquí tienes dos gestos sencillos para protegerte sin esfuerzo.

1) LÁVATE LAS MANOS AL TERMINAR EL DÍA

Hazlo al llegar a casa o antes de acostarte con agua y jabón, limpiando bien dedos y uñas. Este hábito reduce la transmisión de infecciones respiratorias y evita que los gérmenes de las manos pasen a tus ojos, nariz o boca.

2) DEJA LA NARIZ DESPEJADA SIN OBSESIONARTE

Si te acuestas taponada por un catarro, una ducha templada o un lavado con suero te aliviarán. Aun así, los médicos los aconsejan para la alergia o la sinusitis, no como una obligación para todos. Evítalos si te causan dolor o sangrado. Consulta al médico si hay fiebre alta, falta de aire, dolor en el pecho o si empeoras rápido.

UN POCO DE ACTIVIDAD PARA TUS DEFENSAS

MOVERSE SIN AGOTARSE

Si notas que te cuesta recuperar, revisa antes los ejercicios. Para la mayoría de los adultos, la OMS marcó en 2020 un rango orientativo de 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o entre 75 y 150 minutos si es vigorosa, sumando fuerza al menos dos días. Cuando subes demasiado la intensidad de entrenamiento, lo que suele resentirse es tu recuperación.

Las señales incluyen un cansancio que no mejora, bajadas en tu rendimiento, dolores que se alargan en el tiempo o irritabilidad. Si notas estos síntomas, baja la carga y descansa. Consulta con un profesional si el malestar se mantiene o si viene acompañado de una lesión. La referencia útil es muy sencilla. Entrenar te tiene que dejar con energía para el día siguiente, no con un arrastre constante.



YOGUR Y FERMENTADOS: LO QUE SÍ PUEDES ESPERAR

En la etiqueta del yogur verás la frase “fermentos lácticos”. Eso significa que se ha elaborado con bacterias que transforman la leche, pero no garantiza que esos microorganismos lleguen vivos y en cantidad útil a tu intestino.

La evidencia sobre fermentados y microbiota crece cada día. Aun así, los resultados en la inmunidad son desiguales porque dependen de la cepa, la dosis, el tiempo y de quién los toma. Una revisión sobre alimentos fermentados y microbiota señalaba que los ensayos en humanos son pocos y muy distintos entre sí.

Con el yogur sí hay un punto sólido que además te sirve en el día a día. Su consumo mejora la digestión de la lactosa en personas con problemas para procesarla, según una revisión sistemática de 2021 que reúne distintos tipos de estudios. Para sumar fermentados sin convertir tu nevera en un laboratorio, alterna opciones sencillas. Toma yogur natural o kéfir en el desayuno, pon un poco de chucrut o kimchi como guarnición y añade verduras en vinagre en una cena ligera. Evita caer en el “cuanto más, mejor” si tienes el intestino sensible o notas que te da gases. Si estás inmunodeprimida, has tenido un trasplante, estás con quimioterapia o te han indicado una dieta de seguridad alimentaria, consulta siempre antes de tomar probióticos o alimentos enriquecidos con ellos. De hecho, las guías hospitalarias del NHS los desaconsejan en personas con defensas bajas.



FRÍO, BUFANDA Y CALDO. ¿QUÉ VALE Y QUÉ NO?

Si tu abuela decía que “te vas a resfriar” por salir sin abrigo, quédate con la parte útil y jubila la que confunde. El catarro lo causan virus, no el frío, y por eso te lo pega otra persona, no la corriente de aire. Ahora bien, el tiempo frío sí puede favorecer que haya más infecciones, pasamos más horas en interiores con poca ventilación y, además, respirar aire frío y seco puede irritar la mucosa de la nariz y la garganta, que es una de tus barreras.

La bufanda, por su parte, no “cura” un virus. Te conviene porque da confort, ayuda a mantener el calor y a notar menos la irritación al respirar aire frío; úsala como apoyo, no como tratamiento.

Y el clásico caldo de tu madre tiene más sentido del que parece a simple vista. No es un remedio mágico, pero te hidrata de forma excelente, te aporta la sal que necesitas y te da un calor reconfortante desde el primer sorbo. Consulta si hay dificultad para respirar, dolor torácico, fiebre alta que no cede o empeoras con los días.

GESTOS BÁSICOS PARA CORTAR CONTAGIOS EN CASA

Si cuidas de otras personas, te conviene ayudarte con gestos pequeños y con sentido. El primero empieza antes de tocarte la cara o preparar comida. Lávate las manos con agua y jabón cuando estén sucias. Si no lo están, puedes usar una solución hidroalcohólica con al menos un 60 % de alcohol. Cuando uses gel, frótalo hasta que se seque.
Si has estado con alguien enfermo o has tocado pañuelos, pomos o el móvil compartido, repite el gesto.
En casa, abre ventanas de habitaciones opuestas durante diez minutos cuando haya gente dentro o tras una visita. No hace falta convertirlo en una obsesión. Piensa en hacerlo al levantarte, a mitad de tarde y antes de acostarte, añadiendo una ronda si alguien tose. Para la tos o los estornudos, usa un pañuelo de un solo uso y tíralo enseguida. Después, haz tu higiene de manos.
El criterio más útil para quedarse en casa es práctico. Si tienes síntomas respiratorios, evita el contacto cercano con otras personas siempre que puedas. Consulta si notas dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión, si ves que empeoras rápido o si convives con alguien muy vulnerable.



SI TIENES SÍNTOMAS, QUÉDATE EN CASA SI PUEDES; SUMA MANOS LIMPIAS, VENTILACIÓN DE DIEZ MINUTOS Y PAÑUELO DE UN SOLO USO

MENOS BESOS

Cuando cuidas a tus nietos, lo normal es que pases por más catarros que otras épocas. En España, el Ministerio de Sanidad recuerda que los virus respiratorios circulan sobre todo en otoño e invierno, y por eso las campañas de vacunación estacional se centran en esos meses.
Si en casa hay mocos, tos o dolor de garganta, lo que mejor te protege sin romper el vínculo es combinar cariño con medidas sencillas. El propio Ministerio de Sanidad incluye, para la población general con síntomas de infección respiratoria aguda, recomendaciones como usar mascarilla, reducir interacciones sociales y reforzar la higiene de manos durante los días posteriores al inicio de los síntomas.
Con bebés muy pequeños, el listón sube. Los expertos insisten en evitar los besos si estás enferma y, en general, en no besar a un recién nacido si no eres su cuidador principal, por el riesgo de infecciones como el herpes labial, que en adultos suele ser leve pero en bebés puede ser grave.
Señales de consulta: si tienes falta de aire, dolor en el pecho o una enfermedad crónica, pide valoración médica si te coges un catarro.

SEÑALES PARA IR AL MÉDICO (Y CUÁNDO QUEDARTE EN CASA)

Un catarro o una gripe suelen aliviarse con descanso, hidratación, un buen caldo y paracetamol o ibuprofeno si los toleras bien. Si notas cansancio pero respiras sin problema, comes algo y descansas, suele bastar con vigilar cómo evolucionas durante las primeras 48 horas.
Da el paso y consulta al médico si la fiebre no baja tras varios días, si reaparece después de haber mejorado o si te impide beber líquidos. Acude también si surge rigidez de cuello, confusión, somnolencia muy marcada, manchas en la piel que no desaparecen al presionarlas, dolor de cabeza intenso o dolor de tripa con vómitos continuos.
Si te duele el oído de forma fuerte, te supura, pierdes audición o tienes fiebre alta, pide cita. Mientras tanto, evita que te entre agua en esa zona. Con la tos, vigila los avisos de tu cuerpo. Si escuchas silbidos al respirar, te falta el aire, sientes opresión en el pecho o te cuesta hablar seguido, consulta. Si estos ahogos son intensos, busca atención urgente.
Recuerda que la campaña de vacunación de la gripe 2026–2027 ya está en marcha, aunque el calendario depende de cada comunidad. Por ejemplo, en la Comunidad de Madrid comenzó el 5 de octubre de 2026 y se extenderá hasta el 31 de enero de 2027.



REPARA LABIOS AGRIETADOS

CALMA LA SEQUEDAD Y PROTEGE TU SONRISA DEL FRÍO

Te miras al espejo y ves pellejitos, tirantez y alguna zona descamada. Con una rutina mínima y constante, la superficie se calma y aguanta el frío.

Con el frío, los labios se nos estropean antes que la cara. Notas tirantez, descamación y escozor al salir a la calle. Además, hay un gesto inconsciente que nos empeora las cosas, humedecerlos con la lengua. Aunque nos alivie unos segundos, la saliva irrita la zona y nos reseca el doble si lo repetimos todo el día.

QUÉ LE PASA A TUS LABIOS CON EL FRÍO

Y con el viento o la calefacción, la piel de nuestros labios pierde agua enseguida porque es superfina. En el espejo lo notamos rápido, se nos marcan líneas, aparecen escamas y el pintalabios se nos corta o se agarra a los pellejitos. Para solucionarlo, solo necesitas calmar la irritación y sellar la hidratación con un bálsamo suave que no pique.

TU CASO REAL: SEQUEDAD DIFUSA O GRIETA EN LA COMISURA

La sequedad normal nos pone los labios ásperos y con pellejitos. Pero si la grieta está justo en la comisura, se abre al sonreír y forma costra, puede ser una "boquera" (queilitis). Esto pasa porque la saliva se queda acumulada en el pliegue y favorece la aparición de hongos o bacterias. En casa, nuestra misión es proteger la zona con un bálsamo barrera. Si no mejoras en una semana, te duele más o supura, consulta al médico por si necesitas una crema específica.

¡Cuidado con los detonantes! Los cambios de temperatura en el gimnasio, el aire seco del avión, el roce de la bufanda o abusar de labiales fijos con bebidas calientes disparan este problema. En estos días, lleva siempre tu protector a mano.

MANTENIMIENTO, ADVERTENCIAS Y CUÁNDO PASAR A CONSULTA

1. Exfoliación suave (solo si no hay herida). Hazlo una o dos veces por semana tras la ducha. Con el labio húmedo, masajea 10 segundos usando una toallita de algodón húmeda y aclara. Si tienes un evento, hazlo la noche anterior, nunca justo antes de maquillarte.

2. Pomada que repare, no solo que brille. Olvídate de los bálsamos ligeros; si estás muy agrietada, necesitas texturas espesas como la vaselina. Ponte una capa generosa, como si "plastificaras" el labio, para evitar el gesto inconsciente de lamerte.

3. Protección total al salir. Aplica tu barrera justo antes de salir al frío y al volver a entrar a la calefacción. Llévala siempre en el bolso y reaplica tras comer, beber o usar la servilleta. Si se te cuartean mucho, revisa tus "enemigos habituales". Cambia durante una semana a una fórmula simple y sin perfume. Evita los bálsamos con efecto frío o sabores intensos si notas escozor, porque a muchas personas les irritan cuando la barrera está tocada. Y corta el automatismo de la lengua: si lo haces sin darte cuenta, ten el bálsamo a la vista (escritorio, bolso, mesilla) para sustituir el gesto.

