ENERO 2025

marie claire

Agueda López

1, 2, 3...
¿En qué orden aplicar las cremas?

ESPECIAL CABELLO
Los cortes, peinados y colores que mejor se adaptan a ti

CARTA DE REYES
MÁS DE 70 ideas para REGALAR(TE)

ELLAS HABLAN
Natalia **DE MOLINA**
+
Celeste **BARBER**

Un año para BRILLAR
Con las últimas tendencias en moda y belleza

EMMA WATSON

PRADA PARADOXE

THE REFILLABLE FRAGRANCES

THE NEW FLORALITY

SCAN AND EXPLORE THE PARADOXE

Collar 'En Haute Mer' en oro amarillo, oro blanco, zafiro y diamantes, de **Van Cleef & Arpels** (c.p.v.).

marie claire

Editora **Marta Ariño Barrera** (marino@zinetmedia.es) Directora ejecutiva **Magdalena Fraj** (mfraj@zinetmedia.es)

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)
Responsable Web **Patricia de la Torre** (pdelatorre@zinetmedia.es)

Consejera Delegada **Marta Ariño** Director General Financiero **Carlos Franco**
CRO **Alfonso Juliá** Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO
Alcalá, 79, 1ºA, 28009 Madrid. Teléfono: +34 810 583 416 marieclaire@zinetmedia.es

MARIE CLAIRE INTERNACIONAL
Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)
Chief Digital Officer **David Jullien** (djullien@gmc.tm.fr) International Fashion & Beauty Chief Editor **Florence Deladrière** (fdeladriere@gmc.tm.fr)
Senior International Brand Manager **Céline Hananel** (chananel@gmc.tm.fr) International Editorial Coordinator **Marie Bazin** (mbazin@gmc.tm.fr)
Editada por Zinet Media Licensing, S. L. DISTRIBUYE: Logista Publicaciones, S. L.

PRINTED IN SPAIN
Esta publicación es miembro de ARI, Asociación de Revistas de Información, asociada a la Federación Internacional de Prensa Periódica (FIPP). Difusión controlada por OJD.

© Copyright 1988 Marie Claire Album, S. A.; París. Depósito legal: M-12519-2013. Depósito legal mini: M-41620-2007.

FOTO: CORTESÍA DE VAN CLEEF & ARPELS.

We belong to
something beautiful.
SEPHORA

LICENCIA PARA SOÑAR

Enero. La gran paradoja del comienzo y la repetición. Es un mes lleno de promesas y decisiones, de planes a largo plazo y de sueños de transformación. Volvemos a este punto todos los años, con la misma mezcla de esperanza y escepticismo. ¿Será este el año en que por fin seremos versiones mejoradas de nosotros mismos? ¿O simplemente una nueva vuelta al carrusel de los propósitos olvidados?

El inicio del año nos da licencia para soñar. Hacemos listas ambiciosas: comer más sano, hacer ejercicio, ahorrar, aprender algo nuevo, encontrar tiempo para nosotros mismos... y la lista sigue. Pero entre la euforia de las primeras semanas y el ritmo frenético de la rutina, muchas de estas metas parecen desvanecerse como el confeti tras la fiesta de Nochevieja.

Y está bien. Tal vez el verdadero propósito no sea cumplir cada punto, sino mantener viva la intención. Volver a intentarlo. Una y otra vez. Saber que, incluso si no todo sale según el plan, hay algo maravilloso en el acto de querer mejorar, de proyectarnos hacia un futuro más brillante. No importa si caemos, siempre podemos levantarnos, redefinir nuestras metas, y empezar de nuevo. Porque lo que realmente cuenta es la persistencia, no la perfección.

Este año, quizá deberíamos simplificar. Cambiar los grandes "tengo que" por pequeños "voy a intentar". Celebrar los momentos, incluso aquellos que parecen insignificantes, porque son los que nos definen. Después de todo, la vida no está hecha solo de grandes triunfos, sino de pequeños momentos que suman, de pasos hacia adelante, aunque sean pequeños. Cada intento es valioso, cada experiencia aporta algo. Y es en esos pequeños esfuerzos donde realmente reside la magia del cambio.

Así que aquí estamos, un enero más. Con sus folios en blanco, sus agendas impecables, su aire de optimismo y esa sensación de esperanza que se respira en el aire. Que dure lo que tenga que durar. Y que, pase lo que pase, sigamos adelante, porque cada inicio trae consigo la posibilidad de sorprendernos.

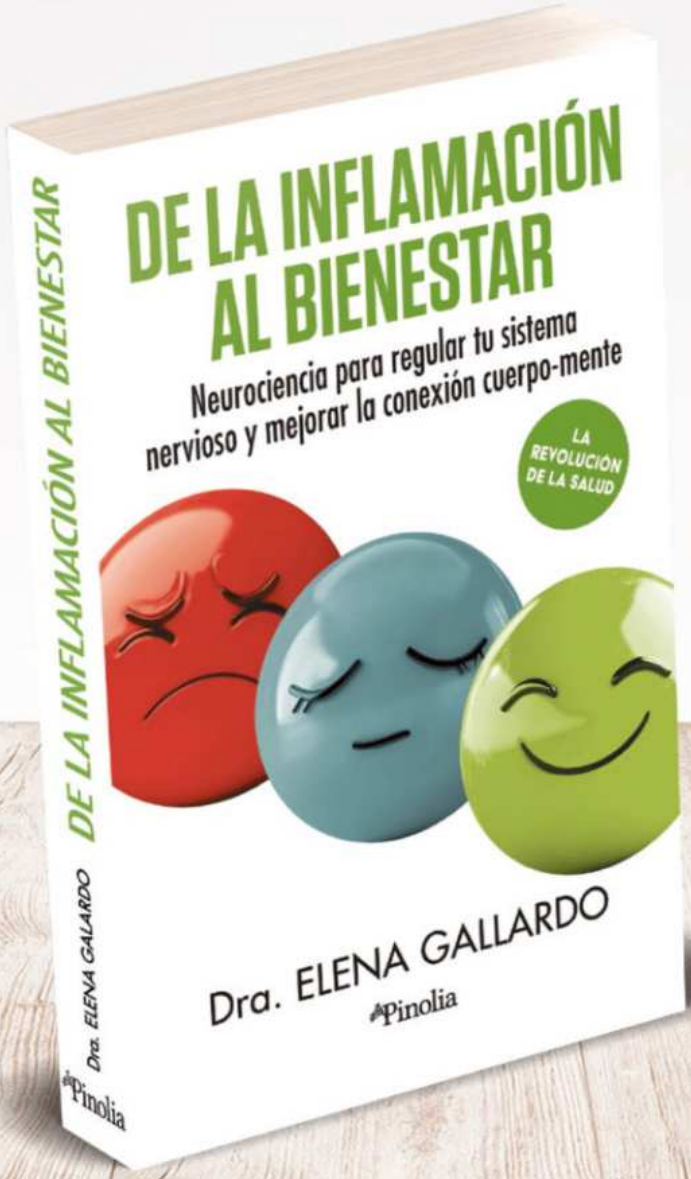
Feliz 2025, querida lectora. Que este sea el año de los intentos, de las sorpresas y, sobre todo, de la gratitud por lo que somos y por lo que aún podemos llegar a ser. ■

Magdalena Fraj
Directora ejecutiva

FOTO: JUANJO MOLINA.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

De la inflamación al bienestar aborda los factores que impactan negativamente en nuestro sistema nervioso y cómo regularlo para conseguir gozar de una salud integral.
Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



Pinolia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente estos libros.

mes
enero

70

La actriz Natalia de Molina nos habla de la importancia de las buenas historias y del humor.

EN PORTADA

96 LA IMPORTANCIA DEL ORDEN
Cómo aplicar las cremas para que sean efectivas.

115 ESPECIAL CABELLO
Los cortes, peinados y colores que mejor se adaptan a ti.

MAGAZINE

24 ORO ROJO
La recolección del azafrán por mujeres manchegas.

30 CELESTE BARBER
El triunfo de reírse de una misma.

34 PIONERAS
Las mujeres líderes en la ciencia y la salud.

BELLEZA

102 LOS MÁS DESEADOS
Los mejores productos de belleza para regalarte.

128 PRE-CHAMPÚ
Manual de uso.

LIFESTYLE

140 TOULOUSE
La 'Ciudad Rosa'.

144 GASTRO
Los mejores restaurantes para disfrutar estas fiestas.

82

¿Verde, dorado, rojo o blanco? Elige el tono que va contigo y prepárate para brillar.

90

La joven actriz Gabriela Andrada deslumbra con el maquillaje de Dior.

86

La moda que viene para celebrar con estilo el nuevo año.

En portada, Águeda López lleva abrigo de aspen (3400 €), pantalones de punto de canalé (1700 €) y zapatos de salón de terciopelo (920 €). Todo, de **Prada**.

69

El frío invierno se combate con el color verde, que invade las propuestas del 'street style'.

DECIR ILUSIÓN ES POCO para lo que siento cuando espero el día del mes que sale la revista y puedo empaparme de *Marie Claire*. Soy de esas mujeres en busca de inspiración en moda, en rutinas de *skincare* y, sobre todo, me encantan los reportajes de actualidad, y eso y mucho más lo ofrece siempre *Marie Claire*. Me fascinan las secciones de cultura, tanto de exposiciones como la de libros, y siempre me dejo guiar para mi próxima lectura. En este número de la revista, el reportaje de *Piel on fire* me ha parecido magnífico. En él encuentras pautas y un sinfín de *tips* que puedes incorporar en tu rutina de belleza. Me parece una gran revista, hacéis un magnífico trabajo. **Núria Pardo, ganadora de la ropa de cama de Burrito Blanco.**

QUERÍA EXPRESAR MI AGRADECIMIENTO por el artículo que publicasteis sobre el sesgo de género en la sanidad. Abordar un tema tan crucial como este, que afecta de manera directa a la salud y al bienestar de tantas mujeres, me parece no solo necesario, sino valiente y urgente. Como lectora fiel de la revista y mujer, he vivido en primera persona situaciones en las que mis síntomas fueron minimizados o atribuidos a cuestiones emocionales, algo que, como bien señalasteis en el artículo, ocurre con frecuencia en los diagnósticos de las mujeres. Leer vuestra pieza me hizo sentir comprendida y acompañada, pero sobre todo me dio herramientas para cuestionar y exigir una atención médica más justa y equitativa. **Lara Cabrerizo.**

QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA LEER A QUIENES NOS LEEN

Escríbenos a marieclaire@zinetmedia.es

COMO LECTORA APASIONADA de la revista y amante de la moda, me encantó descubrir una faceta más personal de la increíble modelo y diseñadora Devon Windsor, además de deleitarme con las impresionantes imágenes de la sesión. La entrevista fue un equilibrio perfecto entre profundidad y frescura. Devon no solo es una mujer con un talento indiscutible, sino también una fuente de inspiración por su capacidad para reinventarse y abrirse camino como diseñadora. Sus palabras transmiten autenticidad, pasión y una conexión con su audiencia que traspasa las páginas. Espero que sigáis trayendo a figuras tan inspiradoras y explorando la moda con la sensibilidad y el cuidado que siempre os caracteriza. Enhorabuena por un trabajo tan excepcional. **Alejandra Rodríguez.**

QUIERO FELICITAROS POR EL IMPACTANTE y conmovedor artículo *Dar a luz en Gaza*. Es imposible no emocionarse al leer los testimonios de mujeres que enfrentan lo inimaginable para traer vida al mundo en medio de la adversidad. Este tema, tan poco visibilizado, merece toda nuestra atención. A menudo, desde nuestra realidad, no somos conscientes de las dificultades extremas que enfrentan las mujeres en lugares donde los derechos básicos, como el acceso a la sanidad o un entorno seguro, están lejos de ser una garantía. Leer sobre su fortaleza y resiliencia me ha hecho reflexionar profundamente sobre el privilegio que tenemos muchas de nosotras y cómo debemos actuar desde nuestras posibilidades para apoyar estas causas. **Rosa Aisa.**

ESCRIBE Y **GANA**

Queremos saber de ti. Cuéntanos, ¿qué te ha gustado de la revista?

Escríbenos tus sensaciones a marieclaire@zinetmedia.es y entrarás en el sorteo de un lote de productos KIBAI, de Clínica Menorca, valorado en 150 €. Tratamiento profesional basado en la experiencia de uno de los mejores expertos en medicina estética, el doctor Ángel Martín, director médico de Clínica Menorca. Para el rostro: suero para reparar, sérum para regenerar y crema para nutrir. Para el cuerpo, reafirmante corporal con colágeno y gel activador de piernas cansadas. Para el cabello, champú anticaída.

QUÉ HAY DE NUEVO

DESCUBRE TODAS **LAS NOVEDADES** QUE ESTÁN DANDO QUE HABLAR ESTA TEMPORADA.

por **Clara Narváez**

1 ARTE POP EN PARÍS

La exposición *Pop Forever,* en la Fondation Louis Vuitton de París, se presenta como un tributo al arte Pop y su legado atemporal. En el corazón de la muestra se encuentra Tom Wesselmann, figura clave del movimiento.

2 AMOR GATUNO

DESCUBRE LOS SECRETOS DE LA MENTE FELINA Y APRENDE A COMUNICARTE CON TU GATO DE FORMA EFECTIVA DE LA MANO DEL PRESTIGIOSO VETERINARIO SANTIAGO GARCÍA CARABALLO. CONOCE LA HISTORIA DE SU DOMESTICACIÓN Y DE CÓMO SE CONVIRTIERON EN NUESTROS COMPAÑEROS.
EDITORIAL HESTIA

3 BAJO LA NIEVE

En temporada de esquí, no hay mejor lugar para practicar este deporte que en el corazón de los Pirineos: Grandvalira, en Andorra. Con sus 215 kilómetros de pistas, es un auténtico paraíso, la combinación perfecta de aventura y gastronomía.

4 CALZADO ARTESANAL

Castañer da la bienvenida al invierno con una colección que celebra la esencia de la artesanía y el *savoir-faire* que define a la marca. Con un enfoque en el *slow fashion* y el respeto a los materiales de alta calidad, la firma española presume de elegancia.

TOTAL LIVING EMOCIONAL

Kartell, sinónimo de diseño contemporáneo y funcionalidad, presenta sus nuevas colecciones en su *flagship store* de la calle Claudio Coello de Madrid, un lugar que refleja a la perfección el espíritu exclusivo de la marca.

VIVE LA ESENCIA DE JEREZ

Royal Blue Bird y El Palace Barcelona nos invitan a vivir una experiencia inolvidable en el Palacio Domecq, un exponente majestuoso del barroco del siglo XVIII situado en Jerez de la Frontera. Disfruta de la tradición, cultura y gastronomía del sur en un entorno arquitectónico extraordinario.

ELEGANCIA Y PRECISIÓN

Longines Conquest es un reloj que fusiona estilo, innovación y alto rendimiento. Con un diseño sofisticado, es una verdadera joya para quienes buscan calidad y funcionalidad en la alta relojería.

CELEBRA LA VIDA

Codorníu recibe la Navidad con 'Celebrémonos más'. Su nueva campaña, protagonizada por Quim Gutiérrez y Anna Castillo, que nos invita a disfrutar de los pequeños grandes momentos de la vida.

PARA RUNNERS

Polar presenta el *Vantage M3*, un reloj deportivo que combina la tecnología avanzada con la elegancia nórdica minimalista. Diseñado para atletas *multisport*, ofrece métricas líderes para optimizar entrenamientos, mejorar la recuperación y alcanzar un rendimiento superior.

CON MUCHO GUSTO

La gama gourmet *Special* de Aldi te sacará de más de un apuro estas Navidades. 160 propuestas prémium para quedar bien con tus invitados sin invertir tiempo en la cocina.

DE LUJO

Royal Botania, la marca líder mundial en la creación de impresionantes muebles de exterior para patios, piscinas, jardines y hogares, se ha convertido en sinónimo de excelencia y sostenibilidad, combinando materiales de alta calidad con la mejor artesanía.

MUY NUESTRO

Licor 43 te invita a dejarte llevar y probar nuevas experiencias y sabores gracias a Carajillo 43. Un cóctel de elaboración sencilla que se prepara con 5 cl de Licor 43 y 5 cl de café expreso.

13

FIN DE AÑO EN MARBELLA

El emblemático club marbellí La Cabane vuelve a marcar tendencia al reabrir sus puertas con un evento único para despedir 2024 e iniciar 2025. Inspirado en la Ley Seca y los fascinantes años 20, el club ofrece una experiencia inolvidable en la última noche del año.

14

EN COMPAÑÍA

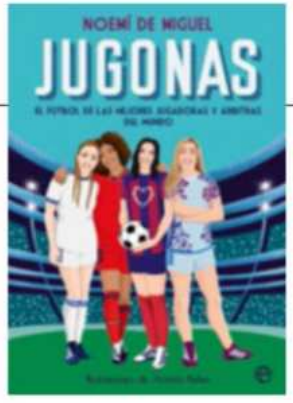
Otazu te invita a brindar con Altar 2015, un vino excepcional elaborado 100 % con uvas cabernet sauvignon y amparado bajo la D.O.P. Pago de Otazu. Destaca por su proceso de creación artesanal.

16

TODO AL ROJO

Motorola eleva los estándares de su gama económica con el nuevo Moto G85 5G, un *smartphone* que combina diseño sofisticado y materiales premium.

15



17

ELLAS TAMBIÉN JUEGAN

ESTE LIBRO ES UNA CELEBRACIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO Y SUS PROTAGONISTAS, EXPLORANDO HISTORIAS FASCINANTES DE JUGADORAS ICÓNICAS COMO ALEXIA PUTELLAS, AITANA BONMATÍ Y OLGA CARMONA. DESDE ANÉCDOTAS PERSONALES HASTA SUS TRAYECTORIAS PROFESIONALES.

ENCANTO INVERNAL

Picos Pardos Winter Edition se presenta como la experiencia más esperada. Este exclusivo 'rooftop', en el hotel Bless de la calle Velázquez 62, combina una exquisita propuesta gastronómica con cócteles únicos by Martini, que prometen ser los protagonistas de la temporada.

18

PARA REGALAR

El jamón de bellota 100 % ibérico de Remedios Sánchez, edición limitada, procede de cerdos criados en libertad, en la dehesa de Guijuelo, y alimentados con bellotas. Un manjar con el que sin duda acertar.

ENTRE LA TRADICIÓN Y LA VANGUARDIA

Los *champagnes* de Maison Mumm son una celebración de autenticidad y excelencia. Mumm Cordon Rouge y Mumm Grand Cordon destacan por su carácter emblemático y su diseño innovador, encapsulando la tradición y modernidad de la casa.

19

20

DO IT YOURSELF

El hotel Avani Alonso Martínez ha creado el primer taller de jerséis navideños. Una experiencia en la que huéspedes y visitantes podrán dar rienda suelta a su imaginación y ser los más originales con una prenda navideña única y diseñada por ellos.

ARTE Y MODA

Durante la Miami Art Week 2024, Massimo Dutti colaboró con Marina Abramovic para presentar *Nomadic Journey and Spirit of Places*, un libro de mesa que refleja su vida nómada y su proceso creativo.

21

estilo

AMBIENTE FESTIVO
El fin de año se acerca y los recuerdos se amontonan en la memoria. Con la llegada de las fiestas navideñas, despedimos 366 días y damos la bienvenida a momentos de celebración y alegría.

