

Revista aló

MARZO 19 - ABRIL 01 / 2020 / EDICIÓN 801 / \$ 11.500

ESPECIAL
¡PODER
FEMENINO!

EXCLUSIVA ALÓ

TALIANA VARGAS

LA ACTRIZ Y FILÁNTROPA LE DA LA BIENVENIDA A ANTONIO ÉDER, SU SEGUNDO HIJO. TENEMOS TODA LA HISTORIA DE SU FELIZ ESPERA, AL CONVERTISE EN MADRE DE NUEVO EN AGOSTO. EL BEBÉ LLEGA PARA COMPLETAR SU BENDECIDO HOGAR JUNTO A ALEJANDRO Y ALICIA MARÍA

↳ Años 70

MODA QUE REGRESA

Cómo lucir las prendas más trendy

COVID-19
pistas para
PROTEGERTE

Entrevistas top

HABLAMOS CON CLAUDIA PALACIOS, JUAN FERNANDO SÁNCHEZ, NATALIA PARÍS y homenajeamos a Fernando Gaitán



NUESTRAS REDES
#RevistaAló @ALODigital



ISSN 0121-6341 TARIFA POSTAL REDUCIDA
Nº 204 VENCE DICI./2019 PORTE PAGADO Nº 80

MOMENTS by Tania

BRUMA DE ALMOHADA

Fragancias para
acompañar
tus noches de
descanso



Línea de Servicio al Cliente 018000120181



Tania | Lingerie
—esta soy yo— by Tania



Para mujeres *románticas y sensuales*

www.tania.co

Contenido aló

stars

- 8 ENTREVISTA Claudia Palacios
- 10 Juan Fernando Sánchez, pura pasión
- 12 Natalia París se reinventa
- 14 Fernando Gaitán, más vivo que nunca
- 18 Los chismes de los famosos nacionales de la quincena
- 22 HOLLYWOOD 12 noticias muy calientes
- 34 PORTADA Taliana Vargas será madre de nuevo, exclusiva ALÓ

- 66 ÚLTIMA HORA
Las breves antes del cierre...



FOTO: ANDRÉS PIÑATE

top

- 26 MAQUILLAJE Pistas para un look divino en una primera cita
- 30 CUIDADO SOLAR Protejamos la piel de todos en casa
- 31 Heel: llegó el momento de subir las defensas
- 32 10 claves para protegerse del Coronavirus
- 33 Kotex y su iniciativa en pro de la mujer

41

NUESTROS COLUMNISTAS

- 16 CAROLINA CRUZ
- 21 DR. ERNESTO ANDRADE
- 29 DR. JUAN PABLO RODRÍGUEZ
- 51 PAPÁ JAIME
- 54 DR. CAMILO PEÑARANDA
- 62 PONCHO RENTERÍA



FOTO: WHITE STUDIOS

tu mundo

- 40 MODA Los años 70 retornan remasterizados
- 44 ANÁLISIS La mujer ejecutiva, en constante evolución
- 47 TALL y sus medias multi-propósito
- 50 ¡Te mando flores! Cada una tiene un mensaje
- 55 HOMBRE ALÓ Santiago Gutiérrez

placeres

- 48 VIAJES Un recorrido para rendirte al placer
- 52 PRUÉBALO Dos postres deliciosos y fáciles de preparar
- 56 SOCIALES Los eventos TOP de esta quincena
- 63 GUIALÓ Planes muy familiares
- 64 HORÓSCOPO Ricardo Villalobos vislumbra tu quincena

www.alo.co [@AloDigital](#) [AloDigital](#)

EL TIEMPO
CASA EDITORIAL

Directora SANDRA PAOLA REAL M. **Editor** Richard Moreno Castañeda **Colaboradores** Esmeralda Rincón, Laura Moreno, Adriana Restrepo y Flor Nadyne Millán **Columnistas** Carolina Cruz, Poncho Rentería y Ricardo Villalobos **Concepto gráfico y diseño** Alejandra Anderson y Lida R. Chaparro. **Diseño** Lida R. Chaparro S. **Productora de Sociales** Shaió Muñoz **Jefatura archivo de Redacción** Danilo Pizarro V. **Servicios fotográficos** Reuters, iStock, Getty Images, AFP Forum **Producción** Mario Benavides Sierra **Director General de EL TIEMPO** Roberto Pombo **Subdirector de Información de EL TIEMPO** Andrés Mompox **Gerente de revistas** Cristina Amaya, marama@eltiempo.com **Gerente de publicidad** revistas Ana María Rueda, anarue@eltiempo.com **Director gráfico CEEET** Belman Pinilla **Jefatura diseño multrevistas** Sandra Rojas **Ventas Publicidad** PBX 294 0100, Ext 4775 **Ejecutivas Comerciales Bogotá**: Mariana Arango, marara@eltiempo.com Tatiana Uribe, taturi@eltiempo.com Viviana Vásquez, vivvas@eltiempo.com **Jefe de publicidad Medellín**: Juliána Saldarriaga, julsal@eltiempo.com **Ejecutiva Comercial Medellín**: Mariana Restrepo, marres@eltiempo.com **Jefe Comercial Cali**: Adriana Muñoz, adrmun@eltiempo.com **JEFE Comercial Barranquilla**: Silvana Nieto, silnie@eltiempo.com **Ejecutiva Comercial Cartagena**: Patricia Márquez, patmar@eltiempo.com **Suscripciones y Servicio a Cliente Línea Nacional**: 01 8000 110211, Opción 3 BOGOTÁ: (1) 353 8888 MEDELLÍN: (4) 320 3970 CALI: (2) 489 98 30, Ext. 6220/18 BARANQUILLA: (5) 367 9306, Ext. 6518 y 6521 <http://suscripciones.eltiempo.com> ISSN 0121-6341 **Prensa digital**: Zetta Comunicadores Impresa en Colombia por Printer Colombiana S.A. Tarifa postal reducida Adpostal # 204 Vence Dic. 2019. Porte pagado. Permiso Adpostal # 80 Distribución en punto de venta: Distribuidora EL TIEMPO Copyrights © 2019. Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa de los editores, derechos reservados. Revista ALÓ es una publicación de MultiRevistas Editores Ltda, una compañía de EL TIEMPO CASA EDITORIAL. Los escritos de los colaboradores solo comprometen a quienes los firman. Avenida Calle 26 n.º 688-70, Piso 2 PBX: 294 0100, Fax: 294 0209, Bogotá, D.C., Colombia

Recamier

Muss

Botánika

NUEVA
IMAGEN



ENERGÍA VEGETAL PARA TU PELO

Con sus extractos vegetales le dan vida a tu cabello manteniéndolo nutrido, hidratado y con el color que quieras en todo momento.

KERATINA + BIOTINA



www.recamier.com





Sandra Paola Real M.

EN REDES 
sanrea@eltiempo.com
[@sandrapaoloreal](https://www.instagram.com/sandrapaoloreal)

Por estos días es complicado mantener la calma, lo cierto es que la llegada del Covid-19 nos tiene con los pelos de punta y aunque llevábamos ya varios días oyendo al respecto, nunca pensamos que su propagación ocurriera de una forma tan rápida y que nos sumira en una tensa situación epidemiológica...

Los expertos recomiendan seguir cuidándonos por dentro y por fuera y mantener, al pie de la letra, las recomendaciones para salvaguardar nuestra salud física y mental y la de nuestras familias. Es importantísimo dejar de estar pegadas a Twitter, a blogs e Instagram y no vivir leyendo 24/7 todo lo que publica la gente y elegir fuentes oficiales, como el periódico El Tiempo, para no 'intoxicarnos' y terminar inmersas en la ansiedad.

Desde que en diciembre de 2019 se declaró el brote de coronavirus en Wuhan (China), sabíamos que, tarde o temprano, saltaría continentes y terminaría llegando a nuestro país. Al escribir esta columna, ya van 80 personas contaminadas en Colombia y conozco a una de ellas, entrenábamos juntas en el gimnasio y llegó de España de visitar a su madre. Pero, ¿

En los días de cuarentena... Limpia tus pensamientos

cuántas personas pudo haber contagiado desde su arribo a Bogotá hace 20 días? ¿Cuánta gente le estrechó la mano, o saludó de beso en la mejilla o compartió una charla o un café con ella? ¿Me topé o compartí con alguno de sus conocidos? Parece una locura estar pensando en esa cadena de contagio, pero es que estamos con mucho miedo, pues se trata de un virus que ha alterado la normalidad de millones de familias, que han visto cómo sus hijos no pueden asistir a los colegios, que ya no pueden salir de las casas y por eso varias empresas están motivando a sus empleados a teletrabajar, como lo empezaremos a hacer nosotros pronto, en la redacción de Revista Aló.

Es triste ver cómo los pequeños empresarios están estirando sus ahorros para poder pagar los impuestos de estos días y están armándose de valor al ver que la gente ya no está visitando de la misma forma restaurantes, tiendas, almacenes, bares, etc.

Es difícil no tener miedo, nervios y ansiedad ante una situación como esta. Pero es importante empezar a proteger nuestro propio bienestar, y no dejar que los pensamientos diarios nos agobien y nos roben la paz interior.

Les propongo que utilicemos esta cuarentena, para reflexionar acerca de lo que está ocurriendo y comencemos a disfrutar la vida un día a la vez, gozando de todas las maravillas que Dios nos ofrece como: la vida, la salud, nuestra familia, amigos, trabajo, etc. y erradicando aquellos pensamientos que bloquean nuestra mente. En nuestro interior está la fuerza más poderosa que existe, está nuestra esencia divi-

na, esa energía que puede crear, visualizar y atraer lo bonito y lo bueno y la abundancia en todos los campos: emocional, espiritual y material.

Por eso, es importante que aprovechemos el tiempo con los niños en casa, que en vez de vivir estresadas o frustradas, tengamos días bonitos y reencontrémonos también con nuestras parejas. Que es el recogimiento sirva para probar recetas nuevas, para hacer una limpieza exhaustiva y sacar todo aquello que ya no usamos, para reorganizar los espacios, para volvemos creativas y proponer ideas nuevas en la oficina. Que este sea un tiempo para leer un libro, escuchar buena música, para orar, hacer yoga o una clase de baile por YouTube y para abrazarnos en familia. ¿Cómo te puedes cuidar?

¡Mantén una actitud optimista y objetiva, eres fuerte y capaz! Sigue los hábitos de higiene y comportamiento que mandan las autoridades. Evita hablar constantemente del Covid-19. Contribuye a mantener la calma de tu familia y a que el pensamiento se adapte a la situación. Sigue con tus rutinas y vida normal.

Cuando te alinea y vibras en esa misma frecuencia energética, instantáneamente el miedo desaparece y esa energía nueva, renovada por el amor, empieza a materializar y cristalizar tus sueños. Es decir, te desprendes de esos apegos emocionales que se nutren del miedo, los cuales crees que son tu realidad, pero simplemente son una percepción errónea, que genera esas creencias falsas que te hacen sufrir.

¡Feliz y provechosa cuarentena para todas y todos y sumémonos a la cruzada #Yomequedoencasa ★

EL CUIDADO EN CADA DETALLE, SE HACE EVIDENTE EN EL RESULTADO...

Juan Carlos Monroy
Cirugía Plástica



DRJUANMONROY

322 222 7777

PBX (571) 746 7877
CRA 15 # 83 - 33
PRIMER PISO CLINICA DHARA
BOGOTÁ COLOMBIA

CIRUPLASTIA
doctormonroy.com



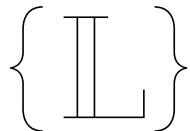
Miembro de la
SOCIIDAD COLOMBIANA DE
CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA
Y RECONSTRUCTIVA

Member
 AMERICAN SOCIETY OF
PLASTIC SURGEONS



Miembro de la
Federación
Ibero Latinoamericana
de Cirugía Plástica





"Llevo casi tres años como columnista de EL TIEMPO, y vi la necesidad de hacer un aporte desde lo que yo sé hacer, que es periodismo, para dar a entender lo que es la equidad de género, porque mucha gente tiene resistencias hacia este tema y muchos hombres creen que este es un tema que les compete solo a las mujeres, cuando es algo que involucra a toda la sociedad y que nos beneficia a todos", asegura Claudia. Para dar a conocer su libro, la también periodista creó una obra de teatro que muestra cómo entre las mujeres hay una cantidad de emprendedoras, artistas o víctimas que han abierto el camino para que se reconozcan, como tiene que ser, los derechos de la mujer.

¿Qué ha sido lo más gratificante para ti desde que diste a conocer tu más reciente publicación?

Basándome en la retroalimentación de las personas que lo han leído, de las personas que van a la conferencia o en la obra de teatro con la que lo presento, es ver que algunas, y no pocas, realmente hacen clic con los mensajes y replantean la forma como educan a sus hijos o se relacionan con su pareja o compañeros de trabajo. Las hace reflexionar, y eso es muy gratificante para mí.

Obtuviste el Premio Nacional de periodismo como mejor producción bibliográfica. ¿Cuál es la reflexión que quieras dejar con tu nuevo libro?

“LA EQUIDAD DE GÉNERO ES UN TEMA DE TODOS”

Claudia Palacios

Con su más reciente libro, *HemBRujas: Muchas voces de una lucha en la que faltan hombres*, obtuvo el Premio Nacional de Periodismo como mejor producción bibliográfica. Este compendio con 83 entrevistas a mujeres excepcionales promete, entre otras, hacerles entender a los hombres que la equidad de género no es un tema solo para ellas.

POR RICHARD MORENO CASTAÑEDA

FOTO HERNÁN PUENTES

gráfica. ¿Qué significa este reconocimiento para ti?

Es un reconocimiento que para mí significa una sinfonía en lo que es un trabajo hecho con rigor, con toda la profundidad del caso. Pero más allá de eso, que este libro, sobre otros 30 que concursaron, haya sido elegido como ganador me demuestra que estos no son temas de segunda categoría como muchos piensan o temas de 'señoras'; realmente empiezan a tener una mirada de personas que no han sido activistas de esta búsqueda de la equidad de género y que hoy piensan que es tan importante como acabar con la corrupción, como luchar por el medio ambiente, etc.

¿Cómo ves la equidad de género en la actualidad?

Década tras década, las mujeres hemos conquistado miles de espacios, sin embargo, y basándome, por ejemplo, en las proyecciones que hace el Banco Mundial, que dice que para alcanzar la equidad salarial al ritmo que vamos nos tardaremos 200 años, pienso que no podemos conformarnos con decir que hemos ganado muchísimo, porque resulta que si no hacemos cosas más profundas, no vamos a dejar un legado que puedan disfrutar generaciones inmediatamente posteriores. Se trata de reconocer

que la lucha ha dado resultados, pero que también falta muchísimo para lograr todo.

¿Cuál es la reflexión que quieras dejar con tu nuevo libro?

Que este es un tema de toda la sociedad, que no es un tema de mujeres, y por ende a todos nos tiene que importar. Que a los hombres que no se sientan llamados a hacer algo, que piensen que ellos también pueden ganar si entran a construir este mundo de equidad que las mujeres estamos tratando de construir, porque ellos de muchas maneras también se han visto afectados por los comportamientos machistas y las masculinidades tóxicas. Por ejemplo, según la OMS, hay 5 hombres que se suicidan por cada mujer; por cada mujer víctima de homicidio, hay 9 hombres que también lo son; y así hay varias estadísticas que demuestran que los hombres se mueren más por acciones relacionadas con esas masculinidades tóxicas que construye la misma sociedad, como que tienen que demostrar que son hombres o que si son sensibles son menos hombres, todo esto lleva a un montón de comportamientos que terminan en maltratos o feminicidios. Entonces, cuando los hombres puedan encontrar la manera de ser parte de esta conversación, así no estén de acuerdo, y puedan argumentar su

postura, ahí podremos obtener como resultado una sociedad más armónica y justa para todas y todos.

¿Cómo logras combinar tu rol profesional con tu rol personal?

Yo soy 'trabajólica'. Realmente, me gusta muchísimo trabajar y creo que eso lo entienden y respetan en mi familia, especialmente mi hijo y mi esposo. Logramos encontrar en medio de las ocupaciones de cada uno los momentos para conectarnos y demostrarnos el afecto, que sabemos que siempre está, aunque no estemos permanentemente presentes. Soy una mujer muy activa, no soy una persona que tenga muchos momentos de reposo, me ocupo de todas las cosas de mi hogar y me encanta. Tengo mucha energía y el reposo no es un estado que yo disfrute. Por ejemplo, cuando quiero vacaciones, lo último que pienso es en ir a una playa, porque para mí resulta una actividad muy pasiva y monótona; no creo que esté hecha para ese tipo de ritmo; el mío es naturalmente frenético y lo disfruto mucho, y por eso puedo al final del día tener mi lista de pendientes chuleada al menos en un 90 por ciento, y eso me hace muy feliz.

¿Qué es lo que más disfrutas como mamá de Pablo?

Trato de ponerme mucho en sus zapatos y de pensar en mí cuando estaba empezando en la universidad, entendiendo que tenemos vidas muy distintas. Él tiene muchas comodidades y privilegios que yo no tuve, pero por eso tiene el reto de no acostumbrarse a ellos. Mi reto es respetar que tiene un camino



EN REDES

@claudiapalaciosooficial

distinto por construir y que yo no tengo que imponerle mi ritmo, sino respetar el suyo y acompañarlo para ayudarlo a ser exitoso y feliz en lo que se proponga.

¿Te ha costado ver que tu 'bebé' ya creció?

No, porque me parece emocionante crecer. Estoy llena de recuerdos hermosos de nuestra relación. Siento felicidad de ver que he hecho un buen trabajo y tengo muchas expectativas de ver qué hará con su vida con las herramientas que le he dado.

¿Qué es lo que más admirás de él?

Su autenticidad. Me gratifica mucho ver cómo él no se ha dejado llevar por la

corriente, por la masa. Es como querer ser.

¿Qué proyectos vienen para el 2020?

Tienen que ver mucho con continuar promoviendo mi libro. Tengo varias funciones con la obra de teatro que hice para presentar el libro, porque como es un tema que genera resistencia, hay que encontrar maneras innovadoras y creativas de hablar de él y por eso creé esta comedia. También viene un libro de este mismo tema, pero solo con entrevistas a hombres. Ya hice 9 de ellas y la idea es completar 30 para presentarlas en mi próximo libro en el segundo semestre del año. *



EN REDES
S @juanfernandosanchezy

{S}

Seguramente has oído decir eso de que ya no hay hombres como los de antes... Y tienen toda la razón, porque el caballero machista, despreocupado por su aspecto e incapaz de expresar sus emociones tiene los días contados. Juan Fernando Sánchez ejemplifica ese galán televisivo con talento y atractivo, pero que es afectuoso, inteligente y con grandes dosis de humor.

Es un actor que ha mostrado su versatilidad a través de distintos personajes en televisión, cine y teatro. Oriundo de Manizales, todavía tiene ese acento paisa y dulzón que tanto encanta. Empezó esta charla muy serio, pero poco a poco se fue relajando y reveló su faceta más divertida, cómplice y profesional. Eso sí, no hizo ningún comentario sobre su actual relación sentimental, ni sobre las pasadas... Pero caímos rendidas ante los encantos de este hombre de 41 años, quien debutó con el personaje de Yeison en la serie *Pandillas, guerra y paz*, más adelante lo vimos como Kike en *La jaula* y como Lorenzo en *Las Hermanitas Calle*, entre otros personajes.

Hoy en día, interpreta a Ernesto en la serie *Enfermeras*, un doctor que nos seduce con su buena onda y que llegó al hospital Santa Rosa para hacer parte de esta historia que nos tiene en vilo.

JUAN FERNANDO SÁNCHEZ, PURA PASIÓN

El actor manizaleño llegó a 'Enfermeras' con un personaje decisivo. En 19 años de carrera lo hemos visto interpretar infinidad de roles, pero es la primera vez que le da vida a un experto en cuidados paliativos.

Un reto y un regalo darle vida a este guapo doctor.

POR SANDRA PAOLA REAL M. FOTOS ANDRÉS BERMÚDEZ MANAGEMENT MVP-VICKY PAVAJEAU

¿Cómo te ha ido dándole vida a un doctor y sumergiéndote en este universo médico?

Ha sido increíble, he disfrutado mucho la posibilidad de hacer este personaje y lo preparé con mucho compromiso y cariño. El mundo de la salud es complejo, de mucho esfuerzo, trabajo y trasnochos, de mucha responsabilidad por parte de los especialistas, por eso al ver que los médicos sanen a tantas personas es muy bonito. **El doctor Ernesto trabaja en cuidados paliativos, ¿fue duro vivir de cerca esta realidad?**

El doctor Ernesto es el experto en cuidados paliativos y conocer este universo ha sido duro. Hay trabajos tremendamente necesarios, pero muy difíciles de llevar, como este. A él no le preocupa cuánto van a vivir sus pacientes, sino cómo van a vivir. Se trata de dar tratamiento físico, apoyo emocional y orientación psicológica no solo a los niños enfermos, sino también a sus familias. Esta atención se ofrece en la última etapa de la vida del paciente, y la verdad es que vivir esta problemática ha sido bien interesante.