No te pases con la exfoliación ni con el frotado. Si lo haces a diario, el labio se queda más fino y sensible. Si aparecen fisuras profundas, deja de exfoliar y pasa a barrera varios días.

Ojo con la comisura. Si la grieta se centra en esta zona, protege con una capa de vaselina varias veces al día, porque la barrera en la comisura puede ser suficiente en cuadros leves relacionados con saliva y maceración. Si hay costra amarillenta, dolor notable, sangrado frecuente o no mejora, consulta con tu médica o dermatóloga, puede necesitar tratamiento específico.

Consulta antes si aparecen vesículas tipo herpes, si el labio se hincha de forma clara tras un producto (posible dermatitis de contacto), si hay fiebre o si tomas un tratamiento que reseca mucho la mucosa. Y si tienes un evento y el labio está muy abierto, prioriza calmar y sellar 48 horas, el acabado perfecto de pintalabios llega mejor cuando la superficie deja de estar irritada, no cuando la fuerzas.

PLAN DE 72 HORAS PARA CORTAR GRIETAS Y PELLEJITOS

Te pones el abrigo, sales a la calle y a los diez minutos ya notas los labios tirantes. Al mirarte en el espejo, ves el borde más marcado y la piel agrietada que empieza a pelarse. En estos días fríos, lo que mejor funciona es una rutina muy simple que puedas repetir de forma automática y tener claras cuatro cosas básicas para no confundir una simple sequedad con una boquera.

SI HAY PELLEJITOS, QUÍTALOS SIN DEJAR EL LABIO ROJO

Cuando se levantan pieles, dan ganas de quitarlas. Si lo haces, lo normal es que te lleves un trocito de piel sana y la zona quede más sensible. En su lugar, espera a después de la ducha o de lavarte la cara con agua tibia y, con el labio húmedo, pasa una gasa con un masaje muy suave, 10–15 segundos. Hazlo 1 o 2 veces por semana y evita exfoliar si hay herida, herpes o irritación activa. Resultado razonable: el pintalabios se asienta mejor y el labio se nota más liso al tacto, pero no esperes que una sola vez arregle una sequedad instalada.

QUÉ PONERTE POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE

Por la mañana: después de lavarte los dientes, aplica una capa fina pero continua de una pomada espesa. Si los labios están muy secos y agrietados, la vaselina blanca es una opción clásica de barrera; los expertos la mencionan como ayuda en labios muy secos y con grietas. Deja que se asiente y, si vas a maquillarte, retira el exceso con un toque de pañuelo antes del color.

Por la noche: aplica una capa generosa, sin frotar. Resultado esperable en 48–72 horas: menos tirantez y menos piel levantada por la mañana. Si en ese tiempo empeora o duele más, cambia de plan y consulta.





EL TRUCO DEL DÍA: CAMBIA LA LENGUA POR UNA BARRERA

Lamer los labios alivia un instante y, al rato, vuelves a notar tirantez. Ese gesto repetido se asocia a dermatitis irritativa por saliva alrededor de la boca. Para cortarlo, hazlo fácil: lleva una pomada sencilla y sin fragancia y reaplica antes de que notes el escozor. Si trabajas con las manos ocupadas, deja un tubo en el escritorio y otro en el abrigo para no depender de acordarte.

COMISURA AGRIETADA. CUÁNDO PENSAR EN BOQUERA

Si la grieta está justo en la comisura, se abre al sonreír y está húmeda, puede ser una “boquera” (queilitis). Pasa porque la saliva se acumula y atrae hongos o bacterias. En casa, protégete con un bálsamo barrera varias veces al día y evita los perfumes. Pero si no mejoras en una semana, te duele mucho o hay costra, pide cita con tu médico porque podrías necesitar una crema específica.





HABITACIÓN DE INVITADOS LISTA

ORGANÍZALA CON LO QUE YA TIENES EN CASA Y SIN GASTAR

Recibir a alguien especial no tiene por qué transformarse en un maratón de limpieza profunda ni en un dolor de cabeza.



Antes de ordenar por categorías, despeja la cama y deja una balda y un tramo de barra libres para la invitada.

Si vas a recibir visitas, te conviene acondicionar la habitación de invitados. El objetivo en una tarde es sencillo. Lo ideal es que una persona pueda dormir, abrir el armario sin pelearse con las puertas y encontrar lo básico sin tener que preguntarte. Para conseguirlo, no hace falta convertir el cuarto en un trastero mejor ordenado, sino tomar decisiones rápidas y dejar tres cosas preparadas.

PRIMERO, LIBERA LA CAMA Y DECIDE QUÉ SE QUEDA

Lo ideal es que empieces directamente por la cama, ya que es la superficie más grande y la que primero te va a dar esa sensación de orden visual nada más cruzar la puerta de la habitación. Para no agobiarte, busca tres cajas vacías que tengas por casa y ponte una alarma para trabajar en tandas cortas de 10 minutos; así evitarás quedarte atascada dándole vueltas a un mismo objeto. Todo lo que ha ido a parar encima del colchón debe tener un destino inmediato: o lo llevas a otra habitación, si lo vas a usar esta misma semana, o lo bajas directamente al trastero si se trata de ropa o cosas puramente estacionales.

El objetivo es dejar la cama completamente despejada desde el primer momento. Aunque todavía te falten cosas por colocar en el resto del cuarto, busca el edredón o la colcha y extiéndelos bien. Este pequeño truco te ayudará a ver al instante si queda algún bulto escondido y, lo más importante, funcionará como una barrera psicológica para evitar que, por pura inercia, vuelvas a apilar ropa u objetos encima de la cama.

ESPACIO LIBRE PARA LAS PERCHAS

Cuando las puertas no cierran casi siempre hay dos culpables: el exceso de ropa en las baldas y las prendas colgadas que rozan. La comprobación rápida es el fondo. Para colgar ropa con perchas, cuenta con unos 60 centímetros de fondo libre para que la prenda no se quede presionada contra la puerta. Si tu armario tiene menos, reserva la barra para prendas finas como camisas o vestidos ligeros y pasa el abrigo, el plumífero o el jersey grueso a una balda.

Saca todo lo que impide cerrar y haz una selección pensada para una invitada, no para almacenarlo todo ahí. En un cuarto de invitados, con que queden libres un tramo de barra y una balda alta suele bastar. Lo demás puede estar en otro sitio de la casa donde ya tengas almacenaje de verdad.

DESPEJA LA CAMA, VACÍA LO JUSTO Y DEJA TRES DETALLES PREPARADOS PARA QUE UNA INVITADA SE INSTALE CON COMODIDAD

AÑADE UNA LUZ DE LECTURA QUE NO DESLUMBRE, PERCHAS VACÍAS Y UNA MANTA EXTRA A LOS PIES DE LA CAMA

REPARTE LO QUE SALE SIN MOVER MEDIA CASA

Si dejas lo que has sacado del armario tirado por ahí, acabarás complicándote la tarde. Para evitar el caos, usa esta regla: guarda lo pesado o estacional al fondo y arriba (en altillos o estantes altos), y deja a mano lo que usas cada semana. Con las sábanas y mantas, asegúrate de guardarlo todo limpio y bien seco, sin apelmazarlo. Y si te faltan cajas, olvídate de las bolsas finas de súper; es mucho mejor aprovechar fundas viejas o bolsas de tela resistentes. Si vas a guardar prendas delicadas, elige siempre materiales que transpiren en lugar de plásticos cerrados.

UN RINCÓN PENSADO SOLO PARA ELLA

Ahora ajusta el cuarto a un uso real. En la barra del armario, libera un tramo claro con perchas y deja también una balda que no obligue a la invitada a reorganizarte la casa para colocar un jersey. Si el armario es pequeño, te compensa vaciar un cajón completo y dejarlo limpio antes que "medio hueco" en tres sitios distintos.

En la cama, coloca sábanas limpias y una almohada lista. Si no quieres hacer la cama completa todavía, deja el juego doblado encima, pero con el colchón ya libre. Y si el cuarto hace también de despacho o cuarto multiusos, delimita una sola zona para "cosas pendientes": una caja cerrada o un cesto que quepa bajo una mesa. Lo que no quepa ahí se va fuera del cuarto.

COMODIDAD CON LO QUE YA TIENES

1) Lámpara de mesa útil. Si el cuarto ya tiene lámpara, comprueba que sirva para leer y no deslumbre. La referencia práctica es la altura. Te interesa que la pantalla quede aproximadamente a la altura de tus ojos cuando estés sentada en la cama, así la bombilla no queda a la vista. Si no hay lámpara de mesilla, usa una de sobremesa que tengas en el salón y colócala sobre una mesita, una silla firme o un taburete estable.

2) Una percha libre (de verdad). No dejes perchas "ocupadas por tu ropa que ya moverás". Deja al menos una percha vacía en la barra y un espacio para apoyar una bolsa. Si no quieres ceder armario, al menos despeja un par de ganchos detrás de la puerta o un colgador portátil que ya tengas.

3) Una manta a los pies. Una invitada agradece tener una manta extra a mano aunque la calefacción funcione. Dobla una manta limpia y colócala a los pies de la cama, fácil de coger por la noche. Si guardas mantas para meses, sigue la etiqueta de cuidado, asegúrate de que están secas y evita encierros que puedan retener humedad.

TRES DETALLES PARA REMATAR EL CUARTO

El verdadero secreto para que tus visitas se sientan como en casa no está en hacer una reforma exprés ni en recargar la habitación con decoración. Está en esos pequeños gestos invisibles que demuestran que has pensado en su bienestar. Una vez que la cama está despejada y el armario cierra, hay tres detalles sencillos que transforman por completo la estancia usando solo lo que ya tienes a mano en tu hogar.

AGUA A MANO Y BATERÍA LLENA

El primero es el rincón de la desconexión. Deja libre la superficie de la mesilla y coloca un vaso junto a una jarra o botella de agua. Evitarás que tu invitada tenga que pasearse a oscuras por el pasillo a mitad de la noche si le entra sed. Si además dejas a la vista un enchufe libre o alargas un ladrón cerca de la cama, le ahorrarás el incómodo momento de tener que mover muebles para cargar el móvil al final del día.

EL KIT DE BAÑO

El segundo detalle tiene que ver con el baño. Coloca un juego de toallas limpias enrolladas sobre la cama, una grande y otra de manos. De esta forma, sabrá exactamente cuáles son las suyas desde el primer momento. Si sumas un gel de ducha pequeño y un champú en un cesto, la bienvenida será perfecta.