Las tendencias en la pasarela encuentran su aliado en el contraste. Los diseñadores apuestan por líneas sencillas que visten a la mujer moderna. En la foto, la modelo luce la colección *Miss Dior*, de Dior, que se pondrá a la venta a partir del 2 de enero de 2025.

FOTO: CORTESÍA DE DIOR / VIVIANE SASSEN.

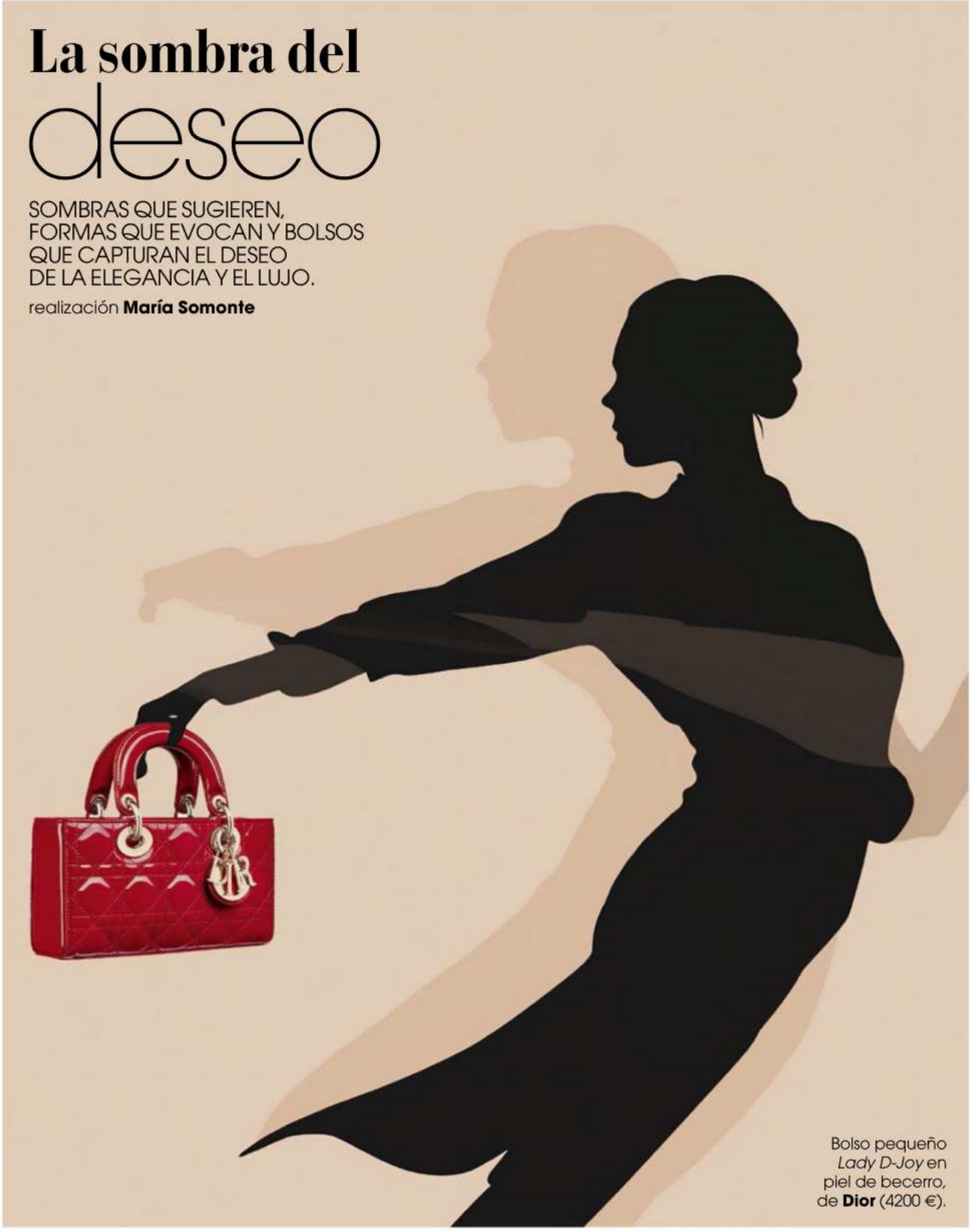
16 ICONO
Un mundo de sombras que evocan deseo y bolsos que capturan la elegancia.

20 LA FUERZA DEL CONTRASTE
Las texturas y las formas redefinen la sencillez del lujo para elevarlo a nuevas alturas.

La sombra del deseo

SOMBRAS QUE SUGIEREN, FORMAS QUE EVOCAN Y BOLSOS QUE CAPTURAN EL DESEO DE LA ELEGANCIA Y EL LUJO.

realización **María Somonte**



Bolso pequeño *Lady D-Joy* en piel de becerro, de **Dior** (4200 €).

Neverfull Inside Out en lona y en piel granulada, de **Louis Vuitton** (2500 €).

Bolso *bucket Camille 16* en piel de becerro (2400 €), de **Celine by Hedi Slimane**.

Mochila de la colección *Coco Neige* 2024/25, de **Chanel** (4800 €).

LA FUERZA DEL CONTRASTE

LA PASARELA ENCUENTRA SU FUERZA EN LOS CONTRASTES: ESTRUCTURAS PODEROSAS QUE REDEFINEN LA SILUETA Y COMBINACIONES QUE ELEVAN EL LUJO FUNCIONAL A NUEVAS ALTURAS.

por **Úrsula Fernández**

En Balmain, Olivier Rousteing demuestra una vez más su habilidad para reinterpretar los códigos clásicos de la casa con una visión moderna y poderosa. Este *look*, protagonizado por una gabardina de hombreras pronunciadas y pantalones a juego, es un homenaje a las siluetas marcadas y a la estética ochentera que definen la identidad de la marca. Las hombreras, que en su día fueron un símbolo de autoridad y empoderamiento femenino, regresan bajo la mirada de Rousteing como un elemento central que combina nostalgia y actualidad. La gabardina, confeccionada con líneas rectas y una estructura precisa, enmarca el torso con una fuerza casi escultórica, mientras que los pantalones, diseñados en el mismo tono, aportan una sensación de continuidad que refuerza el efecto monocromático. Este conjunto no solo destaca por su impacto visual, sino también por su capacidad para transmitir una declaración de intenciones: en Balmain, la moda no es solo estética, sino también una herramienta para expresar poder y confianza. Rousteing equilibra lo dramático y lo funcional, logrando que la gabardina no pierda fluidez a pesar de su diseño estructurado. Cada detalle, desde las costuras hasta el ajuste, está pensado para resaltar la figura y garantizar comodidad, demostrando que la fuerza no está reñida con la sofisticación. Este *look* encapsula la esencia de la firma: una fusión perfecta entre tradición y modernidad, diseñada para una mujer que no tiene miedo de ser el centro de atención.

LAS TEXTURAS REFINADAS Y **LOS DETALLES AUDACES** TRANSFORMAN LA SENCILLEZ EN LUJO, REFLEJANDO VERSATILIDAD Y ELEGANCIA

Catherine Holstein despliega su maestría en el diseño minimalista con un *look* que equilibra texturas y tonalidades de manera magistral. La chaqueta de piel burdeos, con su acabado suave, es la pieza central de un conjunto que se completa con un pantalón blanco impecable y un bolso *animal print* que rompe la sobriedad del diseño y añade un toque de dinamismo, llevando el conjunto a un terreno más audaz sin restarle sofisticación. Esta combinación refleja la capacidad de Holstein para jugar con los contrastes sin perder de vista la armonía, creando un equilibrio que es tanto visual como práctico. Este estilismo es una oda al lujo discreto: cada pieza está diseñada para destacar por sí sola, pero juntas forman una narrativa cohesionada que celebra la versatilidad de la moda contemporánea. Khaite entiende que la clave del estilo está en los detalles, y aquí el protagonismo de la chaqueta de piel no opaca la importancia del resto de los elementos, sino que los eleva. Holstein demuestra que la simplicidad no tiene por qué ser aburrida. Las líneas limpias y los cortes impecables de este diseño están pensados para una mujer moderna, que valora tanto la funcionalidad como el impacto estético. Este conjunto condensa la esencia de Khaite: una marca que entiende las necesidades de una mujer en constante movimiento, ofreciendo piezas que se adaptan a su vida dinámica sin renunciar a la elegancia. ■

SUSCRÍBETE UN AÑO A MARIE CLAIRE

POR SOLO **49€**

12 NÚMEROS DE TU REVISTA Y TUS PRODUCTOS

I.C.O.N.

12 NÚMEROS REVISTA DIGITAL* + LOTE DE PRODUCTOS I.C.O.N. 29€

- CHAMPÚ 'FULLY'
- MASCARILLA 'INFUSION'
- CHAMPÚ EN SECO

REGALO VALORADO EN MÁS DE 100€

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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

*Formato pdf.

Escanea y suscríbete

magazine

MANOS DE MUJER
En La Mancha, el cultivo y la recolección del azafrán son tradición y arte, mayoritariamente llevados a cabo por mujeres.

Este oficio, transmitido de generación en generación, simboliza el patrimonio cultural y la dedicación artesanal de la región.

FOTO: LUIS DAVILLA.

24 ORO ROJO
La recolección del azafrán en tierras manchegas.

30 CELESTE BARBER
La actriz australiana que ha convertido en negocio reírse de sí misma.

34 PIONERAS
Las mujeres líderes en la ciencia y la salud.

Mujeres inmigrantes recogiendo la flor del azafrán en los campos de Motilla del Palancar, en la provincia de Cuenca.

El oro rojo DE LAS MUJERES de La Mancha

EN LAS TIERRAS PARDAS MANCHEGAS, DONDE EL TIEMPO PARECE DETENERSE EN CADA OTOÑO, EL AZAFRÁN RENUEVA SU CICLO CENTENARIO DE RECOLECCIÓN. ESTE CULTIVO REÚNE PRINCIPALMENTE A MUJERES EN UNA LABOR QUE, AUNQUE AGOTADORA, ES MOTIVO DE ORGULLO Y ESPERANZA.

por **María Cristina Pallares** fotos **Luis Davilla**

Era una mañana fresca de otoño en Madrid, cuando de repente me despierta una llamada. Al otro lado de la línea una mujer con un marcado acento manchego, me dice con firmeza: "Las rosas, las rosas! La época de la recolección ha comenzado. Tienes que venir, las estamos recogiendo esta semana".

Es de madrugada, me toma un momento salir de mi somnolencia y darme cuenta de quién es la mujer y a qué se refiere. "Tú eres María Cristina, la periodista", insiste. "Yo soy Valentina, de La Mancha".

Solo entonces me doy cuenta de que quien me llama es Valentina, una de las mujeres que trabaja el azafrán en los campos de La Mancha.

Conocí a Valentina Cabra Carrasco el año anterior en Madridejos, un pequeño pueblo de Castilla-La Mancha, cuando escribía un relato sobre los viajes de Don Quijote. Siguiendo los pasos del personaje literario español más ilustre, descubrimos el pueblo de Madridejos, reputado por la calidad de su Azafrán. Mientras buscábamos unos gramos de la preciada especia nos encontramos con Valentina. La mujer de 53 años describió la fragilidad y la breve vida de las flores de azafrán, la recolección y la monda con tanta emoción que ese mismo momento decidí volver y presenciar la cosecha y elaboración de esta excepcional especia. Le di mi número y le pedí que me llamase a cualquier hora durante la temporada de recolección, con la esperanza de estar en Madrid para poder hacer el viaje.

Las rosas de azafrán florecen a mediados de otoño, cuando la mayoría de flores ya han marchitado. A finales de octubre o a principios de noviembre, durante dos semanas, los campos de la Meseta de Madridejos, en las llanuras de Castilla-La Mancha, se tiñen de violeta. Al amanecer, tan pronto como las

Ana María Cabra y Milagros Cencerrado tratando con mimo las flores recién recogidas de los campos de la Mancha.

Primeros brotes de los bulbos en un campo en las inmediaciones del Castillo y Molinos de viento de Consuegra. Los suelos arcillosos y el duro clima favorece este cultivo prodigioso.

La recolección de la flor del azafrán se realiza al amanecer, cuando la flor aún está cerrada y el estigma interior permanece intacto.

flores eclosionan, todos los habitantes del pueblo, familias enteras, incluidos ancianos y niños, participan en la antiquísima tradición de la recolección del azafrán.

Es una carrera contrarreloj. El azafrán debe recogerse a mano y cosecharse el mismo día en el que la flor florece. Estas frágiles flores se marchitan apenas florecen y si no se recolectan enseguida, sus estigmas de color rojizo, que una vez tostadas se convierten en azafrán, pierden su delicado sabor.

Olvídate del caviar y de las trufas, el azafrán es el manjar más caro y exquisito del mundo; su precio llega a los 18 euros el gramo. Cada flor contiene solo tres estigmas y se necesitan miles de flores para obtener un solo kilo. Además, el proceso de cultivo y recolección es delicado y laborioso.

LA LEYENDA DEL AZAFRÁN ES TAN ANTIGUA COMO EL TIEMPO

Esta especia era apreciada y se cultivaba en todos los continentes por diferentes culturas y civilizaciones. Hace más de 2000 años, se decía que Cleopatra se bañaba en leche de yegua infusionada con azafrán antes de reunirse con sus pretendientes. Cada vez que Nerón entraba en Roma, el azafrán se esparcía por las calles. En la antigua Persia, las hebras de azafrán se tejían en las alfombras reales y en los sudarios funerarios. Incluso Alejandro Magno, durante sus campañas asiáticas, añadía una pizca de azafrán a su té. El azafrán ha sido elogiado en *El Cantar de los cantares* de Salomón, en *La Ilíada* de Homero, en los poemas de Virgilio y en el tratado de cocina de Apicius, escrito en el siglo IV.

La mayoría de los historiadores afirman que el azafrán tiene su origen en el Mediterráneo. Hace 35 siglos la civilización minoica, que habitaba la isla

Monda manual del azafrán. Las hojas inservibles sin su estigma se tiran al suelo.

griega de Creta, retrató a los recolectores de azafrán en hermosos frescos. Las pinturas todavía se pueden ver hoy en día en los muros del palacio de Minos en la isla de Creta.
Según los investigadores, desde Creta, la cultura de la especia se extendió a los montes Zagros en Irán, donde cada día se utilizaba un kilo de azafrán en las cocinas reales. Una vez establecido en Irán, el azafrán llegó a Oriente Medio.
No fue hasta el siglo VIII cuando el sur de España estaba bajo el dominio árabe, que el azafrán se introdujo en la península ibérica. Su nombre en español, azafrán, deriva de una palabra árabe de origen desconocido, za'faran.
Los árabes trajeron consigo su cultura, su arquitectura y sus exóticas especias y hierbas aromáticas junto con los métodos de cocción asociados a ellas. Desde entonces, el azafrán es un ingrediente esencial de la cocina española.
Con la cabeza llena de estas historias, partimos hacia la tierra de Don Quijote. Una vasta y austera meseta, cosida de viejos olivos y vigilada por feroces molinos de viento. Partimos en busca del oro rojo de La Mancha: las rosas de azafrán.

TRABAJANDO LA TIERRA

Valentina es morena, menuda y enérgica. También es la primera mujer que accede a la presidencia de la Fundación del Consejo Regulador de la DOP Azafrán de La Mancha. Como la mayoría de las mujeres manchegas que trabajan el campo, tiene la piel curtida por el sol y un estilo directo y sencillo. No hay tonterías ni tiempo para charlas intrascendentes. Después de un breve pero firme apretón de manos, nos indica el camino a la parcela familiar.
Desde lejos observamos a los recolectores, avanzan por el campo llevando una cesta de mimbre en la mano, y cada cierto tiempo se inclinan delicadamente para recoger cada flor. A medida que nos acercamos, una fragancia embriagadora que recuerda al perfume de gardenia, flota en el aire. Hombres, pero sobre todo mujeres de todas las edades, recogen las flores una a una. Se necesitan 250 000 flores para producir un solo kilo de azafrán, cuyo valor es de unos 10 000 euros. Es una ardua tarea, un trabajo agotador. Las cosechas son variables y la sequía ha afectado mucho la recolección de los últimos dos años, nos dice Valentina mientras camina por la parda tierra de Castilla. A pesar de las dificultades, una vez al año, en otoño, la extensa familia de Valentina repartida por toda

ESTA ESPECIA ERA APRECIADA Y SE CULTIVABA **EN TODOS LOS CONTINENTES** POR DIFERENTES CULTURAS Y CIVILIZACIONES

Gregoria Carrasco, de la empresa familiar Zaffralia, realizando artesanalmente el proceso de tueste que requiere gran experiencia y mano para transformar el estigma en especia.

La llamada monda o extracción manual de los estigmas de la flor del azafrán en una casa del pueblo de Madridejos en la Mancha.

La monda o desbriznado de la flor se realiza el mismo día de la recogida por un grupo de mujeres con manos hábiles y experimentadas.

España lo deja todo durante dos semanas y se reúne en Madridejos para participar de lleno en el proceso y en la cosecha del azafrán. Ganando así un dinero extra a la vez que preservan una tradición familiar centenaria que según consta en los registros escritos, se cultiva en La Mancha desde 1720.

EL AZAFRÁN, UN ASUNTO ESENCIALMENTE DE MUJERES

Antes de que acabe la mañana, una vez recogidas las flores, Valentina y sus hermanas nos invitan a la casa familiar. En el interior, tres generaciones de abuelas, madres e hijas están sentadas alrededor de una mesa cubierta de flores, calzan gorras de plástico y hablan todas a la vez. Sus manos se mueven con rapidez y precisión, desprendiendo uno a uno los estigmas carmesí de cada flor. Este meticuloso proceso se llama monda.

Las mujeres separan los pétalos con una mano y utilizan la otra para despojar de los hilos el estilo amarillo al que están adheridos. Luego tiran los hilos en un recipiente y dejan caer las flores marchitas a sus pies. Mientras manipulan las flores, charlan, ríen y cantan, y a medida que los pétalos morados comienzan a cubrir el suelo, un intenso aroma a fresia y vainilla llena la habitación.

Gregoria es una de las mujeres mayores sentadas alrededor de la mesa. Debe de tener unos setenta años, su pequeño rostro oculto tras unas gruesas gafas estilo años 50 le dan un extraño aspecto *vintage*. Le pregunto si no le duelen los ojos. "De ninguna manera", responde al instante, "nos lo pasamos bien. Con buena comida y buena compañía, nada duele". ¿Cuántas horas trabajas? Insisto. "Hasta que esté terminado", replica encogiéndose

Natalia García realizando el envasado del azafrán previamente analizado en laboratorios especializados.

de hombros. "Estoy lista para la cosecha del próximo año", ríe Hortensia junto a las otras mujeres sin perder la cadencia de su labor.

Milagros, que es mas joven y algo mas tímida, añade en un susurro: "Nos reunimos alrededor de las rosas de azafrán para rendir homenaje a nuestras tradiciones, nuestro pasado". Luego, con cierto brío, cita al escritor Jorge Manrique: "Cualquier tiempo pasado fue mejor".

La parte más delicada del proceso comienza tan pronto como termina la prolongada labor de deshojar las flores. Las hebras deben pelarse con cuidado y secarse rápidamente para realzar y desarrollar su sabor. Es necesario eliminar la humedad, de lo contrario el azafrán se pudriría. Un segundo de descuido podría arruinar todo el duro trabajo.