¿Qué te ha enseñado este personaje?

La función de un especialista en cuidados paliativos es imprescindible, pero lo bonito es enfrentarte a la complejidad de las situaciones y a las necesidades de los pacientes y sus familias, por eso he entendido la importancia de trabajar en equipo, que es fundamental en los servicios de salud, pero hay que calificarlo de imprescindible si nos referimos a la prestación de cuidados paliativos, un área que cada día va cobrando mayor protagonismo e incorporándose al mundo de la medicina.

¿Qué va a pasar con tu personaje?

No les puedo adelantar mucho, pero vamos a seguir viviendo muchas historias junto con Gloria y con el resto de los personajes...

¿Cómo recuerdas tu Manizales del alma?

Soy hijo único y mi familia es muy bonita. Mi mamá es mi amiga y cada vez que puedo me veo con ella. Manizales es mi casa, mi origen, mi tierra, allá conocí a los

66

LAS HISTORIAS QUE CUENTAS CON TUS PERSONAJES

DEBEN SER DE VERDAD, vivirlas con el alma, solo así les llegarán al alma a los televidentes".

amigos, la fiesta y la música y también allá surgió ese deseo de actuar, de darles vida a personajes y de triunfar. Allá crecí, pero también empecé a materializar mis sueños, pues allá pasaban cosas culturales todo el tiempo, gracias a los festivales de teatro, de metal, etc... Hoy en día, aún visualizo mis proyectos, me dejo sorprender por la vida y sigo explorando.

¿Cómo rememoras tu paso por series como: 'Verano en Venecia', 'Rosario Tijeras', 'Retrato de una mujer', entre otras?

Mis inicios fueron de mis momentos más bonitos de la vida, dejé de vivir en una burbuja que solo estaba en mi cabeza y empecé a abrirme y a entender a los demás de verdad y empecé

a identificarme con los otros. Inicié estudiando actuación en La Casa del Teatro Nacional y arranqué trabajando en lo que fuera: fui mesero, vendedor, modelo de protocolo, impulsador, en logística, hasta que tuve mi primera gran oportunidad, y desde entonces no dejo de sorprenderme y sigo trabajándole con mucha pasión a cada personaje que interpreto.

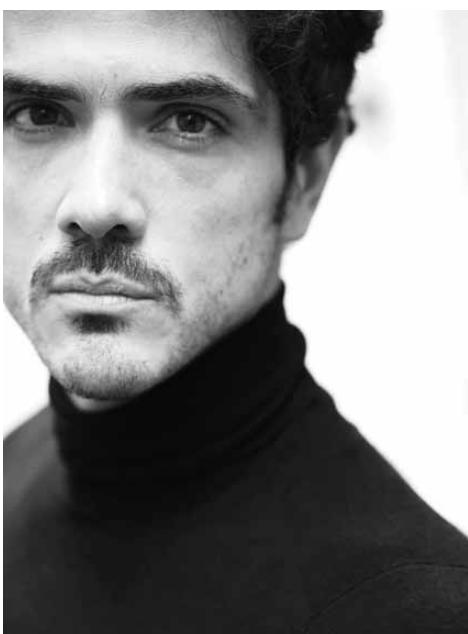
¿Qué tal el trabajo con todo el equipo de 'Enfermeras'?, ¿son tan unidos como parece?

La verdad, es un 'parche' único. He conocido grandes colegas, me he reencontrado con otros compañeros, pero, en serio, la pasamos muy bien juntos. Nos reímos, aprendemos, nos respetamos y valoramos el trabajo del otro. He logrado una buena amistad con Sebastián Carvajal y con Julián Trujillo, y la pasamos muy bien con todos, tanto con los actores como con el equipo de producción, que es cheverísimo. **Hablemos de 'Distrito salvaje', una serie en la que le llegaste al corazón de la gente con tu personaje de 'Caldera'.**

Esta serie me encantó desde que la leí, tuvimos un gran equipo detrás de cámaras y enfrente de ellas, gente con unas cualidades excepcionales y con coraje, y vibrabmos en cada grabación con una energía muy poderosa. Éramos la primera serie de Netflix en Colombia y teníamos una gran responsabilidad, pero creo que se logró lo que buscábamos. Me agració el impacto que conseguimos y me sorprendió porque le llegamos a la gente con los personajes y los objetivos claros de la historia, como la reconciliación con la historia de la resocialización, y eso se logró.

¿Estás enamorado, cómo está el corazón?

Está muy bien, estoy contento, acompañado y feliz. ★



Natalia París

“He aprendido a darle prioridad a la intimidad”

La modelo y DJ nos contó por qué vive plena y feliz en este momento de su vida. Más centrada que nunca, con una energía positiva desbordante y viviendo el aquí y el ahora, nos contó en qué anda y lo que viene para este 2020.

POR RICHARD MORENO CASTAÑEDA

Aunque es innegable su belleza, la modelo paisa ha dejado claro que es más que una cara bonita y un cuerpo escultural. Su empuje y su pasión por cada proyecto que emprende la han llevado a crear su propia línea de belleza, su marca de jeans, su música como DJ y muchos proyectos más a los que les pone todo el corazón. Como buena paisa, no se queda quieta y aprovecha cada oportunidad que la vida le presenta.

Eres embajadora de MessyWeekend. ¿Por qué te sientes tan identificada con esta marca?

Me preocupa el grado de contaminación por causa de nuestra inconsciencia y el consumismo desmedido. MessyWeekend presenta una propuesta muy interesante. Actualmente, esta marca de gafas danesa ha asegurado la limpieza de más de 100 toneladas de desecho plástico antes del 2022. Debemos apoyar más empresas así. ¡Es urgente!

También te sumas a la campaña Clean Oceans. ¿Cómo es tu participación y de qué se trata?

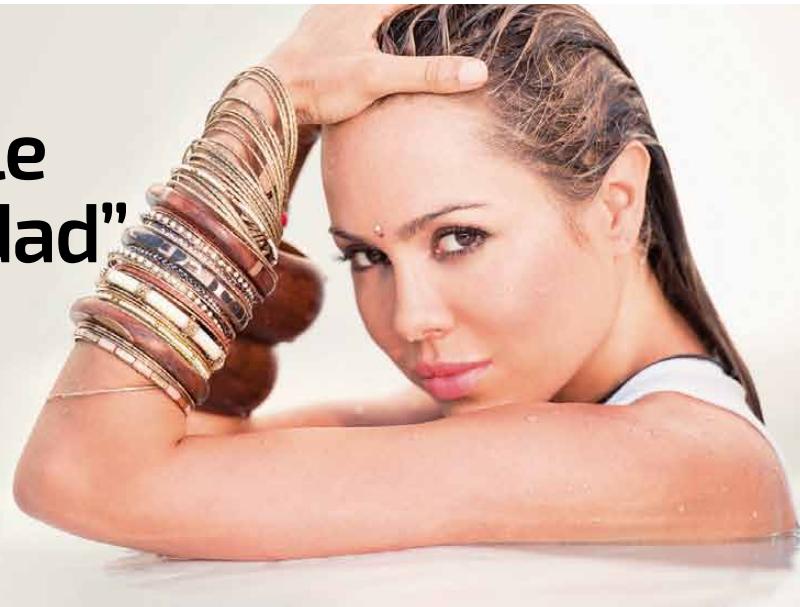
La campaña consiste en que por cada par de gafas de sol vendidas, se retirarán 2 kg de desecho plástico en las costas y riberas colombianas a través de limpiezas y movilización ciudadana.

¿En qué otros proyectos estás actualmente?

Tengo mi empresa de productos de belleza hace 17 años. Cuando comencé, el tema de la contaminación por culpa del plástico no me atormentaba y no me lo cuestionaba; así que este año mi proyecto número uno es sacar de mi empresa todos los envases de plástico. Ya tengo el primer producto que pasó las pruebas de estabilidad en envases biodegradables. En verdad, estoy dispuesta a hacer lo que sea por generar conciencia y debo empezar con mi propia empresa.

Eres una mujer muy activa. ¿Cómo logras distribuir tu tiempo entre tu vida personal y la profesional?

Optimizo el tiempo al máximo. No asisto a millones de invitaciones que llegan a diario. Creo 100 por ciento que un artista debe estar enfocado en mejorarse día a día, en estudiar, ensayar, mejorar, etc. Y si pierdes tiempo asistiendo a cuanta cosa te invitan, ¿cómo vas a sacar tiempo para mejorarte? Hay que darle prioridad a la prioridad.



Tu hija Mariana está tan hermosa como tú. ¿Qué ha sido lo más especial de verla crecer tan rápido?

Todo es tan hermoso cuando pienso en ella. Todo ha sido fácil. Lo veo así porque lo veo desde el amor. Ser mamá es lo mejor que me ha dado la vida.

¿Qué es lo que más admirás de ella?

Canta tan hermoso, ama tanto a los animales que despertó en mí ese sentimiento que yo creía tenía dormido. Ella me hizo tener conciencia del planeta.

¿Cuál es el plan que más disfrutan juntas?

Estar en casa juntas, en lo cotidiano de la vida, planear algún viaje juntas. En casa tenemos 5 gatos, y cualquier momento con ella y los gatos es muy divertido.

¿Cómo conquistan a Natalia París?

Los hombres que me han enamorado en realidad no han tenido que hacer mucho, solo hacerme reír (risas).

¿Cómo va tu carrera como DJ?

Bien. comprometida conmigo misma a ser cada día mejor. Disfruto lo que hago al 100 por ciento.

¿Qué otros proyectos vienen para el 2020?

En verdad, sueño con mejorar el mundo, subir a otro nivel más evolucionado de conciencia y llevar conmigo al mayor número de personas posible. *

EN REDES
@nataliaparismodel

Recamier

DISFRUTA DEL AGUA

CON GRAN PROTECCIÓN

BLOQUEADOR TANGA KIDS WET SKIN SPF 60

NUEVA FÓRMULA

Ahora puedes disfrutar de los días soleados con tus hijos en la piscina o en la playa, ya que su nueva fórmula permite aplicar el producto sobre la piel húmeda sin recurrir al secado. ¡Olvídate de las manchas blancas en cada re-aplicación!



somos
piel

f i y / www.recamier.com



FERNANDO GAITÁN... ¡MÁS VIVO QUE NUNCA!

Con el firme objetivo de mantener vivo el legado del productor y guionista colombiano, sus grandes amigos Natalia Ramírez, Lorna Cépeda, Julio César Herrera y Víctor Quesada regresan a las tablas con 'El diván rojo', una de las obras más importantes de Gaitán. Hablamos con ellos de sus mejores recuerdos con Fernando.

POR RICHARD MORENO CASTAÑEDA

FOTOS GABRIEL CARVAJAL

Al teatro llega *El diván rojo*, una de las obras magistrales del gran escritor y libre-tista Fernando Gaitán. Sus amigos, actores y cómplices Lorna Cepeda, Julio César Herrera y Natalia Ramírez les darán vida a tres cómicos personajes, quienes protagonizarán la nueva versión de esta comedia romántica dirigida por Víctor Quesada. Los espectadores podrán apreciar un nuevo montaje, completamente renovado, de una de las más importantes creaciones de Gaitán. Una producción a cargo de Natalia Ramírez y Conexión Group, con música original de Nicolás Montaña. "Fernando Gaitán significa para mí el haber podido trascender internacionalmente en mi carrera como actriz, el darme la oportunidad de producir una obra tan divina y maravillosa como fue *Betty, la fea* y ahora *El diván rojo*, de compartir muchísimas cosas, muchas noches, mu-

chas tardes, muchos amaneceres. Fernando siempre decía que uno trabajaba de día y vivía de noche, entonces yo siempre digo que vivió como 116 años, 58 de día y 58 de noche, porque darle la pata era muy difícil. Lo que yo siento por Gaitán es un agradecimiento infinito", dice Natalia.

En medio de los ensayos y tras bambalinas, hablamos con Natalia Ramírez, Lorna Cepeda y Julio César Herrera, quienes recordaron algunos de los mejores momentos con Gaitán: **¿Cómo recuerdas a Fernando Gaitán?**

Natalia Ramírez: Lo recuerdo siempre con un cigarrillo, con un

whisky, hielo y mucha soda. Lo recuerdo con su computador y su teclado, siempre así... Tengo esa visión de Fer.

Lorna Cepeda: Con un gran sentido del humor, como un gran profesional y una persona que admiraba muchísimo.

Julio César: Como una persona amable, cálida, con buen sentido del humor, amable y generosa.

De tantas anécdotas compartidas, ¿cuál es la que más recuerdas en este momento?

N.R.: Creo que la primera lectura del libreto de *Betty, la fea teatro*. Nos reunimos los 14 actores en su casa a leerlo. Fue tan mágico y maravilloso escucharlos después de 20 años.

J.C.: En *Betty, la fea*, cuando íbamos retrasados o no había alcanzado a entregar libretos a tiempo, lo que hacía era mandar-

nos a grabar dos semanas en la noche y con eso durante el día no tenía a nadie de producción que lo estuviera acosando (risas).

¿Cuál es para ti el legado que dejó Fernando Gaitán?

N.R.: Dejó un manifiesto maravilloso, y es que no necesita un desnudo, no necesita la grosería, no necesita un disparo, ni la droga, ni hablar mal del país para poder trascender y que sus historias sean universales, sobre todo en este momento donde la gran mayoría de producciones son apologías al delito.

L.C.: A mí me ha dejado muchos, me dio varias oportunidades, entre esas formar parte de *Betty, la fea* siendo novata. Le agradezco muchísimo. Deja en sus obras esa genialidad que la gente puede ver en todo lo que él escribió.

J.C.: Salirse del lugar común, de la zona de confort. Los libretistas actuales aprendieron de él que hay que buscar mejor las palabras, hay que pensar en los personajes y a partir de ellos desarrollar una historia.

¿Cómo ha sido darle vida una vez más a 'El diván rojo' y cómo es tu personaje?

N.R.: ¡Maravilloso! Primero, porque el homenaje es lindo, y segundo, porque fue la primera obra que escribió para teatro. Nuestro director y yo hicimos una adapta-

EN REDES

✉ [@actriznatalia](#)
✉ [@lornacepeda](#)
✉ [@julioc_herrera_](#)

ción muy hermosa y le dimos un giro de 180 grados, así que las mujeres, que siempre fueron el centro del universo de Fernando para escribir, también pueden ser 'doñas juanitas' y también pueden decir, hoy por hoy, todo lo que sienten. Mi personaje acompaña musicalmente a Julio César y a Lorna (protagonistas) durante toda la obra. Para mí, es un honor representar un personaje de Fernando Gaitán.

L.C.: Ha sido muy especial y me siento muy honrada de estar en este proyecto, porque realmente es un homenaje para él. Mi personaje es Carla Santamaría, una mujer que tiene varios problemitas para encontrar un solo amor y va donde el sicólogo para que le ayude con eso.

J.C.: El trabajo de los actores es justamente darle vuelta a lo

que un dramaturgo escribe, y esta no fue la excepción. A partir de una propuesta de nuestro director, Víctor Quesada, decidimos darle un giro de 180 grados a esta producción. Estoy seguro de que le habría gustado este reto a Fernando, de poner el papel de él en boca de ella y el de ella en boca de él; ese es nuestro reto. Mi personaje es un sicólogo que va a recibir la visita de una mujer que tiene muchos inconvenientes para amar a un solo hombre.

¿Qué más viene para ti en este 2020?

N.R.: Estoy muy enfocada en *El diván rojo*, en toda la gira que se viene a nivel nacional e internacional. Sobre mis proyectos futuros, junto con Germán Santamaría estamos en la creación de una historia maravillosa que se llama *Quieta Margarita, volver*. Es de tangos, cuplés, boleros... recordando una novela que hicimos hace muchos años que se llamó *Quieta, Margarita*, que es de Germán Santamaría, donde me acompañaban Luis Eduardo Arango, Bruno Díaz y Moisés Angulo. Los cuatro queremos hacer una revista musical con esa historia tan bella.

L.C.: Sigo trabajando con *Naturalmente rubia*. He tenido que viajar mucho con esta obra, es unipersonal y me ha ido muy bien, gracias a Dios. Comienzo grabaciones en una nueva serie y también estoy viajando con otros proyectos a nivel comercial.

J.C.: El próximo 15 de mayo se lanza en Netflix *Chichipatos*, una serie que grabamos a finales del año pasado con Antonio Santint, escrita por Dago García. Me voy a dedicar todo este primer semestre a *El diván rojo* y también estoy jugando un poco a escribir, reconociendo qué pasa cuando uno se enfrenta a esa hoja en blanco. No sé qué pueda pasar después con eso... Ya veremos. ★



La historia gira alrededor de un prestigioso sicólogo, el doctor Luis Mario Dávila, quien deberá emplear a fondo todos sus conocimientos y estrategias para atender en su consultorio a la despampanante y triunfadora Carla Santamaría, una mujer obsesiva que busca el camino indicado para amar a un solo hombre.

"Este 2020 estará lleno de oportunidades"

Hola a todos y bienvenidos a #VitalmenteConCaro-Cruz para revista ALÓ. En esta oportunidad hablaremos de un tema que me gusta y me apasiona porque lo he vivido en carne propia desde hace 16 años, y aunque no ha sido fácil, he aprendido muchísimo. Me gusta ser una de las pioneras en este tema de emprender y que la gente me tome como un referente a seguir, porque estos años me han servido para entender, primero, que tomé la mejor decisión cuando hice empresa y que aunque me he caído muchas veces, las levantadas me han llevado a entender el para qué de cada momento.

Caro Cruz Empresa ha pasado por muchos momentos. Al comienzo, cuando no existía competencia y cuando no llegaba lo de China a nuestro país, el tema de accesorios era muy rentable, era novedoso y existían muchísimas marcas colombianas con productos únicos que lastimosamente hoy ya no existen. Meses después, sin tener experiencia y sin tener muy claras las funciones de cada uno –así pensáramos que las teníamos–, nos dejamos llevar por el ego

y empezamos a abrir locales comerciales que lo único que hicieron fue desangrarnos, y al tiempo tocó cerrar cada uno de ellos, ya que la empresa no era rentable.

En mi conferencia 'CC Emprende', que nace de la necesidad de desahogarme y contar mi historia, desde hace dos años hablo de este tema con una cercanía única y les cuento a esos emprendedores que aunque hacer empresa en Colombia es muy difícil, y cada vez más, no es imposible. Hace dos años tomé el mando de mi empresa porque la administración anterior cometió muchos errores y la llevó a asumir una posición distinta, a pagar unos préstamos que se hicieron para tapar unos huecos que teníamos desde hace meses por no tener un manejo responsable y rentable. Yo hubiera querido que alguien me hablara como lo hago en mi charla para entender la realidad de emprender, y hoy, ya viendo la luz después de tantas nubes, entendí que la empresa me necesitaba: "el que tiene tienda, que la atienda".

Este 2020 está lleno de oportunidades y se vienen cosas muy grandes para Caro Cruz Empresa. La clave... paciencia, mucha paciencia, y aceptar la realidad para saber qué podemos lograr. Gracias, ALÓ. *



Carolina Cruz

Virreina nacional de la belleza, semifinalista en Miss Internacional, presentadora, modelo y empresaria exitosa. Hoy en día es considerada como la reina de las redes sociales.

EN REDES @carolinacruzosorio @carocruzosorio @carocruzempresa



→ Luego de que algunos medios de comunicación malinterpretaron sus declaraciones, la presentadora deja en claro que aunque pasó momentos complicados con su empresa y tuvo que hacer cambios radicales y darle otro rumbo, está enfocada en seguir sacando adelante su emprendimiento.

FLAVIA
DOS SANTOS

ANDRÉS
LÓPEZ

ESTA PAREJA SE TOMA **CARACOL RADIO**

PARA HABLAR DE TEMAS
NO TAN SANTOS



10AM
HOY POR HOY

LUNES A VIERNES
10 AM A 12 M

BOGOTÁ 100.9 FM - 810 AM / MEDELLÍN 90.3 FM - 750 AM / CALI 90.5 FM - 820 AM / BARRANQUILLA 90.1 FM - 1100 AM / BUCARAMANGA 99.2 FM - 880 AM / CÚCUTA 1090 AM / IBAGUÉ 1260 AM / MANIZALES 1180 AM
NEIVA 105.1 FM - 1010 AM / PEREIRA 950 AM / ARMENIA 1150 AM / CARTAGENA 1170 AM / PASTO 1280 AM / POPAYÁN 1330 AM / TUNJA 1120 AM / MONTERÍA 1310 AM / SOGAMOSO 107.3 FM / VILLAVICENCIO 1140 AM
ARAUCA 1050 AM / SAN ANDRÉS 1260 AM / SANTA MARTA 890 AM / BARRANCABERMEJA 1540 AM / BUENAVENTURA 1240 AM / CARTAGENA DEL CHAIRÁ 94.1 FM / EL BANCO MAGDALENA 106.1 FM / FLORENCIA 970 AM
GIRARDOT 1230 AM / IPIALES 1400 AM / MAGANGUÉ 960 AM / MÁLAGA 1560 AM / MARIQUITA 1300 AM / MOCOA 89.3 FM / OCAÑA 1260 AM / PLANETA RICA 1100 AM / QUIBDÓ 91.3 FM / RIOHACHA 91.7 FM
SAN JOSÉ DEL GUAVIARE 102.3 FM / SAN MARCOS SUCRE 1490 AM / SEVILLA 1530 AM / YOPAL 106.3 FM / ZIPAQUIRÁ 1600 AM / LETICIA 93.9 FM / AMALFI 1460 AM

CARACOL
RADIO



¡Se quitó la barba!