UN DESPERTAR MÁS CÁLIDO

Por último, ventila bien el espacio abriendo las ventanas unos minutos antes de que llegue tu invitada para renovar el aire, y pon una pequeña alfombra suave junto a la cama para que su estancia se convierta en una experiencia para recordar.



PLATOS PARA CUIDARSE CADA DÍA

COME BIEN TODA LA SEMANA SIN COMPLICARTE EN LA COCINA

Olvídate de la monotonía de tu menú y recupera el placer de sentarte a la mesa **con recetas deliciosas aprovechando ingredientes básicos y de temporada.**



EXTRAJUGOSA

Para conseguir que la carne quede muy jugosa, no la pinches con un tenedor al darle la vuelta en la sartén, usa unas pinzas

SOLOMILLO DE CERDO CON MANZANA Y MOSTAZA

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 solomillo de cerdo (aprox. 450 g)•1 manzana (tipo Golden o Granny Smith)•½ cebolla•100 ml de caldo de carne o de verduras•1 cucharada sopera de mostaza suave•2 cucharadas de aceite de oliva•sal•pimienta negra

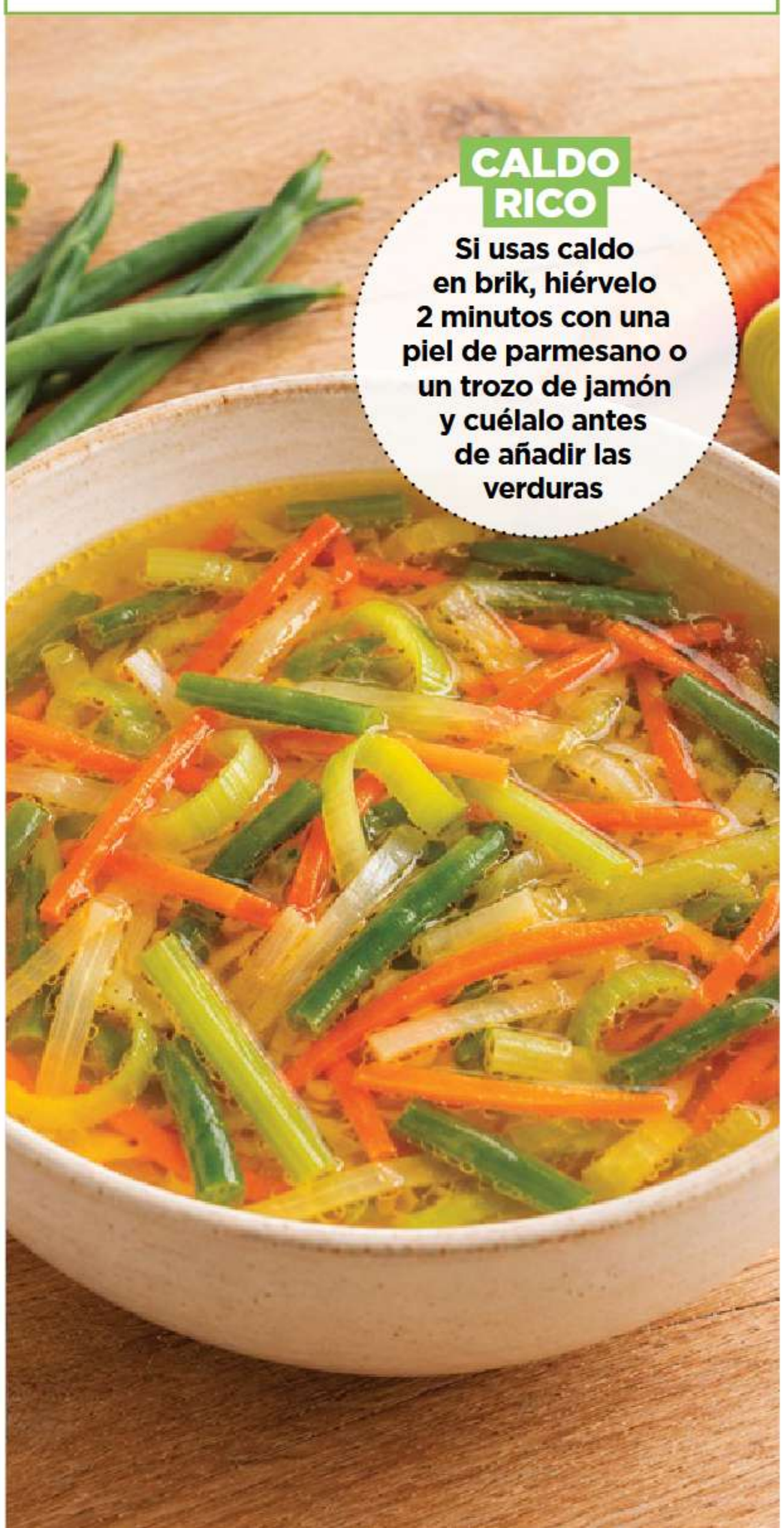
- **Corta el solomillo** de cerdo en medallones de unos 2 cm de grosor. Salpimiéntalos por ambos lados. Pela la manzana y córtala en gajos finos. Corta la cebolla en juliana fina.
- **Calienta el aceite** de oliva en una sartén grande a fuego fuerte. Dora los medallones de solomillo durante 2 minutos por cada lado para que se sellen y queden jugosos por dentro. Retíralos a un plato y resérvalos.
- **Baja el fuego** a medio y, en la misma sartén con los jugos de la carne, añade la cebolla y los gajos de manzana. Cocina durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté transparente y la manzana empiece a ablandarse y dorarse.
- **Agrega la cucharada** de mostaza y remueve rápidamente durante 10 segundos. Vierte el caldo, sube el fuego y deja que hierva durante 3 minutos para que la salsa reduzca y espese ligeramente.
- **Reincorpora los medallones** de cerdo y los jugos que hayan soltado en el plato. Cocina todo junto durante 1 o 2 minutos más para que la carne se caliente y se impregne bien de la salsa.
- **Sirve de inmediato.** Los medallones quedan espectaculares cubiertos con los gajos de manzana tiernos y la salsa brillante.

SOPA JULIANA

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1,2 l de caldo de pollo o de verduras • 200 g de zanahoria • 150 g de puerro • 150 g de judías verdes • 120 g de apio • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal

- **Corta la zanahoria,** el puerro, las judías verdes y el apio en juliana.
- **Calienta el aceite** en una olla y rehoga el puerro durante 2 minutos, hasta que empiece a ablandarse.
- **Añade la zanahoria,** las judías verdes y el apio, sala ligeramente y remueve durante 3 minutos para que cojan temperatura sin dorarse.
- **Vierte el caldo caliente**, sube el fuego hasta que hierva y luego bájalo a fuego medio. Cuece durante 12 minutos con la olla medio tapada, hasta que las verduras estén tiernas pero mantengan su forma y el caldo haya cogido color.
- **Apaga el fuego,** deja reposar 2 minutos y sirve.



CALDO RICO

Si usas caldo en brik, hiérvelo 2 minutos con una piel de parmesano o un trozo de jamón y cuélalo antes de añadir las verduras



PARA TÁPER FÁCIL

Si quieres el grano suelto, usa la misma cantidad de agua hirviendo que de cuscús y suéltalo con un tenedor al final

CUSCÚS CON POLLO Y VERDURAS EN SARTÉN

15 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 150 g de cuscús • 250 g de pechuga de pollo • ½ calabacín • ½ pimiento rojo • ½ cebolla • 150 ml de agua • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de comino molido • sal • pimienta

- **Pon el cuscús** en un bol con 1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal. Vierte el agua hirviendo por encima, tapa y deja que se hidrate durante 5 minutos. Suelta el grano con un tenedor y reserva.
- **Corta la pechuga** de pollo en dados y salpimienta.
- **Calienta 1 cucharada** de aceite en una sartén grande y dora el pollo durante 4-5 minutos, moviéndolo, hasta que coja color por fuera y deje de verse crudo en el centro. Si utilizas un termómetro, debe alcanzar 74 °C en la parte más gruesa.
- **Aparta el pollo** a un lado de la sartén y saltea en la otra mitad el calabacín y el pimiento rojo cortados en dados y la cebolla en pluma durante 4 minutos, hasta que la cebolla esté transparente y las verduras sigan firmes.
- **Añade el comino** molido y remueve durante 15 segundos para que desprenda su aroma.
- **Vuelve a mezclar** todo, agrega el cuscús ya hidratado y saltea durante 1 minuto para que se repartan bien los jugos.



MERLUZA EN PAPILLOTE CON VERDURAS

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 lomos de merluza de 160 g cada uno • 1 calabacín (200 g) • 1 zanahoria (120 g) • ½ cebolla (100 g) • 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml) • sal • pimienta

- **Precalienta el horno** a 220 °C con calor arriba y abajo y corta 2 rectángulos grandes de papel de horno.
- **Corta la cebolla,** el calabacín y la zanahoria en tiras finas y repártelas en el centro de los papeles. Añade el aceite y sala ligeramente para que las verduras empiecen a sudar.
- **Coloca los lomos** de merluza encima de las verduras y salpimienta.
- **Cierra cada papillote** juntando los lados largos y doblándolos sobre sí mismos 3 veces. Presiona y remata los laterales doblándolos varias veces hacia arriba para que queden herméticos y con un poco de aire en el interior.
- **Coloca los paquetes** en una bandeja y hornéalos durante 10-12 minutos. Estarán en su punto cuando el paquete se hinche y, al abrirlo con cuidado, la merluza se separe en lascas y suelte un jugo transparente.
- **Sirve directamente en** el papillote o pasa su contenido a un plato.

BRÓCOLI SALTEADO CON AJOS TIERNOS, VERDE Y CRUJIENTE

15 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 400 g de brócoli • 150 g de ajos tiernos • 2 dientes de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml) • 2 cucharadas de agua • sal

- **Separa el brócoli** en ramilletes pequeños y corta el tronco pelado en láminas finas. Lava y seca bien la verdura y corta los ajos tiernos en trozos.
- **Calienta una sartén** grande durante 1 minuto y añade el aceite de oliva.
- **Incorpora los ajos** tiernos y los dientes de ajo laminados y dóralos durante 1-2 minutos, hasta que cojan color sin oscurecerse.
- **Sube a fuego** fuerte, incorpora el brócoli en una sola capa, sala y saltea durante 4-5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que los bordes estén tostados y mantenga un color verde vivo y el tallo siga firme al morder.
- **Si el brócoli** se queda seco antes de estar en su punto, añade 2 cucharadas de agua, tapa durante 1 minuto para que el vapor termine de ablandarlo, destapa y cocina 30 segundos más para que se evapore el agua.