Las hebras se colocan en un tamiz en forma de tambor sobre un quemador a fuego muy lento. Durante el tueste, se vigilan cuidadosamente los estigmas para que no pierdan su color y aroma. Las mujeres mayores son las encargadas de esta tarea. Se necesitan años de práctica para poder tostar con cuidado las hebras. Además, su experiencia permite añadir un toque especial al producto final. Esto marcará la diferencia y hará que su azafrán sea único, como ningún otro.

Mientras el azafrán se tuesta, sus sabores sutiles y complejos, mezcla de tabaco y cedro con matices de pimienta y semillas de cítricos, comienzan a revelarse plenamente.

Con razón llaman a esta especia el Oro Rojo de La Mancha; todos los expertos coinciden en que en La Mancha, con diferencia, se produce el mejor azafrán del mundo.

En la gastronomía, la mención del azafrán se remonta a uno de los primeros libros de alta cocina, el famoso *Viandier* de Taillevent, escrito en el siglo XIV por el muy excéntrico maestro cocinero de Carlos V. El primer chef famoso del mundo occidental utilizó el azafrán para crear los platos más extravagantes y así impresionar al todopoderoso emperador y a sus invitados.

Hoy en día, esta preciada especia está presente en algunos de los platos más emblemáticos de Europa: la paella española, la clásica bullabesa provenzal y el *risotto* a la milanesa. También es un ingrediente esencial en las cocinas de la India, Marruecos e Irán.

Por suerte, una pequeña pizca de oro rojo de La Mancha da para mucho. ■

MIENTRAS EL AZAFRÁN SE TUESTA, **SUS SABORES SUTILES Y COMPLEJOS** COMIENZAN A REVELARSE PLENAMENTE

Traje de **Rebecca Vallance**, zapatos **Scanlan Theodore** y pendientes de **Swarovski**.

CELESTE BARBER

SE RÍE DE SÍ MISMA Y PARODIA LA REALIDAD QUE EXISTE DETRÁS DE LOS FILTROS EN LAS REDES SOCIALES. GRACIAS A SU AUTENTICIDAD, ESTA ACTRIZ AUSTRALIANA HA CONSEGUIDO MILLONES DE SEGUIDORES EN INSTAGRAM Y SER UNA VOZ INFLUYENTE DEL EMPODERAMIENTO FEMENINO.

por **Claire Greaves** fotos **Julia Adams** estilismo **Jana Pokorny**

El éxito en una serie de Netflix y una gira mundial como cómica no han convertido a esta artista australiana en una tirana sedienta de poder. Tampoco lo ha hecho el anuncio de su propia marca de belleza Booie. En su lugar, Celeste Barber está probando suerte como DJ aficionada en el plató de su sesión de fotos con Marie Claire. "¿Podemos poner *Houdini* de Dua Lipa y *Training Season* a continuación?", "Añade *Birds of a Feather* de Billie Eilish a la lista de reproducción, por favor", bromea con el asistente del estudio mientras contorsiona su cuerpo en una pose de alta costura. "Estoy intentando hacer un Zendaya", ríe con su característico estilo autodespreciativo que ha hecho que la reina australiana de la comedia tenga 9,5 millones de seguidores solo en Instagram. A medida que Celeste se mueve por el estudio, el aire fresco del invierno se ve rápidamente cortado por el estruendoso rastro de las risas, disipando cualquier duda de que la nueva aventura de Celeste como empresaria le ha roto el hueso de la risa. "Este vestido muestra mis tetas... y la cicatriz de mi operación de corazón", añade, agarrándose el pecho de un vestido gris de la firma australiana Alex Perry. Si pasas una hora con Barber, es difícil no sentir todo el peso del "efecto Celeste", que transformó a Barber en una respetada actriz y galardonada cómica. Al compartir historias de maternidad, sexo y salud mental, Barber resuena con una generación de mujeres que quieren sentirse vistas y escuchadas. La artista espera que estas mujeres se unan a ella en su última aventura en el mundo de la belleza.

LAS MUJERES TENDEMOS A CONTROLARLO TODO Y ESFORZARNOS AL MÁXIMO

A tu público le encantas porque eres real. ¿Cómo te sentiste cuando esa autenticidad te convirtió, sin quererlo, en la imagen del movimiento a favor de la positividad corporal? Lo de la positividad corporal me rompe un poco el corazón. Se ha convertido en una maldita moda. Hace unos años, era algo así como "pongamos a Ashley Graham en una pasarela" y "oye, Victoria's Secret, tenéis que ser más inclusivos". Ahora hemos vuelto a la moda de Ozempic y eso me preocupa. Nunca tuve la intención de dejarme atrapar por el movimiento *body positive*, pero me alegro de formar parte de él. **Tienes un don para hacer sentir siempre bien a las mujeres que te rodean. ¿Siempre ha sido así?** Sí, como niña ansiosa y alguien que duda mucho de sí misma, siempre quise hacer que otras personas se sintieran mejor. Ahora hago encuentros con mujeres antes de mis espectáculos y hay tantas que, cuando les pregunto si quieren hacerse una foto, me dicen: 'Oh, no, salgo fatal en las fotos'. Eso me rompe el corazón. Se esconden detrás de mí para hacerse la foto y yo les digo: 'Poneos delante, ya hay suficientes fotos malas mías en el mundo que he publicado'. **Hay un gran meme que dice "¿por qué te importa lo que alguien piense de ti si no te cambiarías por él?"** Mi padre siempre me ha dicho: 'No puedes controlar eso, así que no te preocupes'. Es algo muy difícil de poner en práctica, sobre todo como mujeres, porque tenemos que controlarlo todo, tenemos que esforzarnos al máximo. **Mantienes a tus hijos alejados de las redes sociales. ¿Fue una decisión consciente desde el principio?** Sí, y es una batalla continua. Mis hijas tienen veintitantos años y mis hijos trece y diez. Tengo la sensación de que se está produciendo un cambio en el que no está tan de moda estar en las redes sociales, así que espero que mis hijos estén en ese extremo del espectro. Son conscientes de lo que hago, porque sus amigos están en ellas. A veces les enseño mi contenido antes de publicarlo. **¿Cómo describirías tu estilo de crianza?** Soy una madre bastante buena. Mi estilo

es firme, pero justo. Eso es lo que soy. Soy bastante estricta. Estoy criando a dos niños en una casa con un hombre y un perro macho. Estoy criando feministas, así que soy bastante dura con mis hijos, porque lo que me importa es prepararles para el éxito. Ponerles límites me tranquiliza. **¿Cómo definirías tu estilo empresarial?** No puedo hacer nada que no me interesa, es demasiado falso. También soy consciente de que como mujer tenemos que ocupar más espacio, pero como persona blanca somos muchas. **¿Alguna vez has sentido el síndrome del impostor?** Absolutamente, producto de la actriz que hay en mí. Cuando tu intención es el éxito, en contraposición a la fama, tienes el síndrome del impostor. Tengo éxito y me gusta tener éxito, pero la fama nunca ha sido una intención. **¿Cómo es tu trayectoria profesional?** ¡Ocupada! Iba a decir dispersa, pero siempre he tenido muy claro lo que hago. Incluso cuando no trabajaba, siempre me esforzaba por trabajar. Desde que encontré el éxito y a mi público, lo tengo aún más claro. **¿Te describirías como una persona de éxito? ¿Qué significa el éxito hoy en día?** Es muy fácil compararse con todo el mundo y yo lo hago todo el tiempo. La terapia me ha ayudado mucho. Creo que mirar tus logros desde el punto de vista de una tercera persona es una gran herramienta para apreciar tus propios logros. **Parece que todo lo que vemos en internet está retocado y editado. ¿Cómo podemos recuperar lo 'real'?** Mi lema es que para ser la mejor versión de ti, no necesitas retoques, no necesitas hacer nada más que sacar a relucir tu excelencia. **¿Con qué frecuencia te maquillas en el coche?** Todo el tiempo. **¿Y con qué frecuencia duermes maquillada?** Cuando llevo varias capas de maquillaje, nunca. Pero si llevo un maquillaje suave de día, puede que me duerma un poco... **¿Te asustó el hecho de no tener ninguna experiencia de belleza al lanzar tu propia marca?** Tengo tanta experiencia en belleza como Rihanna, Selena Gomez, Victoria Beckham o Hailey Bieber. Me gusta la idea de que soy cómica y actriz, y también conozco el mundo de la belleza igual de bien. He tenido un gran éxito colaborando con otras empresas de maquillaje en el pasado, así que no me asusta nada. No todas somos estrellas del pop y supermodelos. Algunas somos mujeres torpes, pero sabemos lo que hacemos. Mujeres de mediana edad que llevan maquillándose mucho tiempo. Sabemos lo que es bueno y lo que queremos. **Si pudieras nombrar al próximo primer ministro australiano, ¿quién sería?** Grace Tame sería increíble. Si no tenemos otra primera ministra en nuestra vida, me pondré furiosa. Tuvimos a Julia Gillard y era estupenda, pero pobrecita. **¿Y el próximo presidente estadounidense?** ¿Janet Jackson? ■

Vestido de **Camilla and Marc** y pendiente de **Swarovski** (usado como broche).

Celeste Barber redefine el humor con su autenticidad desenfadada en su cuenta de Instagram (@celestebarber).

PELUQUERÍA: BRAD MULLINS/VIVIEN'S CREATIVE. MAQUILLAJE: FILOMENA NATOLI/VIVIEN'S CREATIVE. MANICURE BY JOCELYN PETRONI. PRODUCCIÓN: ROBYN FAY-PERKINS. EDITOR: HARRIET SIM.

PIONERAS

El talento femenino abriendo camino

EN COLABORACIÓN CON JOHNSON & JOHNSON, MARIE CLAIRE ORGANIZA LA PRIMERA EDICIÓN DEL ENCUENTRO DE MUJERES PIONERAS EN CIENCIAS DE LA SALUD.

por **Dolors Marco**

De izquierda derecha, Mª Fernanda Prado, directora general de Johnson & Johnson Innovative Medicine, María Martín Díez de Baldón, consejera de Sanidad de La Rioja, María Victoria Mateos, presidenta de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, Eva Ortega-Paíno, directora general de Investigación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, Carina Escobar, presidenta de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, Pilar Garrido, especialista en Oncología Médica y expresidenta de la SEOM y Mónica Martínez, presentadora.

Organizado por Marie Claire, en colaboración con Johnson & Johnson, el Espacio Solo en Madrid acogió el primer encuentro Pioneras, en el que medio centenar de mujeres del ámbito clínico, científico, de la gestión, la innovación, el asociacionismo y la Administración Pública compartieron sus experiencias y vivencias en el camino que las ha llevado a liderar estos campos. "De pionera a pionera", se saludaban y presentaban en el tiempo previo y posterior al encuentro, presidido por Marta Ariño, editora de Marie Claire, y María Fernanda Prado, directora general de Johnson & Johnson Innovative Medicine Iberia. El acto contó con la presencia de la presidenta del Consejo de Estado, Carmen Calvo; la secretaria general de Investigación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, Eva Ortega-Paíno; y la consejera de Salud y Políticas Sociales de La Rioja, María Martín; además de los testimonios de Carina Escobar, presidenta de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes; y las doctoras Pilar Garrido, jefa de Oncología Médica del Hospital Universitario Ramón y Cajal, y María Victoria Mateos, hematóloga y presidenta de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia.

Todas ellas, en palabras de Marta Ariño, "celebrando el talento femenino en su máxima expresión, un compromiso común de Marie Claire y Johnson & Johnson. Este reconocimiento a las Mujeres Pioneras da visibilidad a las mujeres que están marcando hitos en el ámbito de las ciencias de la salud y refuerza nuestra convicción de que abrir camino es un legado colectivo".

Marta Ariño revivió, en su bienvenida, su vivencia personal como primera CEO mujer y no alemana en liderar G+J España. "Sé lo que significa encontrar puertas cerradas, pero también sé lo que se siente al empujar estas puertas para que queden abiertas para otras", y se refirió a las presentes como mujeres que "están redefiniendo los límites del conocimiento, la innovación y la salud. Y lo hacen con visión, pasión y compromiso", con el valor añadido de que "el conocimiento no tiene límites cuando el talento femenino lo lidera". Agradeció a todas las asistentes "ser la inspiración que el mundo necesita".

La presidenta del Consejo de Estado, Carmen Calvo, con una larga trayectoria de servicio a la mujer, destacó cómo en uno de los dos grandes momentos más pioneros de la historia de la humanidad, el pionerismo "que embarcó a un grupo de hombres para descubrir cuánta tierra tenía nuestro planeta, el permiso jurídico y el visto bueno político lo firmaron dos mujeres: Isabel I de Castilla y su hija Juana I de Castilla". Explicó cómo los hombres en el pionerismo se han movido siempre en un espacio natural, mientras que las mujeres viven tres fases: una previa en la que "se ha cuestionado su capacidad, además de la inseguridad en ellas mismas por tener que atravesar ese espacio; una segunda fase, que es el propio camino; y, finalmente, tener que rendir cuentas de una manera diferente". A modo anecdótico, se refirió a los estereotipos de feminidad que se retratan en películas y agradeció "las excursiones que han hecho para el conocimiento" las asistentes. Carmen Calvo concluyó la apertura del encuentro destacando que "la buena noticia es que ya somos muchas, que cada día nos sentimos más cómodas y más orgullosas de decir 'yo no he sido la primera'" y recordó la soledad en la que viven las pioneras.

EL VALOR DEL LIDERAZGO FEMENINO

La directora general de Johnson & Johnson Innovative Medicine Iberia, María Fernanda Prado, quien además de ser la primera mujer que lidera esta compañía en Iberia es la primera directora no local, se refirió a su trayectoria como una "aventura" y aseguró sentirse "muy cómoda, como en casa". Prado destacó que el sector farmacéutico, pese a tener una base muy femenina, "hasta hace unos años no veía tantos líderes femeninos. Y esta es la pregunta: ¿por qué, si somos la representación de la sociedad en la que vivimos, no teníamos más mujeres gestionando? Creo que ya rompimos este techo" y se ha reconocido "el valor que aporta el liderazgo femenino".

María Fernanda admitió que para ella "no ha sido un camino fácil" y apuntó que una de las primeras barreras "nos la imponemos nosotras mismas. Somos muy conservadoras y pensamos que quizá no estamos preparadas, mientras que los hombres, por naturaleza, son más atrevidos". Para ella, el objetivo del encuentro "es un apoyo al refuerzo de las mujeres", algo que ella practica mentorizando a otras para que "sean conscientes de que no se tienen que sentir de menos, que es normal tener miedo, y que ya estamos preparadas para todo".

Prado compartió con el público la política de Johnson & Johnson de buscar el equilibrio entre

EL ESFUERZO, LA **MENTORIZACIÓN** Y EL TRABAJO EN EQUIPO FOMENTAN EL LIDERAZGO

hombres y mujeres y respetar los hitos en la vida de la mujer, sin penalizar la maternidad. Añadió que ha aprendido de su experiencia internacional en diversos países "a respetar el tiempo de las personas y sus talentos. Si quieres una empresa diversa, tienes que entender las peculiaridades de las personas y darles tiempo para desarrollarse".

VOCACIÓN DE SERVICIO

En el encuentro también tuvieron su espacio los pacientes, con la primera mujer presidenta de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, Carina Escobar, una de las primeras mujeres directivas del Grupo Social ONCE, quien se definió a sí misma como una persona con "vocación de servicio" por su enfermedad, con la idea de que "puedes hacer algo por la sociedad y que tu sufrimiento, tu vivencia y tu manera de entender la vida pueden servirte para ser directiva de una organización social, como para llegar a presidirla, como estoy ahora". Carina compartió su largo aprendizaje como paciente —haciendo gala de un exquisito sentido del humor— y cómo un día pensó que tenía que "ir por la vida con una sonrisa y pensar en la salud que tienes, y no en la que no tienes".

Carina Escobar aseguró que "se sorprende de que nos planteemos que la salud tiene género, no solo por el papel de la mujer o la manera de expresar el sufrimiento, sino porque esto tiene un efecto en la salud y un retraso en el diagnóstico", y pidió al sistema "políticas para la corresponsabilidad del paciente, que, en el caso de la mujer, hay que trabajar de forma diferente, además de nuestro comportamiento biológico".

Pilar Garrido, primera mujer en presidir la Sociedad Española de Oncología Médica, que definió como "la especialidad más bonita", reivindicó también su vocación de servicio. Reconoció el diferente trato entre hombres y mujeres que vivió en los inicios de su trayectoria y defendió lo importante de poner en valor que "juntos llegamos más lejos". La doctora Garrido ha vivido su trayectoria "como un proyecto común", en el que la familia ha jugado un papel importante, y en el que ha dado a sus hijos "tiempo de calidad, más que cantidad de tiempo. Pero lo importante es esforzarse y contar con una pareja que comparta tu forma de vida". Afirmó haber "elegido un modelo de vida que conlleva un esfuerzo y unas gratificaciones" que no ve como una renuncia.

Sobre el liderazgo de la mujer en la medicina, planteó la necesidad de priorizar a las mujeres en posiciones directivas porque no existe, a día de hoy, una correlación entre el número de profesionales mu-

Las asistentes escuchando a algunas de las ponentes en el auditorio.

jeres y las posiciones de responsabilidad, algo que atribuyó a "múltiples factores". Reconoció que "se ha avanzado mucho, pero no debemos descuidar que hay que seguir trabajando", porque la mujer joven piensa que "la diferencia de género es algo de nuestra generación y que ellos lo tienen resuelto".

LA CULTURA DEL ESFUERZO

María Victoria Mateos, primera española en recibir el premio Bart Bartologie a la mejor investigadora del mundo, se sintió "agradecida y reconocida" y apuntó que "lo cierto es que me he dedicado a un cáncer en el que solo había hombres, y he sido pionera muchas veces porque no había habido nunca una mujer". La doctora Mateos definió los pasos en el camino hacia el éxito en "estar en el sitio adecuado en el momento adecuado, la mentorización, el esfuerzo, la colaboración, un poquito de suerte y la familia, cuyo apoyo ha sido clave".

La apuesta por el esfuerzo, afirmó, "sirve de ejemplo", un aspecto relevante para las nuevas generaciones, en las que se cuestiona la cultura del esfuerzo. Apostó por "intentar engancharles, porque el médico tiene que practicar la medicina, pero además tiene que generar conocimiento y difundir el conocimiento que otros hacen". Asimismo, reivindicó la labor de "mentorización, en la que gente que ocupa posiciones de liderazgo sea capaz de actuar como mentores de quienes vienen, que quieren llegar, pero no saben cómo hacerlo".

El reto para todas ellas ha sido la vida personal, bien sea en forma de equilibrio o de reto, siendo conscientes de que es una parte que hay que cuidar. Para la consejera de Salud de La Rioja, María Martín, ingeniera de montes, la conexión con la salud está en "la relación entre medio ambiente, salud y la medicina preventiva frente a la medicina curativa". María Martín habló en favor de "nuestras jóvenes, que tienen libertad para elegir lo que quieren. La grandeza de los pasos que hemos dado es que ahora tienes la libertad de elegir dónde quieres ir y lo que quieres ser, seas mujer o seas hombre". Se mostró agradecida por el trabajo de las pioneras "que han arrastrado a otras mujeres" a un escenario en el que trabajamos en equipo, "haciendo equipo, sin plantearnos si eres hombre o mujer". Como consejera, destacó la necesidad de educar desde la base, muy especialmente en el uso de las redes sociales, porque es una nueva revolución que nos ha pasado por delante, y hasta que podamos controlarlo "hay que pasar por unos años de desequilibrio". Finalmente, pidió que cada uno, en el ámbito que le corresponda, se plantee qué puede aportar para seguir avanzando.