A petición de algunos de sus seguidores, **MALUMA** finalmente decidió quitarse la barba. En un video en vivo realizado desde su cuenta de Instagram, el cantante probó varios *looks* y finalmente optó por quitársela completamente. Durante la transmisión, aseguró que este drástico cambio está relacionado con el video que está preparando para una de sus recientes canciones. "Es por trabajo, una sorpresa que les estamos preparando en Grecia", aseguró.

FOTO: INSTAGRAM @MALUMA



¡MUCHOS CORAZONES PARA MELI!

Melina Ramírez se robó toda la atención en redes sociales al compartir una fotografía luciendo un pequeño vestido de baño de color negro, con el que mostró su espectacular figura. "Recargándome de mar" fue el mensaje con el que acompañó la imagen, que fue tomada en la isla Tintipán, ubicada al sureste de Cartagena de Indias, donde habría disfrutado unas cortas vacaciones en compañía de quien sería su nuevo amor, el actor Juan Manuel Mendoza.

FOTO: INSTAGRAM @MELINARAMIREZ90

Famosos aló



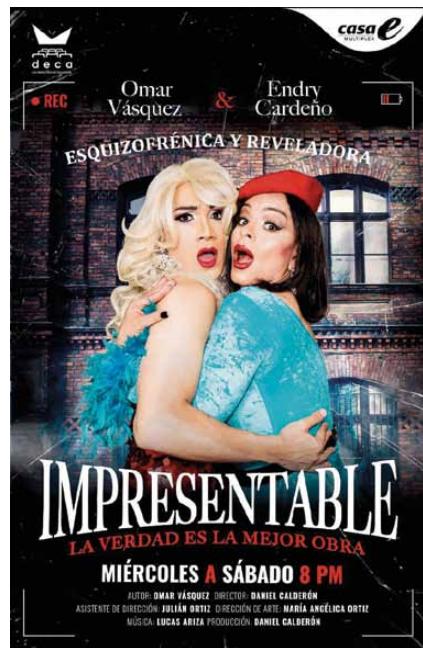
De Colombia para el mundo

En el marco de las Quintas Jornadas Internacionales 'Mucho Más que Musas', en la Universidad de Sevilla, España, se llevó a cabo un ciclo de conferencias en el que la artista y catedrática colombiana **Sandra Bau-tista** fue una de las expertas invitadas. Asimismo, durante esta jornada académica se presentó el libro *No solo musas, mujeres creadoras en el arte iberoamericano*, publicación en donde la doctora Bau-tista fue incluida con su ensayo. ¡Felicitaciones!

FOTO: CORTESÍA

UN éxito rotundo

Impresentable, la obra protagonizada por Ómar Vásquez y Endry Cardeño en Casa E, ha encantado al público capitalino. "Este es un show extravagante y crítico en una sociedad donde la homosexualidad es delito. Eso sí, aquí nada es lo que parece", asegura Ómar Vásquez, también autor de esta puesta en escena.





SU NUEVO AMOR...

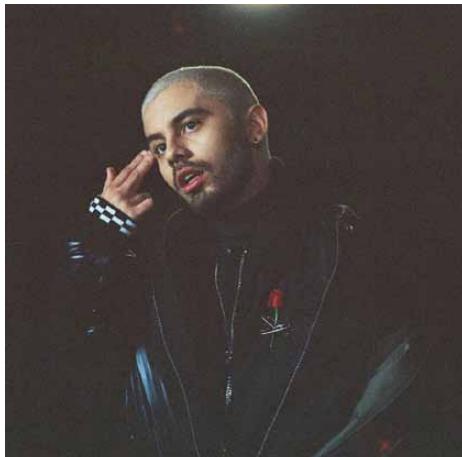
A través de sus redes sociales, **J Balvin** presentó a su nueva mascota llamada Felicidad. Además de mostrar cómo la cuida y de lo emocionado que está por su llegada, J compartió un divertido video en el que contó su primera experiencia durmiendo con su hija perruna: "Me acabé de despertar, pero... OMG, esto de ser papá no es tan fácil, ¿cierto, Felicidad?, ¿ya les constaste lo que hiciste en la cama? Ahhh", expresó con humor.

FOTO: INSTAGRAM @JBALVIN

Volando alto...

El músico, compositor y actor colombiano de origen barranquillero **Dylan Fuentes** firmó contrato discográfico y de manejo con Neon16/Interscope Records, una incubadora musical de talento respaldada por el multipremiado productor y artista Tainy, y el presidente y CEO de Neon16, Lex Borrero. ¡Con toda, Dylan!

FOTO: INSTAGRAM @DYLANFUENTES



"Tengo coronavirus"

La actriz **DANNA GARCÍA** compartió a través de sus redes sociales que tiene coronavirus y que se encuentra en aislamiento tras regresar de Europa "Sí, estoy en aislamiento, sí, tengo coronavirus, pero tengo síntomas que creo que son muy positivos", aseguró. Además, envió un mensaje de alerta para todos sus seguidores "Me deja en shock que veo a gente en bares y discotecas. ¡Esto es grave! Evitemos el contacto, ¿Por qué somos tan tercos?".

FOTO: INSTAGRAM @DANNAGARCIAO



Un dúo para enamorarse

Los cantantes colombianos **FONSECA** y **ANDRÉS CEPEDA** presentaron su nuevo sencillo *Mi vuelo*. El video, filmado en Bogotá bajo la dirección de Christian Schmid, relata instantes de la relación de una pareja durante un 'road trip' en el cual salen a la luz emociones, momentos alegres, la melancolía, la euforia y la incertidumbre. Fonseca y Andrés aportan sus inigualables estilos para relatar de una manera metafórica la historia de un amor que nunca alcanzó vuelo o llegó a concretarse en este tema que fusiona el pop y el folk.

FOTO: CORTESÍA



¡MUY ORGULLOSOS!

En los premios India Catalina, que reconocen lo mejor de la televisión nacional y regional en el marco del Festival Internacional de Cine de Cartagena, Citytv obtuvo, por octava ocasión consecutiva, el premio a mejor noticiero regional o local por Citynoticias, dirigido por Darío Restrepo. Nos sentimos muy orgullosos por el excelente trabajo de todos nuestros colegas. ¡Bravo!

FOTO: CLAUDIA RUBIO

Famosos aló



Subió el rating

La actriz **CARMEN VILLALOBOS** fue la presentadora invitada de la semana en *Un nuevo día*, de Telemundo, y no solo se robó el suspiro de muchos con sus espectaculares *outfits* y belleza natural, sino que además demostró por qué es considerada, por muchos, una de las mujeres más talentosas de la televisión hispana. ¡Lo hizo fenomenal!

FOTO: INSTAGRAM @CVILLALOBOS



COSECHANDO más éxitos

A tan sólo un mes de su lanzamiento, **Marbelle** ya conquistó el corazón de su público y medios de comunicación con su más reciente sencillo *Adicta al dolor*. La reacción no se ha hecho esperar, los comentarios que ha recibido personalmente y a través de sus redes sociales le confirmaron que haber elegido esta letra fue todo un acierto para su regreso.

FOTO: CORTESÍA



Derroche de ternura

Una de las más recientes publicaciones del reconocido chef **Nicolás de Zubiría** fue dedicada a su bulldog francés y ha enternecido a todos sus seguidores. En la foto, **Nicolás** aparece acostado mirando fijamente a la cámara, mientras que **Juana**, su perra, no le quita la mirada a su papá. La instantánea tiene más de 8.500 'me gusta'.

FOTO: INSTAGRAM @NICODEZUBIRIA



EN AISLAMIENTO PREVENTIVO

El cantante colombiano **Sebastián Yatra** llegó a Colombia de Madrid, España, hace unos días y debido a la alerta que hay a causa del coronavirus, decidió tomar algunas medidas por su seguridad y la de quienes lo rodean. "Es muy importante que nos cuidemos estos días. Yo llegué justo antes de que sea obligatoria la cuarentena, pero igual voy a estar por aquí en casa todos estos días", aseguró en una historia de su cuenta de Instagram.

FOTO: CORTESÍA



Enamorando con su voz

Silvestre Dangond anunció las primeras fechas de su nueva gira La Locura Tour 2020, con la que promete llevar su energía y su ritmo a las principales ciudades de Colombia, así como a Estados Unidos, Canadá y Europa. El Tour forma parte del nuevo lanzamiento discográfico de Silvestre titulado *Las locuras mías*, anunciado para el 11 de julio. ¡Seguro todo será un éxito!

FOTO: PRENSA SILVESTRE DANGOND



Prótesis mamarias hechas en Colombia

Reconocido por sus resultados naturales en las mamoplastias, pero, sobre todo, por haber desarrollado el primer implante mamario 'made in Colombia', produce e importa a todos los continentes.

Ernesto Andrade no solo es uno de los cirujanos plásticos más reconocidos del país. Es también uno de los empresarios detrás de la firma colombiana SIMA (Silicone Implants for Medical Application), la cual fabrica prótesis mamarias de excelente calidad tanto para el mercado nacional como internacional. Para ALÓ, el cirujano resolvió todas las dudas sobre este producto que se vende con éxito en 16 países.

¿En qué momento nace la necesidad de crear una marca colombiana que hiciera prótesis colombianas?

EA: La necesidad nace por dos razones: aquí utilizábamos mucho los implan-



EN REDES

@dr.ernestoandrade

tes franceses, los cuales se vinieron a pique luego de que se destapó la polémica por haber sido fabricados con siliconas no aptas para uso médico. Por otro lado, los americanos aprovecharon este suceso para salir a decir que sus prótesis eran mucho mejores porque estaban aprobadas por la FDA (Agencia de Estados Unidos reguladora de alimentos y medicamentos). Pero esto es puro oportunismo. El permiso de la FDA es un permiso para vender en Estados Unidos, no un control de calidad. En Colombia, por ejemplo, la entidad que certifica la calidad de nuestros productos y autoriza su comercialización es el Invima. Miles de productos que consumimos con orgullo no tienen FDA porque simplemente no se venden en Estados Unidos. No hay que dejarse meter más cuento.

¿Un implante colombiano cuenta con la misma calidad de uno hecho en Estados Unidos o Europa?

Sí, incluso superior. Los implantes colombianos están hechos con el mismo insumo que los implantes norteamericanos o europeos: esto es silicona al 100 por ciento de grado médico. Esta silicona se fabrica en Estados Unidos y por tanto esta sí lleva (porque debe hacerlo) la verificación de la FDA. Además, las prótesis mamarias hechas en Colombia cuentan con la certificación ISO 12485, que sí es la máxima autoridad reguladora de calidad internacional.

Entonces, ¿qué los hace mejores?

Varias cosas: por un lado, estos implantes cuentan con un anillo periférico que reduce prácticamente a cero el riesgo de que se rompan durante la cirugía. Este mismo anillo evita que el implante pierda proyección, es decir, la altura desde la base hasta la punta. Además, este es el único implante del mundo que es saturable, de gran utilidad para el cirujano cuando el bolsillo queda grande o se agranda y el implante se desplaza hacia la axila cuando la paciente se encuentra acostada. Finalmente, es el más económico del mercado. No es el más vendido, porque tristemente los colombianos nunca creemos en nuestros propios productos y a veces las clientes prefieren implantes de China o Costa Rica.

¿Cada cuánto tiempo recomiendas cambiar los implantes?

Los implantes europeos o norteamericanos deben cambiarse antes de 10 años. Por el contrario, los implantes colombianos dan hasta 13 años antes de necesitar cambio. Estamos hablando de un 30 por ciento más.

¿Qué pasa cuando un implante se rompe?

Usualmente no es grave. Pierden su forma y por supuesto se hace imperativo su cambio o retiro a la mayor brevedad, pero no es que la silicona vaya a salir a correr por todo el cuerpo, como algunos se imaginan.. ★



"Él no es un maltratador"

WINONA RYDER (48) defendió al actor JOHNNY DEPP (56) tras las acusaciones por parte de Amber Heard y aseguró ante el juez que son "imposibles de creer". "No quiero llamar a nadie mentiroso, pero es imposible que él la haya maltratado. Lo encuentro extremadamente desconcertante conociéndolo como lo conozco", aseguró la actriz de *Stranger Things* sobre el que fue su pareja durante cuatro años.

"Tengo constancia de las alegaciones de violencia que se han hecho públicas a lo largo de los últimos años por parte de la exesposa de Johnny Depp", comenzó Ryder en su declaración judicial. "Obviamente no estuve allí durante su matrimonio con Amber, pero, me quedé sorprendida, confundida y molesta cuando escuché todo. Es una mentira", aseveró.



Stars aló

Hollywood

FOTOS: GETTY IMAGES

Mulán, la heroína de Wuhan

La actriz **Liu Yifei** (32), protagonista de la nueva versión de *Mulán*, habló sobre el impacto del coronavirus en su ciudad días después del estreno de la película: "Es muy duro para mí incluso pensar en ello", revela la china que vive su momento estelar después de haber sido elegida entre más de mil candidatas para dar vida en la gran pantalla a la heroína. "Mi abuela aún está viviendo en Wuhan", el foco de la epidemia del coronavirus. "Intento ser positiva, veo cómo la gente es realmente precavida, cómo se cuidan a sí mismos y a los demás. Deseo lo mejor para todos", deseó la joven, que aseguró no tener familia o amigos contagiados por el virus.



"ME ESTOY RELAJANDO UN POCO"

Es poco común que la actriz **Katie Holmes** (41) conceda entrevistas. Sin embargo, acaba de revelar que: "Como persona pública, siempre he recibido mucha atención, en distintos períodos de mi vida", reflexiona, sin citar ni a su exmarido, Tom Cruise, ni tampoco a su última pareja, el actor Jamie Foxx, con quien salió durante seis años y terminó en agosto del 2019. "Y llega un punto en el que no quieres salir de casa porque es demasiado. Puedes sentirte consumida por lo que la gente diga, pero de repente decides hacer las cosas en tus propios términos. Me siento como si hubiera conseguido resolverlo todo. Estoy logrando hacer los proyectos que quería, relajándome un poco. He estado por aquí y por allá, y ahora sigo aquí. ¡No lo puedo creer", aseguró entre lágrimas.



Daniel Craig, el adiós del Bond

QUE SE CANSÓ DE SERLO

Daniel Craig (52) es la antítesis de James Bond, el frío, serio y distante espía británico al que lleva dando vida desde hace 15 años. Craig, ha decidido decirle adiós a su personaje. "Hasta ahora he mantenido la boca cerrada. Pero esta es mi última película", contó sobre Sin tiempo para morir, la entrega número 25 de la saga. Su estreno iba a ser el 2 de abril, pero se ha retrasado hasta noviembre por la crisis del coronavirus.

LA NUEVA NOVIA DE AFFLEK

Ben Affleck, de 47 años, y **Ana de Armas**, de 31, son novios. Lo que comenzó siendo un simple rumor se ha convertido en una noticia. Tras un viaje a Cuba, país natal de ella, fueron descubiertos. Hay fotos de sus paseos por la playa agarrados de la mano y muy cariñosos.

Affleck y De Armas se conocieron hace unos meses, cuando rodaron juntos la cinta Deep Water. Los actores interpretan al matrimonio Van Allen, una pareja abierta en la que Melinda (De Armas) tiene distintos amantes con el consentimiento de su marido, que trata con ello evitar el divorcio. Sin embargo, la situación se complica cuando él, Vic (Affleck), se convierte en el principal sospechoso de la desaparición de esos hombres.



Sofía, protégida de la lluvia

Hace unos días la actriz y ahora jurado de reality America's Got Talent, recibió una sombrilla que le salvó la vida. **'La Toti'**, de 47 años, llegaba al set de grabación en Los Ángeles, lugar en el que su asistente la estaba esperando con un amplio paraguas, para que no se mojara. ¡Linda siempre Sofía!



Ashley Graham DEBUTA COMO diseñadora nupcial

La modelo de tallas grandes, de 32 años, se unió con la marca Pronovias para diseñar 16 piezas nupciales disponibles desde la talla 32 a la 66 que se podrán adquirir a partir de marzo entre 1.000 y 3.500 euros. La firma nupcial española anunció la colección de novia **Ashley Graham x Pronovias**, creada con un corte que garantiza el encaje perfecto para todo tipo de cuerpos. "Las mujeres deben sentirse seguras y empoderadas a lo largo de todo ese proceso que va desde la compra de su vestido de novia perfecto hasta la llegada de su día especial", declaró Graham.

Stars aló Hollywood



Tom Hanks y Rita Wilson contagiados...

El matrimonio de actores formado por **TOM HANKS** y **RITA WILSON**, de 63 años, se encuentran en aislamiento en un hospital australiano tras haber dado positivo al coronavirus, ambos pidieron seguir las recomendaciones de los especialistas. En un mensaje en las redes sociales, el matrimonio afirmó vivir este período "día a día" y agradeció a "todos aquellos que, aquí en Australia, nos cuidan muy bien". "Tenemos el COVID-19 y estamos en aislamiento, por lo que no se lo estamos transmitiendo a nadie más", declaró el actor, que se encontraba en Australia para prepararse para el rodaje de una película sobre Elvis Presley. Por su parte, Wilson había acudido al programa de televisión Today Extra. El equipo que estuvo en contacto estrecho con la actriz fue puesto en cuarentena, entre ellos los presentadores del mismo.



Stella,
EN
números
rojos

BLOOM, EN CUARENTENA

Días después de que su pareja, Katy Perry, anunciara su embarazo, **Orlando Bloom** hizo pública su ansiedad por regresar a Estados Unidos desde la República Checa -donde se encontraba grabando la segunda temporada de la serie Carnival Row-, para ponerse en cuarentena en medio de la pandemia de coronavirus. "Nos vamos a casa, para ponernos en cuarentena", dijo el actor de 43 años, a través de sus historias de Instagram. En el video puede verse rodeado de actores y parte del equipo de producción de la serie de Amazon Prime Video que se rodaba en Praga. "Mucho amor para todos, manténganse a salvo allí afuera. Y pónganse en cuarentena. Parece realmente una locura todo este asunto del coronavirus, pero hagan lo correcto por ustedes y sus familias", continuó.



↓
¡Muuuy sexy!

¿Qué tal la pinta de **Anastasia Karanikolaou**? Ella es la mejor amiga de Kylie Jenner. En realidad, llevan 9 años de conocerse, pero los últimos posteos en el Instagram de Kylie parecen ser la prueba de que Anastasia es la nueva favorita de su íntimo grupo de amigas. Mejor conocida como "Stassiebaby", es una modelo, youtuber e influencer que ganó fama gracias a su belleza y a sus osados looks.

La modista **Stella McCartney** (48) pasa por un momento delicado en su empresa. En el 2019 tuvo pérdidas de 12,6 millones de euros. Pese a ello, el negocio repartió unos dividendos de casi 754.000 euros, de los que McCartney obtuvo la mitad. Sin embargo, la compañía no ha podido nivelarse y esperan que luego de vender una parte de sus acciones al grupo LVMH —propietario de Louis Vuitton, Dior o Givenchy— sus finanzas puedan mejorar.

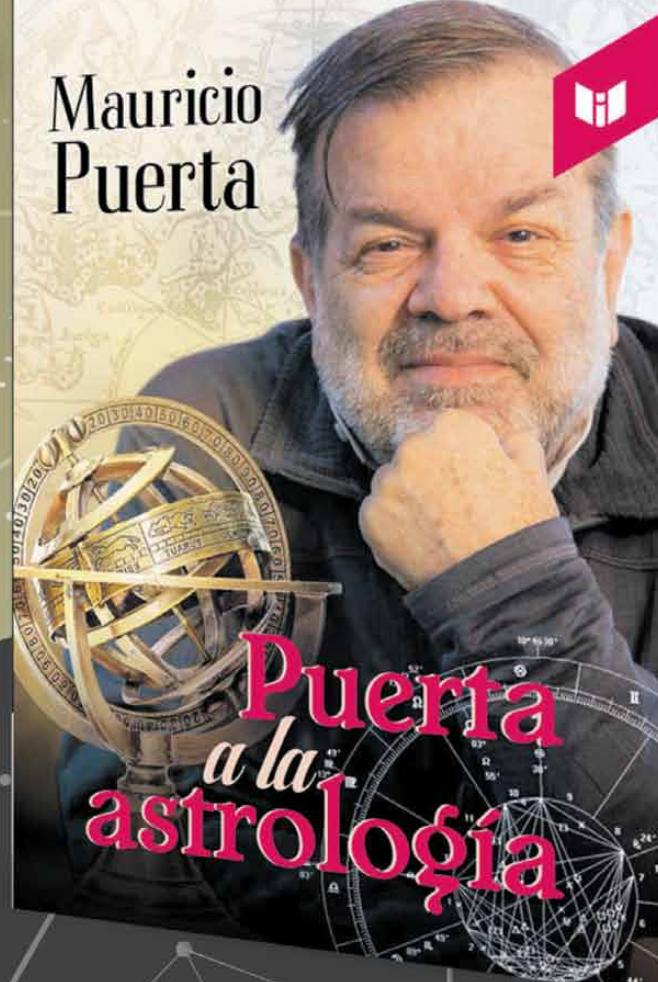
NOVEDAD



—Abrele — LA PUERTA A LA ASTROLOGÍA

El cielo y las estrellas tienen un lenguaje propio, que si sabemos interpretar, puede cambiar nuestro entorno. En este libro, **Mauricio Puerta** nos enseñará a utilizar la astrología para conocernos a nosotros mismos y transformar el mundo que nos rodea.