HUEVOS RELLENOS TEMPLADOS DE ATÚN Y MOSTAZA SUAVE

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 8 huevos M • 120 g de atún en conserva • 3 cucharadas (45 g) de mayonesa • 1 cucharadita (5 g) de mostaza • 1 cucharada (10 g) de pepinillo picado • 1 cucharadita de pimentón dulce

- **Cuece los huevos** en agua durante 10 minutos desde que rompa el hervor. Enfríalos durante 5 minutos en agua fría, pélalos y pártelos a lo largo.
- **Saca las yemas,** machácalas y mézclalas con el atún bien escurrido, la mayonesa, la mostaza y el pepinillo picado hasta obtener una crema espesa. Si queda seca, añade 1 cucharadita del líquido del atún.
- **Rellena las claras** con una cuchara o una manga y coloca los huevos en una fuente.
- **Precalienta el horno** y calienta los huevos durante 6-8 minutos a 160 °C, hasta que estén templados por la base y el relleno ligeramente tibio.
- **Espolvorea el pimentón** dulce y sirve en el momento, ya que los huevos templados pierden firmeza si se mantienen a temperatura ambiente.
- **Si quieres prepararlos** con antelación, guarda las claras y el relleno por separado y tapados en la nevera hasta 24 horas. Rellena y templa justo antes de servir.
- **Para que queden** cremosos, evita el microondas y utiliza el horno a temperatura suave. Si el relleno se ha endurecido en frío, mézclalo durante 30 segundos con 1 cucharada de mayonesa antes de rellenar.

COMPOTA RÁPIDA DE PERA Y CANELA SIN AZÚCAR (PARA YOGUR)

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 800 g de peras muy maduras • 80 ml de agua • 1 rama de canela o ½ cucharadita de canela molida • 1 cucharada de zumo de limón • yogur natural

- **Pela y corta** las peras en dados. Ponlas en un cazo con el agua, la canela y el zumo de limón, y remueve para que se reparta bien.
- **Tapa y cocina** a fuego medio durante 10 minutos, hasta que los dados empiecen a ablandarse y suelten jugo.
- **Destapa, baja a** fuego suave y cuece durante 8-10 minutos más, removiendo de vez en cuando, hasta que la fruta esté tierna y el líquido se haya reducido.
- **Retira la rama** de canela y chafa la fruta con un tenedor para obtener una compota con trocitos, o tritura durante 10-15 segundos si la prefieres fina.
- **Si queda demasiado** líquida, vuelve a ponerla al fuego durante 2-3 minutos destapada, hasta que al pasar la cuchara quede un rastro que tarde en cerrarse.
- **Sirve la compota** templada.





QUICHE FINA DE PUERRO Y QUESO EMMENTAL

55 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 lámina de masa quebrada o brisa (aprox. 230 g) • 3 puerros medianos (350 g ya limpios) • 3 huevos M • 200 ml de nata para cocinar • 80 g de queso emmental rallado • 25 g de mantequilla • 1 cucharada de aceite de oliva • sal • pimienta • 1 pizca de nuez moscada

- **Precalienta el horno** a 190 °C y forra un molde bajo de 26 cm con la masa. Pincha la base con un tenedor, cúbrela con papel de horno y pesos, y hornéala durante 12-15 minutos, hasta que el borde empiece a coger color.
- **Corta el puerro** en rodajas finas y póchalo con la mantequilla y el aceite a fuego medio-bajo durante 12-15 minutos, removiendo, hasta que esté muy tierno y sin partes crudas.
- **Deja reposar el** puerro durante 5 minutos para que pierda el vapor y no humedezca la base.
- **Bate los huevos** con la nata, salpimienta y añade una pizca de nuez moscada.
- **Reparte el puerro** sobre la base precocida, añade el queso rallado y vierte por encima la mezcla de huevos y nata.
- **Hornea durante 30-35** minutos, hasta que el borde esté cuajado y dorado y el centro tiemble ligeramente al mover el molde.

MACARRONES AL HORNO CON VERDURAS Y BECHAMEL LIGERA

50 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 320 g de macarrones • 1 cebolla • 1 zanahoria • 1 calabacín • 2 cucharadas de aceite de oliva • 35 g de harina • 35 g de aceite • 700 ml de leche • 80 g de queso rallado • sal

- **Cuece los macarrones** en agua con sal durante 2 minutos menos de lo que indique el paquete y reserva una taza del agua de cocción.
- **Pica la cebolla,** ralla la zanahoria y el calabacín y saltéalos con 2 cucharadas de aceite hasta que la cebolla esté transparente y el calabacín haya perdido el exceso de agua.
- **Para preparar la** bechamel, tuesta la harina con 35 g de aceite durante 1 minuto. Añade la leche poco a poco sin dejar de remover y cuece durante 6-8 minutos, hasta que la salsa nape la cuchara.
- **Incorpora las verduras** a la bechamel y, si queda demasiado espesa, añade un chorrito del agua de cocción de la pasta hasta conseguir la textura deseada.
- **Mezcla los macarrones** con casi toda la bechamel, pásalos a una fuente y cubre con el queso rallado.
- **Gratina en el** horno precalentado a 200 °C durante 10-12 minutos y retira la fuente en cuanto el queso esté dorado para evitar que la pasta se seque.
- **Deja reposar durante** 3 minutos antes de servir.





TOSTA TEMPLADA DE QUESO DE CABRA Y CEBOLLA DULCE

35 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 cebolla grande (unos 300 g) • 2 rebanadas gruesas de pan (unos 160 g en total) • 120-150 g de rulo de queso de cabra (6-8 rodajas) • 2 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharaditas de miel • sal • agua

- **Corta la cebolla** en pluma fina, calienta el aceite de oliva en una sartén amplia y añade la cebolla con una pizca de sal.
- **Cocina la cebolla** a fuego bajo durante 25-30 minutos, removiendo cada pocos minutos, hasta que esté muy blanda y transparente y empiece a dorarse por los bordes. Si se pega, baja el fuego y añade 1 cucharada de agua.
- **Corta las rebanadas** de pan y tuéstalas en la misma sartén durante 1-2 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes.
- **Reparte la cebolla** caliente sobre las tostadas y coloca encima las rodajas de queso de cabra.
- **Tapa la sartén** y cocina durante 3-4 minutos a fuego medio-bajo, hasta que el queso se ablande y esté ligeramente fundido por los bordes.
- **Apaga el fuego,** reparte la miel por encima y sirve al momento.

ENSALADILLA CON PATATA, ATÚN DE LATA Y YOGUR

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 500 g de patata cocida • 160 g de atún en conserva • 120 g de mayonesa • 80 g de yogur natural • 1 extra crujiente • 1 extra encurtido • 1 extra verde • sal

- **Si partes de** patata sin cocer, cuécela desde agua fría con sal a hervor suave durante 15-20 minutos, hasta que un cuchillo entre y salga con facilidad sin que la patata se deshaga. Escúrrela, deja enfriar durante 10 minutos y córtala en dados.
- **Mezcla la mayonesa** con el yogur para aligerarla antes de incorporarla a la ensaladilla.
- **Mezcla la patata** con el atún bien escurrido, la mayonesa con yogur y los tres extras ya listos para comer: uno crujiente, uno encurtido y uno verde.
- **Remueve suavemente con** una espátula para no romper los dados de patata y prueba antes de ajustar el punto de sal, teniendo en cuenta la que ya aporten los extras.
- **Guarda la ensaladilla** tapada en la nevera y consúmela en 24 horas. Si aparece líquido en el fondo, escúrrelo y remueve suavemente antes de servir.
- **Si no tienes** yogur, puedes incorporarlo cuando lo compres para aligerar la mayonesa. Mantén un máximo de tres extras para conservar el sabor de la ensaladilla.



PASO A PASO











ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:

CANELONES CASEROS

DE CARNE PICADA CON BECHAMEL

Regálate el placer de la cocina lenta de domingo con **una receta que merece cada minuto de dedicación,** y aprovecha para congelar raciones extra.

1 Pon el horno a 190 °C. Corta 1 cebolla y 1 zanahoria en dados pequeños. Dora 450 g de carne picada mixta con 2 cucharadas de aceite en una cazuela amplia, en 2 tandas, hasta que tenga un tono tostado; pásala a un bol.

2 En la misma cazuela, pocha la cebolla y la zanahoria con una pizca de sal 10–12 min, hasta que la cebolla esté transparente. Añade 2 dientes de ajo picados 30 s. Incorpora 2 cucharadas de tomate concentrado, remueve 1 min y vuelve a poner la carne. Vierte 100 ml de vino blanco y deja que evapore 2 min.

3 Añade 250 ml de caldo y cuece a fuego bajo 35–40 min, con la cazuela medio tapada, hasta que el relleno quede jugoso y se vea un fondo espeso. Prueba y ajusta de sal. Pasa el relleno a una fuente amplia para que se temple y espese un poco.

4 Prepara una bechamel ligera. Calienta 700 ml de leche en un cazo. En otro cazo, derrite 40 g de mantequilla, añade 45 g de harina y cocina 2 min removiendo. Vierte la leche caliente poco a poco, sin dejar de batir, y cuece 6–8 min hasta que quede fluida y sin grumos; salpimenta y ralla un poco de nuez moscada.

5 Hidrata 18 placas precocidas según el paquete, déjalas en agua muy caliente el tiempo indicado, sepáralas y escúrrelas en un paño limpio para que no se peguen (la cocción depende de la marca).

6 Pon una capa fina de bechamel en la base de una fuente. Reparte el relleno templado en las placas, enrolla y coloca los canelones juntos, con la unión hacia abajo. Cubre con el resto de bechamel y espolvorea 80 g de queso rallado.

7 Hornea 20 min a 190 °C, hasta que la bechamel burbujee en los bordes; sube a gratinador 3–5 min, vigilando, hasta que el queso quede dorado. Deja reposar 10 min antes de servir.

2 H + CONGELAR
DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES:
18 placas de canelón precocidas • 450 g de carne picada mixta • 1 cebolla • 1 zanahoria • 2 dientes de ajo • 2 cucharadas de tomate concentrado • 100 ml de vino blanco • 250 ml de caldo • 700 ml de leche • 40 g de mantequilla • 45 g de harina • 80 g de queso rallado • aceite de oliva • nuez moscada • sal

muy
SCIENCE FEST

LA CIENCIA TE ESPERA EN MADRID

Ven a vivir una velada llena de conocimiento, emoción y sorpresas de la mano de los mejores científicos y divulgadores del momento.

MADRID

26 DE NOVIEMBRE DE 2026

TEATRO CAPITOL

PONENTES



JOSÉ RAMÓN ALONSO



MIGUEL ALCUBIERRE



SANTIAGO CASTELLANOS



JUAN LUIS ARSUAGA



JAVIER CORTÉS



LLUÍS MONTOLIU



MARÍA DOLORES DE LA PUERTA

COMPRA YA TU ENTRADA.
AFORO LIMITADO

CÓMO SALVAR TUS ZAPATOS MOJADOS

Y SECARLOS CON MIMO PARA QUE NO PIERDAN LA FORMA

Volver a casa con el calzado empapado es una faena. **Con un poco de paciencia y cuidados, puedes conseguir recuperarlos.**

Todas hemos vivido ese momento en el que volvemos a casa después de una tormenta y sentimos los pies mojados. No hay nada más molesto que ver tu calzado favorito empapado. Por fortuna, recuperar su mejor versión es sencillo si sigues estos consejos.