De izquierda a derecha, Marta Ariño, editora de Marie Claire, Carmen Calvo, presidenta del Consejo de Estado y Mª Fernanda Prado, directora general de Johnson & Johnson Innovative Medicine.

Eva Ortega Paíno, secretaria general de Investigación y pionera como secretaria de la Red de Asociaciones de Investigadores y Científicos Españoles en el Exterior, definió la esencia del encuentro como un foro en el que poder celebrar "la innovación, la ciencia, pero también la valentía y el liderazgo de las mujeres en un campo tan relevante como la salud". En este foro también estaban presentes los pacientes, un ámbito al que se comprometió a "volver para seguir trabajando de la mano para encontrar el beneficio para toda la sociedad". Recordó la importancia de seguir celebrando los logros individuales y colectivos, y el mentorazgo. Nos animó a seguir creando foros de intercambio de experiencias entre las mujeres líderes y comprometidas para construir un futuro más prometedor. Finalmente, animó a las investigadoras a romper los techos de cristal y los síndromes de la impostora para seguir siendo ejemplo para las nuevas generaciones. ■

EL MAYOR DESAFÍO ESTÁ EN **ENCONTRAR EL** EQUILIBRIO ENTRE VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

«NO QUIERO PERDER LA PASIÓN DE DEDICARME A LA ACTUACIÓN»

LA JOVEN PROMESA DE LA INTERPRETACIÓN **NATALIA AZAHARA** NOS RELATA CÓMO ESTÁ VIVIENDO SU DULCE MOMENTO PROFESIONAL.

por **Celia Gijón**

Quizás te suena la cara de Natalia Azahara (Barranquilla, 1998) por el papel que la catapultó a la fama: el de Daniela en la película de Netflix *A través de mi ventana*. Tras esta, la carrera de esta novel actriz ha despegado con *Estación Rocafort*, un filme de terror, y con otros trabajos por los que se siente muy agradecida.

¿Cómo ha sido el camino hasta poder dedicarte a la interpretación? ¿Siempre tuviste claro que querías ser actriz? Mis fortalezas siempre fueron el arte y el deporte. Aún recuerdo la primera vez que tuve la valentía de decir que quería ser actriz: seguía en el colegio y, desde entonces, mi familia me ha apoyado siempre. Mi hermana mayor también es actriz y creo que gracias a ella estoy aquí, pues me enseñó la posibilidad de dedicarme a esto. Después llegué a Madrid para estudiar en la Estudio Corazza durante cuatro años. Y aquí seguimos. **En España y en muchos otros lugares eres conocida por dar vida a Daniela en la trilogía de *A través de mi ventana*. ¿Cómo ha cambiado tu vida este papel?** Daniela ha sido el personaje que me ha abierto las puertas en una industria difícil de entrar, y estoy completamente agradecida con la oportunidad que me dieron. Me cambió la vida porque lo que antes se sentía inalcanzable se convirtió en una realidad. Desde entonces he podido vivir de lo que más feliz me hace, cosa que no voy a dejar de reconocer como mi mayor suerte porque sé lo difícil que es. **El fenómeno Netflix catapulta a la fama a muchos jóvenes actores de una forma muy repentina. ¿Cómo mantuviste los pies en la tierra ante un éxito tan inmediato y de tal magnitud?** Desde pequeña me enseñaron a ser humilde y a valorar las cosas. Me he dado cuenta de que si tengo la suerte de seguir en este mundo debo recibirlo como un aprendizaje constante y no pensar que he llegado a ningún lugar. **Uno de tus proyectos más recientes es *Estación Rocafort*, un *thriller* que nada tiene que ver con tu anterior trabajo. ¿Cómo ha sido la experiencia de hacer esta película de terror?** Además de ser completamente diferente, ha sido mi primer papel protagonista, lo que me ha permitido ganar seguridad. Y actuar en una película de terror me ha mostrado caminos desconocidos y nuevas posibilidades en el trabajo. A nivel interpretativo, puedo decir que el personaje de Laura en *Estación Rocafort* ha sido el más duro para mí porque tiene una gran carga emocional. **¿Hay algo más en lo que estás trabajando ahora y que nos puedas adelantar?** He terminado el rodaje de *Vírgenes*, una comedia dirigida por Álvaro Díaz Lorenzo. Mi personaje me hace especial ilusión porque es una mujer arrolladora, fuerte y muy divertida. Y tengo pendiente dos estrenos: en enero la película *Mikaela*, dirigida por Daniel Calparsoro, y también la serie de televisión *Mar Afuera* para Atresplayer. **¿Cuáles son para ti las luces y las sombras del mundo de la interpretación?** Para mí lo más bonito es la variedad de vidas en las que puedes adentrarte y el cuidado, hacia ti mismo y hacia el personaje, con el que debes trabajar siempre. Y lo que es más doloroso, en mi opinión, es el porcentaje tan pequeño de actores y actrices que puedan llegar a vivir de su vocación, de lo que les apasiona. ■

Más allá de las pantallas, la colombiana se define como una chica normal de 26 años que disfruta de sus amigos, la música, bailar y los viajes. "Mi gran sueño es llegar a mis ochenta y tantos años y seguir trabajando como actriz. No quiero perder la energía y pasión para seguir entregándome a esta profesión", asegura Natalia.

FOTO: ÁLVARO PIÑANA.

cultura

POR AMOR AL ARTE
Hasta el 16 de marzo, la Fondation Cartier pour l'art contemporain de París presenta la primera gran retrospectiva en Europa de Olga de Amaral, figura clave de la escena artística colombiana y del Fiber Art.

En la imagen, Olga de Amaral en Casa Amaral, Bogotá, Colombia, 2013.

FOTO: DIEGO AMARAL.

40 LA MIRADA FEMENINA
Nos acercamos a algunas de las 40 obras expuestas por mujeres en Paris Photo.

45 EL HÁBITO DE IMAGINAR
Empieza el año disfrutando del hábito de la lectura con nuestras propuestas.

50 ELOGIO DE LA DISCRECIÓN
Hablamos sobre el silencio elegante que habla con sabiduría.

LA MIRADA FEMENINA

EN PARIS PHOTO, UNA DE LAS MAYORES FERIAS DE FOTOGRAFÍA ENTENDIDA COMO ARTE, LA INICIATIVA 'ELLES X PARIS PHOTO' DESTACA POR SU MIRADA FEMENINA. MÁS DE 40 IMÁGENES REALIZADAS POR MUJERES CREAN UN RECORRIDO ESPECIAL QUE CELEBRA SU VISIÓN. AQUÍ TE PRESENTAMOS NUESTRA SELECCIÓN. ACOMPÁÑANOS A EXPLORAR EL MUNDO A TRAVÉS DE LOS OJOS DE ESTAS ARTISTAS.

texto y entrevistas **Galia Loupan**

En la página anterior:

NGADI SMART
"Mi objetivo siempre fue contrarrestar los clichés habituales de la "pornografía de la pobreza" con colores vibrantes y *collages*, como respuesta a la forma deshumanizadora en que los medios occidentales han retratado históricamente a las naciones africanas en desarrollo". *Ngadi Smart.*

Wata Na Life, 2024 Loose Joints.

ZOFIA RYDET (abajo)
"En la obra de Zofia Rydet, el cuerpo es la representación de un ser humano que es parte de la civilización moderna. La artista ofrece aquí la imagen de la crisis global que es a la vez un recuerdo del pasado y una advertencia para el futuro". *Łukasz Gorczyca, galerista.*

From the World of Feelings and Imagination cycle. Impresión en gelatina de plata, 49,5 x 39,6 cm, 1975-1979.

TEE A. CORINNE
"Corinne solía decir: 'La falta de una historia accesible al público es una forma devastadora de opresión. Las lesbianas la enfrentan constantemente'. Al impregnar la flora y la fauna con una energía erótica, Corinne produjo imágenes sexualmente evocadoras que transmitían la espiritualidad de la sexualidad". *Charlotte Flint, galerista.*

Sin título, c. 1974-79.

ALINA FRIESKE
"Me interesaba nuestra dependencia a los contenidos *online*. Si bien esta imagen es bastante agresiva, debido a la sobrecarga compulsiva de imágenes, también es cariñosa y tierna: el apego a las pantallas que mantenemos tan cerca de nuestros cuerpos. Quería hablar sobre ambos: el comportamiento del consumidor y el hecho de ser consumido". *Alina Frieske.*

News Feed.

6 preguntas a Raphaëlle Stopin

Comisaria de la muestra Elles x Paris Photo de la 27ª. edición de Paris Photo, directora del Centre Photographique Rouen Normandie y exdirectora artística del Festival de Hyères.

¿Cuáles eran sus intenciones al comisariar esta selección? Mi objetivo era liberar la creación artística de las mujeres de los estereotipos, ir más allá del autorretrato, la militancia o el comentario sobre la representación de las mujeres. En esta selección, por supuesto, hay muchas artistas menores de 40 años, aproximadamente un tercio, pero la mayoría son artistas del siglo XX. **Para este portafolio, elegimos centrarnos en el cuerpo y su representación. ¿Qué opinas de este tema más específico?** Lo que me parece interesante es que hay muchos códigos y lenguajes visuales diferentes en la exposición. Tantos, de hecho, que muestra hasta qué punto la cuestión central, para estas artistas, era hacer realmente una obra de arte. La cuestión de la estética no es una preocupación secundaria, ni mucho menos. Y la producción artística de las mujeres adopta muchas y variadas formas, tanto como la de los hombres. **¿Hay algo inherentemente diferente en la mirada fotográfica femenina?** Las mujeres eran, sin duda, más conscientes y sensibles al hecho de que la fotografía se había utilizado, especialmente en los medios como vehículo para representaciones extremadamente objetivantes, lo que obviamente las afectaba más que a los artistas masculinos. Por ejemplo, veo que has seleccionado a Lois Conner y su obra que cuestiona la representación de la maternidad, con estas hermosas Madonnas cotidianas. Aquí hay una artista que ofrece imágenes alternativas, a través de ese mismo medio. Es por eso que la perspectiva histórica es tan necesaria. Hoy, la cuestión del cuerpo todavía se está explorando, pero no por las mismas razones. Hemos dejado atrás la gran lucha feminista contra la imagen comercial del ama de casa o la mercantilización de los cuerpos de las mujeres. Y, sin embargo, los acontecimientos actuales parecen hacernos retroceder. Muchos artistas siguen discutiendo el cuerpo como un espacio político. Por ejemplo, la representación del género, de la fluidez, que es extremadamente actual, es algo que ya se había explorado en el pasado, pero quizás de formas menos explícitas. **Hay algo casi agresivo, radical, en algunas de estas imágenes...** ¡Por supuesto! Mira a Alina Frieske, que produce una imagen fotográfica completamente manipulada. Hay una auscultación de la carne. Para mí, las imágenes no están sesgadas en un sentido u otro. Al contrario, tienen una crudeza. **Háblenos del cuerpo fragmentado en la fotografía. ¿Qué significa?** El fragmento puede significar muchas cosas. Alina Frieske atraviesa los cuerpos. Como utiliza en parte imágenes que encuentra en línea, su obra expresa nuestras identidades fragmentadas en el mundo digital. Estas imágenes de nosotros circulan, no sabemos por dónde pasan ni dónde terminarán; y así, nuestros cuerpos, a través de estas imágenes, se fragmentan, nuestras identidades se ven comprometidas. Para Lore Stessel, el impulso creativo es diferente. Lo que le interesa es que el fragmento exprese movimiento, *performance*. Por supuesto, cortar partes del cuerpo es una especie de violencia de la imagen. Pero este marco muestra un hermoso ramo de manos: es fácil proyectar en él una imagen de hermandad, de comunidad. **¿Cree que las cosas están mejorando en lo que respecta a la igualdad de género en el mundo del arte?** En Francia, y en muchos otros paí-

En la página anterior:

MARIA CHAMBEFORT
"Interesarse por las mujeres no solo como sujetos, sino como autoras por derecho propio nos permite recuperar la diversidad de caminos que siguieron estas fotógrafas". *Bruno Tartarin, galerista.*

Autorretrato de una de las primeras mujeres fotógrafas, 1858, daguerrotipo, 12,5 x 15 cm.

En esta página:

IMAI HISAE
"En la historia de Imai, una mujer mayor y Ofelia se encuentran y cambian de lugar, y Ofelia, que se supone que se está ahogando, vuelve a la vida. Ofelia, la viva, ya no es una tragedia". *Aya Tomoka, galerista.*

Ofelia - 1960, PGI & La tercera galería Aya.

LORE STESSEL
"En esta imagen, las manos se unen en un momento de danza colectiva. Nuestros rostros y manos son los dos centros de expresión más intensos. Prefiero dejar que las manos hablen, ya que combinan lo abstracto y lo concreto". *Lore Stessel.*

Poesía de la banda #07 – 2022 Les filles du Calvaire.

FOTOS: LOOSE JOINTS, NGADI SMART - RASTER THE ZOFIA RYDET FOUNDATION AND RASTER GALLERY /WEBBER - ALINA FRIESKE, FABIENNE LEVY GALLERY/ PHOTO DISCOVERY / BRUNO TARTARIN, MARIA CHAMBEFORT - LES FILLES DU CALVAIRE, LORE STESSEL - IMAI HISAE, COURTESY OF THE THIRD GALLERY AYA.

ses, hay muchas más mujeres que hombres que estudian arte. Pero no podemos olvidarnos de mirar al pasado. ¿Es la historia del arte, tal como se enseña actualmente, una representación justa de lo que realmente ocurrió históricamente? Por supuesto, hay que fomentar y apoyar a los artistas jóvenes, pero también hay que mostrarles que la fotografía artística tiene una historia y que no es solo el ámbito de los hombres. Pero, para dar a las mujeres el lugar que les corresponde en este espacio, la reevaluación de su papel en esta historia no debería realizarse sobre la base de una simplificación excesiva. La investigación sobre fotógrafas suele limitarse a las fotógrafas militantes o autorretratistas, por eso quería centrarme en la investigación y la experimentación visual. Mira a Imai Hisae, su trabajo es realmente notable. Hizo esta imagen en los años 60; parece el tipo de trabajo que Smith estaba produciendo el año pasado. Mostrar este trabajo coloca esta creación en un contexto histórico visual más amplio. Mirar al siglo pasado, preguntarse qué no miramos y por qué… vuelve a complejizar el paisaje, multiplica el punto de vista. ¡Hay tanto por hacer, es estimulante! ■

«TENEMOS CLARO QUE NUESTRA ESENCIA ES LO MÁS IMPORTANTE»

EL TRÍO GADITANO "A DOS VELAS" CELEBRA 30 AÑOS EN LA MÚSICA CON UNA GIRA INTERNACIONAL EN 2025

por **Alba Pastor**

Manolo Hernández Polo, Fernando Cuco Hernández y José Romero fundaron en 1991 el reconocido grupo "A Dos Velas". Con grandes éxitos musicales en sus tres décadas en la industria musical, hablamos con el trío musical a propósito de la celebración de su trigésimo aniversario, que les llevará a recorrer España y Latinoamérica con una gira de conciertos en 2025.

¿Cómo surge el nombre del grupo? Cuco Hernández: El nombre A Dos Velas surgió de una forma muy espontánea. No teníamos nombre para el grupo y, después de toda una tarde intentando encontrar uno que nos gustara a todos, decidimos rendirnos y salir a tomar algo. Al pagar, alguien comentó que estaba "a dos velas", y en ese momento se me encendió la chispa: ¡ese sería el nombre del grupo! A Dos Velas. **Vuestra música fusiona diversos estilos, como el flamenco y el pop. ¿Cómo describiríais vuestra propuesta musical?** C.H.: Siempre hemos sido muy exigentes a la hora de elegir o crear canciones. Nuestra propuesta se define como una canción española romántica, con el aire del sur de España, guitarras flamencas y palmas, ingredientes clave en nuestra música. Algunos la llaman rumba romántica o rumba elegante. **¿Cómo ha cambiado vuestro enfoque en la música desde vuestros inicios hasta ahora?** José Romero: Empezamos como un grupo de amigos que disfrutaba cantando rumbas y sevillanas de nuestra tierra. Con el tiempo, hemos ido sumando influencias y aprendiendo de otros artistas que admiramos, incorporando nuevos instrumentos y desarrollando un estilo propio que nos identifica, pero siempre manteniendo la esencia de nuestras raíces. **El público os identifica con un estilo muy particular. ¿Cómo habéis conseguido mantener vuestra identidad artística en un mundo musical tan cambiante?** J.R.: Tenemos claro que nuestra esencia es lo más importante. Aunque nos han propuesto explorar otros estilos, sabemos que eso significaría alejarnos de lo que realmente somos. Mantenernos fieles a nuestras raíces y a nuestro sonido ha sido clave para seguir conectando con nuestro público. **¿Cómo ha sido la recepción de vuestro último álbum? ¿Qué es lo que más os ha sorprendido de la respuesta del público?** Manolo Hernández: Gracias a Dios, después de tantos años en la música, nuestro último álbum ha recibido una acogida increíble. Lo que más nos ha sorprendido es que no solo ha gustado a nuestro público de siempre, sino también a gente mucho más joven, un público nuevo que no conocía nuestra música hace unos años. A Dos Velas siempre ha sido un grupo transversal en cuanto a edades, gustando a las abuelas, a los padres, a los hijos y ahora también a una nueva generación. Eso es lo verdaderamente maravilloso: si sigues conectando con las nuevas generaciones es porque tu música tiene la capacidad de perdurar a través del tiempo **¿Cuáles son vuestros planes futuros? ¿Hay algún proyecto o colaboración en el horizonte que os entusiasme especialmente?** M.H.: El proyecto que más nos ilusiona para los próximos meses es la celebración de 30 años en la música. Para conmemorar estas tres décadas, haremos una gira muy especial con conciertos en varias ciudades del mundo. Será una experiencia única, llena de sorpresas y con colaboraciones especiales de artistas y amigos que nos han acompañado en este viaje. ■

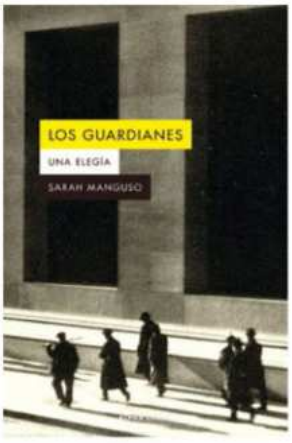
De izquierda a derecha, Cuco Hernández Polo, José Romero y Manolo Hernández Polo. El grupo musical ha alcanzado el éxito con temas como *Después de tantas cosas*, *Para vivir a tu lado* y *Somos tres*.

EL HÁBITO DE IMAGINAR

Los comienzos siempre están llenos de ilusión y nuevos propósitos. Las energías renovadas se unen a los aires de cambio para reconciliarnos con actividades como la lectura, que nos empuja a poner en marcha nuestra mejor versión.

por **Alba Pastor**

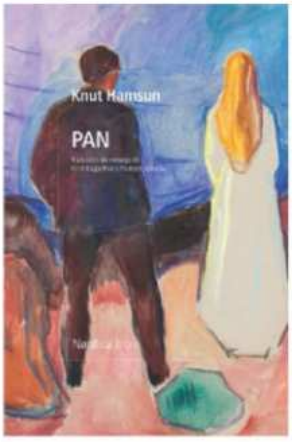
Podrías hacer de esto algo bonito
La poeta americana Maggie Smith narra en este libro, a través de historias fragmentarias, su proceso de divorcio. Desde la pérdida de confianza y el engaño hasta el duro proceso de separación cuando hay niños de por medio. Una historia sobre el dolor, la desigualdad de género en el hogar y la lucha para salir adelante.