Mauricio
Puerta



CLUB DE SUSCRIPCIÓN
EL TIEMPO
vivamos

BENEFICIO
EXCLUSIVO

15 %
DTO.

POR COMPRAS
EN INTERNET
ENVÍO SIN COSTO

CÓMPRALO YA EN LAS PRINCIPALES LIBRERÍAS DEL PAÍS,
ALMACENES DE CADENA Y EN TIENDA.ELTIEMPO.COM/LIBROS



5

CLAVES BEAUTY para una primera cita

Sin importar la edad, todas estamos expuestas a ese debut con la pareja potencial, a ese primer encuentro en el que anhelamos lucir divinas. Cuando pensamos en el look perfecto para esta ocasión, es importante que seas tú misma. Elige lo que te sienta bien y huye de los excesos en 'make up'.

POR SANDRA PAOLA REAL M. FOTOS WHITE STUDIOS

La máxima del maquillaje para una primera cita es: "que te veas bien arreglada, pero sin exagerar", revela la maquilladora bogotana Lina Guasput. Hay una regla no escrita que dice que no deberías arriesgar demasiado con tu look para esta ocasión -sea cual sea el plan-, por eso invitamos a la estilista

Producción: Laura Moreno
Maquillaje: Lina Guasput
Modelo: Chek Maris
Agencia: Iconic Models



La experta

LINA GUASPUT/
MAKE UP ARTIST
AND HAIR STYLIST

Con experiencia
en editoriales de
moda y novias,
trabaja con ce-
lebridades y en
campañas pu-
blicitarias

para que nos diseñara tres alternativas si, por ejemplo, vas a cenar al restaurante de moda, de fiesta a un bar o al teatro o el cine. La clave está en trabajar muy bien la piel, pues la tendencia que cobra protagonismo es la del maquillaje natural y apostar por los tonos de aspecto cara lavada, que nos permitan conseguir un rostro que irradie luz. La gama del rosa, que representa la jugosidad del rostro, labios con poco color o un ligero toque de brillo, pómulos muy naturales, ojos ligeramente marcados y una base nude, son fundamentales y los looks con los que mejor nos vemos, sin importar el plan elegido. A continuación, algunas ideas para todos los niveles de osadía y habilidad con las brochas y aptas para cualquier primer encuentro, claro.

***1. En los ojos.** "Buscamos resaltar la belleza de la mujer de manera sutil para esta ocasión, pues la idea es lucir un aspecto arreglado, pero sin mucho esfuerzo. En los ojos empleamos la técnica del wash, un sombreado de tipo lavado, para resaltar la mirada en un solo tono, pero enfocando los puntos de luz de la mirada", revela Lina Guasput. ¿Cómo conseguirlo? "Pones un tono de sombra en todo el ojo, en este caso usamos una sombra fucsia y resaltamos de forma alargada para lograr una mirada más profunda y destacando con el iluminador, sobre la mitad del >



EN REDES

@[@whitestudios_co](#)
@[elinnaguasput](#)
@[laura.morenob](#)

➤ párpado móvil, debajo de ceja, en el lagrimal y sobre la línea de las pestañas inferiores", revela.

***2. La piel.** Las pieles deben ser preparadas con un sérum y mascarillas hidratantes para lograr un lienzo perfecto. Luego poner una base delgadita y corregir delicadamente, por si hay alguna mancha o granito. "Complementamos con un toque de iluminador líquido que va sobre la nariz, en el mentón, y los pómulos, pues nos ayudará a que la tez se vea más luminosa", complementa Guasput.

***3. Un toque lila sobre el ojo.** Para darle un aire más romántico a tu mirada, la idea es poner en práctica la técnica del cat eye, que resalta el color de los ojos, sin importar el tono. "El primer paso es distribuir el 'primer' de ojos con las yemas de los dedos, este producto hidrata y sella. Despues, emplear una sombra cercana al tono de la piel, difuminar con brocha y perfeccionar y finalizar con el delineado. En este caso usamos un producto en gel y lo pusimos con un pincel, así se logra un efecto más prolíjo y complementar con pestañina para ampliar aún más la mirada", revela la experta.

***4. Unos labios con aspecto sano y brillante son muy fáciles de lograr.** La maquilladora asegura que el primer paso es la hidratación. "Yo empleo siempre una barra de labios para lubricar después delineo la boca con un

lápiz del mismo tono del labial para definir bien y finalizo con el colorete. En este caso elegimos uno de tono curuba, pues nos da un toque sutil", revela.

***5. Ojos más impactantes.** Si decidiste ir al teatro o a una exposición de arte durante esta primera cita, puedes atreverte un poco más y probar con la línea blanca sobre el párpado

móvil, así lograrás un look más femenino que combina con la diadema de perlas. ¿Cómo lograrlo? "Se pone el 'primer', luego la sombra muy natural, pueden ser en tonos pasteles y al final el delineador blanco, limpia la piel bajo los ojos para evitar excesos y remata con un toque de polvos sueltos", concluye Lina Guasput. *



Juan Pablo Rodríguez Olivero

Cirujano plástico, estético y reconstructivo de la Pontificia Universidad Javeriana. Miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica.

EN REDES  @juanpablorodmd
@rebornmedicina
Cel. 315 4017536



En este mes, las homenajeamos un día específico, celebramos la existencia de todas las mujeres en nuestras vidas: esposas, hijas, madres, hermanas y familiares; compañeras, asistentes y colaboradoras en el trabajo; amigas, pacientes y mujeres que a diario llenan nuestras vidas. Está muy claro que por su importancia y complemento natural de nuestra propia naturaleza no deberían ser festejadas un solo día, sino todos los días. Debemos expresarles de múltiples maneras creativas, con atención, amor, admiración y respeto, que son el equilibrio perfecto de nuestras vidas.

En tiempos en que la violencia hacia las mujeres, particularmente en nuestra sociedad, ha tocado los límites más absurdos, es hora de llevar a la práctica y a la realidad –para que no se quede solo en la letra– que debemos respetar, cuidar y honrar sus vidas. Siguen siendo ustedes, mujeres, la mayor fuente de inspiración para nosotros.

Desde Juan Pablo Rodríguez Cirugía Plástica y Reborn Medicina Estética & Reconstruc-

tiva, les deseamos a todas las mujeres que día a día se reinventan, se redescubren y renacen, un bonito mes de amor y bienestar. Por eso hemos diseñado especialmente para ustedes protocolos estéticos especializados para consentirlas este mes:

¡REVITALIZA TU PIEL!

Reborn ha diseñado un completo tratamiento de Revitalización facial, una limpieza avanzada con efecto flash de rejuvenecimiento, que recupera la luminosidad y el brillo de tu piel en tan solo 20 minutos. Este novedoso procedimiento pensado para la mujer que tiene días extensos de trabajo, de estudio o de rutina y que tiene poco tiempo para dedicarle a su piel, es un tratamiento que remueve impurezas y células muertas, limpia profundamente los poros e infusiona sueros y sustancias específicas para nutrir la piel. Puede tratar efectivamente: hiperpigmentación, pecas, lentigos, piel opaca, arrugas finas y acné.

RÁPIDO Y SEGURO

Repara tu piel facial con nuestro Protocolo de radiofrecuencia con microagujas MicroFix, que ofrece los mejores resultados en el tratamiento de cicatrices y acné. Su tecnología, pensada en la comodidad de nuestras pacientes, lo hace ideal para la mujer que quiere un procedimiento rápido, seguro y sin incapacidad. Su acción induce a la producción de colágeno y elastina, generando una reparación profunda

de la piel y obteniendo un lifting sin cirugía. MicroFix trata: acné, cicatrices, arrugas finas y profundas, estrías y rejuvenecimiento facial. Esta combinación de Radiofrecuencia con microagujas sirve además para tratar la hiperhidrosis o sudoración axilar.

DESCUBRE LO NUEVO DE REBORN

La patología dermatológica es muy extensa, engloba tanto las enfermedades cutáneas primarias como otras enfermedades sistémicas que se manifiestan a través de la piel. Para todas las mujeres que saben que cuidarse y prevenir es la clave para tener una piel sana, Reborn ha creado su Unidad de Dermatología Clínica. A partir de este mes, brindaremos a todas nuestras mujeres la más completa atención profesional en el cuidado de la piel y la prevención del envejecimiento de forma integral. Esta unidad se especializa en: dermatología, pelo, uñas, mucosas, acné, rosácea, melasma, manchas, verrugas, lunares, entre otros. ¡Consulta ya! Porque en Reborn Renace tu belleza. *

Tratamientos de alta tecnología estética en el mes de ellas



Protección solar, tu ángel de la guarda

Los rayos de sol nos suben el ánimo y nos dan ese tono doradito que todas amamos. Sin embargo, es imprescindible proteger tu piel y la de los pequeñitos de tu casa las 24 horas. Consejos para cuidarte y a tu familia en la playa o en un clima frío.

Cada día es más importante no salir a la calle (no sólo a la playa o la piscina) sin una buena protección solar. Es básico utilizarlo para evitar sus efectos nefastos a la larga. Las nuevas cremas solares de última generación están en el mercado para cubrir necesidades mucho más específicas e incluso son ideales para aquellas que adoran las texturas casi imperceptibles pero muy

efectivas a la hora de blindarte contra los rayos UVA y UVB e infrarrojos.

"Aunque conocemos la importancia de la prevención, a veces solo nos protegemos cuando vamos a la playa o a la piscina. Independientemente si estamos en un espacio cerrado o abierto, su uso es vital durante todos los días del año pues estamos expuestos a diferentes radiaciones que podrían producir cambios indeseados en la piel", asegura Sandra Díaz, médica y dermatóloga de la Fundación universitaria San Martín.

* Antes de salir de casa no olvides usar tu protector solar. Aplícalo mínimo tres veces al día.

* Lo recomendable es elegir un producto que mínimo tenga FPS 50. Dependiendo de la situación, el clima o el lugar contempla otras alternativas.

* Entre más claro sea el tono del cutis, más factor protector (FPS) debes buscar.

* ¿En dónde? úsallo en cualquier parte del cuerpo que esté expuesta. Cara, cuello, manos... recuerda cubrir muy bien nariz y orejas, zonas que muchas veces olvidamos. Distribúyelo uniformemente.

* ¿Cómo usarlo? una protección eficaz no solo se trata de un factor alto, también de la cantidad correcta de producto. Para un adulto promedio se debe extender 30 ml de manera uniforme en todo el cuerpo.

* Los horarios: evita exponerte entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde, lapso donde el sol suele ser más dañino.

* Un dato valioso: para que el producto sea absorbido adecuadamente, deben pasar entre 20 y 30 minutos, lo que significa que debes aplicarlo por lo menos una hora antes de la exposición.

* Una vez más: aplícalo nuevamente después de dos a cuatro horas, o cada vez que sea removido ya sea por el contacto con el agua, el sudor excesivo y por el uso de la toalla.

* Evita acudir a procedimientos de depilación láser o con cera o realizarte algún tratamiento de despigmentación cutánea, previo a una exposición solar.

LOS PEQUEÑITOS, EN PELIGRO

La principal población en riesgo para contraer cáncer de piel son los más pequeños, pues de acuerdo con el dermatólogo Javier Cormane Fandiño, "la radiación solar se va acumulando a nivel de las células de la piel generando unos cambios que florecen al cabo de un tiempo, por lo regular a los 50 años". ¿Cómo proteger a los niños? La mejor manera es evitando que se expongan potencialmente, protegiéndolos no solo con un producto sino con mecanismos de barrera como camisetas de manga larga y sombreros especialmente. "En algunos países ya es obligatorio el uso de esa pieza en los niños en edad escolar, incluso se les prohíbe salir al recreo si no lo tienen. Ese puede de ser una tema que podemos posicionar en Colombia", advierte el experto. *

“Tengo las defensas bajitas!” es lo que solemos decir cuando nos damos cuenta de que no salimos de un resfriado y nos atrapa una gripe y, a veces, seguimos con otro malestar, incluso más agresivo. Es decir, somos presa fácil de cualquier dolencia. En realidad, esta es una de las formas en que el sistema inmune nos muestra que algo está mal y que es momento de cuidarnos en serio.

Pero ¿por qué es tan importante el sistema inmune? Porque “es lo que protege al organismo de todas las sustancias extrañas que entran a través de la respiración, del sistema digestivo o de la piel cuando no está intacta sino comprometida con alguna lesión o enfermedad. Estas son nuestras tres barreras de defensa fundamentales, que actúan como poderosos guardianes”, explica Edda Medina, médica pediatra intensivista y experta en medicina biorreguladora de sistemas, y coordinadora de asuntos médicos de Heel.

Y en tiempo de coronavirus, necesitamos que el sistema inmune esté fortalecido. Edda recalca que es el que nos cuida también de otros virus más comunes en Colombia, como el sincitial respiratorio, el rinovirus, el de la parainfluenza y el influenza, también agresivos, de fácil contagio y que pueden producir daño pulmonar.

¿Por qué se debe mantener sano y reforzar el sistema inmune?

Porque nos protege de muchas patologías y combate los microorganismos, virus, bacterias y hongos, además de que nos cuida de enfermedades autoinmunes y alergias. Y también hace vigilancia tumoral, ayudando a eliminar células malas.

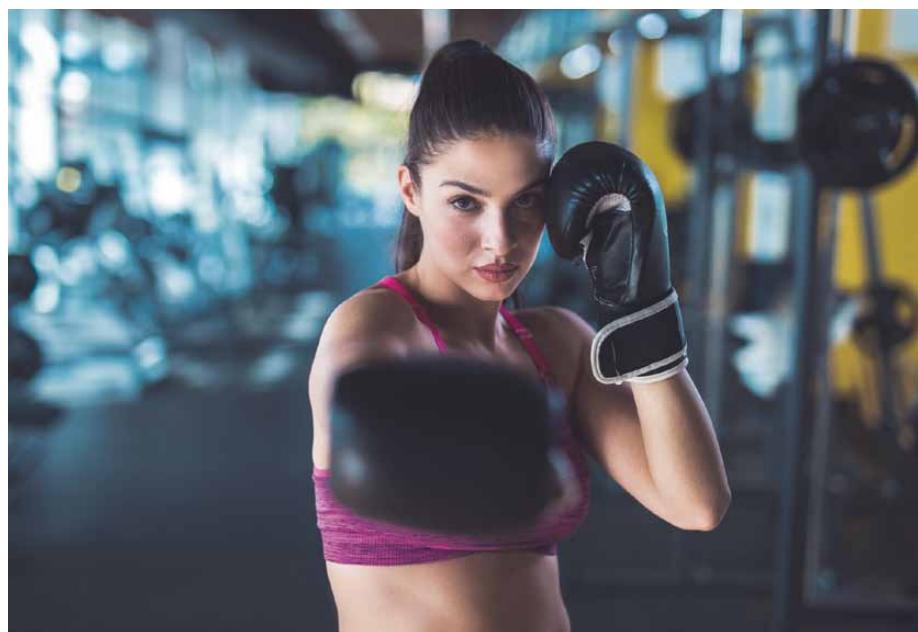
¿Cómo se nota que tenemos bajas las defensas?

Cuando se presentan infecciones a repetición, o son recurrentes y frecuentes, estas pueden ser virales, bacterianas o por hongos. Se puede observar también cuando duelen las articulaciones por los cambios de temperatura sin tener artritis, o en quienes sufren de estreñimiento y les

¡Con las defensas arriba!

Hacer ejercicio, tener una alimentación sana y manejar el estrés son claves para que tu sistema inmune esté sano y fortalecido. Una experta te enseña cómo cuidarlo.

POR FLOR NADYNE MILLÁN



cae mal un alimento que incluso antes han probado. Es decir, presentan sensibilidad alimentaria a ciertos productos.

¿Y qué es lo más indicado que debemos hacer?

Consultar al médico para saber qué parte del sistema inmune está fallando. Ten en cuenta que hay medicamentos naturales con comprobada acción científica en el reforzamiento y mejoría del sistema inmune.

¿Y cómo lo fortalecemos?

1. Con ejercicio. Hacerlo durante veinte minutos al día renueva las células.

2. Sigue una nutrición sana. Prepara alimentos frescos en casa, sin microondas, sino al estilo antiguo, como lo hacían nuestros abuelos. *

Fíjense cómo ellos vivían mucho mejor que nosotros con una alimentación no industrializada (enlatados, paqueticos, azúcar refinada, etc.), sin tanta toxicidad.

3. Controla el estrés. Las personas con mucho miedo o pánico tienen los niveles de cortisol elevados y esto también baja las defensas. Por eso dales un mejor manejo a las emociones y a toda la información que recibes. Aprende a filtrarla, interpretarla y a tomar las cosas con calma.

4. Existen medicamentos de origen natural que pueden fortalecer el sistema inmune contra las afecciones virales, como el Engystol®, producido y comercializado por la multinacional alemana Heel. *

¡Datos claves que tienes que saber del COVID-19!

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional. Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia. Toma nota de todo lo que tienes que tener en cuenta para saber cómo actuar en caso de emergencia.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

¿A QUIÉNES AFECTA?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripe, que puede ser leve, mode-

rada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Actualmente no existe tratamiento específico ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y en el caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente.

¿CÓMO PREVENIRLO?

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:



1 Lave sus manos regularmente con bastante agua y jabón. También sirve un gel antibacterial. Esta es la mejor manera de evitar la infección con cualquier virus, pues tocarse la cara después de tener contacto con superficies contaminadas o personas enfermas es la vía ideal de transmisión del coronavirus, por ejemplo.

2 Limpie constantemente con desinfectante las superficies con las que tiene contacto, por ejemplo, elementos de la cocina, muebles y escritorios de trabajo.

3 Infórmese sobre el coronavirus y asegúrese de hacerlo a través de fuentes confiables: el Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud son en Colombia las autoridades sanitarias pertinentes para hablar del tema. También puede hacerlo en las redes sociales de la Organización Mundial de la Salud o con profesionales de la medicina.

4 Es clave conocer los síntomas del COVID-19, que comienzan con fiebre y tos seca, sin secreción nasal.

5 Evite viajar si tiene fiebre o tos. Y en caso de enfermarse mientras está en un vuelo, informe a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuéntele dónde ha estado. *



Ella Puede
#NoMásEstigma

EN REDES

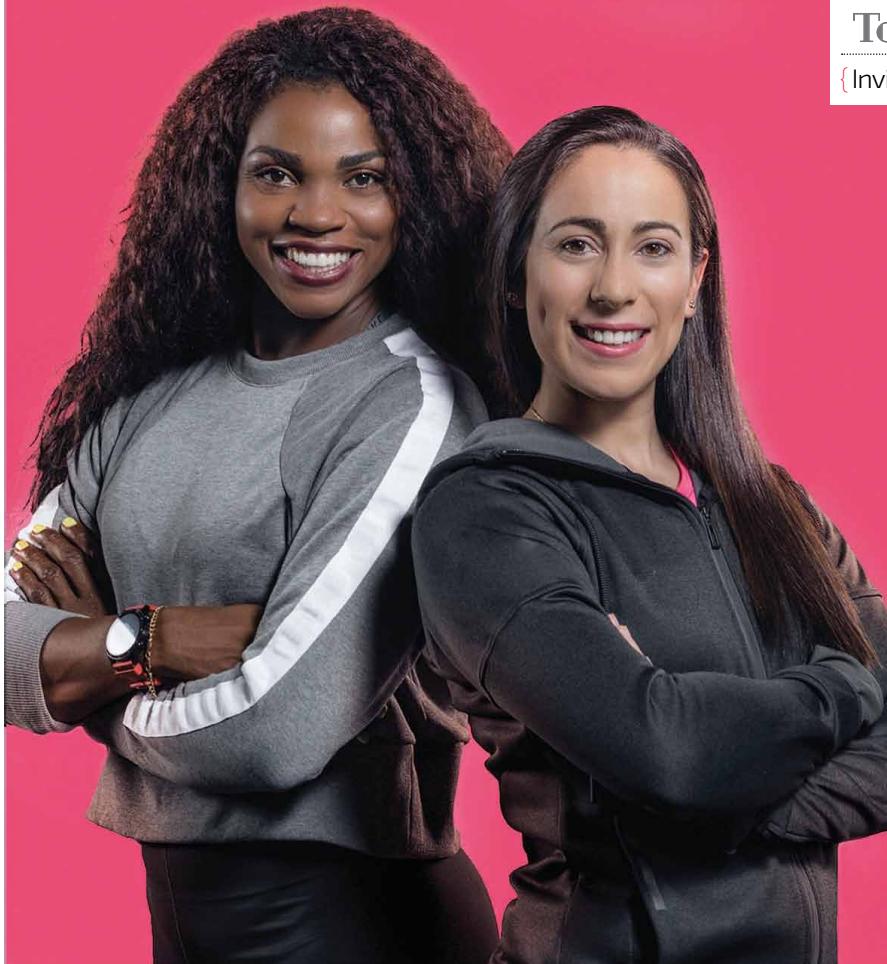
@kotexcol #NoMasEstigma

Durante el mes de marzo, las mujeres del mundo se unieron para conmemorar sus luchas a lo largo de la historia, sus logros en todos los campos y para exigir que se siga avanzando en un camino que busca la absoluta igualdad de género.