PRIMEROS AUXILIOS AL ENTRAR POR LA PUERTA

El primer impulso con los zapatos calados suele ser dejarlos olvidados en el recibidor, pero reaccionar a tiempo marca la diferencia. Debes extraer la plantilla interior si se puede sacar. De este modo permites que la suela respire. Luego afloja bien los cordones y abre la lengüeta para que el aire circule sin obstáculos. Coge un paño suave y limpia el exterior con cuidado para retirar los restos de barro. Hazlo siempre dando toques delicados y sin frotar con fuerza para no dañar las fibras. Una vez completado, el siguiente paso dependerá del material.

EL CUIDADO DEL CUERO...

Si son de este material, necesitas proteger su estructura con delicadeza. El truco clásico consiste en rellenar el interior con papel de periódico arrugado. Ve introduciendo las bolas de papel sin apretarlas demasiado, buscando únicamente que el zapato mantenga su silueta natural y no se deforme mientras pierde la humedad.

SI LLEGAS A CASA CON LOS ZAPATOS MOJADOS, QUITA LA PLANTILLA Y AFLOJA LOS CORDONES. APRENDE A SECARLOS SEGÚN SU MATERIAL Y PROTÉGELOS DEL CALOR PARA EVITAR QUE SE DEFORMEN



Un cuidado adecuado tras un día de lluvia ayuda a conservar la forma original y la elasticidad de los materiales.

Cambia el papel en cuanto notes que está húmedo. Busca un rincón de la casa que esté bien ventilado y a temperatura ambiente. Olvídate de ponerlos cerca de un radiador, bajo el sol directo o usar un secador de pelo. El calor extremo es el peor enemigo del cuero porque lo reseca, debilita sus fibras y acaba agrietando la superficie de forma irreversible.



LONA Y TELA

Con unas zapatillas de tela o lona, la estrategia del papel sigue siendo tu gran aliada. Cuando estos tejidos se mojan se vuelven muy blandos. Si dejas que se sequen sin soporte en su interior, comprobarás cómo se arrugan de forma permanente o cómo la puntera y el talón se hunden. Mantén las zapatillas alejadas de la calefacción. El secado debe ser progresivo para que las telas conserven su consistencia original.

ANTE Y NUBUCK

Requieren un trato exclusivo debido a su textura aterciopelada. Con ellos es mejor evitar el papel de periódico porque la tinta húmeda podría traspasarse y dejar manchas. En su lugar utiliza papel blanco de cocina o folios limpios arrugados. Seca la superficie exterior dando suaves toques con una toalla. Una vez que estés segura de que el calzado está seco, coge un cepillo especial y peina la superficie con movimientos suaves para levantar el pelo y devolverle su aspecto elegante.

EL SECRETO

Entender el motivo de estos cuidados nos ayuda a tener paciencia. El papel absorbe la humedad de forma orgánica mientras que la estructura del relleno actúa como un molde protector que evita deformaciones. El calor artificial acelera el proceso de forma agresiva y encoge las piezas de piel.

PROTECCIÓN PARA EL FUTURO

Recuerda que las prisas no funcionan con el calzado húmedo. Si dudas sobre cómo reaccionará un material ante un producto, haz una pequeña prueba en una zona que no se vea. Una vez que tu par esté recuperado y seco, aplica un buen *spray* impermeabilizante adaptado a su tejido.

ALGUNOS TRUCOS INFALIBLES



Utiliza el truco del ventilador. Desdobla dos clips metálicos para formar ganchos en forma de S. Cuelga el calzado de la rejilla protectora del aparato, asegurándote de orientar el interior abierto hacia las aspas.

Si tus zapatos huelen a humedad, introduce una bolsita de té usada y seca dentro de cada uno durante la noche. El té es un imán natural para los malos olores.

Para esas manchas rebeldes de agua que afean el calzado de piel, el secreto está en frotar la zona con media patata cruda. Su almidón limpia y nutre la superficie como por arte de magia.

Por último, si la suela ha quedado resbaladiza, pasa una lija fina con suavidad por la base. Recuperarás el agarre al instante y caminarás segura.

Si encadenas miradores de arriba abajo, ves Lisboa con calma y sin esfuerzo. El de Senhora do Monte, en Graça, te deja una panorámica amplia del casco antiguo.



LISBOA

CÓMO EXPRIMIR LA CIUDAD A TU RITMO EN DOS DÍAS

La capital portuguesa enamora si sabes cómo esquivar las aglomeraciones. Organiza una escapada perfecta eligiendo el barrio idóneo, recorriendo las colinas cuesta abajo y disfrutando de Belém.

Elegir bien el barrio es el primer acierto. Si sueñas con perderte entre callejuelas empedradas y sentir el pulso tradicional, busca alojamiento en Alfama. Si prefieres moverte en metro, cenar fuera con facilidad, Chiado es la opción idónea. Con esta decisión tomada, planificar las 48 horas siguientes resulta más fácil.

Cómo ganarle la partida al tranvía 28

Arranca el sábado temprano subiendo al icónico 28E. El secreto para disfrutarlo es madrugar, ya que evitarás los vagones abarrotados. Conviene revisar la web de Carris para comprobar los horarios de tu parada antes de salir. Si ves una fila kilométrica, no te agobies. Cambia de idea sobre la marcha y camina por Chiado y la Sé, porque recorrer el barrio a pie te ahorrará empujones.

Un truco para cuidar tus piernas

Para que la ruta por los miradores no acabe con tus fuerzas, el mejor consejo es recorrer las colinas en sentido descendente. Sube primero en transporte hacia Graça y acércate al mirador de Senhora do Monte. Desde ese punto solo tendrás que bajar hacia Alfama. Callejea a tu ritmo y termina junto al Tajo. Guarda el momento dulce para el domingo en Belém.

El transporte bajo control

Decidir cómo pagar los trayectos depende de las caminatas que tengas pensadas. El billete de 24 horas de Carris y Metro cuesta 7,25 € y te permite viajar de forma ilimitada. Si vas a hacer casi todo a pie, compra viajes sueltos y reserva la tarjeta diaria para la excursión dominical.

Aléjate del bullicio

La noche del sábado funciona







mejor si buscas rincones auténticos apartados de los escaparates turísticos. En Cais do Sodré tienes el Time Out Market dentro del Mercado da Ribeira, un espacio informal perfecto para cenar sin reservar. Abre a diario y alarga su actividad hasta la medianoche de domingo a jueves, ampliando hasta las dos los viernes y sábados. Si prefieres mesa tranquila en Chiado, huye de locales con cartas interminables en cuatro idiomas y busca propuestas de producto fresco.

Domingo de arte y dulce en Belém

Dedica el domingo a descubrir Belém. Si quieres visitar el Monasterio de los Jerónimos, recuerda que las taquillas cierran a las 16:30, por lo que conviene ir con margen. Después del paseo, regálate una parada en su pastelería más famosa, donde la caja de seis pasteles cuesta 9,60 €. Incluso si amanece un día gris, este plan se adapta de maravilla porque puedes alternar monumentos con cafés reconfortantes.

Cuentas claras para el regreso

El grueso del presupuesto se irá en los billetes de avión y el hotel. Los desplazamientos internos son predecibles gracias a la tarifa diaria de transporte, que te permite moverte con libertad. Con una ruta inteligente que aproveche las bajadas, exprimirás el viaje al máximo.

Para visitar Belém, lo ideal es un domingo por la mañana. Puedes combinar la magia de pasear por los Jerónimos con un capricho goloso. Ten en cuenta que las taquillas del monasterio cierran a las 16:30. Y si te apetece llevarte a casa una caja de seis de sus famosos pasteles, te costará 9,60 €.

LISBOA EN 48 HORAS
TRANSPORTE, COMIDAS Y PLAN B DE LLUVIA

Cómo llegar. Desde el aeropuerto, el metro te deja en el centro con transbordos sencillos según tu base (Chiado o zona Baixa). Para moverte por la ciudad, valora el billete 24 h CARRIS/Metro: cuesta 7,25 € y es ilimitado durante 24 horas desde la primera validación.
Dónde comer. Si quieres una cena sin reserva y con opciones para todos, el Time Out Market está en el Mercado da Ribeira, en Cais do Sodré.
Plan alternativo (lluvia). Cambia el paseo largo por Belém por un plan más interior: visita el Monasterio de los Jerónimos y reserva el resto del día para museos o cafés cerca de tu hotel.



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’

Living Bakkali

Este oasis de luz suave y arena es el refugio perfecto para desconectar del ajetreo valenciano. **Su cocina fusión sorprende al paladar con bocados llenos de alma ideales para compartir.**



@livingbakkali



A veces la rutina pesa y lo único que necesitamos es un refugio donde el tiempo se detenga y la mesa se llene de magia. Este rincón levantino es exactamente eso, un despliegue de calidez texturizada que te transporta a un sueño mediterráneo con guiños lejanos. Olvídate de los formalismos fríos, porque aquí vienes a compartir confidencias mientras descubres bocados diseñados para despertar sonrisas. La estrella indiscutible de la temporada es su icónico Corneto Living, un crujiente cucurucho relleno de secreto ibérico tiernísimo con toque pekinés que te engancha al primer mordisco. Pero hay más en este viaje, desde arroces untuosos hasta detalles dulces que redondean una velada perfecta. El equipo te atiende con esa cercanía natural que te hace sentir en casa de un buen amigo. Ideal para una cena íntima o esa reunión pendiente con tus amigas que siempre cura el alma.
Carrer de Xile, 9, El Pla del Real, Valencia (30 € por persona).



@urbangreenscoffee

Urban Greens & Coffee

En pleno corazón sevillano, este precioso santuario demuestra que el bienestar entra por los ojos y se queda en el paladar. Su filosofía huye de los ultraprocesados para mimarte a diario con platos caseros, coloridos e ingredientes de máxima calidad. Si vas, tienes que probar su maravilloso matcha con crema de pistacho.
C. Redes, 53, Casco Antiguo, Sevilla (15 € por persona).



@aliziacasadecomidas

Alizia

Ubicado en uno de los pueblos más mágicos de España, este rincón te espera con una cocina contemporánea con mucha alma, pensada con cariño para poner en el centro de la mesa y compartir. Cada plato homenajea al producto local de temporada con una sensibilidad exquisita. El plan otoñal perfecto para desconectar el fin de semana.
Calle Palacios, 18, Albarracín, Teruel (35 € por persona).