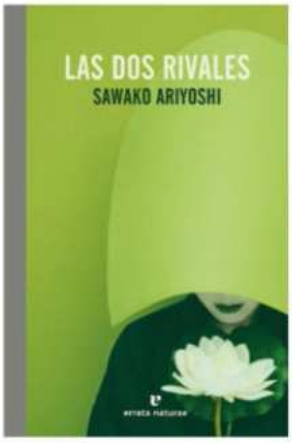
Los guardianes
La escritora Sarah Manguso explora en este libro la insuficiencia de las explicaciones y la necesidad de la imaginación para dar sentido a cualquier cosa, y al mismo tiempo deviene una reflexión sobre los motivos y el dolor que acompañan a la pérdida de un ser querido.

El tiempo de los lirios
Tirando de diversos hilos, con un estilo ameno y una prosa nítida y elegante, Valero capta el encanto de una región fértil e inquieta, en el plano espiritual y en el artístico, a la que tanto debe la cultura europea. Vicente Valero se sumerge en el siglo XIII para descubrir un periodo de esplendor de la historia de la humanidad.

La gente corre tanto
Una nueva antología de poemas que hace brillar la singular mirada que Gloria Fuertes tenía sobre la vida. Con los ojos y la terraza abiertos, la poeta madrileña tenía el don de abordar la cotidianidad del día a día y transformarla en algo extraordinario con humor, fantasía y un profundo entendimiento del alma humana.



Pan
Un retrato lírico e inquietante del amor y los rincones oscuros de la psique humana que el nobel noruego Knut Hamsun escribió mientras vivía en París. Fuertemente influenciado por Dostoievski, su novela es ante todo una obra de gran belleza y sencillez.



Las dos rivales
Sawako Ariyoshi nos ofrece tanto una historia conmovedora sobre el primer médico en realizar una cirugía con anestesia general, como un certero retrato de la sociedad japonesa de otro tiempo y de un modelo de feminidad cuya encarnación perfecta no podía sino conducir inevitablemente a la autodestrucción.

EXPLOSIÓN CREATIVA

Los museos y galerías apuestan para el 2025 por comisariar exposiciones que representan vívidas visiones de nuestro tiempo. Extiende los límites de la imaginación con las recomendaciones de esta temporada.

por **Alba Pastor**

El papel de la imagen
El Museo Guggenheim Bilbao presenta gracias al patrocinio de BBK *Paul Pfeiffer: Prólogo a la historia del nacimiento de la libertad*, la mayor exposición del artista en Europa, que abarca vídeo, fotografía, escultura e instalación. Hasta el 16 de marzo.

Transgresión en blanco y negro
El Museo del Traje, en Madrid, se apoya en la Fuerza, el *leitmotiv* de José Manuel Ferrater Lambarri, para estructurar esta revisión de la obra del fotógrafo catalán, uno de los pioneros en potenciar y revolucionar la fotografía de moda en España. Disponible hasta el 16 de marzo.

El cuadrado es el objeto sagrado
Dentro de su programa de exposiciones en torno a la colección de Blanca y Borja Thyssen-Bornemisza, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, en Madrid, presenta una muestra monográfica dedicada a Peter Halley. Esta retrospectiva de veinte pinturas recorre la carrera del artista y podrá visitarse hasta el 19 de enero de 2025.

Bosquejo maestro
La exposición *Juramentos de papel. El pacto ciudadano en los dibujos de José de Madrazo* explora las claves del Neoclasicismo español a través del proceso creativo del pintor del siglo XIX. En el Museo Nacional del Prado, Madrid, hasta el 12 de marzo.

Legado pictórico
La Fundación María Cristina Masaveu Peterson acoge en Madrid la exposición *Colección Masaveu. Arte español del siglo XX. De Picasso a Barceló* hasta el 20 de julio de 2025. Un recorrido por la pintura española del siglo XX en el que los visitantes disfrutarán de las obras de Pablo Picasso, María Blanchard, Carmen Laffón y Miquel Barceló, entre otros.

FOTOS: D.R.

EL ARTE Y EL LUJO SE FUSIONAN

La reconocida marchante de arte Aurora Algar se alía con la prestigiosa firma Chocrón en un proyecto único que fusiona la elegancia de la alta joyería con la belleza del arte.

por **Macarena Orte**

Arte es belleza, joyería es belleza. La zona es increíble y el espacio también lo es. Es el lugar perfecto para empezar con este proyecto", comenta Aurora Algar, quien se muestra entusiasmada con la colaboración que acaba de impulsar con la firma de alta joyería Chocrón. En el exclusivo barrio de Salamanca de Madrid (calle Serrano, 2) se ubica la boutique Chocrón, cuya planta inferior está dedicada exclusivamente a mostrar obras de artistas emergentes y consagrados gracias a esta alianza. Su intención: convertir este espacio en un punto de referencia cultural.

UN LUGAR PARA EL ARTE

La idea detrás de este proyecto es simple pero ambiciosa: ofrecer un escaparate a artistas de diversas disciplinas y estilos, desde el impresionismo al hiperrealismo o incluso la obra gráfica. Según Algar, el objetivo es "ofrecer muestras de artistas en exposiciones temporales que duren dos meses y que puedan atraer tanto a amantes del arte como a los clientes de la joyería". El artista elegido para inaugurar este espacio ha sido Ismael Lagares, pintor onubense cuya obra se caracteriza por su colorido, texturas y estilo abstracto. "Ismael es uno de los artistas más relevantes en este momento. Sus obras están en colecciones como la Fundación Masaveu o la colección Thyssen, y su éxito es tal que tiene lista de espera. Sus esculturas de perros, creadas con la misma materia de sus cuadros, han sido un éxito absoluto", explica Algar.

LA COMBINACIÓN GANADORA

"La apuesta es que este espacio se convierta en un punto de referencia. Que la gente venga no solo a comprar joyas, sino a conocer a un nuevo artista, a disfrutar del arte y a vivir una experiencia única", señala la marchante de arte. Con esta colaboración, Aurora Algar y Chocrón unen dos mundos aparentemente distintos pero que comparten una misma esencia: la búsqueda de la belleza y la excelencia. "El cliente que se gasta 100 000 euros en una joya también puede invertir en un cuadro. Es una forma de enseñar la cultura del arte y que aprecien otro tipo de belleza", afirma Algar. ■

Obras del artista Ismael Lagares expuestas en la joyería Chocrón de Madrid.

DESAFÍO CULTURAL La marchante de arte Aurora Algar está detrás de esta alianza que busca transformar el lujo en un vehículo para la cultura y el arte.

FOTOS: D.R.

ENTRE LA PINTURA Y EL DISEÑO

CON UNA TRAYECTORIA MARCADA POR LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO ENTRE TÉCNICA Y EMOCIÓN, **JAIME MONGE** NOS HABLA DE SU MUNDO DE PROPORCIONES.

por **Macarena Orte**

En su luminoso estudio madrileño, donde las paredes blancas levantan sus lienzos de estilo minimalista y un alto poder simbólico, Jaime Monge nos recibe para hablar de su nueva faceta como embajador del Opel Grandland. Este joven pintor y arquitecto, conocido por su enfoque único que combina precisión técnica y emoción artística, es ahora la cara de un SUV que redefine el diseño de automoción. Su obra, como el Grandland, se construye a partir de líneas depuradas y una visión sostenible y funcional del arte.

TÉCNICA CON EMOCIONES

La obra de Jaime Monge refleja un equilibrio casi perfecto entre lo técnico y lo emocional. Sus cuadros, con personas esquematizadas como protagonistas, son un testimonio de su formación como arquitecto y su pasión por transmitir sentimientos. "Para mí, la técnica es el lenguaje y la emoción es el mensaje. En algunos cuadros, dejo que el 99 % sea emoción y solo el 1 % técnica, pero siempre hay un equilibrio. Lo importante es que la obra conecte con quien la vea", reflexiona. Este enfoque también está presente en su colaboración con Opel. "Me encanta cómo el Grandland combina diseño técnico y emoción. Desde la fluidez de las formas hasta la calidad de los materiales, todo está pensado para crear una experiencia única".

LA ARQUITECTURA Y SUS REFERENTES

Su educación como arquitecto es un pilar esencial en su obra artística. Monge asegura que su técnica y armonía en la creación son un reflejo directo de su formación: "Es imposible no expresarme como arquitecto. Mi obra está regulada por mi educación, y eso me permite transmitir conceptos armónicos y limpios".

Además de pintores como Kandinsky, Monge menciona que arquitectos como Eduardo Souto de Moura, Kazuyo Sejima y Walter Gropius han moldeado su visión creativa. También destaca la influencia del caricaturista Saul Steinberg en su obra, por su capacidad de conectar con las personas a través de formas esquemáticas.

A la izquierda, su obra *Inmensidad*, técnica mixta sobre lienzo de algodón. Bajo estas líneas, *Two sides*, óleo sobre lienzo. En la otra página, Jaime Monge posa con su cuadro *Skipping Rope*.

NUEVOS HORIZONTES CREATIVOS

Aunque su carrera como pintor sigue en ascenso, Jaime está explorando nuevas formas de arte que conecten con la arquitectura. "Estoy trabajando en esculturas, porque me permiten una conexión más física y directa con los materiales. A largo plazo, me encantaría que mis obras estuvieran en grandes museos y colecciones.

Para el artista, el arte y la humanidad van de la mano. "El arte tiene que emocionar, tiene que conectar con las personas. Eso intento en cada obra, crear algo que no solo sea bello, sino que toque una fibra emocional".

Monge ha vivido entre Londres y Madrid, y sus viajes han moldeado tanto su obra como su visión de la movilidad. "Vivir en dos ciudades tan distintas me ha enseñado a ver el diseño y la creatividad desde perspectivas completamente diferentes. En Londres, me fascinó cómo integran la modernidad con la tradición; en Madrid, encuentro la calidez y el color que inspiran mis piezas más emocionales", explica.

EL ARTE DE REPRESENTAR UNA MARCA

Para Monge, convertirse en embajador del Opel Grandland es algo más que un reconocimiento a su talento. Es una sinergia entre su filosofía artística y la propuesta de diseño del vehículo. "Ser embajador de Opel Grandland es un honor porque siento que refleja mis valores como artista. La elegancia de sus líneas, la funcionalidad y la atención al detalle son características que también persigo en mi obra", comenta. "El Opel Grandland me impactó por su solidez y simplicidad. Es un diseño que, como en mis cuadros, equilibra forma y función, con un control absoluto de los elementos visuales: color, textura y proporción". ■

MÁS **SOSTENIBLE**

El nuevo Opel Grandland es una declaración de intenciones. Su diseño combina innovación estética, funcionalidad y un compromiso claro con el medioambiente. Este modelo representa un cambio significativo en la filosofía de diseño de la marca, destacándose por su uso inteligente de la luz, proporciones mejoradas y un enfoque limpio y sostenible.

FOTOS: D.R.

ELOGIO DE LA **DISCRECIÓN**

¿No os resulta agotador esta continua fanfarria de egos? ¿Hay necesidad de seguir participando en esta orquesta demoniaca?

por **Marco López**

NO ME ESPEREN

***La discreción o el arte de desaparecer,* Pierre Zaoui**

En este rico ensayo filosófico, Pierre Zaoui explora la idea de la discreción como una forma de resistencia, como una experiencia de recuperación de una vida plena. Una invitación a reconsiderar nuestro anonimato en la era moderna.

LA MULTITUD

***El hombre de la multitud,* Charles Baudelaire**

El narrador de esta historia se encuentra con un hombre que captura su atención. Lo sigue por sus calles, intentando descifrar su comportamiento errático y su misteriosa identidad. En este relato corto Charles Baudelaire nos plantea la alienación en la urbe moderna.

007 SÉNIOR

***El agente topo,* Maite Alberdi**

Sergio Chamy es un hombre de ochenta y tres años que es reclutado por un detective privado para infiltrarse en una residencia de ancianos. La chilena Maite Alberdi nos plantea un documental lleno de humor y ternura pero también dureza.

El que no llora no mama. Y es que esto de la vida trata de mamar. Por eso tenemos que llorar y llorar todo el rato. Hacernos notar. No importa que hablen mal o que hablen bien de ti, lo importante es que hablen. El *marketing* nos ha calado hasta los huesos. Lo de pasar desapercibido no tiene muy buena prensa. Y sin embargo, una buena dosis de discreción es el secreto oculto de todo *charme*. Como decía Fitzgerald: "Cuantas más partes de ti puedas permitirte olvidar, más encanto tendrás". En el juego de la política y las demás artes del camuflaje, contener la lengua es fundamental. El silencio político es el de un hombre prudente, comenta el abate Dinouart, que se cuida, se comporta con cirscunspección, que no siempre se abre, que no dice todo lo que piensa, ni siempre responde con claridad, para no dejarse descubrir. Sucede lo mismo con el detective, aquel que es discreto para ser indiscreto, para poder ahondar en los intersticios que existen entre las personas. Pero la discreción no siempre es dosificación, no siempre es cálculo para un fin. Hay un valor en sí mismo en el hecho de retirarse, de sustraerse de la escena. Anteponer el mundo a la vida y la vida al hombre, proponía Lévi Strauss. Siguiendo el mismo hilo Kafka dijo: "En tu lucha contra el resto del mundo te aconsejo que te pongas del lado del resto del mundo". No ser para sus ojos ni para los tuyos es quizás el grado más alto de libertad. Además, la belleza que nace de lo cotidiano no está colgada en ningún museo y solo se ve cuando te retiras de la ecuación. Pero no nos confundamos, la discreción no es una categoría ética o moral. Hay monstruos discretos. La discreción del maltratador o del sádico, que reserva la crueldad a la intimidad de un vis a vis. La discreción del tibio, que prefiere no mojarse y comulga con las ruedas de molino. La discreción del avaro, que cuenta todas las noches, a puerta cerrada, las monedas de su saca. Ahora bien, como se nos dice en la Cábala, una vez que Dios creó el mundo tuvo que retirarse, contraerse él mismo. Todo aquel que crea algo, sea una obra, un amor, un hijo, necesita retirarse para darle lugar, para darle espacio. Anda, bájate ya del escenario. ■

BUSCANDO TENDENCIAS EN EL SIGLO XIX

La moda femenina decimonónica en el Museo del Romanticismo

por **Zulima Solano Fernández-Sordo**

El siglo XIX y el XXI se parecen más de lo que crees. Por ejemplo, en la importancia y transmisión de la moda. Las tendencias cambiaban más rápido, y la burguesía (que vivía en palacetes como el del Museo del Romanticismo) quería estar a la última. Para ello, buscaban inspiración en las revistas de moda que señalaban lo más apropiado para cada evento y situación.

A principios de siglo, la estela de la Revolución Francesa llegó hasta la vestimenta creándose el denominado "estilo Imperio". Fue Josefina Bonaparte quien impuso la prenda del momento, el vestido camisa: confeccionado a partir de una sola pieza, en tejidos ligeros e inspirado en la indumentaria grecolatina. No era una moda sin más; suponía una liberación de los armazones interiores, ya que la falda caía desde el talle, bajo el pecho, tal y como se ve en este figurín del *Journal des Dames et des modes* de 1817.

Poco después, en los años 20 y 30, la moda femenina regresa a estructuras más complejas y recargadas, generándose un primer estilo romántico: el talle vuelve a la cintura, y todo gana volumen. Se llevan los hombros caídos, las mangas abullonadas, que en España se llamaron jamón, y las faldas acampanadas. Lógicamente, tanto volumen se lograba con pesadas enaguas, que aparentaban ligereza y esbeltez. Los abanicos eran un accesorio muy en boga y, además de para comunicar mensajes, servían para transmitir las tendencias de moda. En el abanico que reproducimos en estas páginas vemos cómo varias damas "posan" con diferentes modelos, emulando las ilustraciones de las revistas.

Pero las tendencias no se encontraban sólo en el papel. El XIX tenía sus 'influencers', y las actrices eran, como hoy, imitadas en sus *looks*. Una de ellas fue Teodora Lamadrid, a quien encontramos en un retrato de 1853 ataviada con el "traje de sociedad", propio de las décadas centrales del siglo. El traje plenamente romántico estaba formado por dos piezas (cuerpo y falda), y podía tener versión nocturna (escote amplio y sin mangas) y diurna (manga larga y cuello cerrado). El busto y la cintura se ceñían con el corsé, y la falda era muy voluminosa gracias a estructuras como la crinolina (enagua circular con aros flexibles y un tejido de crin de caballo) o el miriñaque (de armazón metálico, más ligero y con más volumen en la parte posterior).

La moda de fin de siglo estuvo marcada por el polisón: el volumen de la falda fue desplazándose hacia atrás, añadiendo un cojinete interior atado a la cintura. Junto a un corsé aún más estrecho que realzaba el busto, creaba una figura en forma de S muy característica. Esta moda fue pronto abrazada por las damas de la alta sociedad como las hijas de Isabel II, a quienes vemos en un retrato fotográfico de época luciendo unos trajes de silueta sinuosa, adornados con volantes y plisados.

¿Y tú, con cuál de todas estas tendencias te quedas? ■

Arriba: Abanico de la década de 1830 en el que aparecen damas ataviadas a la moda del momento.

De izquierda a derecha: Figurín de moda del *Journal des dames et des modes*, publicado el 5 de marzo de 1817. Teodora Lamadrid en el papel de "Adriana Lecouvreur", por Manuel Cabral Bejarano, 1853. Fotografía de Fernando Debas de las hijas de Isabel II, 1870-1879.

FOTOS: JAVIER RODRÍGUEZ BARRERA / PABLO LINÉS VIÑUALES.

"COMO MUJER NO TENGO PAÍS. MI PAÍS ES EL MUNDO ENTERO". VIRGINIA WOOLF

por **Macarena Orte**

UNA IMAGEN, UNA HISTORIA

De izquierda a derecha, Patricia Rodríguez, Macarena Bohórquez, Cruz Álvaro, Almudena Sánchez y Marta Castillo.

CONGELAR LOS MIEDOS

El 22 de noviembre partieron hacia Argentina estas cinco mujeres supervivientes del cáncer. Viajaron a la Antártida en un proyecto que busca sensibilizar sobre la prevención del cáncer en mujeres y demostrar que hay vida después de la enfermedad. En su travesía, atravesaron condiciones extremas de frío, viento y hielo, y para estar preparadas para ello, pasaron previamente un reconocimiento médico exhaustivo en los hospitales Quirónsalud, proveedor Médico Oficial de la que ya es la décima edición del Reto Pelayo Vida: Antártida 2024. Almudena Sánchez (Ávila), Cruz Álvaro (Madrid), Macarena Bohórquez (Sevilla), Marta Castillo (Zaragoza) y Patricia Rodríguez (Cáceres) han sido seleccionadas entre 518 candidaturas. Macarena, una de las protagonistas, relata cómo se sintió tras recibir el diagnóstico: "No me lo podía creer. Me abstraje y no pude escuchar al doctor. Se te vienen a la cabeza todas las personas, conocidas y desconocidas, que me han ayudado en todo este proceso. Conocí el Reto Pelayo Vida en el hospital, la noche antes de someterme a mi operación y me agarré a ello como un clave ardiendo. Dije: "Lo voy a superar, y cuando lo supere, va a ser el motor de mi recuperación".