Kotex decidió sumarse a esta lucha y lanzó, el pasado 8 de marzo, en el marco del Be Happy Fest, en el que se contó con un panel de mujeres, la campaña #NoMásEstigma, con la que busca abolir los prejuicios que existen respecto al periodo menstrual y que durante siglos han afectado a las mujeres de todas las sociedades.

"El estigma de la menstruación existe como síntoma de una sociedad patriarcal, que ve el cuerpo de la mujer como público y la naturaleza femenina como un tabú. Por esta razón, la organización, que siempre ha priorizado el bienestar de las mujeres, quiere colaborar para alentar discusiones clarificadoras sobre la naturaleza femenina", afirmó Jorge Briceño, gerente de Kotex para Colombia y Ecuador.

A la campaña se unieron la ONG Plan Internacional, una organización global que trabaja por promover los derechos del niño y la igualdad para las niñas, y varias mujeres exitosas y brillantes,



#NoMásEstigma, el nuevo grito femenino

Kotex se une a la celebración del mes de la mujer con una campaña poderosa que busca abolir de una vez por todos el tabú y los estigmas que han existido por siglos acerca del periodo menstrual.

POR ADRIANA RESTREPO

quienes se esfuerzan cada día por superar las barreras de desigualdad de género que aún persisten. Entre ellas están la ilustradora brasileña Nath Araújo (@Nanaths), las deportistas Mariana Pajón y Caterine Ibargüen, la periodista Melissa Martínez, la beauty blogger Kimberly Reyes y las actrices Carmen Villalobos y Majo Vargas.

La gran meta de este movimiento es promover iniciativas que den información assertiva y verdadera sobre la menstruación y que ayuden a borrar las falsas ideas preconcebidas, como que la menstruación

es deshonrosa, sucia o que incapacita o altera el comportamiento de las mujeres.

Esta campaña será apoyada desde el sitio web www.lakotex.com.co, en el que todo el mundo podrá convertirse en embajador. "Tendremos a disposición del público contenidos exclusivos (videos, publicaciones o adhesivos digitales) para que puedan compartir desde sus perfiles, siempre con el propósito de difundir la información ayudando a crear conciencia en la sociedad", concluyó Jorge Briceño, gerente de Kotex para Colombia y Ecuador. ★



Si hoy en día alguien le pidiera a Taliana Vargas que se describiera, lo primero que diría es que es una madre realizada. No se presentaría como la actriz, la exreina o la filántropa. No hablaría de sus personajes o de los premios que ha cosechado en su carrera. La preciosa samaria revelaría, con una sonrisa que no se le desdibuja del rostro, lo dichosa que es siendo la mamá de Alicia María, de un año, y ahora llevando en su vientre a un nuevo bebé, a su Antonio, de cuatro meses.

Solo una mamá puede saberlo, sentirlo. Es una misión. Un viaje personal donde no hay espacio para el miedo, sino para dejarse sorprender y tener la

fortaleza de traer una nueva vida al mundo. Este regalo de Dios le ha dado la posibilidad de convertirse en una mejor versión de sí misma. Y puede ser que, gracias a su estado de mujer embarazada, luzca aún más bella o que por eso tenga los ojos más brillantes, pero lo cierto es que es una llamarada de emociones. Al conversar, te contagia con tanto afecto...

Hoy, con otro bebé en su interior, la dulce Tali nuevamente se prepara para vivir la historia de amor más grande de su vida. El convertirse en madre por segunda vez ha elevado su alma y la ha llevado a experimentar un sentimiento puro, sin trampas, sin dudas, sin egocentrismo ni egoísmo. Sueña con los ojos abiertos varias veces al día, anhelando ese momento en el que tendrá a su niño en sus brazos... Cuando sus pieles se rocen por primera vez nuevamente comprenderá la creación, se sentirá partícipe de ella, de su inmensidad.

A sus 32 años, Taliana se siente plena y vive con generosidad. Pero ¿todo ha sido tan perfecto como se ve? "No", responde ella

enfática, "sin los días malos no existirían los días buenos, sin los errores no existiría el crecimiento... Y este bebé me ha retado con tantos malestares, pero los he recibido con una sonrisa, y así, lento, pero seguro, van cesando", asegura.

¿Cómo te enteraste que estabas embarazada?

Me enteré el 20 de diciembre, el día de mi cumpleaños número 32. Me sentía maluca, había virus en Cali y pensé que se me había pegado, y aunque tenía fiesta organizada, me tocó cancelarlo todo. Al mediodía, después de una misa tradicional que hacemos con mis amigas en mi casa, celebrada por un amigo sacerdote, almorcamos en familia y les pedí excusas porque necesitaba acostarme un rato... En la tarde le dije a Alejandro: "Amor, no puedo más, llévame a la clínica, no me aguento este malestar: tenía fiebre, vómito, me dolían los huesos". Me hicieron exámenes de sangre para ver qué era y al entregarme los resultados, llegaron cinco enfermeras muy sonrientes diciendo: 'Señorita, usted no puede tomar ➤

Taliana Vargas

NOS PRESENTA A ANTONIO, SU BEBÉ

La actriz revela el cambio de su alma tras dar a luz a su pequeña Alicia María y el estar ahora en la feliz espera de su príncipe azul. Una vida nueva como madre y esposa, hábitos que la enamoraron y que la enfrentan a retos que afronta viviendo con amor.

POR SANDRA PAOLA REAL M. FOTOS HERNÁN PUENTES

Styling: Jorge Bolado Moo Maquillaje y peinado: Víctor Abril
Locación: Hotel Four Seasons Bogotá @FSBogota

Vestido amarillo, de Andrés Otárlora



Portada aló

{ Taliana Vargas }

Vestido rojo, de La Coture
Candogas, de La Sierra.



➤ antibióticos en estos momentos porque está muy embarazada'. Los dos nos quedamos sin palabras... La verdad es que estaba lactando, mi periodo no había regresado y tenía un bebé de nueve meses en casa; pero sí, estaba embarazadísima".

¿Qué se dijeron el uno al otro con Alejandro?

Nos abrazamos... Comenzamos a llorar atacados y como unos bobos y la enfermera jefe decía: "¿Qué paso? ¿Están bien? ¿Están preocupados?" Pero andábamos contentos, agradecidos con la vida, plenos.

¿Cuándo le comunicaron la noticia a la familia?

Ese mismo día que me enteré les conté a dos personas: a mi mamá, pues la llamé llorando y le dije: "He recibido el regalo más grande de cumpleaños: estoy embarazada", y a mi cuñada, Adriana Arboleda. Ambas me dijeron cosas muy bonitas y me llenaron de fuerza. Los bebés llegan cuando tienen que llegar, en el momento que tiene que ser. No importan las dificultades, ellos arriban con todos los retos y hay que agradecerlo.

¿Cuándo aparecieron los difíciles síntomas?

Me enteré de que estaba embarazada y ahí mismo comenzó esta montaña rusa de hormonas, de náuseas, de malestar, de pesadez, de migrañas... o sea, todo lo que todas las mujeres nos tragamos por amor a nuestros hijos me dio, pero multiplicado a las mil potencias... Fue terrible, sentía que me iba a morir. Me acuerdo del esfuerzo tan tenaz que hice el 31 de diciembre para poder estar despierta hasta la medianoche teniendo a Alicia en brazos.

Estuve todo el tiempo en la cama y hasta el 21 de febrero, dos meses después, por fin pude pararme y dejé de vomitar (risas).

¿Cómo los manejaste?

Estuve muy duro, pero la vida es así. Los momentos no son perfectos y cuando experimentas las sobredosis de bendiciones, la vida siempre te sorprende con más aprendizajes. Yo no me cambio por nadie teniendo a mi bebé en la panza, pues pude pararme al baño a vomitar (risas)... y si me toca estar de reposo los nueve meses, igual lo haría con una gratitud infinita.

¿Cómo fueron las celebraciones de fin de año?

Complicadas, Complicadas. Nos fuimos para Cartagena, pero menos mal tuve a mi familia cerca y me ayudaron un montón para que Alicia estuviera feliz y tranquila mientras yo dormía, vomitaba y me sentía morir... Fueron mi mamá, mis hermanas, Sebas, mi marido, mis cuñados, mis sobrinos, y yo en cama, pero el regalo fue que mi hija estuvo con su papá, con su abuela, con sus primos, entonces ella pasó feliz, creció, aprendió a caminar, disfrutó a su tía Sofi. Tener el apoyo de la familia hace toda la diferencia en la vida. **Alicia apenas tenía nueve meses cuando te embarazaste, ¿no fue muy pronto?**

Pues, la verdad es que ya había vuelto a mi peso, todo estaba normal. Pero así son los designios de Dios y estoy muy feliz de que los niños vayan a crecer juntos. Creo que, a largo plazo, es hasta más fácil para uno. Sé que va a ser difícil el tener dos bebés tan chiquitos y tan seguidos, pero después el crecer juntos es un regalo muy grande, es demasiado.

¿Qué dijo tu mamá, que es la más promaternidad, luego de tener cinco hijos?

Es mi mayor regalo. Es la mejor abuela, la mujer más entregada, amorosa, consentidora, pero al mismo tiempo es superfresca. Hoy, le doy tantas gracias a ella, porque soy relajada con los hijos, cero sobreprotectora, y eso les da una libertad a los niños muy buena. Alicia tiene disciplina, pero todo fluye con tranquilidad y eso ha hecho que esta maternidad sea mucho más fácil.

¿Cuáles son las claves para lograrlo?

Uno solo tiene que estar tranquila, descansada y bien dormida (risas). Creo que ahí está la clave de ser una buena mamá. La madre que no duerme está jodida. Yo fui muy primeriza en muchas cosas. Por ejemplo, en la lactancia exclusiva, sin extraerme, para que solamente existiera un contacto piel a piel. Solo como hasta los 4 meses comencé a hacer banco de leche, entonces, la chiquita estaba todo el tiempo pegada a la tetita y me encantó, pero no podía salir a hacer mis cosas. Con este bebé, desde el día uno, voy a empezar a extraerme y a guardar leche. **Te convertiste en una vocera de la lactancia...**

Lo disfruté mucho, mucho, porque era mi realidad y lo gocé, pero hay tabúes frente al tema y es importante que dejen de meterle tantas trabas y que cada cual se disfrute su proceso como deseé, porque no tiene ninguna culpa la mamá a la que no le bajó la leche o la que se le secó pronto. La clave está en la estimulación de la tetita que necesita la bebé 24/7 para tu tener una lactancia fluida. **En su momento montaste una foto que se volvió viral, lactando a Alice en un sitio público... ¿Te molestaron los comentarios malintencionados?**

Cada cual está abierto a sentir y a decir lo que quiera. Yo me ponía en la posición de esa persona, y en verdad no se trataba de una mamá. Por ejemplo, muchos me decían 'yo creo que soy así porque mi madre nunca me dio teta' (risas). Pero después de todo lo que aprendí con la lactancia, puedo decirles no es solo una forma de alimentar, sino es la base emocional de tus hijos. Está científicamente comprobado que las mamás somos el motor del hogar. Las mujeres de hoy en día, no solo tienen trabajos de tiempo completo, crían a sus hijos, mantienen el equilibrio en su familia, son la base de su esposo, la fuente de su familia y además de eso son grandes profesionales, mujeres emprendedoras y muy capaces. Yo hoy soy mucho más valiente, mucho más guerrera, más humana, más real por este desafío que se llama ser mamá, pero todo depende en la vida como uno lo tome. ➤

➤ Pero no todo el color de rosa...

¿Cómo asumes también esas crisis y los momentos complicados como madre?

Es que es muy duro, este crecimiento viene desde el dolor. Uno no crece de los momentos felices ni en las vacaciones, uno crece cuando se mete al baño a llorar porque se quiere morir del dolor, de la frustración, del ahogo, del desasosiego; ahí es donde vienen los momentos importantes de la vida. Yo no me cambio por nadie. Así lleve dos meses en cama, hay que sacar esas herramientas que te dio Dios para convertirte en el centro de tu familia...

¿Hoy te sientes una mujer mucho más madura?

Completamente. Qué delicia madurar. No quiero volver a ser la niña de 20 años. Paso. Qué rico tener las herramientas para enfrentar la vida de una manera más linda, más sencilla, más humana, y eso te lo dan los golpes de la vida, y con todo eso te dice la vida: "Mija, aprenda a ser mamá, coja y aprenda y lúchela". Eso es a las patadas, nadie te va a enseñar. Hoy agradezco por todas esas patadas que me ha dado la vida, porque soy un roble, un roble de amor, un roble de misericordia, un roble de humanidad.

¿Cómo ha sido vivir este nuevo embarazo en pareja con Alejandro?

Como a Alejandro lo extrañé tanto en el embarazo y en los primeros 8 meses de Alicia por su campaña política, estamos de luna de miel, pero con hijos, embarazada y hormonal, con todo lo que eso trae, y es una perfección porque estamos juntos. Necesito mucho su amor

y esa protección. Es un tema animal fúrtimo. Alejandro está ahí para cuidarme.

¿Cuándo se enteraron de que era un niño?

Nos hicimos todos los exámenes para ver cómo venía el bebé y me llaman a darme el resultado y enseguida llamé a Alejandro. Él estaba en Palmira como con 200 personas en unas charlas, y no pudo contenerse y le gritó al mundo entero, pararon todo lo que estaban haciendo, este hombre se puso a llorar de la felicidad y todo el mundo lo felicitó... parecía como el día del cumpleaños de él. La crianza de un hombre también me llena de felicidad. En el fondo, yo quería mucho un niño, pero en verdad eso no se escoge, entonces, pues lo que sea, pero quedamos muy felices con este regalazo, muy felices.

¿Cómo viven el día a día y la cotidianidad en casa?

Alejandro es una persona con mucha energía, trabaja mucho, comienza muy temprano. Alicia se levanta a las 6 de la mañana en punto, pero es muy juiciosa, duerme 11-12 horas. Es una niña muy activa, y eso que hace dos siestas en el día. El lunes tiene clase de música, el martes de estimulación con amigos, miércoles natación... o sea, yo me le siento a jugar y a aprender... ella tiene una agenda apretada. No solo la mamá termina muerta, ella también termina exhausta. En casa almorzamos y cenamos juntos, vemos series, compartimos en familia y adoramos disfrutar la naturaleza.

Te ves tan bonita, tan feliz...

Alicia me ha sacado una Taliana que vive sobreextasiada. Tengo tantos sentimientos tan lindos que todo es una euforia. Yo me levanto bailando y cantando, y esta niñita es igual a mí. Vivimos en carnaval todo el año, bailando, gritando... sin embargo, siento que para poder tener una vida equilibrada, tengo que tener mi espacio para mi trabajo, y ahí también soy feliz.

¿Disfrutas ese tiempo para ti?

Me encanta mostrarle a Alicia que trabajo y tengo proyectos. Yo no podría ser solo mamá. Creo que mi trabajo me da el balance que necesito para pensar en otra cosa, para hacer las cosas que me gustan; eso

me hace mejor mujer, mejor mamá, mejor esposa. Valoro tanto y me parecen tan guerreras y tan valientes las mamás que se quedan siendo mamás, porque me parece durísimo, pero para que yo esté emocionalmente bien tengo que seguir con todas estas cosas que me apasionan tanto, como continuar con mis proyectos con mi fundación Casa en el Árbol.

Después de 7 años, ¿cómo va la fundación?

Va excelente. Tenemos unos proyectos divinos. La ampliación a Cali me tiene muy contenta, entonces se avecina mucho trabajo. Queremos comenzar este año con los proyectos sólidos y estructuramos el crear líderes por medio de comunicaciones, y eso me tiene feliz. En Santa Marta, acabamos de hacer un muro de 160 metro para crear identidad a un barrio de 20.000 personas, uno de los más vulnerables. Son proyectos que me mueven el alma, muy importantes para mi vida. También gozo todas las marcas con las que trabajo, el emprendimiento que hemos logrado.

¿En qué quedó la actuación?

Actuar en estos momentos es imposible. Estar en un set de grabación durante 6 meses, doce horas al día, se me hace imposible, pero también estoy muy feliz y agradecida de que esto lo estoy viviendo joven y tan seguido para que el próximo año los tiempos ya me den y pueda retomar proyectos maravillosos. Quiero retomar con mi manager en Los Ángeles y poder hacer audiciones, porque me hace mucha falta, pero los tiempos de Dios son perfectos. No cambio nada en mi vida, no cambio a mi familia ni a mis hijos, que son mi superturbo para el resto de mi vida.

¿Qué opina Alejandro de que vuelvas a trabajar?

Me apoya totalmente, me admira en mi faceta como mujer ejecutiva y como actriz. O sea, qué tristeza profunda volver al ayer, ¿no? Lo que he creado con Alejandro es divino. Yo lo veo y me muero, no quiero otro compañero nunca en la vida, es mi complemento perfecto. Esto no quiere decir que a veces no lo quiera matar y lo que-

ra tirar por el balcón, porque es una persona que trabaja mucho, entregada a la sociedad, pero se requiere mucha inteligencia emocional, balancear eso en la vida, y lo hemos logrado. Sociedad, pero se requiere de mucha inteligencia emocional, balancear eso en la vida y lo hemos logrado.

¿Es rico extrañarse?

A mí me ha tocado extrañar mucho a mi marido, pero así también valoro los momentos que estamos juntos y vivimos tragados, y eso no nos da espacio para aburrirnos. Este año cumplimos 5 años de casados. Lo admiro por lo buen papá que es y cómo puede tener el control de todo, y también la forma en la que me ama. Esa es nuestra estabilidad, así me funciona a mí. Yo digo que no hay pareja perfecta, son solamente dos personas que se saben complementar.

¿De dónde salió el nombre de Antonio del bebé?

San Antonio nació en Portugal, y cuando encuentra el amor de Dios, se despoja de absolutamente todo para seguir su fe. Alejandro estaba en medio de un viaje con su familia, apenas estábamos saliendo y se escapó para ir a su santuario, le oró y le dijo: "San Antonio: si Talia es la mujer de mi vida te pido por favor que la tengas guardada para mí. Yo te prometo que si es así, yo te la traeré y te entregaremos este matrimonio a ti y al cielo por el resto de mi vida, y si no, que salga corriendo rápido porque yo estoy muy enamorado de ella". Las cosas fluyeron y el día que nos casamos, a mitad del baile, Alejan-



Abrigo beige, de MNG / Mango.

dro me contó toda la historia y me dijo que teníamos una promesa que cumplirle a San Antonio, y yo lloré de la felicidad porque desde entonces, San Antonio es el que nos guía, y por eso mi pequeño se llama Antonio.

¿Cómo crees que vas a sortear ese reto de tener dos bebecitos en casa?

Pues, realmente no le meto todavía mucha cabeza. Cada día trae su afán, las cosas irán fluyendo con la naturalidad que merecen. Alicia no está en edad para el jardín, entonces iré aprendiendo a ser mamá de dos chiquitos. Las ma-

más que lo viven dicen que es muy duro, pero que después lo voy a agradecer.

¿Te imaginas ya con Antonio en brazos?

Estoy muy emocionada de verle la carita y descubrirle la personalidad, verlo crecer, disfrutarlo... Esa fragilidad de un bebé es preciosa. Veo fotos de Alicia y me muero de la felicidad de tener otro bebé... es que se crecen tan rápido. Tengo mucha emoción. Los hijos no necesitan tanto, solo que su mamá y papá estén bien. Eso es lo realmente importante. Gracias Dios, gracias por tanto. *

Look completo:
Cardíaca @cardiaca
Joyas: One Ministry
@1ministry

LA MODA ES CÍCLICA, POR
ESO ESTE AÑO PREPÁRATE
PARA UN AUTÉNTICO
'REVIVAL' PORQUE VUELVEN
CON FUERZA LOS 70.
SOBRE LA PASARELA
VIMOS PANTALONES BOTA
CAMPANA, PLATAFORMAS,
VESTIDOS CON MUCHAS
FLORES Y TODO TIPO DE
PRENDAS DE INSPIRACIÓN
DISCOTEQUERA.

POR SANDRA PAOLA REAL M.