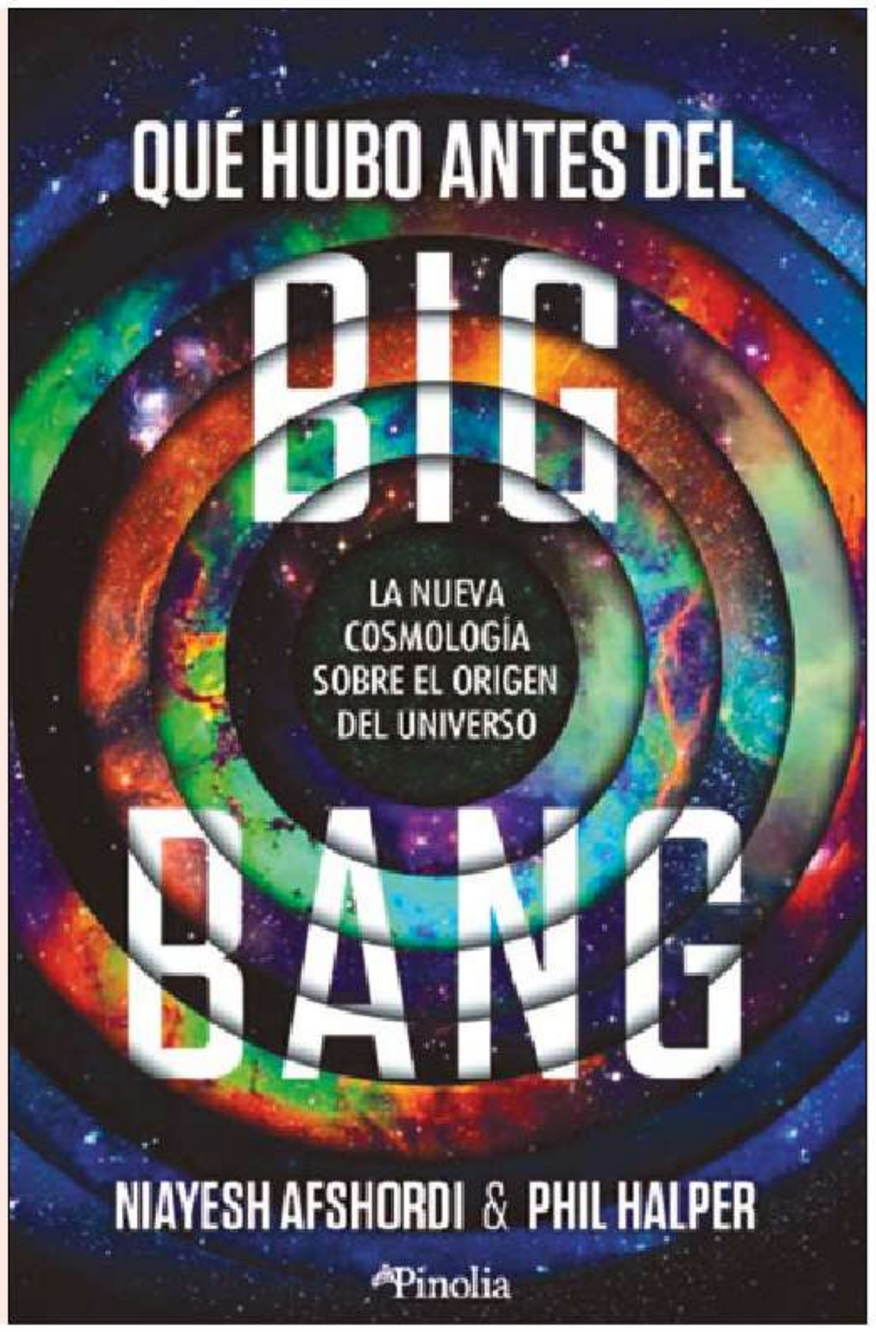
LIBROS

¡Entra y hazte con él!

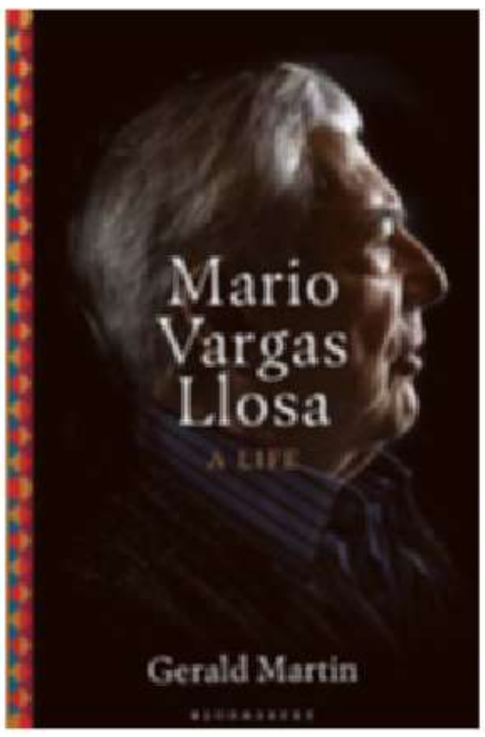
Qué hubo antes del Big Bang

NIAYESH AFSHORDI Y PHIL HALPER

Un viaje por las teorías del universo.



¿Cómo sabemos que ocurrió realmente? Hace unos 13.800 millones de años nació el universo, pero su origen sigue siendo uno de los grandes misterios de la ciencia. En *Qué hubo antes del Big Bang*, el cosmólogo Niayesh Afshordi y el divulgador Phil Halper exploran las teorías más sorprendentes sobre el nacimiento del cosmos: universos que se repiten, agujeros negros capaces de crear otros mundos, multiversos o misteriosos bucles temporales. A través de investigaciones recientes y entrevistas con reconocidos científicos como Stephen Hawking o Roger Penrose, los autores analizan qué sabemos, qué ignoramos y cómo podríamos encontrar respuestas. Un viaje fascinante por los límites de la física que invita a descubrir los secretos desconocidos del universo. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 29,95 €.**



Mario Vargas Llosa

GERALD MARTIN

Hay vidas tan inmensas que parecen pura ficción y esta biografía es el mapa perfecto para descubrirlas. Con gran respeto y una cercanía conmovedora, estas páginas desvelan al hombre real detrás del mito literario, sus pasiones indomables y sus contradicciones. Un regalo para devorar al calor de un café. **Editorial Debate. Edición impresa: 24,90 €.**



Hasta que el calendario nos separe

NEREA PASCUAL

Una historia que se siente como un refugio en los días fríos de otoño. Sus páginas nos hablan del amor sin prisa, de esos encuentros que te cambian los esquemas y de la bonita valentía que hace falta para empezar de cero. **Editorial Alfaguara. Edición impresa: 18,95 €.**

MÚSICA



Carnaval de luz

U2

Hay regresos que marcan una época y el de esta mítica banda es uno de ellos. Con un sonido que recupera su esencia más pura y atmosférica, este trabajo nos invita a reflexionar a través de letras cargadas de madurez, madrugadas frías y una producción brillante que eriza la piel desde el primer acorde. Una joya musical sincera que se convierte en la banda sonora perfecta para acompañarte mientras el otoño avanza y los días se vuelven definitivamente más íntimos.



Lapsus

ULTRALIGERA

El refugio perfecto cuando los días empiezan a enfriar. Un trabajo repleto de guitarras y letras directas al corazón que te atrapará.



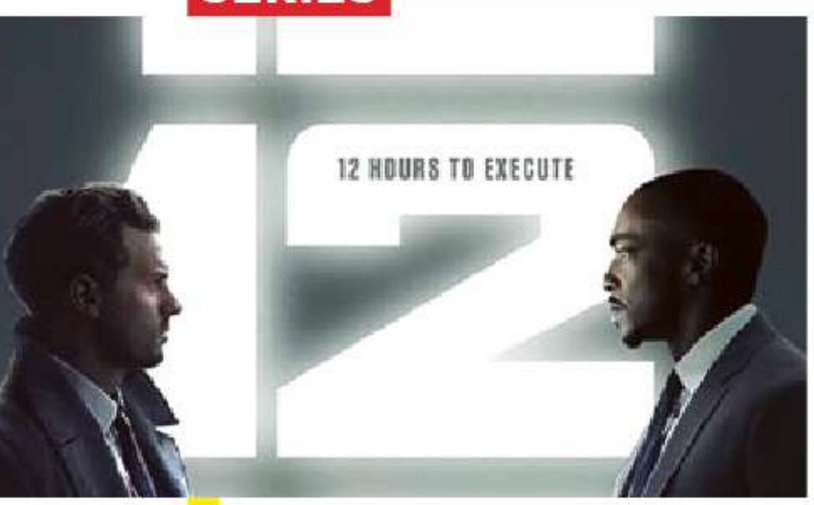
Blue

GIRL IN RED

El regreso más luminoso y honesto de la artista. Un torrente de pop emocional hecho desde las entrañas que se contagia y te reinicia por completo.

EN PANTALLA

SERIES



12 12 12

Es el nuevo *thriller* de Apple TV+ protagonizado por Anthony Mackie y Jamie Dornan. Ambientada en Zúrich, la serie narra a ritmo de infarto un ambicioso atraco a una cámara acorazada de máxima seguridad. Su original narrativa divide la historia en 12 meses de meticulosa planificación, 12 horas de ejecución y 12 frenéticos días de huida posterior. **Estreno el 13 de noviembre en Apple TV+.**



Blade Runner 2099

La aclamada franquicia de ciencia ficción regresa con una espectacular serie. Liderada por la icónica Michelle Yeoh y la magnética Hunter Schafer, esta producción nos sumerge en una atmósfera visual deslumbrante para plantear preguntas profundas sobre la identidad y lo que significa ser humano. Si te fascinan las narrativas pausadas, meditativas y con un diseño artístico impecable, prepárate para un viaje único. **Estreno el 25 de noviembre en Amazon Prime Video.**



CINE

Scrooge y los fantasmas de la Navidad

Aunque pienses que ya conoces este cuento, el cine tiene **una forma maravillosa de devolvernos la magia.**

Hay clásicos que nunca envejecen porque nos hablan directamente de lo que nos hace humanos: la empatía, el perdón y la oportunidad de empezar de nuevo. Esta esperadísima reinvención del inolvidable relato de Charles Dickens llega a las salas de cine con una sensibilidad exquisita y una atmósfera visual que te atrapa por completo. Con Johnny Depp poniéndose en la piel del egoísta Ebenezer Scrooge y dirigida por Ti West, la película nos invita a hacer un viaje emocional a través de las noches de pesadilla que transformarán su alma para siempre. Es la opción ideal para organizar una tarde de cine, palomitas y confidencias en la mejor compañía, dejándote envolver por esa calidez tan propia de las vísperas invernales. Una cita obligada en la gran pantalla que te recordará el valor de las cosas que de verdad importan en la vida. **Estreno el 13 de noviembre.**

MÁS CINE



Cómo robar un banco

Si te gustan los planes llenos de adrenalina, humor inteligente y giros inesperados que te mantienen pegada a la butaca, esta comedia de atracos se convertirá en tu opción preferida. Con unos personajes defectuosos pero carismáticos con los que es imposible no empatizar, la película es una montaña rusa de entretenimiento perfecta para desconectar del estrés diario. **Estreno el 13 de noviembre.**

Charlie, el superperro

Una tierna aventura animada que celebra la lealtad infinita y el poder de la imaginación infantil. La historia ideal para compartir con los más pequeños de la casa y recordar que el verdadero heroísmo nace siempre del amor y la amistad pura. Te va a enternecer el alma. **Estreno el 11 de noviembre.**







El abrazo del mar

Otoño es la época perfecta para redescubrir el sur sin las prisas ni los calores del verano. Te proponemos una escapada a la bahía de Cádiz que arranca recorriendo la exposición de arte contemporáneo de la renovada Casa de Iberoamérica. Tras nutrir la mirada, toca perderse por el barrio del Pópulo para disfrutar de un almuerzo pausado a base de cartuchos de pescaíto frito y un vino de la tierra. Un plan redondo con olor a sal.