ABREN CAMINO

Estas mujeres han echado a andar hasta romper techos y abrir, para todas, puertas.

ANA GARCÍA POYO
Directora de Operaciones en Bitsphi Diagnosis, donde desarrolla soluciones de neurotecnología para perfeccionar el diagnóstico de disfunciones cognitivas como el TDAH.

GUADALUPE SALGADO
La artista mexicana ha participado en la segunda edición de 'Artists in Residencia', un programa organizado por La Residencia, A Belmond Hotel, en Mallorca, donde se reúne el talento para fomentar la creación artística en un entorno único.

DENISE SCOTT BROWN
Pionera de la arquitectura posmoderna desde 'la sombra', sigue reclamando su distinción en el sector con el premio Pritzker que recibió su marido y socio, Robert Venturi, en 1991, y que a ella le fue negado.

MARIBEL VERDÚ
Junto a la también actriz Leonor Watling, presentará los Premios Goya 2025, que se entregarán el 8 de febrero en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Granada. Será la primera vez que lo hagan dos mujeres.

CLARA LÓPEZ
Senadora del partido político Pacto Histórico de Colombia y una de las impulsoras de la ley que ha prohibido el matrimonio infantil en ese país. Colombia terminó el 2024 saliendo de la vergonzosa lista de países que permiten estas uniones.

FOTOS: GETTY, EFE, D.R.

CUANDO APRENDES A NO DARLE A NADIE EL PODER SOBRE TU ESTADO DE ÁNIMO, YA GANASTE

«La ciencia no ha sido justa con nosotras»

CARMEN CALVO, FIGURA CLAVE DEL FEMINISMO EN ESPAÑA, ANALIZA EN ESTA ENTREVISTA CÓMO EL SESGO DE GÉNERO EN LA MEDICINA AFECTA A LAS MUJERES.

por **Dolors Marco**

Carmen Calvo no necesita presentación. Le avala una larga trayectoria académica y política en la que ha destacado por su reivindicación feminista, abanderando la igualdad entre mujeres y hombres desde su etapa universitaria. Recientemente ha publicado una revisión del feminismo en el siglo XXI, *Nosotras,* un libro que –dice– va dirigido a mujeres jóvenes "pero más a hombres".

Recibe a *Marie Claire* para hablar sobre feminismo y sesgo de género en medicina, cómo afecta a las mujeres y cómo afrontarlo, un problema en el que ella se ha implicado de forma personal. Su respuesta es clara y directa: "La ciencia ha sido injusta con nosotras", sentencia.

"El paraguas de lo científico no está a salvo de ser injusto" y pone como ejemplo la afirmación en la Ilustración de que el cerebro de la mujer no tenía las mismas capacidades que el de los hombres, que nuestro cerebro está adaptado a cuidar a los niños. "De esto se han escrito ríos de tinta… Nuestro cerebro está adaptado para construir un puente, dirigir un hospital, ser la mejor oncóloga de este país y gobernar España. Lo podemos hacer perfectamente. Y cuidar al niño si hace falta".

Para Carmen Calvo hay un problema intrínseco a la propia mujer y es la priorización de otros temas por delante de su salud, algo en el que coinciden muchas sociedades científicas que están estudiando el sesgo de género en medicina. "Cuando una mujer siente mareo o malestar, sigue haciendo sus cosas. Lo habitual, lo estadístico, es que no vaya al médico porque tiene el niño y veinticinco cosas más… tarda muchas más horas en comunicar unos síntomas que podrían ser un ictus, y al ictus de ella se llega tarde".

LA MUJER TIENE UNA MIRADA DISTINTA QUE, EN MEDICINA, **SE TRADUCE EN UN TRATAMIENTO JUSTO,** CIENTÍFICO Y EFICAZ

Pero también hay un problema histórico sobre el papel de la mujer en la sociedad. "La ciencia no empieza investigando ni nuestros cuerpos, ni nuestra anatomía, ni nuestra composición hormonal, ni nuestros particulares problemas biológicos". El cambio se produce cuando la mujer accede a la Universidad, a la que se refiere como "el templo del conocimiento, que tampoco está exento de estos sesgos" .

ELLAS Y LA REVOLUCIÓN EN MEDICINA

Esto explica, el 'patrón hombre' que prevalece en la Medicina: "Hasta ahora se nos han aplicado los patrones de los cuerpos masculinos. Cuando la mujer accedió al a Universidad dio pie a una revolución que ha hecho que haya una mirada de sexo distinta en la investigación médica y biomédica para alcanzar una situación científica ajustada a nuestro peso, masa muscular y adaptación a la reproducción".

"Y esta revolución la han hecho fundamentalmente las propias mujeres cuando han podido ir a las universidades, a las facultades de Medicina, de Farmacia, de Químicas. Y ellas mismas se han convertido en protagonistas de la investigación", concluye.

Desde entonces, "son las mujeres las que deciden qué investigaciones desarrollan, qué miradas producen y qué exigen también en la investigación. Muchas médicas son conscientes de que es diferente el tratamiento cuando afecta a un hombre y a una mujer, por no decir las líneas de investigación que se abrieron hace ya tiempo sobre los problemas específicos que tenemos nosotras, muchos de ellos relacionados con la reproducción", y se refiere a temas que aún hoy siguen sin normalizarse: "Las mujeres hemos vivido la regla como si no existiera, la menopausia como si no existiera, el posparto como si no te hubiera pasado nada y el embarazo como si fuera una cosa natural –que lo es–. Y no puede pasar de ser una cosa natural a ser una enfermedad. Tiene que haber un punto intermedio. Es una cosa natural, que tiene

AVANZAR EN EL FEMINISMO

Con su libro *Nosotras* como telón de fondo, Carmen Calvo reflexiona sobre las desigualdades en la ciencia y su impacto en la salud femenina.

sus riesgos, y las mujeres embarazadas tienen que ser escuchadas y atendidas. Por ellas y por el feto".

"Esta revolución la han hecho ellas, las investigadoras, las biomédicas, las neurólogas, las especialistas, las médicas. Ellas…".

Y pone un ejemplo claro: la posología en la medicación que tomamos. "Debería ir por sexo y por volumen, pues muchas veces la posología se determina en términos de 'adulto: uno cada 8 horas', pero es que un adulto mujer y un adulto hombre pueden tener complexiones radicalmente distintas y la mujer está tomando el doble de química que le correspondería. En cambio, para los niños se tiene en cuenta edad, altura y peso".

¿Qué sería necesario, entonces, para dar una mayor visibilidad y resolver este problema? Carmen Calvo lo tiene claro. "En primer lugar, potenciar todas las líneas de investigación que hagan perspectiva de sexo y tengan en cuenta las diferencias entre cuerpos de hombres y mujeres. Y, sin esto, estas líneas de investigación no son preferentes". Para ella, no hay "neutralidad, porque detrás de la 'neutralidad', lo que viene es el cuerpo de un hombre y sus problemas asociados, no los nuestros".

En cuanto a la ausencia de mujeres en puestos de responsabilidad dentro del ámbito sanitario, ve una única opción: "Hay que seguir haciendo un esfuerzo, porque si hacemos un barrido, en la base de la pirámide, hay muchas mujeres en cualquier profesión y en el vértice hay pocas. Ahí hay que intervenir".

"Igual que en la investigación, en este aspecto también sería necesaria una regulación para primar que las mujeres estemos en los puestos de responsabilidad con conciencia clara de que es una función justa. Científica y justa porque esto no se resuelve de forma natural, como no se resolvió que votáramos. Fuimos las mujeres las que forzamos poder votar, las que forzamos poder entrar en las escuelas y en las universidades. La historia pone de manifiesto que somos nosotras las que hemos forzado que todo esto avance para bien y en el carril de la justicia", explica Carmen Calvo. ■

FOTO: D.R.

BOLETÍN EXPRÉS

016

Los premios Francisca de Pedraza contra la violencia de género otorgan su Premio Extraordinario IV Centenario Francisca de Pedraza a 016, el servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres.

MATRIMONIO INFANTIL

Irak planea aprobar una ley que reduce la edad de consentimiento a 9 años, lo que permitirá a los hombres adultos casarse con niñas. También daría a las autoridades religiosas el poder de decidir sobre asuntos familiares.

CONCILIACIÓN

Casi el 60 % de las directivas de comunicación en España tiene problemas para conciliar, y un 55 % han dejado de trabajar para cuidar a sus hijos, según un estudio de la agencia Evercom y las universidades Rey Juan Carlos y Complutense de Madrid.

LA ASTRONAUTA SE VISTE DE PRADA

La primera mujer en llegar a la luna llevará este traje espacial de Prada, codiseñado con Axiom Space (proveedor de infraestructura espacial para la NASA). Se utilizará en la misión Artemis III.

DOS MUJERES CONTRA SU DESTINO

APRENDIZAJE DE UNA REINA. En la Francia renacentista, Margarita de Navarra, una noble humanista, y Jehane, una joven sin hogar que sueña con ser impresora, desafían las reglas de su tiempo. Margarita, atrapada entre la política y el cambio religioso, lucha por su lugar como escritora e intelectual. Jehane, disfrazada de hombre, se adentra en los talleres de impresión de París buscando libertad.

moda

TIEMPO DE CELEBRAR
Las prendas se visten de rojo y dorado al ritmo de las nuevas tendencias que llegan con el año nuevo.

La modelo Águeda López lleva lazo de terciopelo y abrigo de aspen. Ambos, de Prada.

FOTO: ALBERTO GONZÁLEZ.

58 MÁS ALLÁ DE LA IMAGEN
La modelo Águeda López encarna las tendencias de moda de la temporada.

66 CHOPARD
La *maison* de Alta Joyería abre sus puertas en Barcelona.

70 DESAFÍO PUNK
Natalia de Molina se une a Dior para hablarnos de sus últimos proyectos.

Chaqueta de cuero y piel de oveja (3390 €), falda lápiz de cuero (2550 €), jersey de *cashmere* (790 €) y zapatos de tacón (850 €). Todo, de **Michael Kors Collection.**

MÁS ALLÁ DE LA IMAGEN

ÁGUEDA LÓPEZ, CON SU INNATA ELEGANCIA Y CARISMA, ENCARNA A LA PERFECCIÓN LAS TENDENCIAS DE LA TEMPORADA, MOSTRANDO QUE EL ESTILO NO ES SOLO UNA ELECCIÓN ESTÉTICA, SINO UNA DECLARACIÓN DE ACTITUD.

por **Magdalena Fraj** fotos **Alberto González** estilismo **Charlie Rincon**

A la izquierda: vestido de la colección Crucero 2025, de **Gucci** (2700 €). Collar, pendientes y brazalete de la colección *Hardwear*, de **Tiffany & Co.** (c.p.v.). A la derecha: vestido lencero con encaje floral (2620 €) y estola de piel de oveja (590 €), ambos de **Michael Kors Collection.**

En la página siguiente: chaqueta de piel (2750 €), corsé vaquero (650 €) y pantalones de cuero (2250 €), de **Zimmermann**. Zapatos de **Jimmy Choo** (c.p.v.) y colgante de la colección *Hardwear*, de **Tiffany & Co.** (c.p.v.).

A la izquierda: abrigo de aspen, pantalones de punto de canalé, zapatos de salón de terciopelo, de **Prada** (c.p.v.). A la derecha: abrigo *oversize* de pelo largo (690 €) y vestido largo de estampado *jacquard* (650 €), de **Bimba y Lola,** de la colección Bimba y Palomo. Botas *Sellier* y pendientes *Queen of the Nile*, de **Aquazzura** (c.p.v.).

En la página anterior: chaquetón con forro, jersey de lana acanalada, falda lápiz y botas de piel de becerro (c.p.v.), Todo, de **Hermès.**

Bajo el cálido sol de Miami, hablamos con Águeda López (Córdoba, 1981), la modelo que combina carisma y autenticidad en cada paso, sobre su relación con la moda, su faceta como madre y los retos de vivir sin perder el foco.

Has tenido una carrera destacada como modelo. ¿Cuál dirías que ha sido el momento más significativo para ti en esta trayectoria? Fue cuando decidí irme a Estados Unidos para cumplir mis sueños. Allí fue donde pude, poco a poco, abrirme un hueco en la moda y aparecer en revistas importantes. Si no hubiera tenido el valor de irme, no estaría donde estoy ahora. **¿Cómo ha evolucionado tu percepción de la moda desde que comenzaste en la industria?** Creo que al principio, cuando empiezas en esta carrera, piensas que todo es mágico y perfecto, y las oportunidades van a llegar solas y, obviamente, no es así. Hay muchas cosas pasando tras una pasarela o una sesión de fotos y se necesita mucha disciplina, mucho trabajo y mucha fortaleza mental para estar a la altura que esta profesión requiere. Igualmente, al principio y en este punto de mi vida, vivo enamorada de la industria de la moda. **Eres madre, modelo y empresaria. ¿Cómo logras equilibrar estos roles tan exigentes?** Nada es difícil cuando haces las cosas que te gustan y eres una persona organizada. Ser madre es lo mejor que me ha pasado en la vida y he tenido la suerte de poder seguir trabajando a mi ritmo tras los embarazos. Eso sí, a veces hay situaciones en las que me ha tocado decidir entre una cosa y la otra, pero nada para mí es más importante que mi familia. **¿Qué lecciones te ha enseñado la maternidad que has aplicado en tu vida profesional?** Siempre he sido una persona muy exigente, impaciente y perfeccionista hasta que nacieron mis hijos, que han sido mis maestros de vida. Ellos me han enseñado a entender que las cosas son mejor a su tiempo, sin prisas, sin carreras y que a veces lo que no es perfectamente perfecto también tiene su belleza. **¿Qué valores tratas de inculcar a tus hijos en un mundo que a veces parece obsesionado con la imagen?** Yo creo que, al menos mis niños, aprenden más con el ejemplo de lo que hago que con lo que les digo. Ellos saben cuánto trabajo mi espiritualidad y lo importante que es para mí que desarrollen valores como la empatía, la dignidad humana, el respeto... Es cierto que hoy día vivimos obsesionados con la imagen pero ellos saben que es más importante la belleza del alma que la del cuerpo. **¿Cómo mantienes tu bienestar mental y físico en un entorno tan competitivo?** Yo no compito con nadie. En todo caso, compito conmigo misma para tratar de ser mejor de lo que fui ayer. Siempre he sentido mucha paz en ese aspecto. Por suerte nunca he tenido la obsesión por demostrar que soy mejor que otra persona. Eso no va conmigo. **Además de tu carrera en la moda, te hemos visto emprender en otras áreas. ¿Puedes contarnos más sobre tus proyectos actuales?** Vienen cosas muy bonitas que arrancan con el año. Siempre he sido muy celosa y cuidadosa con mis proyectos y hasta que no los veo materializados no quiero hablar de ellos. Pero te puedo decir que, si Dios quiere, este año será uno muy especial. **Si pudieras dar un consejo a tu "yo" de hace 10 años, ¿qué le dirías?** Le diría que no se preocupara por lo que los demás dijeran o pensaran de ella. Que no es importante aunque lo parezca. Que su propósito de vida no es cumplir las expectativas de los demás. **¿Qué metas te gustaría alcanzar en los próximos años, tanto a nivel profesional como personal?** Creo que las dos metas van unidas. Sueño con poder marcar la diferencia de alguna forma e impactar de forma positiva en la gente que me conoce, que me quiere o simplemente que me lee o me oye. Dicen que

SER MADRE ES LO MEJOR QUE ME HA PASADO EN LA VIDA Y HE TENIDO LA SUERTE DE **PODER SEGUIR TRABAJANDO A MI RITMO**

Chaqueta de *tweed* de algodón, vaqueros, collares de metal y cristal, bandolera de piel y zapatos *slingback* de piel (c.p.v.). Todo, de **Chanel.**

Fotógrafo y dirección creativa: Alberto González @ag0nzphoto. Peluquería: Dafne Evangelista @dafne_evangelista Maquillaje: Raiza Montes @raizamontes. Estilista: Charlie Rincon @charlierincs. Asistente de fotografía: Nico Pancorvo @photogenico. Localización: Little River Studios @littleriverstudio. Agencia de relaciones públicas: SGG Public Relations @sggpublicrelations.

si venimos a este mundo a dejar huellas, procuremos que sean bonitas. **¿Quiénes son las personas que te inspiran, tanto dentro como fuera del mundo de la moda?** Mi madre, mis hijos, mi pareja, mis amigos, mis maestros de Kabbalah... o incluso esa persona que me cruzo por la calle y me regala una sonrisa justo cuando tengo un mal día. Me inspira la capacidad de la gente para luchar por sus sueños, para ser resiliente y para soñar con imposibles. Se dediquen a la moda o no, he tenido la suerte en esta vida de coincidir con muchas personas que son una fuente de inspiración constante para mí. **¿En un mundo tan cambiante, ¿cómo te mantienes fiel a ti misma y a tu estilo?** Al igual que todo en la vida, mi estilo también ha evolucionado y lo he adaptado al tiempo y la moda del momento. La moda es fascinante y divertida, y aunque quizás siempre he estado más del lado clásico, a medida que cumplo años le he cogido el gustillo a atreverme con todo. No sé si estoy evolucionando al revés. **¿Qué mensaje te gustaría transmitir a las mujeres jóvenes que están comenzando en la industria de la moda?** Que nunca desistan de sus sueños y que jamás caigan en la desilusión del "no se puede". Todo es posible si tienes la certeza de que lo será. ■

Abajo, Caroline Scheufele, copresidenta de Chopard, junto con el embajador de la Maison y gran amigo José Carreras. A la izquierda, la sala VIP de la renovada boutique de la marca en Barcelona.

ARTE CATALÁN, ARTESANÍA SUIZA

AMBAS DISCIPLINAS, VENERADAS EN TODO EL MUNDO, SE ALÍAN EN UN NUEVO TEMPLO DE LA JOYERÍA DE LUJO: LA REDISEÑADA BOUTIQUE DE CHOPARD EN BARCELONA. EN ELLA, LAS INFLUENCIAS 'ART DÉCO' EN EL PLANO DECORATIVO ABRAZAN LAS JOYAS Y RELOJES DE ESTA 'MAISON' FAMILIAR.

por **Celia Gijón** fotos **Chopard**

El Paseo de Gracia de Barcelona es una de las zonas comerciales de lujo más importantes de España. Y, además, en esta avenida se encuentran La Casa Batlló y la Pedrera, ambos diseñados por Antonio Gaudí, así como otras obras de arquitectos modernistas como Lluís Domènech i Montaner. Así que no es de extrañar que fuese el enclave escogido por Chopard, firma suiza de joyas y relojes, para ubicar su boutique. Aunque fue en 2005 cuando abrió sus puertas, ha sido en 2024 cuando ha mostrado a sus clientes un nuevo concepto y un diseño innovador inspirado en la ciudad y en el movimiento *art déco* catalán. "*Queremos que la gente va físicamente a una boutique nuestra diga: 'Guau, puedo sentir que estoy en Nueva*

A la izquierda, la sala principal de la boutique Chopard de Barcelona. Arriba, su entrada decorada con flores con motivo de la reapertura. A la derecha, dos anillos de la colección *Ice Cube*, gran protagonista de esta temporada.