FOTOS ANDRÉS PIÑATE
@ANDRESPINATEPH



Aquellos maravillosos —años 70's—

Producción y styling: Nataly Coll @natalyrcoll / Modelo: Yessica Moreno @yessica.morenov / Agencia: Gucaya Models Management @gucayamodelmanagement / Maquillaje: Taymar Montalvan @taymakeupartist_ / Hairstyling: Jorgelys Caldera @magic.braids / Asistencia: Daniel D Jesus @danieldjesusphoto

Abrigo: Cardíaca @cardiaca
Botas: Osadía @osadia.col
Joyas: One Ministry @1ministry
Vestido: Nataly Coll
@natalycoll.design



Algunos ítems de la década más colorida y osada están de regreso. El boom hippie, de los años 70, regresa a conquistar nuestros estilismos. En realidad, los detalles setenteros se mezclan con piezas básicas, como jeans, pantalones negros, blazers o faldas a la rodilla y ajustadas, para crear looks fusión entre lo retro y lo actual.



{ II }

La moda va y vuelve... y si hace un tiempo las tendencias se inspiraban en la década de los 90, este año las marcas se fijan en los 70. Íconos como Jane Birkin y Farrah Fawcett están en el imaginario de los creadores. Bianca Jagger, la mítica exesposa de Mick, de Los Rolling Stones, será una de tus musas, junto con los looks que lucían los visitantes de Studio 54, la legendaria discoteca neoyorquina. Las nuevas colecciones se impregnán del aroma setentero para rememorar esa época.

Que los diseñadores miran al pasado es algo que tenemos claro. Los bajos de los pantalones se ensanchan, las prendas se llenan de colorido y estampados y los brillos se convierten en protagonistas. Marcas como Roberto Cavalli o Gucci representan el estilo con pantalones bota campana, blusas coloridas de tejidos fluidos y complementos étnicos.

¿Por qué nos gustan los setenta? Es una de las décadas más ricas en cuestión de moda y por ello también de las más copiadas de la historia. Un estilo que mezclaba en sus looks referencias boho, country y disco y las integraba para crear outfits perfectos y evocadores. Trajes sastre de corte ancho, estampados, chaquetas y abrigos serán imprescindibles en esta temporada, complementados con botines y plataformas. La clave para incorporar sus pinceladas estéticas a nuestros atuendos reside, precisamente, en elegir una prenda y combinar con los básicos que tenemos en nuestro armario, para así, darles vida a esas prendas que habían quedado obsoletas.★

Camisa y pantalón: Cardíaca @cardiaca
Zapatos: Ywona @yw.bywona
Joyas: One Ministry @1ministry

Camisa y pantalón: Juliana y Santiago @julianaysantiagoco
Zapatos: Le Zapatiere @lezapatiere
Joyas: One Ministry @1ministry

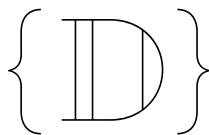




PARA NINGUNA DE NOSOTRAS ES UN SECRETO QUE LA MODA A NIVEL GENERAL EVOLUCIONA Y QUE EN CADA TEMPORADA LAS TENDENCIAS NOS ENTREGAN PROPUESTAS NUEVAS PARA APLICAR A NUESTROS LOOKS DEL DÍA A DÍA. ESTA ES UNA LÍNEA DE TIEMPO DE LA MODA DE LA MUJER EJECUTIVA MÁS 10 BÁSICOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU CLOSET.

Mujer ejecutiva... EN CONSTANTE EVOLUCIÓN

POR MÓNICA ESCOBAR-KYMONI FOTOS GETTY IMAGES



Durante la revolución francesa la mujer jugó un papel muy importante con la liberación de sus derechos. Fue hasta el siglo XIX y XX que empezó a incursionar muy poco laboralmente en actividades productivas, de factorías y en el hogar, debido a que los hombres se encontraban en la guerra y estos a pesar de todo eran los proveedores económicos del hogar. Los límites para ellas seguían presentándose muy cerrados y no podían actuar mucho en temas de política, cultura y sociedad, por lo que sus looks laborales no eran tan importantes. Al contrario de las mujeres de la burguesía, quienes no trabajaban por fuera

y tenían un estilo de vida costoso, hogareño, con atuendos muy caros y nada prácticos para un día laboral.

A mediados del siglo XX la moda femenina tiene un cambio muy fuerte y las mujeres trabajadoras aportan cambios significativos en sus outfits representados en la minifalda, los pantalones con trazo suave y el blazer como una prenda unisex. Empieza entonces a hacer partícipe de actividades laborales con un salario fijo y su nuevo rol se ve reflejado en la forma de vestir. Gracias a diseñadores de la época como Coco Chanel quien incursionó con enteros masculinos en la moda femenina demarcando la cintura y simulando un poco el corsé del siglo XIX y Christian Dior con una evolución en la silueta y nuevas propuestas de vestir, las mujeres empiezan a mostrarse en una línea mucho más ejecutiva o de sastre como

EN REDES

@kymonidesigner

también se le conocía en estos tiempos.

70S, 80S Y 90S ;DÉCADAS DE CREATIVIDAD INFINTA!

En la década de los 70, las propuestas de prendas básicas como pantalones bota campana, acompañados de blusas elegantes con lazos en el cuello o corbatas y un blazer ajustado, era lo más popular entre las mujeres que ganaban mejores sueldos y quienes ocupaban cargos importantes. Un movimiento empezó a influenciar, la época de los hippies que proponían mucho color, estampados, rayas, grafías, figuras geométricas, todo adaptado a prendas como minivestidos, chalecos, los mismos pantalones campanas, pañuelos y camisas masculinas con entalle en la cintura. Entre los años 80 y 90, la moda ejecutiva inicia un proceso de modernización pues ya todo estaba inventado en cuanto a prendas básicas y es aquí donde la mujer empieza a mostrarse a "la moda" con el auge de las siluetas maxi y la incursión del traje con minifalda, evolucionando además en colores atemporales y neutros como el negro, gris y azul oscuro. Las hombreras llegan como protagonistas en compañía de los leggins para combinarse con blazers, y los pantalones son de tiro alto marcados con cinturones llamativos. Aunque el co-

lor predominó mucho en la década de los 80, para las mujeres ejecutivas no era tan aceptado en las compañías pero intentaban ser ellas con el uso de botas de caña alta, medias llamativas o accesorios maxi. Una transición minimalista y tranquila, se veía reflejada en los colores neutros para todos los looks y combinaciones. Aún recuerdo que esta época fue influenciada por nuestras series favoritas como Friends, Merlose Place y Clase de Beverly Hills.

En estas décadas, la mujer ejecutiva también empieza a arriesgarse un poco con el uso de prenda sobre prenda en vestidos, abrigos y camisas. Yaunque el estilo grunge seguía marcando el street style, algunas compañías no permitían el uso de pantalones rotos, pero sí de jeans y camisetas acompañados con blazer para todos los viernes.

Ya en los 2000, la mujer adopta una transición que le permite mostrarse más femenina y auténtica, teniendo en cuenta que el traje sastre se llevaba solo para ocasiones especiales y la vida laboral. Aquí la mujer se reinventa con este look y crea su propia versión en una tendencia muy marcada llamada "customización de prendas" con el lema acerca de que la ropa es el "reflejo de la personalidad".

Entrando en la década del 2010 – hasta la fecha –, la moda laboral o ejecutiva empieza a mostrar importantes cambios, pues se generan nuevas opciones de looks que salen gracias a un grito desesperado por la mujer de no querer seguir usando el mismo traje entero en colores oscuros, o los vestidos vintage acompañados de tacones con altura media. El regreso de las hombreras y la incursión de los colores neón, les permitía a las ejecutivas del 2010 modernizarse a la par con la tecnología. Aparecen las re- ➤





des sociales y con este avance, la moda laboral se apoya en el street style que las celebridades e icónicas mujeres del gobierno internacional mostraban en sus perfiles.

En la actualidad, la moda ejecutiva se lanza a comunicarse con nuevos lenguajes estéticos y las empresas tratan de adaptarlos a su imagen corporativa sin dejar de aplicar las tendencias de moda. Pero también se tiene en cuenta las funciones o dependencias de las compañías, ya que una empresa del sector financiero no podría tener a sus empleadas uniformadas como las mujeres de una empresa creativa o de logística.

La elegancia es la palabra clave pero tener seguridad, li-

derazgo y brillar con luz propia, serán ingredientes muy importantes para lucir con altura todos los básicos que les he recomendado. Además tenemos una importante oferta de marcas colombianas que nos ofrecen moda ejecutiva actual con el fin de proyectar una imagen más auténtica pero también en relación con los principios de sostenibilidad.

Tu reto entonces, es llegar a casa y analizar el armario, ubicar estas prendas básicas, organizarlas en una sola sección y el con el resto de prendas definir cuales realmente usas y las que ya pueden pasar a una segunda mano, además con esto te sumas a la tendencia de la moda sostenible. Tengan siempre presente que el ingrediente más importante para lucir radiante, bella y como toda una líder, es tu sonrisa, pues sonreír incluso en tu lugar de trabajo, permitirá que tu imagen se proyecte positivamente a las personas que te rodean. *

10 INFALTABLES EN TU CLOSET

1

Camisa blanca: Va en dupla perfecta con pantalón, falda, y jean. Según el clima de tu ciudad pueden ser con manga larga, corta o ¾.

2

Sastre: Un look que te permite proyectar confianza y liderazgo. Úsalos también con falda tipo lápiz en una silueta ni muy ancha ni tan ajustada.

3

Vestido negro: Su versatilidad es infinita y puedes usarlo solo o con accesorios acordes al lugar de trabajo o incluso acompañarlo con un blazer en el mismo color o en uno que contraste. Su largo debe ser a mitad de la rodilla o máximo 4 dedos arriba de ella, no debe ser en minifalda y siempre en colores neutros o de otoño.

4

La falda: lápiz o en silueta "línea A", se debe usar para la moda ejecutiva en un largo prudente arriba de la rodilla, no minifalda, y en color negro. Si eres un poco más arriesgada puedes optar por estampados florales que se neutralicen con el blazer monicolor

5

Pantalón de vestir: también se presenta como uno de los consentidos por la moda ejecutiva, ya que su carta de posibles combinaciones es muy amplia desde propuestas casuales hasta formales que se apoya de los diferentes complementos y accesorios para darle este toque diferente.

6

Jeans: Una prenda que evidentemente no es para todos los días. Por lo general lo usan el viernes acompañado de camisas, tshirt con blazer o blusas elegantes. Apuéstales a los clásicos, sin rotos o parches y en colores oscuros.

7

Camiseta blanca o tshirt: tal vez no sea la preferida de muchas mujeres ejecutivas pero les puedo decir que tenerla como comodín puede sacarte de apuros. Ya sea en algodón, con cuello en "V" o redondo y lo más importante que se vea de muy buena calidad.

8

Gabardina: no es una prenda que aplique para todos los climas, de hecho aquí en Colombia, sólo en las ciudades de clima frío, pero sí recomiendo tenerla en el armario. Su corte debe ser sencillo y muy clásico, en colores neutros como negro, café o beige.

9

Tacones: el zapato ideal para todo tipo de reunión laboral, pues pueden pasar de acompañar un look formal a uno más casual. Son elegantes, sobrios y preferiblemente en colores oscuros, sin embargo, muchas mujeres ejecutivas los prefieren también en colores fuertes para hacer un lindo contraste en la propuesta de vestir.

10

Cartera negra: tener un bolso negro es sinónimo de poder combinarlo con todos los looks ejecutivos. En la actualidad ya no es tan reglamentario que la cartera debe ser igual al color de los zapatos y soy de las que pienso que un bolso o cartera negra, le otorga este toque de elegancia a nuestro vestir.

¡Amamos las medias veladas!

Desde siempre han sido consideradas como una prenda megafemenina y sexy y ahora llegan en formato colorido y con texturas. Saca el máximo partido a estas piezas y conviértelas en tus aliadas para lucir divina.

Existe una prenda que se ha reivindicado y convertido en un accesorio básico a través de los tiempos: las medias veladas, panty o pantimedias. Pieza que atesoramos en nuestro closet al igual que unos tacones o una joya. "El tono piel y nude, los colores vibrantes y hasta el clásico negro, las texturas y los prints, ya no tienen horario o espacios", asegura Luz Amparo Silva, diseñadora textil de Tall.

¿Por qué nos han cambiado la vida este tipo de medias?

Los productos Tall son desarrollados con las mejores fibras y alta tecnología los cuales son transformados para dife-

rentes estilos; desde los más jóvenes y casuales, hasta los productos cosméticos especiales de control.

¿Por qué se han convertido como en una segunda piel?

Elaboramos productos revolucionarios, creados para realzar la belleza y la sensualidad de la mujer de hoy. Totalmente innovadores y que garantizan una sensación de absoluta libertad y comodidad. Controlan, realzan, reafirman la silueta y son totalmente invisibles bajo la ropa. Cuentan también con cinturas de bandas ultraplanas con un ajuste maravilloso.

¿Cuáles son las nuevas tendencias que se imponen?

Las medias de diseño están muy de moda, van desde las que imitan un tatuaje perfecto en tus piernas hasta estampados de flores o 'animal print', sin dejar atrás las mallas grandes mediana y pequeñas, definitivamente tienen una magia úni-



Tips alarga vidas

1. Lavarlas a mano o con las bolsas especiales para lavadora.
2. No usar cloro, ni detergentes muy fuertes.
3. No retorcer las medias para secarlas, tampoco colgarlas sólo ponerlas en una superficie plana.
4. Tener cuidado con las uñas y los anillos.



ca donde realmente vemos que las medias son el complemento perfecto del vestuario de la mujer de hoy. En cuanto a las más tradicionales, vemos que existe una tendencia por las que dan la sensación de no llevar nada puesto. El tono bronceado también es protagonista.

¿Y qué opción hay para las que adoran las de efecto opaco?

Para ellas tenemos desde los colores tradicionales como el negro, el azul, el café, el gris y el vino, pero para las que somos un poco más atrevidas los tonos como el fucsia u azul océano son las más indicadas. ☆

PARA SABER MÁS

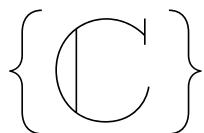
@tallpoint

www.tall.com.co

TALL
PANTY HOSE

Entra en el juego del placer

DESDE JUGUETES SEXUALES INTELIGENTES, PASANDO POR ACEITES Y PINTURAS CORPORALES COMESTIBLES, HASTA TOQUES GOURMET LIGADOS A LOS ENCUENTROS EN PAREJA, SON ALGUNAS DE LAS ALTERNATIVAS PARA DESPERTAR LA PASIÓN.



Con la cuarentena a la que nos exponemos, en plena propagación del virus COVID-19, también llega el momento de tener más tiempo en casa y el deseo de reavivar nuestra sexualidad, de reencender la llama de la pasión que se apaga por múltiples razones entre las que se encuentra falta de comunicación, monotonía, cansancio, entre otras. ¿La estrategia? Está entre nosotros desde 1970 cuando se empezó a distribuir el primer vibrador femenino en el mundo. Posteriormente se popularizaron otros juguetes sexuales que se han convertido en los principales aliados de las parejas que quieren potenciar su sexualidad. Un claro ejemplo de lo beneficioso del uso de juguetes como vibradores está en la película *Hysteria* (Creada en 2011 y dirigida por Tan-

Una película, de 2011, para repetirse siempre.



ya Wexler). La cinta, ambientada en la época victoriana, narra el tratamiento de la histeria femenina en esa época y como llevó a la invención del vibrador.

"El sexo tiene la potencialidad de comunicar lo que no se puede expresar con las palabras, de conectarnos con nuestros sentidos y por eso muchas parejas deciden incorporar los juguetes sexuales durante sus encuentros íntimos, pero lo fundamental para que sean tan efectivos es que aprendamos a escuchar y a entender lo que el otro necesita y quiere", asegura Alessandra Rampolla, sexóloga clínica.

GASTRONOMÍA ERÓTICA

Uno de los más grandes laceres del hombre es degustar un plato exquisito y si esto se combina con la sexualidad puede convertirse en una explosión de sensaciones únicas. Desde una humeante y aromática taza de café (la cafeína recarga energía), una copa de vino (permite que el torrente sanguíneo se active en las áreas claves para aumentar el deseo sexual), hielos con sabor a mojitos (uno de los dos se pone el hielo en la boca y los desliza por el cuerpo de su pareja), hasta una pequeña porción de chocolate (energético y dulce). Pero también existe un completo menú de lencería comestible, geles y pinturas comestibles que se aplican en el cuerpo del amante y se



convierten en un jugo excitante y con mucho sabor.

SEXO INTELIGENTE

En la actualidad una línea de juguetes inteligentes está ganando seguidores que adoran la idea de encontrar el placer por medio de la tecnología:

Vibrador Oh Mi Bod Freestyle: Un mágico aparato que vibra al ritmo de la música de tu teléfono o tableta. ¿Cómo lo usas? Solo debes descargar la aplicación OhMiBodRemote y listo, tú y tu pareja podrán activarlo al ritmo y velocidad que elijan.

Ikamasutra: Una App con 110 posiciones sexuales inspiradas en el mítico libro del Kamasutra. Puedes hacer listas de tus posiciones preferidas y programarlas en pareja de acuerdo con el ritmo que deseen llevar durante el encuentro.

Prendas íntimas vibratorias: Además de la afamada lencería erótica con encajes, cintas,

sedas y transparencias también existen algunas más arriesgadas con vibradores incorporados que puedes activar desde tu teléfono inteligente. Además es sencillo conseguirlas por comprar online desde diferentes servidores reconocidos.

UN MASAJE POR FAVOR

No importa el momento, un masaje siempre cae bien y más si llega como preámbulo del placer. Para ayudarte a aumentar el nivel diferentes marcas han creado aceites con sabores y efectos de frío y calor sobre la piel, plumas para acariciar la piel y velas con aromas relajantes para entrar en calor.



Con la tecnología de nuestro lado, llega el momento de explorar con aplicaciones muy sexis.

¿Cómo lograr el mejor masaje?

★ Busca un aceite con un aroma que les encante y unas velas que proporcionen un ambiente tranquilo. ¡La música también es definitiva, la mejor es la que más disfruten ustedes, pero ritmos lentos y melodías relajadas pueden ayudar!

★ Empieza por la espalda haciendo movimientos suaves y envolventes hasta llegar a los pies. ¡No te apresures, deja que ambos se conecten con el contacto visual y con la intimidad del momento!

★ Existen muchas terminaciones nerviosas en los pies por lo que se convierten en una zona de muchas sensaciones placenteras. ¡Puedes utilizar un aceite comestible y jugar con la lengua para incrementar el placer!

★ No te olvides de los brazos, acaricia ejerciendo una presión moderada y regálale un poco más de tiempo a las palmas de las manos.

★ También puedes incorporar plumas para recorrer el cuerpo. Son un gran incentivo cuando quieras aumentar el calor.

★ Lo más importante es que el masaje en sí mismo puede llevarte al clímax, y si no es así puede ser una oportunidad para relajarte sin que sea obligatorio llegar a la penetración. Aunque si ambos se sienten en onda lo único que deben hacer es dejarse llevar y disfrutar. ★



Hortensias: A pesar de su belleza, en ocasiones reflejan soledad e indiferencia. Sin embargo, se les ha otorgado connotación de fuerza y coraje.



Gérberas: Perfectas para alegrar el día de quien vive un momento difícil. Simbolizan pureza e inocencia.



Astromelias: Famosas representantes de la verdadera amistad y de la salud. Son reconocidas por sus bondades sanadoras y relajantes.

¡TE MANDO FLORES!

- ★ **Rojas:** Por excelencia, representan el amor y la pasión. Lo que pocos saben es que también transmiten un fuerte sentimiento de respeto y admiración.
- ★ **Rosadas:** El símbolo de la gratitud. Por su delicadeza, evocan elegancia y suavidad.
- ★ **Naranjas:** Emblema de devoción, energía, fuerza y fervor.
- ★ **Amarillas:** Se utilizan para dar la bienvenida y denotan alegría. Ideales para expresar amistad y cariño

Anturios: Pueden significar sensualidad y a la vez hospitalidad. Indicadas para atraer prosperidad y alegría.

Diccionario floral del amor

Por años, los pétalos han escondido profundos mensajes de romance y cariño que hoy te invitamos a descubrir. Si quieras dar el regalo perfecto o te mueres por descifrar los sentimientos de un hombre, hazlo por medio de una flor.



Orquídeas: Transmisoras de belleza. Quien las observa reconoce la hermosura de la otra persona.



TIP DECO

Para reemplazar el tradicional floresco, Elvira Rocha, decoradora de interiores y propietaria de la floristería Hana, nos recomienda los envases vintage, como regaderas, faroles, botellas y canteras, para armar arreglos de flores y darle un toque romántico y chic a los espacios.



**Jaime Jaramillo,
“Papá Jaime”**

Conocido por su labor social y su contribución a la paz mundial, es originario de Manizales. Es el creador de la Fundación Niños de los Andes, la cual ha trabajado en la recuperación de cerca de 85.000 niños que han vivido en las calles y alcantarillas del país.