EN ESCENA

Macbeth

Oviedo. Una noche para sumergirte en la fuerza del drama de Verdi. Esta aclamada producción llega al Teatro Campoamor para envolverte con su intensa atmósfera, su intriga psicológica y unas voces celestiales que te erizan la piel. **Teatro Campoamor. Del 13 y el 21 de noviembre.**



MÁS ARTE





La corriente del confort

Madrid. Hay exposiciones que se sienten como un café caliente en una tarde fresca. Esta colorida muestra está dedicada al pintor contemporáneo Miki Leal y reúne más de cien obras que repasan sus últimos veinte años de trayectoria. Pasear sin prisa entre sus lienzos es una invitación a mirar las cosas cotidianas con otros ojos, dejándose llevar por un lenguaje visual vibrante, fresco y cargado de una sensibilidad muy humana que desarma. Una cita artística fabulosa e indispensable para agendar una mañana de paseo cultural en el centro, salir inspirada y reencontrarte con la belleza de las pequeñas historias que nos rodean. **Sala Alcalá 31. Desde el 20 de noviembre.**

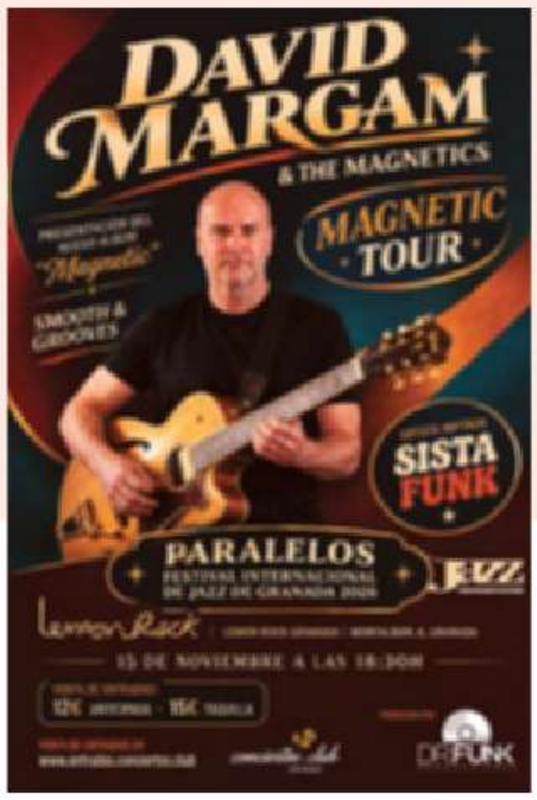
@miki.leal_estudio

www.casadeiberoamerica.es

CONCIERTO

David Margam & The Magnetics

Si te apasionan esos planes con luz tenue, buena conversación y música que te mueve el cuerpo, no te puedes perder este concierto. Un viaje íntimo por tres décadas llenas de funk, soul y pinceladas de jazz que te cargará las pilas por completo. **Lemon Rock, Granada. 15 de noviembre.**



TEATRO

Llanto por Ignacio Sánchez Mejías

Una obra con una fuerza escénica descomunal que te pellizca el corazón. Partiendo de los inolvidables versos que Federico García Lorca dedicó a su amigo muerto tras una cogida, esta pieza teatral entrelaza la poesía, el drama y la memoria. Teatro Español, Madrid. **Del 12 al domingo 29 de noviembre.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

- HORMIGA
- AVISPA
- CIGARRA
- MANTIS
- TERMITA
- PULGA
- CHINCHE
- ABEJA
- MOSCA
- GRILLO
- GUSANO
- MARIPOSA

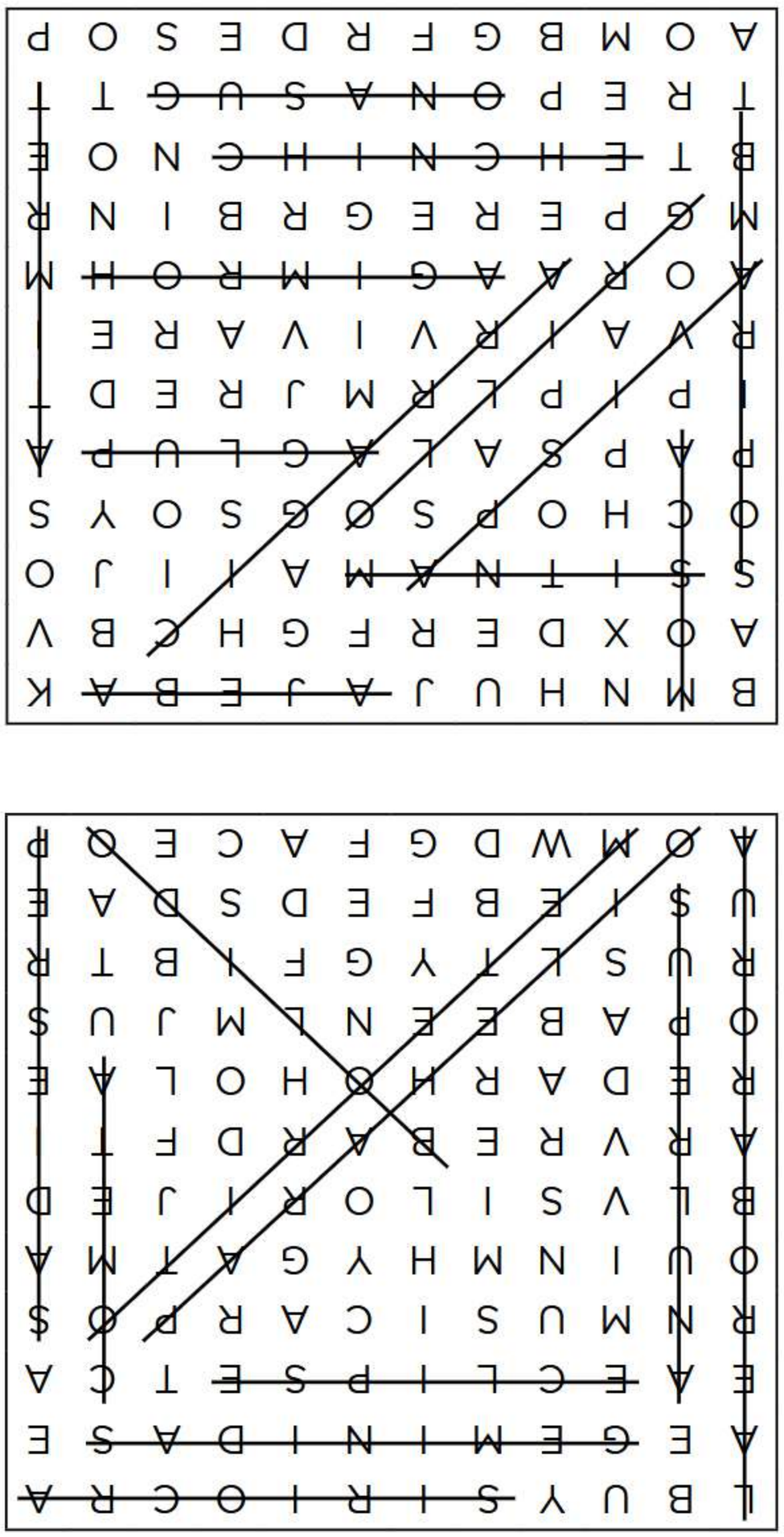
B	M	N	H	U	J	A	J	E	B	A	K
A	O	X	D	E	R	F	G	H	C	B	V
S	S	I	T	N	A	M	A	I	I	J	O
O	C	H	O	P	S	O	G	S	O	Y	S
P	A	P	S	A	L	A	G	L	U	P	A
I	P	I	P	L	R	M	J	R	E	D	T
R	V	A	I	R	V	I	V	A	R	E	I
A	O	R	A	A	G	I	M	R	O	H	M
M	G	P	E	R	E	G	R	B	I	N	R
B	T	E	H	C	N	I	H	C	N	O	E
T	R	E	P	O	N	A	S	U	G	T	T
A	O	M	B	G	F	R	D	E	S	O	P

- ECLIPSE
- METEORITO
- COMETA
- BÓLIDO
- SUPERLUNA
- PERSEIDAS
- GEMÍNIDAS
- AURORA BOREAL
- ARCOÍRIS
- PARAHELIO

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

SOLUCIONES

SOPA DE LETRAS



¡YA A LA VENTA!





mia

EDITORA
Marta Ariño
miaeditora@zinetmedia.es

DIRECTOR EJECUTIVO
Javier Alvaredo
miadireccion@zinetmedia.es

COORDINACIÓN DIGITAL
Paula Manso

BRAND MANAGER
Marta Espresate
mespresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS
Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL
Alfonso Juliá
ajulia@zinetmedia.es