York. Oh, sé que estoy en Londres'. Porque es muy aburrido cuando vas de una ciudad a otra y todo es una fotocopia. Esta boutique es un homenaje a Barcelona, con una decoración única para una ciudad única", nos confiesa Caroline Scheufele. La copresidenta de Chopard y el cantante José Carreras, embajador de la Maison y gran amigo, fueron los encargados de cortar la cinta con la que la firma abría de nuevo sus puertas tras una renovación completa del lugar.

UNA CONEXIÓN ENTRE TRADICIONES

Caroline Scheufele asegura que "*cada una de las boutiques ofrece un ambiente cálido y acogedor en el que los clientes se sienten como en casa nada más cruzar la puerta*". En este caso, tras los elegantes arcos que adornan la fachada del renovado espacio de Barcelona, se encuentra el vestíbulo. En él, el suelo de mármol bicolor, con origen español, presenta un tono rojo inspirado en los ladrillos vistos característicos del modernismo catalán. Esta área está pensada para resaltar la experiencia y la maestría de Chopard en el arte de la alta relojería gracias a colecciones como *L.U.C.* y *Alpine Eagle*. Al entrar en la sala principal, de nuevo encontramos una oda a las líneas curvas con arcos que embellecen la puerta y las estanterías. El parqué de la sala, con su marquetería de roble en distintos tonos, evoca esos mosaicos tradicionales del emblemático arte de la Ciudad Condal. Fotos de esta familia relojera, lámparas tipo *chandelier* y otros adornos ponen el broche de oro para crear una atmósfera atemporal y sofisticada que envuelve a colecciones femeninas como *Happy Sport, Ice Cube, Happy Hearts* y *Happy Diamonds*. Continuando con la visita a la boutique, las escaleras nos conducen hacia la planta superior. En ella, se encuentra el lugar más especial: la sala VIP, un refugio de lujo vibrante y lleno de energía, concebido para albergar las piezas más excepcionales de Alta Joyería. Las ventanas, adornadas con un mosaico de vidrieras de líneas asimétricas y un dosel inspirados en la obra de Gaudí, evocan la brillantez de un diamante que, al reflejar la luz, destila colores fascinantes. En el techo, la claraboyas, abiertas al cielo, dejan entrar los rayos de sol desde lo más alto, bañando el espacio con luz natural. En definitiva, esta sala es la prueba más fehaciente de que la renovada boutique de Chopard de Barcelona es un diálogo entre arte y artesanía, entre la tradición artística catalana y el saber hacer suizo de esta firma familiar. ■

ESTA BOUTIQUE DE BARCELONA ES UN **ESPACIO EN EL QUE EL ARTE CATALÁN SE UNE A LA ELEGANCIA DE CHOPARD,** CREANDO ASÍ CONEXIONES ENTRE LA HISTORIA, LOS VALORES Y LAS JOYAS

En 1985, Caroline Scheufele diseñó un colgante de payaso inspirado en el concepto de diamantes danzantes y el reloj *Happy Diamonds*. Esta primera joya marcó el debut de Chopard como joyero. Ese mismo año, Caroline y su hermano fueron nombrados vicepresidentes de Chopard.

ALMA **CREATIVA**

Charlamos con **Caroline Scheufele**, copresidenta de Chopard, quien representa los valores familiares de la Maison y de su herencia artística.

Bella Hadid es la nueva imagen de marca, como ya lo fue Julia Roberts. ¿Qué valores buscáis en estas mujeres que se convierten en el rostro de Chopard? No solo son mujeres bellas por fuera, lo son mucho más por dentro. Además, tienen gusto por la joyería y un gran sentido del estilo. En el caso de Julia Roberts, por ejemplo, estábamos buscando hacer la nueva campaña, y tenía a veinte actrices preciosas frente a mí. Tratábamos de transmitir felicidad, y la felicidad significa sonrisas. Y le dije a mi equipo: "La sonrisa más hermosa falta en la mesa: Julia Roberts". Ellos me dijeron que ella nunca hacía campañas, pero les comenté que estaba muy comprometida con el tema de la sostenibilidad. Lo intentamos y lo hizo. Ahora Julia es amiga y siempre que tiene un estreno, me llama. **La modelo luce en la campaña nuevas piezas de la colección *Ice Cube*. ¿Cómo son estas joyas?** Ya teníamos la colección *Ice Cube*, sobre todo en relojes, pero esta es un resurgimiento. Es un diseño tan limpio que es contemporáneo y moderno. Es una especie de enfoque unisex, y creo que ella es la persona perfecta porque es deportiva, atrevida y glamurosa, todo lo que encaja con *Ice Cube*. **Chopard es el patrocinador oficial del Festival de Cannes. ¿Cómo lo vivís?** Todo empezó hace veintisiete años y hemos crecimos juntos. Es como una historia de amor. Cannes es un evento mágico. Es duro, porque son dos semanas intensas, pero está lleno de energía, buenas vibraciones y emociones. Y obviamente, me gusta descubrir películas, nuevos actores, talentos. Es un mundo muy inspirador para mí. **Además, tú fuiste la encargada de rediseñar la Palma de Oro, el máximo galardón otorgado por el Festival de Cine de Cannes. ¿Qué sientes cada vez que ves tu creación en manos de las más prestigiosos personas del mundo del cine?** Siempre es un momento de orgullo. Estoy agradecida porque sé lo importante que es. Si piensas, en comparación con los Óscar, ¿cuántos hay? Veintipico. Y la Palma de Oro es el premio más deseado en el mundo del cine porque solo hay uno. **Vemos que eres muy activa en redes sociales, incluso tienes TikTok. ¿Utilizas estos canales para ser más cercana al público y que se vean otras facetas de la firma?** Sí, especialmente para las generaciones más jóvenes. Me gusta subir algo de contenido con sustancia en lugar de lo que veo que la gente publica ahora en TikTok. Pero lo pienso dos veces antes de compartir algo porque creo que es importante enviar el mensaje correcto. **¿Cómo ha conseguido Chopard mantener su ADN primitivo de 1860 mientras innova con las tendencias contemporáneas?** Creo que mantenemos los valores de nuestra familia, de mi abuelo: la calidad y el saber hacer. Y, al mismo tiempo, innovamos con nuevos materiales, con nuevos enfoques porque, obviamente, el panorama del lujo ha cambiado. **¿Cuáles son los desafíos a futuro del mundo de la alta joyería y, en concreto, de Chopard?** Siempre tienes que inventar algo que no se haya hecho antes. De hecho, a veces digo que estoy compitiendo conmigo misma porque me estoy desafiando a mí misma. Nunca miro lo que hacen las otras marcas, pero sí lo que yo hice. Además, hoy el precio del oro está por las nubes y es algo que no podemos controlar. Así que también tenemos que intentar hacer productos para una generación o para gente a la que le gustaría tener algo de una marca de lujo que podría haber comprado hace un año y que ya no puede comprar. Creo que es importante, tal vez, usar otros materiales. **¿Como materiales sostenibles?** Fuimos de las primeras empresas en realmente considerar la sostenibilidad y la ética en nuestras joyas. Y hacemos lo mismo cuando creamos una boutique: tratamos de hacer todo lo que podemos con productos sostenibles. Pero es un largo camino que no se puede hacer en un día. Ojalá se pudiera. ■

LUZ **VERDE**

En el 'street style', el frío invierno se combate con la frescura y la vitalidad que aporta este color a los estilismos. Ya sea en conjuntos monocolor o combinado con otros estampados o tonalidades, el verde está en boga.

por **Sandra Escriña**

De buen humor
Este color se encuadra dentro de lo que llamamos moda dopamina: prendas en tonos enérgicos y vibrantes que dan buen rollo. Por ello, es el mejor aliado en días grises, sobre todo si se luce en *total looks*.

Gama cromática
Aunque normalmente asociamos a los meses de frío tonos apagados como el oliva o el caqui, esta temporada triunfa una amplia paleta de colores: desde el verde pastel al menta o esmeralda.

Quien no arriesga...
En su vertiente más llamativa, este color ya es predominante de por sí en un estilismo. Pero comprobamos que las prescriptoras de estilo más atrevidas lo lucen incluso con vistosos estampados de rayas o con piezas *animal print*.

Plus de sofisticación
En el día a día puede aportar frescura, pero si optamos por el verde botella para eventos, la elegancia está más que asegurada. Sobre todo si se combina con tejidos más arreglados, como el terciopelo o la seda.

CONSIGUE EL LOOK

1. Gafas de sol con forma geométrica, de **Mó de Multiópticas** (49 €). **2.** Chaqueta de estilo motero en piel, de **Roberto Verino** (495 €). **3.** Jersey con silueta amplia, de **Springfield** (c.p.v.). **4.** Conjunto lencero con encaje, de **Etam** (64,98 €). **5.** Falda *midi beige* con acabado satinado, de **Tory Burch** (595 €). **6.** Brazalete *Perlée* de oro y esmeraldas, de **Van Cleef & Arpels** (c.p.v.). **7.** Bolso de mano *La Prima* en terciopelo, de **Giorgio Armani** (1350 €). **8.** Bota alta de estampado de leopardo con tacón *kitten*, de **Ba&sh** (530 €).

FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

DESAFÍO PUNK

LA ACTRIZ **NATALIA DE MOLINA** ENCARNA A LA HEROÍNA MODERNA DE MARIA GRAZIA CHIURI EN LA COLECCIÓN CRUCERO 2025 DE DIOR. HABLAMOS CON ELLA DE LA IMPORTANCIA DE LAS BUENAS HISTORIAS, DEL HUMOR Y DE SUS PRÓXIMOS ESTRENOS.

por **Alba Pastor** fotos **Santi Belizón** estilismo **Sandra Escriña**

Jersey de cachemira con motivo *Argyle* y encaje, falda de tafetán técnico *Check'n'Dior*, bolso mediano *New Dior Bobby* de piel de becerro granulada y collar *Diorevolt* de piel de becerro, ojales de metal con acabado plateado y perlas de resina.

En la página anterior: chaqueta bordada de terciopelo de algodón *Cabinet de curiosité*, falda larga globo de rejilla y gargantilla *Dior Symbol* con acabado plateado y perlas de agua dulce.

Todo, de **Dior.**

Vestido ultraligero de piel lisa efecto papel con cuello de encaje y botas *D-Scot* de piel de becerro efecto goma.

En la página siguiente: vestido de tafetán técnico *Check'n'Dior* y collar *Diorevolt* de piel de becerro, ojales de metal con acabado plateado y perlas de resina.

Todo, de **Dior.**

Falda cargo tipo gabardina de algodón con grandes bolsillos delanteros, abrigo corto de seda de *faille* y *top* de algodón con tachuelas y parche *M. Dior*, botas *D-Scot* de piel de becerro con efecto goma y collar *Dior Symbol* de piel de becerro y placas de metal antiguo.

En la página anterior: vestido asimétrico de lana virgen *Check'n'Dior*. y botas *D-Scot* de piel de becerro efecto goma; pulsera *Torsadior* de metal con acabado dorado y perlas de resina y gargantilla *Torsadior* de metal con acabado dorado y perlas de resina.

Todo, de **Dior.**

Chaqueta de tela impermeable, *top* de algodón con tachuelas, parche *M. Dior* y cuello con volantes, *short* de tafetán técnico acolchado en macro-*cannage* y bolso *Saddle* mediano de piel de becerro; bota *D-Fight* de piel de becerro, calcetín efecto piel elástica y gargantilla *Dior Symbol* con acabado plateado y perlas de agua dulce.

Todo, de **Dior.**

Peluquería y maquillaje: Rebeca Figueroa (Another Artists Agency). Asistente de fotografía: Laura Izuzquiza. Producción: Victoria Mouriño.

«UNA DE LAS HERRAMIENTAS **MÁS PODEROSAS** ES EL ARTE, EL PODER TRANSFORMADOR PARA SER MÁS EMPÁTICOS»

El humor alivia y consuela, y su bálsamo actúa como cicatrizante en los momentos difíciles de la vida. Así lo entendió Miguel Gila, cuya vida se recogió en la biografía *El libro de Gila* (Blackie Books, 2019) y ahora llega al cine para acercar al mundo la historia tragicómica del querido humorista. La actriz Natalia de Molina, nacida en Linares, pero criada en Granada (1989), ve en este proyecto y en *Desmontando un elefante* dos milagros que nos humanizan y nos obligan a mirarnos en el espejo.

¿Cómo preparaste *Desmontando un elefante* (2025)? Desde el primer momento sentí que quería formar parte del proyecto. Fue algo muy de piel. Blanca, así se llama mi personaje, es una bailarina de danza contemporánea que tiene una relación de codependencia con su madre (Emma Suárez). Es un personaje con un arco y una complejidad tan grande, me atraía a la par que me daba miedo. Los momentos de danza en la película son muy importantes, es un vehículo muy potente para expresar el estado emocional en el que se encuentra y llegué a obsesionarme mucho con esto porque a mí me gusta bailar pero no soy bailarina. Trabajé muy duro para no desentonar junto a los que sí eran bailarines profesionales. Blanca empezó a habitar en mí desde el primer día que puse un pie en las clases de danza. Más adelante se incorporó Emma a la película y durante los ensayos con el director, junto a las visitas a los centros que nos ayudaron en Barcelona (Hipócrates y Al-Anon), fui construyendo todo lo demás. **Tanto *Desmontando un elefante* (2025) como *¿Es el enemigo? La película de Gila* (2024) cuentan historias complejas.** Sí, una hace visible un tabú y la otra es un alegato antibelicista. Son importantes. Me encantaría que se pusieran en los colegios, que las viera muchísima gente, porque te hacen reflexionar y ver estas realidades desde otro punto de vista. Es importarte rescatar historias del pasado o del presente para no seguir cometiendo los mismos errores en el futuro. **¿Cómo ha sido rodar una película bélica en la actualidad?** Duro. Ahora mismo se están retransmitiendo guerras en directo, y quienes las viven son los ciudadanos, la gente de a pie, como tú y como yo. Estamos llegando a unos niveles de deshumanización tan bestias que hacen muy difícil levantarse cada mañana. Hay mucha frivolidad, y creo que una de las herramientas más poderosas que tenemos para sobrevivir, aparte del sentido del humor, como bien retrata la película de Gila, es precisamente el arte, el poder transformador de lo que hacemos para ser más empáticos. **¿Es importante el humor?** Para mí, esencial. Si sabes reírte de ti mismo es mucho más fácil reírse de todo lo demás. Es oxígeno. El sentido del humor es sanador. Si no sabes reírte de las cosas, la vida se hace muy cuesta arriba. A veces es muy difícil sacar el humor, pero la distancia temporal y la inteligencia te pueden ayudar a conseguirlo. El mundo puede llegar a ser tan absurdo que a veces lo único que te queda es echarte unas risas y seguir para adelante. **¿Cómo te has sentido llevando estas prendas de la colección crucero 2025 de Dior?** Tienen un punto *punky* que me encanta. Yo soy muy tímida, pero con esta ropa me sentía segura. La moda te permite expresarte de otra manera y enviar un mensaje, en este caso de determinación, más libre, más *punky*, más fuerte. Una mujer segura de sí misma, sin prejuicios. Es como un juego, pero la moda también es un arte e históricamente ha ejercido mucho poder sobre las mujeres. Ahora creo que es importante que represente la diversidad de identidades y cuerpos. **¿Qué prenda de la *Maison* te ha marcado más?** A lo largo de mi carrera he tenido la oportunidad de vestir de Dior en muchas ocasiones, pero tengo muy presente la última, en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián con la película de Gila. En la rueda de prensa iba con un *look* de Dior que además me encantó porque me sentía guapísima, muy yo y muy cómoda. Espero que según vaya cumpliendo años me encuentre más a gusto con la imagen que proyecto. ■

RAÍCES **ARTÍSTICAS**

Hablamos con Angela Picozzi, fundadora de la marca de lujo italiana Mantù, que fusiona la artesanía tradicional con un diseño moderno y elegante.

por **Magdalena Fraj**

Su nombre proviene de la ciudad italiana de Mantua, un símbolo de la rica herencia artística que inspira a la marca. Mantù ofrece ropa sofisticada y versátil, con detalles discretos y siluetas atemporales, pensadas para la mujer dinámica y confiada. Ahora sus piezas están a la venta en El Corte Inglés del madrileño Paseo de la Castellana.

¿Cuál fue la visión inicial de la marca? Mantù nació del deseo de crear ropa que encarnara tanto la elegancia de la artesanía italiana como la fuerza de la feminidad contemporánea. Queríamos construir una marca que celebrara a la mujer moderna: su complejidad, su poder y su gracia. Mantù lleva el nombre de Mantua, una ciudad con profundas raíces artísticas, y concebí la marca como un homenaje a ese patrimonio, fusionando tradición e innovación. **La firma es conocida por sus diseños sofisticados y materiales de calidad. ¿Cómo seleccionan las telas y aseguran esta calidad?** Para nosotros, la selección de telas es un arte y una ciencia. Colaboramos estrechamente con proveedores que comparten nuestros valores de calidad, artesanía y sostenibilidad. Elegimos materiales que sean refinados, cómodos y duraderos, enfocándonos en fibras naturales como lana, seda y algodón. Cada tela se prueba cuidadosamente en cuanto a textura, peso y resistencia, asegurando que cumpla con nuestros estándares. Es un proceso que puede llevar más tiempo, pero es fundamental para crear piezas que se sientan lujosas y resistan la prueba del tiempo. **Muchos diseñadores tienen una firma o filosofía que guía sus colecciones. ¿Qué principios clave definen el enfoque de diseño de Mantù?** Mantù se define por una simplicidad refinada y una elegancia pensada. Creemos en confeccionar prendas que realcen, en lugar de opacar, la individualidad de la mujer que las lleva. Cada pieza está diseñada para ser versátil, para que nuestras clientas puedan usarla de diferentes maneras, en muchas ocasiones. También abrazamos el diseño atemporal, creando siluetas que trascienden las tendencias. Nuestro objetivo es crear un guardarropa de prendas esenciales que cuenten una historia única. **¿Cómo incorpora Mantù prácticas sostenibles en su producción?** La sostenibilidad es un compromiso que tomamos muy en serio. Trabajamos con proveedores italianos, el 70 % de los cuales son mujeres, lo que ayuda a reducir las emisiones por transporte y apoya la economía italiana. Nuestras colecciones están diseñadas para minimizar el desperdicio y utilizamos patronaje pensado de manera consciente. La sostenibilidad en Mantù no se trata solo de piezas individuales, sino de construir un legado de moda responsable. **¿Cómo equilibras las tendencias con el estilo de la marca?** Si bien las tendencias son importantes para mantener la moda fresca, en Mantù priorizamos el estilo atemporal sobre las tendencias pasajeras. Incorporamos sutiles referencias a las tendencias actuales, pero solo cuando resuenan con la estética central de nuestra marca. Me gusta pensar en Mantù como un diálogo entre la elegancia clásica y el minimalismo moderno. Este equilibrio nos permite evolucionar de manera orgánica, manteniéndonos relevantes mientras honramos nuestra identidad. **¿Qué consejo le darías a los jóvenes diseñadores que buscan construir sus propias marcas?** Cree en tu visión y mantente fiel a ella, pero permanece abierto a aprender de cada experiencia. Rodéate de personas que crean en tu misión, y no te apresures: tómate el tiempo necesario para construir algo significativo. La moda es un arte, pero construir una marca es un viaje, así que abraza los desafíos y sigue adelante con pasión. ■

FOTO: CORTESÍA DE MANTÙ.