EN REDES 

 www.papajaime.com

Hay personas que no tienen claridad de sus sueños, bien sea porque estos se han quedado en el pasado y ahora ni siquiera los recuerdan, porque sienten que no tienen grandes pasiones, o simplemente porque nunca se han tomado el tiempo para imaginar y crear. También existen personas que tienen certeza de lo que les gusta y de las pasiones que las mueven y tienen claridad de sus sueños, pero no han sabido cómo lograrlos y han fallado a pesar de todos sus esfuerzos.

Lo único real en todo esto es que puedes tener muchas ideas, tener ganas de realizar un emprendimiento espectacular, soñarlo, imaginarlo, pero si no tienes un plan de acción claro y concreto, con un paso a paso de lo que debes hacer para lograr esa meta, ese gran sueño, ese gran emprendimiento se puede convertir en tu peor pesadilla, te puede llevar a la frustración y a la depresión.

Independiente de cuál sea tu situación particular, te voy a dar una guía sencilla para que comiences a crear tu plan de acción y así llenes tu vida de alegría y pasión a través de tus sueños, dejándolos fluir libremente, sin convertirte en esclavo de ellos y disfrutando el proceso mientras los consigues.

1 Cierra los ojos e imagina todo aquello que te apasiona, te gusta y amas hacer, pero no has hecho hasta ahora. Aquel emprendimiento con el que sueñas (con eso construirás tus sueños).

2 Haz una lista de todo lo que se te ocurra.

3 Clasifica esa lista en sueños espirituales (como conseguir tu paz interior, ser mejor persona, relacionarte mejor con los demás, etc.), sociales (a quién vas a ayudar, a quién vas a impactar y le vas a dar una mano) y materiales (todo lo que quieras tener de cosas u objetos y lo que debes estudiar o hacer para conseguirlo. Acá se incluye toda la parte de estudios profesionales).

4 Con los ojos tapados y con la mano contraria a la que escribes, dibuja en un papel todos tus sueños y júntalos en un solo dibujo hasta que te quede fácil visualizarlos.

5 Destápate los ojos y observa detalladamente lo que dibujaste. Ahora, con

la mano que escribes dibuja nuevamente tu sueño, dale color y púlelo.

6 Cierra los ojos y lleva esa imagen al entreccejo. Trata de ver todos los detalles que hay en el dibujo, y cuando abras los ojos, compara lo que visualizaste con lo que habías dibujado.

7 Coloca ese dibujo en un sitio donde lo puedas ver todos los días.

8 Define qué acciones específicas a corto plazo vas a realizar para comenzar a conseguir tu sueño.

9 Desde este momento, decreta y cuenta tu sueño a todo el que puedas.

10 Ten fe en Dios, en ti y en tu proyecto de vida.

11 Concentra toda tu energía en lo que quieras materializar, no en las cosas negativas, obstáculos o pérdidas que tienes en este momento.

12 Suelta tu sueño, no te afierres a él y disfruta cada paso que das mientras lo consigues.

13 Recuerda que siempre habrá subidas y caídas. Lo importante es que te vuelvas a levantar y con fe, pasión y amor continúes en este bello camino de la vida, disfrutando las cosas buenas y aprendiendo de las que consideras malas.

Y recuerda siempre que 'un sueño sin acción, se convierte en tu gran pesadilla'. *

Hacia la realización de tus sueños

POSTRES DELICIOSOS DE SOLO 4 INGREDIENTES

¿Te da pereza la repostería porque piensas que la lista de ingredientes es infinita y el procedimiento es complicadísimo? La marca de utensilios Tasty te invita a desterrar este falso mito con dos deliciosas propuestas. La próxima vez, sí o sí, llevarás el postre a la cena con tus amigas.

POR SANDRA PAOLA REAL M



↳ Brownies TOP

INGREDIENTES: 100 gr de chocolate en polvo * 130 gr de harina de trigo * 50 ml de leche condensada * 2 huevos

PREPARACIÓN: Verter todos los ingredientes en un bol y mezclar vigorosamente con un batidor de mano hasta que quede una mezcla bien compacta. Vierte toda la mezcla en el molde Tasty para hornear y lleva al horno durante 20 minu-

tos a una temperatura de 180 grados centígrados, deja enfriar y corta en cuadrados y sirve dos porciones, una encima de la otra y pon en el tope una bola de helado de chocolate y termina con un poco de syrup de cacao.



bien
TASTY

BEN TASTY is a trademark of BuzzFeed, Inc. Used under license. ©2020 BuzzFeed, Inc.



Para terminar de celebrar el mes de la mujer, te proponemos endulzar el paladar con dos recetas fáciles de preparar. No vayas a pensar que por requerir tan pocos ingredientes se trata de dulces sencillos, la verdad es que están llenos de sabor y serán la mejor forma de cerrar con broche de oro una apetitosa cena.

¿Por qué necesitas tan pocos insumos? La idea de Tasty es hacerte la vida más fácil, por eso tan solo necesitas los ítems básicos para repostería como: harina de trigo, huevos y leche condensada, entre otros, para elaborarlas. El chef Félix Valdez, quien estuvo presente en el lanzamiento de la línea de utensilios de cocina Tasty en Colombia, nos guió.

¡Qué felicidad! Le damos la bienvenida a la empresa estadounidense, famosa por su canal de internet especializado en cocina viral, que venderá toda su línea de productos en las tiendas Falabella del país.



¿Tu próximo objetivo? Seguir explorando con la repostería y con la gastronomía original elaborada en tiempo récord y de la manera más motivadora, gracias a los utensilios de la marca Tasty, **de venta exclusiva en Tiendas Falabella**.



Félix Valdez

CHEF/
ASESOR DE TASTY

Graduado como Profesional
en Cocina del SENA.

Pastel de limón

INGREDIENTES:

- * Jugo y rayadura de 1 lima o limón
- * 130 gr de harina de trigo
- * 50 ml de leche condensada
- * 3 huevos

PREPARACIÓN: Verter todos los ingredientes en un bol de Tasty y mezclar vigorosamente con un batidor de mano hasta que quede una mezcla bien compacta. Vierte toda la mezcla en el molde de Tasty para hornear y lleva al horno durante 20 minutos a una temperatura de 180 grados centígrados, deja enfriar y sirve con una bola de helado de vainilla, rayadura de limón y disfruta. ★



EN REDES

@[@bientasty](#)
[@falabella_co](#)



bien
TASTY™

BIEN TASTY is a trademark of BuzzFeed, Inc. Used under license. ©2020 BuzzFeed, Inc.



Las limpiezas faciales son tratamientos con múltiples beneficios que ayudan a limpiar, exfoliar y nutrir la piel, promoviendo un aspecto hidratado, saludable y de apariencia más joven. Durante estos procedimientos podemos recibir consejos sobre los cuidados básicos, pero la verdad es que obtendremos todas sus bondades si forman parte de un programa antiedad y las realizamos periódicamente: idealmente cada 2 o 3 meses.

En nuestro país son comúnmente llamadas limpiezas faciales, mientras que en Europa y Estados Unidos son denominadas como "facials" o faciales, ya que existen diversos protocolos o técnicas para realizarlas. Este tratamiento es uno de los pilares del cuidado de la piel del rostro, ya que tiene múltiples efectos positivos:

- ✿ Ayuda a descongestionar los poros

Limpieza: el secreto de una piel bonita



**Camilo Peñaranda, MD
Dermatología Cosmética.**

CEO Fundamentals Facial Spa
Calle 93B #13-92
Tel: 315 7670059 – 6419419,
Bogotá.

EN REDES  @penarandadermatology
@fundamentalsfacialspa

- ✿ Elimina las células muertas de la superficie de la piel
- ✿ Mejora la textura y rugosidad de la piel
- ✿ Reduce la cantidad de imperfecciones del color y de los puntos negros
- ✿ Aumenta la circulación y oxigenación de la piel
- ✿ Estimula la producción de colágeno y elastina
- ✿ Otorga efectos antiaging con reducción de líneas finas
- ✿ Disminuye la aparición de acné y la secreción sebácea
- ✿ Relaja y reduce la ansiedad y estrés

Entonces, ¿cuál es la manera correcta de escoger el facial más apropiado para cada mujer u hombre?

Debemos tener en cuenta los momentos de piel, la necesidad cutánea: brillo, oxigenación, reducir grasa, o hidratar y aportar un efecto de nutrición. Desde luego todos estos factores, son dirigidos por profesionales en el campo y permiten facilitar la escogencia del protocolo más apropiado.

Por tratarse de un procedimiento tan riguroso, requiere de un orden puntual.

Los pasos indispensables son: vaporización, microdermoabrasión o hidrolimpieza, extracción de comedones, en caso que se requiera, para lograr una higiene profunda sin producir irritación. Uso de luz LED para desinflamar y disminuir las bacterias que producen el acné y el uso de las mascarillas de colágeno y vitaminas para hidratar en profundidad.

Todo esto tiene que estar acompañado por un cuidado de primera calidad que cumpla con los 5 pasos básicos para tener una piel bonita: lavar el rostro todas las noches, usar antioxidantes en las mañanas, uso de protección solar, al menos dos veces al día, emplear un renovador celular en las noches y siempre aplicar una buena hidratante en las mañanas y en las noches.

Rostros perfectos no existen, pero pieles saludables sí. La tez requiere mantenimiento y constancia, es como cuidar un jardín o ir al gimnasio, por eso la limpieza facial debe convertirse en un hábito y hacerse regularmente. *

"Correr es un compromiso con uno mismo"

Divertido, amable y un gran conocedor del mundo del deporte, el experto en mercadeo y comunicaciones bogotano nos invita a ponernos los tenis y a salir a correr.

POR SANDRA PAOLA REAL M.

Estamos en las oficinas de adidas en Bogotá, al norte de la ciudad. Es un espacio amplio, moderno y luminoso, en el que obviamente todos trabajan en tenis y se mueven gracias a la pasión deportiva que los conecta. Allí nos encontramos con Santiago Gutiérrez, gerente de comunicaciones de la marca, quien vive comprometido con el desarrollo tecnológico y con brindarles cada vez más opciones a los corredores. Armado con una sonrisa amplia y generosa y consciente de tener una capacidad de trabajo envidiable, así es 'Santi', nuestro Hombre Aló de la quincena.

Santiago, quien también es deportista, gracias a su afición a los karts y a los deportes de alto riesgo, y quien corre 10k diariamente, es guapo, inteligente, divertido y un hombre que conoce a la perfección el mundo del deporte femenino, luego de haber sido el líder del proyecto de las Boost Girls en el 2015 para Colombia y de haber convivido con las embajadoras latinas durante 12 meses. Músico frustrado, mánager y también exjefe de comunicaciones de la mar-

ca de moda sueca H&M, es un convencido de que el deporte le cambia la vida a cualquiera y por eso uno de sus objetivos es que cada vez más personas se apasionen por correr.

¿Cuéntanos sobre la nueva tecnología de los Ultraboost 20?

La verdad es que en el 2019 los Ultraboost fueron el gran descubrimiento y la versión 2020 son los tenis de los que todo el mundo está hablando. Llegan directamente de otra galaxia para mejorar la experiencia y los resultados deportivos de cada corredor. Son fruto de la colaboración entre adidas y la Estación Espacial Internacional (ISS U.S. National Lab) y fueron optimizados para una función específica, permitiendo a los atletas mejores condiciones para poder realizar el deporte de la mejor forma posible. Fueron incontables horas de investigación y entrevistas con miles de corredores.

¿Están diseñadas solo para corredores experimentados?

No, están pensadas para cualquier persona y gracias

a su comodidad y capacidad de respuesta está a la altura de todos los corredores, seas principiante o un experimentado runner.

¿Por qué correr les cambia la vida a tantas personas?

El running no solo es una moda pasajera, correr significa compromiso con uno mismo, significa querer mejorar, querer superarse. Es un esfuerzo con el que se obtiene una recompensa y es a nivel de salud, de sentirte más fuerte y sano, conectado contigo mismo.

¿Qué consejo les das a las personas que quieren iniciar, pero no encuentran la motivación necesaria?

Les aconsejo que salgan a correr acompañadas por sus parejas, amigas o compañeros de la oficina, pues al entrenar en grupo es más fácil hallar esa motivación necesaria para empezar. ★

G EN REDES

@ @s_gutierrez





↓
David Rodríguez, Ana Lemoine, Rodolfo Velázquez, Alejandra Torres, Silvia Barrero, Fabián Corredor y Julien Gustave Roche



Milena López y Julien Gustave Roche

Sociales

PRODUCCIÓN: SHAIO MUÑOZ

MÁS DE NUESTRA AGITADA AGENDA SOCIAL EN
www.alo.co



Johanna Fadul y Juan Sebastián Quintero

↓
Sandra Paola Real y Yuri Vargas durante la charla de #Mu-jerAlóInspira



Alejandro González complació a varias de sus fanáticas con fotos y autógrafos



→ Sebastián Yepes compartiendo con una de sus seguidoras



UN EVENTO PARA SER FELICES

Hace pocos días, en el Parque de la 93 se realizó la cuarta edición del Be Happy Fest, el primer festival de la felicidad en Colombia. Los asistentes disfrutaron enriquecedoras historias y experiencias contadas por sus protagonistas, orientadas a la construcción de vida, donde la inspiración, el alcance de metas y el logro de sueños fueron los temas principales.

PRODUCCIÓN: SHAIO MUÑOZ FOTOS: CORTESÍA



CAMPAÑAS CON ACENTO FEMENINO

Durante el festival, Kotex®, la marca de cuidados femeninos de Kimberly-Clark, lanzó la campaña #NoMásEstigma con un panel de mujeres que encabezó un debate que se centró en romper estigmas sobre el periodo menstrual, desde la experiencia individual y colectiva. El panel estuvo moderado por Ana Múnera, representante de Kotex, y contó con la participación de Sylvana Gómez (periodista), María Camila Triana (directora de la fundación Make a Wish), Michelle Yidios (empresaria) y Luz Marina Araque (fundadora de Asocoen).



María Camila Triana



Michelle Yidios y Silvana Gómez

→ Silvana Gómez



María Camila Triana, Luz Marina Araque, Michelle Yidios, Silvana Gómez, Ana Múnera, Nicolle Briceño



Las mujeres que conformaron el panel de Kotex, diseñaron chaquetas especiales para este evento, en pro del género femenino resaltando la campaña #NoMásEstigma





Sebastián Ruiz,
Caroline Thomas
y Juan Francisco
Rehpani



María Isabel
Uscher, Juan
Campuzano
y Ana Milena
Rivera



Lorena Álvarez, Diana Echeverri, Francisco Soto y Edda Medina



Edgar Mohs, Mónica Name y Arturo Obyrne



Óscar Camargo, Claudia Arenas y Andrés Rozo



Carlos Mayorga, Beatriz Ospina, Gustavo Bloise y Maritza Franco

¡HEEL ABRE SUS PUERTAS!

En días pasados, Heel celebró la inauguración de sus nuevas oficinas en Bogotá, ubicadas en el norte de la ciudad. Aliados de la firma y prestigiosos médicos se encontraron para brindar por este gran logro en pro de la inteligencia natural para continuar transformando vidas.

FOTOS: DIEGO CAUCAYO



Daniele Buzzetti
y Robert Kunzel

Pablo Carrizo
y Raffaello di
Sauro Basile



Andrés Rue-
da y Mathieu
Colombier



Tatiana
Arias y
Andrés
Espinosa



HOMENAJE A LOS MAESTROS TOSTADORES

El restaurante Cavaletos, en Bogotá, fue elegido para presentar Ispirazione Italiana, de Nespresso, una familia de cafés de la más alta calidad que rinde tributo a la tradición regional del café italiano, destacada por su maestría en el proceso de tueste. El evento contó con la presencia del chef Raffaello di Sauro, quien le dio vida a un aperitivo típico italiano que maridó con cocteles a base de café y Whisky The Singleton.

FOTOS: DIEGO CAUCAYO



Carlos Quintero, Cristina Warner y Andrés Simón



Jorge Delgadillo, Jorge Raush y Luisa Fernanda Donato



Mauricio Moreno, Camila Daza Mateus y Miguel Leguizamo

PARA PALADARES SELECTOS

La compañía barranquillera W&L Worldwide Trading fue escogida como importador, comercializador y representante exclusivo para Colombia de la marca Swift Black Angus, firma que se caracteriza por brindar cortes de carne con sabor consistente y calidad superior. El lanzamiento de esta marca en el país contó con la presencia de Jorge Rausch, quien elogió y habló de las principales características del producto.

FOTOS: ABEL CÁRDENAS



July Ardila, Claudia Sandoval, Jonathan Jiménez, Isabel Domínguez y Andrew Clarkson



Alexei Vega, Jessica Hulka, July Ardila, Isabel Domínguez y Gloria Perdomo



Claudia Sandoval y
Luz Elena Kassab



César Guevara, Claudia Sandoval y Mauricio Moreno



Chef, Jackson Valdez



Simón Villa y María Fernanda Cárdenas



Malu Martínez y
Annie Restrepo

Mariale Jaramillo
y Mate Mora



Ana María Useche, Stefany Vollert, Felipe Gallego, Vicky Casasbuenas y Gloria Cardona



Mariana Amador, Paula Espinosa, Daniela Godoy y Felipe Astralaga



UNA EXPERIENCIA DELICIOSA

Esta semana se llevó a cabo en Colombia el lanzamiento de la línea de cocina Tasty, empresa estadounidense reconocida por su canal de internet especializado en cocina viral. La presentación se desarrolló simultáneamente en Bogotá, Cali y Medellín, en alianza con Falabella. Influenciadores y amantes de la gastronomía vivieron una experiencia de cocina en vivo, donde reconocidos chefs compartieron grandes secretos. Los productos de la marca están disponibles en las tiendas Falabella.

FOTOS: HÉCTOR FABIO ZAMORA

Poncho Rentería

Columnista premium de diferentes medios de comunicación. Se ufana de ser el más conocedor de las mujeres.

**SEIS AÑOS SECUESTRADA**

No esperaban las Farc que Íngrid Betancourt les cantara la tabla y cuatro verdades sobre el ultraje y los irrespetos que los guerrilleros le hicieron. Les ha dicho: "Les perdonó las canalladas, pero no las olvidó". Y les protestó porque ellos dicen que no hubo secuestro, que fue una simple 'retención', y mentira que le trataron con respeto a su persona. Íngrid les ha gritado en la JEP (justicia para guerrillas & cía.) que no la utilicen, que no posean de humanitarios cuando ella estuvo amarrada y encadenada en la selva porque buscaron destruirla. Esa denuncia de Íngrid viene bien porque no es serio que quienes ordenaron y dirigieron su secuestro de seis años, ahora se autodenominen de humanitarios tras maltratar sin piedad a centenas de secuestrados. Íngrid no dio a las FF. AA. ni al expresidente Uribe una palabra amable luego de que la liberaron. Íngrid Betancourt hoy dejó su postura timorata ante las Farc y les desmiente su falso humanismo a sus secuestradores. Pasó 2.047 días en la selva, amarrada, desnutrida, lejos de sus hijos, de su marido, 'Juanqui' Lecompte, y de su madre, Yolanda Pulecio. Eso no se olvida. PUNTO.

ALEJANDRO SANTO DOMINGO

Es colombo-neoyorquino, 43 años, casado, dos hijos, hijo de Beatrice Dávila de Santo Domingo, hermano de Andrés y también historiador y financiero. No conoce la pereza, madruga cada mañana a nadar en 20 piscinas, trabajador incansable, va de Nueva York a Londres cuan-

tro veces al mes, es miembro activo de 17 juntas directivas e influyente en Caracol Televisión y el grupo Valorem. No todo es finanzas y acciones en Alejandro Santo Domingo, padre de dos pequeños, esposo de Charlotte Wellesley, inglesa, hija de los duques de Wellington, el que ganó la batalla de Waterloo, y es ecologista y activista en defensa del medio ambiente y la reforestación.

Sigo con Alejandro Santo Domingo, directorio del comité pro defensa de la fauna, las playas e impulsor de la escuela de artes. Hace una hora me llegó una tarjeta de invitación en cartulina que dice así: "Alejandro Santo Domingo y Gonzalo Córdoba Mallarino, presidente de Caracol Televisión, tienen el gusto de invitarlo el jueves 12 de marzo al evento en honor de los finalistas, premio Protección del Medio Ambiente". Lugar: Escuela de Artes y Oficios Santo Domingo, carrera 8 con calle 10.

OLGA LUCÍA Y SU GATA

Ella es una señora burguesa que al no tener líos económicos ni hijos calaveras, ni hijas mal casadas, decidió que su tiempo lo gastaría en yoga, gimnasios, lecturas y en escribirle cartas de amor y de reclamos y de queriduras a su gata Simona, su leal compañera. Su obra acierta desde el delicioso título *Cartas a mi gata Simona*. Buena literatura, buen clima de cariño a Simona y por buenísimo libro se los re-

comiendo, así no me gusten los gatos ni las gatas de familias 'jai'. Olga Lucía Gaviria Ángel de Vargas se ganó el derecho de estar en la convocatoria de la FILBo, Feria del Libro de Bogotá, donde escogieron solamente a 20 escritores independientes. Miles amenazan con escribir un libro y nunca cumplen, no es fácil, lo hiciste y te salió macanudo. ¡Bravo!