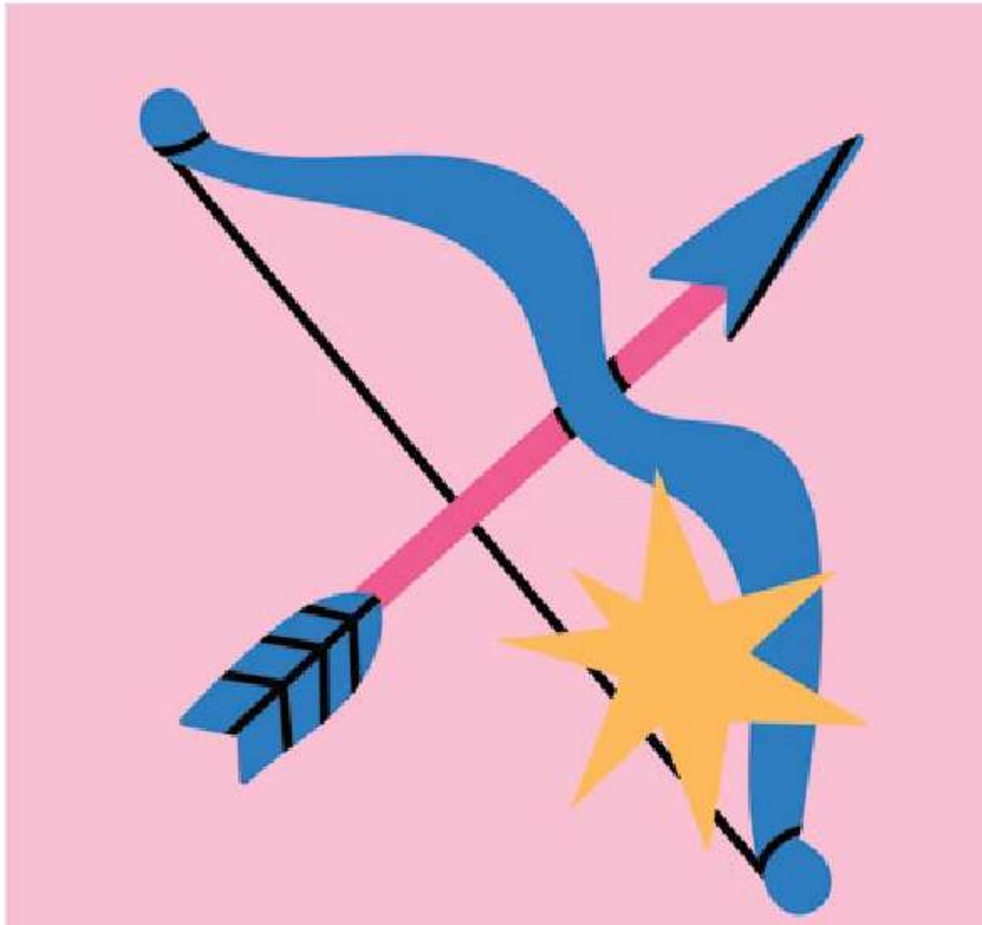
SUSCRIPCIONES:
C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
https://suscripciones.zinetmedia.es
www.zinetmedia.es
DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. ISSN: 2171-8709.

Copyright 2017.
Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

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



DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE

La semana de SAGITARIO

Se acerca tu momento y el cuerpo lo sabe. A las puertas de tu temporada, el cielo empieza a despejarse para que recuperes el aire. El tema de fondo es enfocar la energía. Tu gran oportunidad está en un proyecto que dejaste a medias al empezar el otoño, ese libro en la mesita de noche o un plan con amigos congelado en el grupo de mensajes. La cautela pasa por controlar tu impulso de abarcarlo todo a la vez. Si te comprometes a cuatro planes al mismo tiempo, acabarás agotada y cancelando. Gesto sugerido: reserva una tarde para ti, apaga el móvil y camina sin prisa.

Aries
(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: abre tu corazón; una conversación sincera unirá lazos que creías congelados.
Salud y bienestar: tu cuerpo te pide un descanso; reduce el ritmo y duerme un par de horas más.
Dinero: controla los gastos impulsivos; es un buen momento para empezar a ahorrar más.

Tauro
(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: el cariño se demuestra con pequeños detalles; sorprende a quien tanto te importa.
Salud y bienestar: camina un rato al aire libre; conectar con la naturaleza renovará tu energía.
Dinero: una oportunidad laboral inesperada podría mejorar tus finanzas muy pronto.

Géminis
(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: no dejes que los celos empañen tu día; la confianza mutua es tu mejor aliada.
Salud y bienestar: hidrátate bien y vigila lo que comes; tu sistema digestivo está algo sensible.
Dinero: tus esfuerzos darán frutos; un dinero extra aliviará tus cuentas este mes.

Cáncer
(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: alguien del pasado piensa en ti; decide con la cabeza si vale la pena volver.
Salud y bienestar: escucha las señales de tu espalda; estira un poco y cuida tu postura al sentarte.
Dinero: momento ideal para saldar deudas pendientes; organiza mejor tu presupuesto.

Leo
(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: brillas con luz propia; tu magnetismo atraerá miradas y momentos muy especiales.
Salud y bienestar: tanta tensión acumulada te pasa factura; busca un momento para meditar a solas.
Dinero: evita prestar dinero a conocidos; concéntrate en tus prioridades actuales.

Virgo
(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: es tiempo de perdonar viejos errores; el rencor no te permite avanzar libre.
Salud y bienestar: te sentirás con una vitalidad envidiable; aprovecha para hacer algo de deporte.
Dinero: sé paciente con tus inversiones; los negocios requieren tiempo para prosperar.

Libra
(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: la rutina puede desgastar la pasión; planea algo diferente con tu pareja.
Salud y bienestar: protege tu garganta de los cambios de temperatura; toma algo caliente al volver.
Dinero: tu intuición económica está muy aguda; confía en tus ideas para generar ingresos.

Escorpio
(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: alguien te mira con ojos especiales; deja el miedo atrás y atrévete a conocerle.
Salud y bienestar: tu mente necesita desconectar de las pantallas; lee un libro antes de dormir.
Dinero: un gasto imprevisto en e l hogar llegará; mantén la calma, lo podrás solucionar.

Sagitario
(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: expresa lo que sientes sin rodeos; tu pareja agradecerá tu total honestidad.
Salud y bienestar: introduce más frutas en tu dieta diaria; notarás un gran cambio de energía.
Dinero: buena semana para firmar contratos o cerrar acuerdos que tenías algo estancados.

Capricornio
(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: no te encierres en ti misma; comparte tus dudas con la persona que te quiere.
Salud y bienestar: los dolores de cabeza cederán si descansas de los problemas del trabajo diario.
Dinero: el éxito financiero te acompaña; sigue trabajando con la misma constancia.

Acuario
(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: el amor propio es lo primero; mímate un poco antes de buscar fuera tu felicidad.
Salud y bienestar: una rutina de ejercicios suave por la mañana te activará para todo el día.
Dinero: valora más tu talento; no aceptes menos de lo que mereces por tus servicios.

Piscis
(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: déjate llevar por el romanticismo; un encuentro tierno cambiará tu perspectiva.
Salud y bienestar: cuida tus pies tras una jornada larga; un baño con agua tibia te aliviará mucho.
Dinero: evita las compras online por aburrimiento; cuida cada euro para el futuro.

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades





Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital* o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf.

ICONO

Grace Kelly

Estrella de Hollywood, musa de Hitchcock y princesa de Mónaco, vivió entre el glamour, el amor y las renuncias.



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

El 6 de mayo de 1955, Grace Kelly cambió sus planes para acudir a una cita inesperada en el Palacio de Mónaco. Allí conoció al príncipe Rainiero III, un encuentro que acabaría cambiando su vida y poniendo punto final a su carrera en Hollywood. Por entonces, su fama ya traspasaba fronteras. Nacida en Filadelfia el 12 de noviembre de 1929, había conquistado la gran pantalla a comienzos de los años cincuenta con su elegancia serena y una presencia que no pasaba inadvertida.

HITCHCOCK Y EL CONTROL

Su consagración llegó con tres películas dirigidas por Alfred Hitchcock entre 1954 y 1955, que la convirtieron en una de las grandes musas del cineasta. En aquellos *thrillers*, el deseo, el peligro y el autocontrol se escondían tras apariencias impecables, un terreno en el que Grace brillaba gracias a su manera de expresar emociones sin apenas levantar la voz. En 1955 ganó el Óscar por *La angustia de vivir*, en la que interpretaba a una esposa marcada por el dolor. Sin embargo, aquella carrera fulgurante duró poco. Su última película, *Alta sociedad*, se estrenó en 1956 y, a partir de entonces, las obligaciones de la familia principesca ocuparon el lugar que hasta ese momento habían tenido los rodajes.

SU ESTILO NO DEPENDÍA DE TENDENCIAS PASAJERAS, SINO DE LÍNEAS LIMPIAS, PRENDAS ESTRUCTURADAS Y SENCILLEZ SOFISTICADA

POR QUÉ AHORA

El 12 de noviembre de 2026 se cumplen 97 años del nacimiento de Grace Kelly. Fue una de las grandes estrellas de Hollywood, conquistó al príncipe Rainiero y dejó atrás su carrera para convertirse en princesa de Mónaco. Su vida, marcada por el glamour, el amor y la renuncia, invita a mirar más allá de la imagen perfecta y preguntarse cuánto tuvo que sacrificar para cumplir con las expectativas que acompañaron su nueva posición.

FILMOGRAFÍA SELECTA

- *La ventana indiscreta* (1954)
- *Atrapa a un ladrón* (1955)
- *Crimen perfecto* (1954)
- *Mogambo* (1953)
- *La angustia de vivir / La muchacha del campo* (1954)
- *Alta sociedad* (1956)

UN CONTRATO INVISIBLE

La boda con Rainiero se celebró en abril de 1956, primero por lo civil y después en una ceremonia religiosa que acaparó la atención internacional. No fue solo una historia de amor, también supuso un cambio radical en su vida. Acostumbrada a elegir sus papeles y marcar su propio rumbo, Grace tuvo que adaptarse a un cometido público que dejaba poco espacio para las decisiones personales. Mónaco encontró en ella una embajadora capaz de atraer todas las miradas, y ella asumió ese papel con naturalidad. El precio fue renunciar al cine. En 1962 se planteó regresar a la pantalla, pero el proyecto no salió adelante ante la oposición de la corte.

EL LEGADO QUE QUEDA

El 14 de septiembre de 1982, un accidente de tráfico en Mónaco acabó con su vida y conmocionó al mundo entero. Su muerte fue repentina, pero su imagen ha seguido muy presente con el paso de los años. Entre las fotografías más recordadas está la de 1956 en la que se cubría el vientre con un bolso de Hermès para proteger su embarazo de la insistente mirada de la prensa. Aquella imagen dio nombre al famoso bolso Kelly, convertido en símbolo de elegancia y sofisticación. Al recordar su nacimiento, surge una pregunta que va más allá del glamour: ¿cuánto puede conservar una persona de su libertad cuando el éxito, las obligaciones y la mirada pública terminan ocupando casi toda su vida?

SUSCRÍBETE A mía

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





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

Carmencita

El sabor del otoño en tu taza

Canela, jengibre, nuez moscada, pimienta de Jamaica, clavo y calabaza. El otoño no entrará oficialmente en tu vida hasta que disfrutes de un café con leche bien caliente especiado con esta mezcla dulce y aromática. ¡Absolutamente reconfortante!

@carmencita_especias

carmencita.com/shop

Carmencita
PUMPKIN
SPICE
SPICE COFFEE

CON CALABAZA WITH PUMPKIN

SIN Gluten FREE

Carmencita, Cultura del Sabor