CINE CARTAGENA, SALVO BASILE

José Nieto, Juan Manuel Santos, Claudia Triana, Salvatore Basile, Jacqueline Lemaitre, Margarita de La Vega y Yolanda Pupo de Mogollón le han dado buena suerte al Festival Internacional de Cine de Cartagena de Indias (FICCI). La prueba es que sigue vibrante, prestigioso y listo a recibir a la pandilla del cine moderno y atrevido que llega al Festival. Amo el cine de los años setenta, el político de Costa-Gavras, de Francisco Rosi, el urbano de bajos fondos, el cine de los amantes clandestinos y amo a *Bella de día* y el *Novecento*; a Roberto De Niro, a Al Pacino y *Memorias del Subdesarrollo*. ¡Aleluya! Mi amigo Lalo Correa, prohombre de RCN, le celebró el cumpleaños a su esposa, María Teresa Egurrola, que sigue alegre, vitalísima y aún Miss Colombia. Regio almuerzo, lomo Angus, vino tinto, ensalada, queso azul y almendras. ¡Bravo, María Teresa! ingeniera industrial de rica simpatía, lo dice su llavería Poncho Rentería. *



Teatro

Las mujeres que soy

Este divertido monólogo musical narrado en primera persona deambula entre la realidad y la ficción, teniendo como base la vida de la protagonista: **MARÍA FERNANDA MARTÍNEZ**, quien jugando entre historias y canciones que marcaron su vida habla de su lado más íntimo, sensual y divertido. En medio de la historia, la protagonista nos cuenta sobre algunas de esas mujeres que le enseñaron, que la amaron y que la hicieron la mujer que es. La historia transcurre desde sus inicios en Cali y su llegada a Bogotá buscando triunfar en televisión, en medio de una lucha interminable por cumplir sus sueños y vencer sus miedos.



Música

USTED NO ES NADA

Francy, 'La voz popular de América', presenta su más reciente tema bajo la producción y autoría de Iván Calderón. Una canción dedicada a aquellos amores que son falsos, que solo saben hacer sufrir, a los que pagan amor con traición y que no conocen la lealtad. El videoclip presenta una producción en blanco y negro donde se aprecia a Francy con una imagen fresca y juvenil. **SONY MUSIC**



NETFLIX

La casa de papel: temporada 4

La nueva entrega de esta atrapante serie comienza inmersa en el caos: el profesor da por hecho que Lisboa ha sido ejecutada, Río y Tokio han volado un tanque y Nairobi se debate entre la vida y la muerte. La banda atraviesa uno de sus momentos más duros y la aparición de un enemigo entre sus filas pondrá el atraco en grave peligro. Estreno: Viernes 3 de abril.

Concierto

DESCONECTADO: VIVIR SIN MIEDO

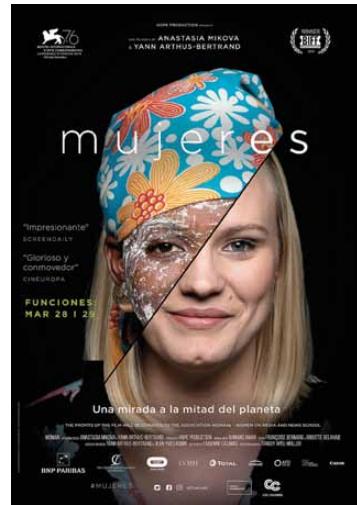
El próximo sábado 28 de marzo, la sala del Teatro Jorge Eliécer Gaitán abre sus puertas con una nueva propuesta que le apunta al formato acústico y reunirá artistas que desde distintas vertientes musicales le apuestan al amor y suman sus voces al canto por la vida. Los primeros invitados a este gran ciclo de 'Gaitán Desconectado' son **Adriana Lucía, Doctor Krápula y Los Rolling Ruanas**, quienes cantarán sus éxitos en un espectáculo íntimo, que invita a vivir sin miedo y a expresarse libremente a través del arte.

www.tuboleta.com



Mujeres

Este documental es protagonizado por 2.000 mujeres de 50 países y narra las historias reales tanto de aquellas voces que han gritado como de las que han sido calladas. Desde la maternidad hasta la sexualidad, desde el empoderamiento hasta la discriminación hablan del día a día a menudo invisible de las mujeres que siguen en la lucha por sus derechos y por ser escuchadas. Esta producción demuestra el poder que tienen las voces cuando se unen. Aquí, mujeres de todo el mundo comparten sus experiencias en un intento por comprender sus vidas, mirar hacia atrás lo que se ha logrado, así como entender todo lo que queda por hacer. Marzo 28 y 29 en salas de cine colombianas.



EXPOSICIÓN Vive Popayán en Bogotá

La capital del departamento del Cauca, uno de los destinos turísticos de mayor oferta cultural y artística del país, por primera vez presenta en Bogotá, en el Museo Nacional y en el Museo Santa Clara, una muestra con lo mejor de su riqueza histórica, musical y gastronómica. Con este espacio se busca inspirar y enamorar con lo mejor de los atractivos de la Ciudad Blanca, a través de una experiencia única donde los asistentes podrán acercarse de forma gratuita a su cultura y tradición. Hasta el 22 de marzo. www.vivepopayan.com



Por **Ricardo
Villalobos**
ASTRÓLOGO

En esta quincena

Como estamos en la apertura del equinoccio de primavera este es un ciclo en el que todo retorna al origen y en el que las células se recargan y si se es consciente de las maravillosas energías, se puede llegar a estados en los que el bienestar es posible. Como el tiempo primaveral presente en el hemisferio norte inspira la dinámica humana en su conjunto, vale la pena retomar lo que se dejó en el pasado y revisar los proyectos para retomarlos.

Cumpleañeras

Deben ser conscientes de que el éxito es más que una realidad durante este nuevo ciclo de vida, razón por la cual debes focalizar todos tus esfuerzos y centrar todas las energías en hacer realidad tus emprendimientos. Es un año único y excepcional por ende no debes escatimar esfuerzos para mirar hacia horizontes lejanos y realizar acciones concretas que te lleve por el camino de la alegría y el bienestar.

II ABRIL

20 de abril - 20 de mayo



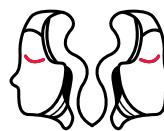
Salud Tus niveles de energía aumentan significativamente y puedes encontrar el camino de la salud y del bienestar físico, motivo por el cual vale la pena que hagas énfasis en todo aquello que te ofrezca equilibrio

Dinero Estás ante un ciclo en el que pueden surgir aliados para tu futuro, motivo por el cual debes estar muy pendiente con el fin de darle forma a las propuestas que llegan.

Amor Podrás enfrentar certamente los conflictos presentes en tu vida sentimental, motivo por el cual, es importante que te dispongas de la mejor manera para promover el surgimiento de acuerdos. **Días de éxito profesional:** 31 y 1

GÉMINIS

21 de mayo - 21 de junio



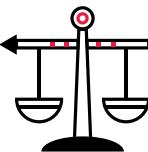
Salud Estás ante un periodo de situaciones enrarecidas que no te dan la tranquilidad de avanzar vitalmente, haz todo lo posible por cuidarte, hacerte un chequeo médico y seguir al pie de la letra las sugerencias de los expertos.

Dinero Ahora que la vida acomoda sus hilos para resolver tus preocupaciones económicas, es vital que no escatimes esfuerzos para encontrar soluciones para todo lo que te preocupa.

Amor Los conflictos son el pan de cada día en tu vida sentimental, requieres sobrelevar las cosas pacientemente mientras que las tormentas van pasando. **Días de éxito profesional:** 19 y 20

Horóscopo

III OCTUBRE

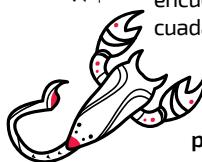


Salud Múltiplica los esfuerzos para que tu organismo responda positivamente. Recuerda la importancia de contar con varios diagnósticos y no dejarse llevar por los primeros síntomas.

Dinero Las condiciones están dadas para que evalúes tu relación con el dinero y para que encuentres los caminos tendientes a multiplicarlo. Las acciones concretas y las decisiones radicales pueden cambiar para bien.

Amor Surge un entorno energético magnífico para que puedas aclarar tu camino en el amor y para que puedas darte una nueva oportunidad y conocer a alguien más. El encanto natural que ejerces sobre el sexo opuesto se evidencia durante este periodo. **Días de éxito profesional:** 19 y 10

IV NOVIEMBRE



Salud Estás en un ciclo de situaciones irregulares para tu salud lo que te exige multiplicar los esfuerzos para que todo marche bien. Como tus luchas emocionales son parte de una constante, es importante que tengas el ánimo por pasar la página.

Dinero Como el éxito llega a tu mundo laboral debes estar muy pendiente con el fin de optimizar cada nueva oportunidad y de darle valor a lo que realmente vale la pena

Amor Estás ante un escenario muy favorable para que enfrentes tus vacíos emocionales y para que encuentres las palabras adecuadas y logres superar las diferencias y hallar nuevos caminos de coincidencia en el amor. **Días de éxito profesional:** 31 y 1

V DICIEMBRE



Salud La presencia de Venus en el eje que regula tu salud se convierte en el referente de un ciclo muy favorable para que halles el camino del bienestar y sobre todo de la belleza.

Dinero Cuenta con un dinamismo muy especial que puede llevarte por senderos apacibles y abrir las puertas para que todo evolucione mucho mejor. Ante las nuevas oportunidades debes avanzar con la convicción que todo saldrá mejor que nunca.

Amor Las condiciones están dadas para llegar a acuerdos en el amor y para que puedas resolver todo aquello que pueda ser fuente de preocupación en el área afectiva. **Días de éxito profesional:** 24 y 25

Cáncer

21 de junio - 22 de julio



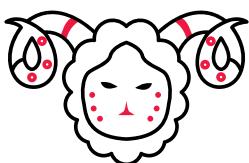
Salud Es importante que siempre priorices en tu bienestar físico y en tu equilibrio emocional, motivo por el cual no debes escatimar esfuerzos para que tu organismo logre estabilizarse.

Dinero Estás ante el mejor período del año para multiplicar tu dinero, y generar emprendimientos que te lleven hacia buenos destinos. Es uno de los ciclos más amables para reorientar tus esfuerzos desde el punto de vista económico.

Amor Durante este margen de tiempo se refuerza el poder de la camaradería y de la amistad en el plano romántico, razón por la que debes hacer todo lo posible para superar los conflictos. **Días de éxito profesional:** 26 y 27

Aries

21 de marzo - 19 de abril



Capricornio

21 de diciembre - 20 de enero



Salud La presencia de Marte y Júpiter en tu signo de nacimiento se convierten en un referente estelar de quién encuentra los caminos del bienestar y de la salud duradera. Todo lo que hagas para sentirte bien funcionará perfectamente.

Dinero Ante la multitud de gastos por temas de orden familiar requieres organizar muy bien tu dinero con el fin de atender los imprevistos y de estar alerta ante las eventualidades que se hacen presentes.

Amor La presencia de Venus en el eje del amor se convierte en el asidero estelar de quien puede tomar las mejores decisiones del año en el plano romántico y de quien puede resolver todo aquello que le preocupa. **Días de éxito profesional:** 26 y 27

Salud Es necesario que multipliques tus esfuerzos con el único fin de que tu organismo funcione adecuadamente ya que pueden surgir alergias extrañas o malestares. **Dinero** La presencia de Venus en el eje de tus finanzas, es el punto de apoyo para que puedas desatar tu economía y dirigir hacia destinos seguros los esfuerzos en esta área. Es uno de esos ciclos en los que te es fácil encontrar escenarios propicios para los emprendimientos. **Amor** Debes tomar la iniciativa en el amor y disponerte a avanzar con la convicción de que todo evolucionará hacia un destino apacible. **Días de éxito profesional:** 29 y 30

LEO

23 de julio - 22 de agosto



Salud Debes aprovechar este margen de tiempo para encontrar el camino de la armonía y de la reconciliación con la vida. Recuerda la importancia de fortalecer tus miembros inferiores.

Dinero Nuevamente la vida acomoda sus hilos para que asumas nuevas responsabilidades en el ámbito laboral y para que puedas obtener muy buenos resultados en todo aquello que emprendas.

Amor La presencia de Venus en el eje de tu destino se convierte en el referente de quién posee una magia inusual sobre el sexo opuesto lo que puede dar pie a que surjan propuestas, razón por la cual debes pensar muy bien lo que haces

Días de éxito profesional: 24 y 25

Salud La presencia de un cúmulo de planetas en el eje de los malestares se convierte en el asidero de quién debe hacer todo lo posible para que tu organismo no se desestabilice. Con una actitud preventiva podrás minimizar las situaciones descontroladas

Dinero Ante la presencia de nuevos proyectos debes centrar tu energía en materializarlas ya que tu futuro depende precisamente de ellas. No olvides la importancia de los acuerdos y de la legalización de temas pendientes.

Amor Con una actitud flexible superarás fácilmente las crisis que se hagan presentes durante este periodo. Recuerda la importancia de una buena comunicación para que así las cosas evolucionen hacia un destino seguro. **Días de éxito profesional:** 26 y 27

VIRGO

23 de agosto - 22 de septiembre

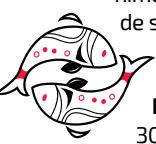


CELINE
DION

30 DE MARZO
DE 1968

PISCIS

19 de febrero - 20 de marzo



Salud Has de encontrar extraordinarias ayudas con el fin de superar los problemas de salud y de salirte al paso a los embates manifiestos en todo lo que atañe al bienestar físico.

Dinero Surgirán aliados que serán muy importantes para avanzar certeramente en el plano financiero. Todo está dado para que orientes tus esfuerzos hacia buenos destinos en lo que atañe al dinero.

Amor Estás ante un periodo de altibajos en tu vida sentimental lo que puede ser sinónimo de distanciamientos y de situaciones complejas que no te ofrecen la tranquilidad que anhelas. **Días de éxito profesional:** 30 y 1

ACUARIO

21 de enero - 18 de febrero



Salud Debes hacer todo lo posible por sacar tiempo y hacer caminatas al aire libre, practicar yoga o algún deporte que te permita desconectarte y así recargar energías

Dinero Aprovecha este periodo para realizar ajustes y efectuar correctivos en el manejo del dinero porque es un ciclo de situaciones que pueden ser decisivas para tu vida futura. No escatimes esfuerzos en multiplicar el dinero

Amor Este es uno de los mejores ciclos del año para el amor y para la exploración de todos los laberintos de la pasión y de la piel. Es inevitable que surjan propuestas y que lleguen personas y que no sea fácil tomar decisiones. Puedes rescatar tu relación precedente y encontrar caminos de reciprocidad. **Días de éxito profesional:** 28 y 29



LA REINVENCIÓN DE 'LA TOTI'

Sofía Vergara anda dichosa con su nueva labor como la primera jueza latina de *America's Got Talent*. Ella le pone ese toque latino a la temporada quince del reality: "Este es un nuevo y emocionante próximo capítulo para mí. Quería hacer algo distinto y sinceramente no me esperaba algo tan grande, de tanta responsabilidad, pero estoy segura de que voy a divertirme mucho. Llevo años siguiendo el programa y tengo la impresión de que los jueces se lo pasan tan bien como los concursantes", manifestó Vergara, sintiéndose muy satisfecha por trabajar al lado de personajes que admira, como Simon Cowell –creador del formato–, Heidi Klum y Howie Mandel.



JUANA, 'víctima' de covid-19

El equipo de producción de *El inconveniente*, una comedia española que coprotagoniza la caleña **Juana Acosta**, aplazó su fecha de estreno, que estaba programado para el próximo 3 de abril, debido a la crisis del coronavirus. El filme narra la historia de la venta de una casa, una operación que implica un inconveniente: la inquilina de la vivienda no se va y se queda a vivir con la nueva propietaria. Dirigida por Bernabé Rico y producida por Olmo Figueiredo. Como siempre, se destaca la actuación de Juana.



Patricia, muy enamorada del cine

Actualmente, en las salas de cine del país se está proyectando el cortometraje *Canal Street*, escrito, dirigido y protagonizado por la actriz y escritora caleña **PATRICIA CASTAÑEDA**. El corto cuenta en cinco minutos la historia de dos personas que se conocen en el metro de Nueva York. La artista sigue muy enfocada en hacer cine, por eso en agosto de este año filmará su primer largometraje, que se llamará *Estimados señores*, guion que también escribió.



Bebé Montaner en camino...

El cantante **Mau Montaner** (26) y su esposa, la antioqueña **Sara Escobar** (28), tendrán su primer hijo en agosto del 2020. La pareja de esposos, quienes se casaron hace un año y medio en las playas de Tulum, ya están comprando todo lo necesario para la llegada del bebé. Una de las más felices con la noticia es Evaluna, la tía dichosa, quien es gran amiga de Sara y la considera como una hermana.



Última hora

JURADOS, MUY AMIGOS

En medio de rumores de que existen inconvenientes entre los jurados del reality *A otro nivel*, la cantante y actriz **Greicy Rendón** confiesa que sus compañeros de set "son increíbles", y agrega: "De Diego Torres enamora su personalidad, tiene esa sencillez que es lo que hace más especial a un artista. Y con Paola Jara estoy feliz de compartir; tenía muchas ganas de conocerla. Estoy disfrutando mucho de ellos". Para este año, además del programa, la caleña está produciendo mucha música, porque sigue centrada en su carrera.



EL NUEVO LIBRO DE 'AMI'

El youtuber **Ami Rodríguez Pascagaza**, el primer colombiano en alcanzar más de 10 millones de suscriptores en esa plataforma, acaba de presentar su segundo libro, *El diario secreto de Ami*, en el que reproduce los escritos que guardó desde niño. "En el texto trato temas desconocidos de mi vida, como la presencia de mi papá. Escaneamos las páginas tal y como las escribí cuando tenía ocho años", comenta el realizador audiovisual. "Estudié cine y me encanta, pero pienso que no se puede revolver con lo que hago en internet ni en otras aplicaciones; hay que generar contenidos diferentes", comenta, por eso, ahora sorprenderá en sus redes con nuevas propuestas.

EL TIEMPO PRESENTA COLECCIÓN DE

CUBIERTOS Y COMPLEMENTOS

TODOS a la MESA

¡Completa tu mesa con todos los puestos que necesites!



④ Cuchara postre x 4 10 mar.



⑤ Tenedor postre x 4 17 mar.



⑥ Cuchara ensalada x 1 y tenedor servir x 1 24 mar.



⑦ Cuchillo para pan x 1 y pala servir tortas x 1 31 mar.



⑧ Cuchillos de quesos x 3 7 abr.

**Set 1 CUCHILLOS DE MESA x 4
+ FASCÍCULO**

Incluye diferentes recetas para que sorprendas a diario.

\$ POR SOLO
\$ 26.900 + EL TIEMPO*

*El valor del producto no incluye el valor del periódico EL TIEMPO.

**SET DE 4 PUESTOS
DE CUBIERTOS + COMPLEMENTOS**

27 PIEZAS + 8 FASCÍCULOS

BENEFICIO EXCLUSIVO DEL CLUB DE SUSCRIPTORES EL TIEMPO:



\$ 162.900

LA UNIDAD
TE SALE
A TAN SOLO
\$ 6.033

PRECIO COLECCIÓN AL PÚBLICO: \$ 286.900 - PRONTA ENTREGA - ENVÍO SIN COSTO

¡ADQUIERE YA TU COLECCIÓN! ENTRA A tienda.eltiempocom/cubiertos O LLAMA AL 426 6000 OPC. 3 EN BOGOTÁ AL 01 8000 110 990, LÍNEA GRATUITA NACIONAL.

La colección completa se entregará en 6 días hábiles en Bogotá y 8 días hábiles a nivel nacional. Por favor valida con nuestro asesor de call center la dirección donde quieras recibir tu colección. Los medios de pago en expidios están sujetos a disponibilidad del canal. El envío sin costo aplica para la compra de colección completa por cualquier medio: call center, centros de ventas e internet. Los vendedores solo aceptan efectivo. Promoción válida del 18 de febrero de 2020 al 7 de abril de 2020, o hasta agotar existencias, lo primero que ocurra. Unidades disponibles: 50.000. Colecciones disponibles: 600.

**SET DE 8 PUESTOS
DE CUBIERTOS + COMPLEMENTOS**

47 PIEZAS + 16 FASCÍCULOS

BENEFICIO EXCLUSIVO DEL CLUB DE SUSCRIPTORES EL TIEMPO:



\$ 264.000

LA UNIDAD
TE SALE
A TAN SOLO
\$ 5.617

PRECIO COLECCIÓN AL PÚBLICO: \$ 339.000 - PRONTA ENTREGA - ENVÍO SIN COSTO

ACEPTAMOS TODOS LOS MEDIOS DE PAGO:



codensa
Sin Interés



EL TIEMPO
COLECCIONES



VOLUP-A

AUMENTO Y CAMBIO

DE LA FORMA DEL GLÚTEO
CON MICROIMPLANTES
DE SILICONA

En **1 hora**

Sin drenes **ni fajas**

4 días
de incapacidad

Duran **toda la vida**

Resultados que se
mantienen con el
paso del tiempo

Aprobados por el
INVIMA

ernestoandrade.com

Cel.: 320-398-5265