EL VUELO **DE LA ELEGANCIA**

La pluma de Chanel, ligera y flexible, es una expresión de movimiento y libertad. "Si naces sin alas, déjalas crecer", dijo Mademoiselle.

por **Elena Gómez**

La colección *Plume de Chanel* encapsula la esencia del movimiento y la libertad, inspirada en el simbolismo de las alas. Esta línea de alta joyería, ligera y flexible, se basa en el diseño de la pluma como un emblema de elegancia y dinamismo. Mademoiselle Coco Chanel, siempre innovadora, proclamó que si nacías sin alas, no debías hacer nada que impidiera que crecieran. Esta filosofía se refleja perfectamente en la creación de joyas que, además de ser un homenaje a la libertad, celebran la feminidad en su forma más pura.

Collar *Plume Couture* en oro blanco, oro rosa, platino, diamantes y zafiros rosas. Incluye un zafiro rosa de talla cojín de 5,04 quilates; pendientes *Plume Couture* en oro rosa, platino, diamantes y zafiros rosas.

UNA ELEGANCIA ETERNA

"La joyería nunca está separada de la idea de una mujer y su vestido. Como los vestidos cambian, la joyería también evoluciona", afirmó Gabrielle Chanel. Inspirado por esta visión y por la estética vanguardista de la pluma de 1932, Patrice Leguéreau, director del Estudio de Creación de Alta Joyería de la *Maison*, decidió rendir homenaje a este motivo en su primera colección de Alta Joyería en 2010. Entre sus creaciones más notables se encuentra una pluma redonda cuyas barbas se entrelazan delicadamente con un diamante central. En 2024, la colección *Plume* reinterpreta este emblemático diseño a través de seis conjuntos de joyas que celebran la naturalidad y libertad de este motivo icónico. La silueta evoluciona para aportar una mayor ligereza, ampliándose de abajo hacia arriba y mostrando una sutil ondulación en sus barbas. Esta colección no solo revive un símbolo eterno de elegancia, sino que también reafirma la maestría de Chanel para unir tradición, innovación y feminidad en cada diseño. ■

Collar, anillo y pendientes *Plume de Chanel 2024* en oro blanco y diamantes.

FOTOS: CORTESÍA DE CHANEL.

LA COLECCIÓN 'PLUME DE CHANEL' ES UN VIBRANTE **HOMENAJE A LAS CURVAS SUAVES Y DELICADAS DE LA PLUMA**, UN EMBLEMA DE LA ALTA JOYERÍA DE LA 'MAISON'

LA ISLA **DEL TESORO**

CON LA COLECCIÓN 'TREASURE ISLAND' DE VAN CLEEF & ARPELS, LA 'MAISON' RINDE HOMENAJE A SU BELLEZA Y A LAS EMOCIONES QUE INSPIRAN, MOSTRANDO UNA AMPLIA PALETA DE GEMAS Y COMBINACIONES DE COLORES.

por **Elena Gómez**

Cautivados por el universo de esta obra, los diseñadores, artesanos y expertos de la *Maison* han imaginado un viaje fantástico, en el que pintorescos personajes desafían a los elementos en busca de esplendores ocultos.

La colección *Treasure Island* de Van Cleef & Arpels representa un magistral encuentro entre literatura, naturaleza y arte. Inspirada en la novela *La isla del tesoro* de Robert Louis Stevenson (1883), esta línea de alta joyería explora paisajes tropicales y horizontes lejanos a través de diseños intrincados que celebran la belleza y el misterio. La colección se estructura en tres capítulos: *Aventura en el mar*, *La búsqueda del tesoro* y *Explorando la isla*. Cada etapa del viaje se traduce en piezas que reflejan el ingenio técnico y la maestría creativa de Van Cleef & Arpels. Las piezas que rinden homenaje al verde, símbolo de vida, esperanza y aventura, ocupan un lugar destacado en la colección, donde la naturaleza tropical y la fauna de la isla cobran protagonismo. Desde las palmeras majestuosas hasta las criaturas marinas, el verde actúa como hilo conductor en este homenaje a la biodiversidad.

UNA INSPIRACIÓN LITERARIA TRANSFORMADA EN ARTE

Van Cleef & Arpels ha recurrido a obras literarias icónicas para inspirar algunas de sus colecciones más memorables. En esta ocasión, el relato de aventuras marítimas de Stevenson sirvió como brújula para trazar un viaje joyero único. Según Nicolas Bos, presidente y director general de la *Maison*: "*La isla del tesoro* ha dejado huella en millones

Algunas de las piezas de la colección *Treasure Island* de Van Cleef & Arpels, en la que destaca el collar y clip con colgante desmontable *Palmeraie Merveilleuse*, que evoca la forma de una corona de hojas de palmera, en homenaje a la vegetación tropical descrita por Robert Louis Stevenson. Con oro amarillo, oro blanco, un cabujón de esmeralda de 47,93 quilates y diamantes.

de lectores. Con esta colección, hemos intentado darle vida de forma lúdica y deslumbrante". El verde, omnipresente en esta saga creativa, representa la naturaleza tropical descrita en la novela y captura la esencia de los tesoros ocultos que la isla guarda en su interior. Asimismo, el collar *Palmeraie Merveilleuse* encarna la majestuosidad de la vegetación tropical. Diseñado para adaptarse al movimiento natural del cuerpo, este collar completamente articulado simula el balanceo de las hojas de palmera bajo la brisa. En su centro, una esmeralda de 47,93 quilates, tallada en cabujón, brilla con una intensidad verde que evoca la vegetación más opulenta de la isla. Este diseño no solo es un tributo a la naturaleza, sino también un ejemplo de la destreza técnica que caracteriza a los artesanos de Van Cleef & Arpels.

EL ESPÍRITU DE EXPLORACIÓN

En la colección *Treasure Island*, el verde simboliza tanto la riqueza natural como el espíritu de exploración. Desde la exuberancia de las hojas tropicales hasta los secretos de las profundidades marinas, las gemas verdes seleccionadas por la *Maison* cuentan historias de lugares remotos y aventuras inolvidables. Claude Arpels lo expresó mejor: "Cada piedra tiene alma propia". Y estas piezas, con su deslumbrante colorido y meticulosa ejecución, son una prueba de ello. ■

De izquierda a derecha: ajuste del motivo de barco desmontable en el clip. Pulido con pincel del motivo de cofre desmontable. Colocación de las esmeraldas en las guías del *Mystery Set*.

VERDE ESMERALDA

EL COLOR DE LA ESPERANZA SE REINVENTA E INUNDA LAS CALLES ESTA TEMPORADA. ATRÉVETE A USARLO EN TODAS SUS TONALIDADES.

1. Bolso *Le 5 à 7*, de **Saint Laurent** (2450 €). **2.** Camisón satinado, de **Etam** (25,99 €). **3.** Vaquero ancho *Bellflower*, de **Guess** (120 €). **4.** Abrigo de doble botonadura, de **Weekend Max Mara** (659 €). **5.** Bolso *Andiamo*, de **Bottega Veneta** (3800 €). **6.** Gorro, de **Sézane** (45 €). **7.** Chaqueta acolchada, de **Polo Club** (149,90 €). **8.** Blusa, de **Magda Butrym** (1600 €). **9.** Dispositivo de limpieza, de **Foreo** (139 €). **10.** Cárdigan, de **Tintoretto** (49,99 €).

DORADO BRILLANTE

EL BRILLO TRASPASA LAS FRONTERAS DE LA NOCHE Y SE CUELA EN LOS 'LOOKS' DE DÍA. INCLUYE TOQUES DORADOS PARA ILUMINAR TUS ESTILISMOS.

1. Paleta *Backstage Glow Face Palette*, de **Dior Beauty** (52 €). **2.** Vaqueros rectos laminados, de **Liu Jo** (199,90 €). **3.** Bolso de piel, de **Valentino Garavani** (920 €). **4.** Vestido de seda, de **Zimmermann** (844 €). **5.** Vestido en tejido *jacquard*, de **H&M** (39,99 €). **6.** Botas de caña fruncida, de **Lola Casademunt** (129 €). **7.** Bolso *Mini Love Bag One* reptil perforado, de **Pinko** (820 €). **8.** Diadema con cuentas metálicas, de **Latouche, en El Corte Inglés** (29,95 €). **9.** Brazalete bañado en oro, de **Desigual** (129 €). **10.** *Blazer* de efecto metálico, de **Marciano by Guess** (340 €).

BLANCO INVERNAL

LA ÉPOCA DE MÁS FRÍO ES SINÓNIMO DE ELEGANCIA, ENCARNADA EN EL BLANCO DE LA NIEVE Y EL REFLEJO DE LOS RAYOS DE SOL.

1. Abrigo largo de paño de lana pura, de **MAX&Co.** (529 €). **2.** Botín de piel elástica, de **Marella** (265 €). **3.** Bolso *Flamma*, de **Gianni Chiarini** (285 €). **4.** Camisa larga, de **Karl Lagerfeld** (199 €). **5.** Zapatos de salón en piel de becerro, de **Tod's** (750 €). **6.** Bolso *Flamenco Purse* mediano en piel napa de cordero, de **Loewe** (3000 €). **7.** Abrigo de lana, de **Maje** (555 €). **8.** Sombra de ojos *Ombre Essentielle*, de **Chanel** (40 €). **9.** Pendientes en oro blanco, de **Tiffany & Co.** (550 €). **10.** Blusa de algodón, de **Chloé** (1390 €).

ROJO FESTIVO

LA NAVIDAD SE VISTE DE ESTE COLOR, QUE FAVORECE A TODAS POR IGUAL Y APORTA CALIDEZ A LOS 'LOOKS' DE FIESTA.

1. Chaqueta reversible, de **Maje** (415 €). **2.** Vestido fruncido, de **Mango** (180 €). **3.** Bolso *Le Bambino*, de **Jacquemus** (762 €). **4.** Blusa con mangas globo, de **H&M** (44,99 €). **5.** Zapato, **Valentino Garavani** (883 €). **6.** Vestido de manga abierta, de **COS** (195 €). **7.** Bolso *Hug*, de **Ferragamo** (1450 €). **8.** Abrigo *oversize*, de **Hugo** (399 €). **9.** Jersey, de **Parfois** (32,99 €). **10.** Colorete y tinte labial, de **Charlotte Tilbury** (42 €).

LISTA DE PROPÓSITOS

SEA CUAL SEA TU OBJETIVO DE AÑO NUEVO EN TÉRMINOS DE MODA, LAS FIRMAS SE PONEN MANOS A LA OBRA PARA QUE LO CUMPLAS CON CRECES (Y CON MUCHO ESTILO).

por **Celia Gijón**

1

2

3

4

5

1. FLOR HECHA LUJO. La colección de Alta Joyería **Giorgio Armani** se amplía con una nueva familia: Blanche. Elaborada por expertos orfebres y compuesta por un collar, pendientes, *ear cuff* y anillos, estas nuevas joyas se inspiran en el raro y delicado jazmín Sambac, una flor originaria de Asia.

2. ARTE EN LA MUÑECA. Con el reloj *MP-15 Tourbillon Sapphire Rainbow*, **Hublot y Takashi Murakami** reimaginan la icónica obra 'flor sonriente' de este artista japonés como una escultura de zafiro engastada con piedras preciosas de colores.

3. ELEGANCIA NATURAL. De cara a esos eventos que marcarán el calendario del nuevo año, la firma **Pronovias** ha lanzado *The Party Edit 2025: Nature Gems.* Esta colección de vestidos de noche y ceremonia se inspira en la flora exótica, reflejando su creencia de que el verdadero lujo es la naturaleza.

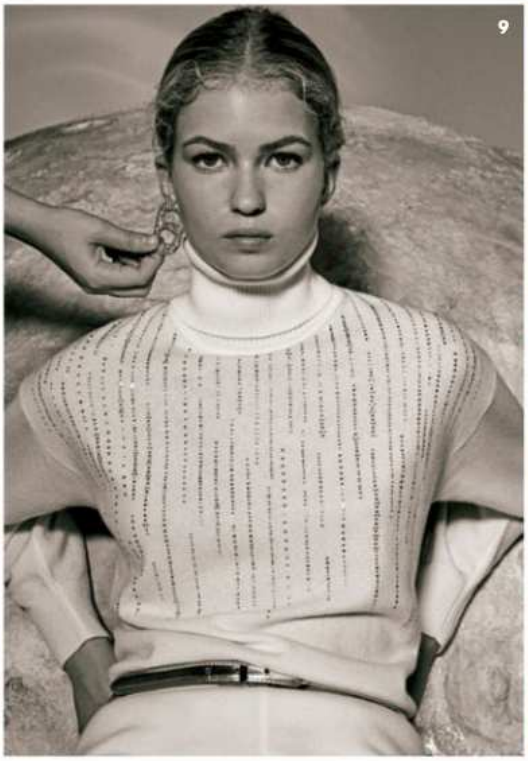
4. EASY WEAR. Este concepto se eleva con la propuesta invernal de **Elena Mirò,** quien hace una fuerte apuesta por piezas fáciles de llevar y de combinar. Así, crean infinitos *mix and match* para conseguir un estilo funcional del día a la noche.

5. EL LEGADO CONTINÚA. El nuevo *Mini Dolcevita* se suma a la familia *Dolcevita* de **Longines,** la colección que plasma la historia de sus relojes-joya, fabricados en Suiza ya desde el siglo XIX. Ahora, se incorporan modelos inéditos de oro amarillo y oro rosa de 18 quilates refinados y atemporales.

6

7

8


9

10

6. PODER FEMENINO. Para **Roberto Verino** un traje es más que dos prendas: es una declaración de estilo. Por eso, ofrecen esta temporada modelos de calidad y versátiles tanto en un enfoque casual (con piezas amplias como pantalones *palazzo*) como con matices más nocturnos (con toques dorados).

7. MÁS ALLÁ DE LO EFÍMERO. **Bakari** es una firma de bolsos *made in Spain* que abraza una moda que perdura, con el foco en la atemporalidad y en lo ético. Sus modelos destacan por sus líneas sencillas y por tener la madera como sello de identidad.

8. SOL DE INVIERNO. La firma de gafas **Tiwi** se ha inspirado en el barrio de Mayfair, epicentro de la moda en Londres, para crear un nuevo modelo de sol pensado para estos meses de frío. Este destaca por sus llamativos volúmenes, con monturas XXL y varillas *oversize*, y por la variada gama de color.

9. EL BRILLO DEL CASHMERE. Este tejido suave y cálido se sublima este invierno con apliques brillantes en *Moonlight*, la cápsula de edición limitada de **Falconeri.** Dividida en tres *drops*, los cárdigans, pantalones o chaquetas que los conforman aúnan comodidad, sofisticación y feminidad.

10. PISADAS PRÁCTICAS. En la colección de temporada de **Toms**, firma estadounidense de calzado, son característicos los modelos funcionales y versátiles. Por ejemplo, estos botines *chelsea beige* resistentes al agua y que combinan con todo. ■

FOTOS: D.R.

DESDE **EL CORAZÓN**

Las piezas de la firma **Latido** materializan el sentir de Mencía Moreno, su fundadora: que los accesorios reflejen la personalidad de cada mujer.
por **Celia Gijón**

Con una estética campestre chic, Latido presenta su colección FW24. Esta está repleta de piezas de inspiración *boho* que se combinan con detalles más sofisticados, como sombreros con el estampado de príncipe de gales o prácticos bolsos.

«NUESTROS BOLSOS DE ESTILO CASUAL DESTACAN POR SUS **LÍNEAS ELEGANTES Y PURAS** ACENTUADAS EN COLOR»
MENCÍA MORENO DE LOS RÍOS

Tras años de experiencia en el mundo de los complementos y tras el éxito de su primera firma, Alibey Accesorios, el nuevo proyecto de Mencía –lanzado en 2024– es Latido y combina su pasión por el diseño con su visión de moda actual.

¿Cómo definirías Latido? Es una marca española que busca ser referente en bisutería, bolsos, moda y accesorios. Los diseños, de inspiración mediterránea, combinan tradición y modernidad, ofreciendo una conexión emocional con cada mujer. **Aunque las piezas son muy variadas, ¿qué características comunes las unen?** Son potentes, elegantes y versátiles. La mujer Latido busca piezas originales y muy cuidadas que potencien su *look* de día o de noche. **¿Cuál es el proceso desde la idea inicial hasta la creación del producto?** El proceso creativo comienza con la inspiración en viajes buscando materiales, formas y tejidos nuevos. El equipo colabora con talleres y artesanos desde hace muchos años para materializar estas ideas, asegurando que cada colección sea testimonio de su compromiso con la creatividad y con la calidad. **¿Cómo es la colección para este invierno?** Para el día, predominan colores como el *cherry red*, los grises, el azul marino y los verdes. Los estampados destacados son el príncipe de gales, la pata de gallo y los bordados de estilo *boho*. Y las limosneras con bordados metalizados, diademas bordadas de cristales y *paillettes* elevan los *looks* de noche. **¿A qué desafíos os enfrentáis como marca emergente?** Nuestro gran desafío es dar a conocer la marca y posicionarla. Este es un sector muy maduro donde hay que estar en constante evolución y cambio. Sabemos que para poder estar al nivel que queremos necesitamos dar el máximo y luchar por hacernos ese hueco. ■

FOTOS: JUANLU REAL.

belleza

LA CIENCIA, REINVENTADA
Después de más de 40 años de investigación, *Capture Totale* se reinventa y se convierte en *Dior Capture*. Con innovaciones como la tecnología *OX-C Treatment* y fórmulas enriquecidas con extracto de lirio y dipéptido procolágeno, esta línea ofrece un enfoque avanzado para mejorar la firmeza, luminosidad y regeneración de la piel.

En estas páginas encontrarás los productos y tratamientos más innovadores del momento.

FOTO: MARÍA SOMONTE.

90 MÁS QUE UN AMOR
Descubrimos, con Gabriela Andrada, los últimos lanzamientos de Dior Beauty.

96 EL ORDEN IMPORTA
¿Cómo aplicar los productos de belleza para que sean efectivos?

102 REGALA MOMENTOS
Los lanzamientos para obsequiar a tus seres queridos o mimarte a ti misma.

MIRADA ESTELAR
El maquillador ha preparado la piel con la base de maquillaje en barra *Forever Skin Perfect 2N* y *Forever Contour 02*. La tez se ha iluminado con *Dior Forever Luminizer 002 Corail Lumière*. Los ojos se destacan con la sombra oro de la paleta *5 Couleurs 643 Golden Masquerade*. Para unos labios naturales, el profesional ha aplicado el bálsamo labial transparente *Lip Glow Oil 000 Universal Clear* Todo, de **Dior Beauty.**

Gargantilla *Torsadior* de metal y pendientes *Torsadior Dior Tribales* de metal. Todo, de **Dior.**

MÁS QUE UN AMOR

LA ACTRIZ **GABRIELA ANDRADA** DEBUTA EN SU PRIMER PAPEL PROTAGONISTA Y CAUTIVA CON SU CARISMA DE LA MANO DE DIOR BEAUTY

por **Alba Pastor** fotos **Juanjo Molina** estilismo **Sandra Escriña**

os inicios no son fáciles para nadie. Eso lo sabe bien Gabriela Andrada (Madrid, 1999), a quien un accidente de coche le cambió la perspectiva de su trabajo. Ahora, su talento brilla en *Pídeme lo que quieras,* el libro superventas de Megan Maxwell que cobra vida en una adaptación cargada de sensualidad y transgresión.

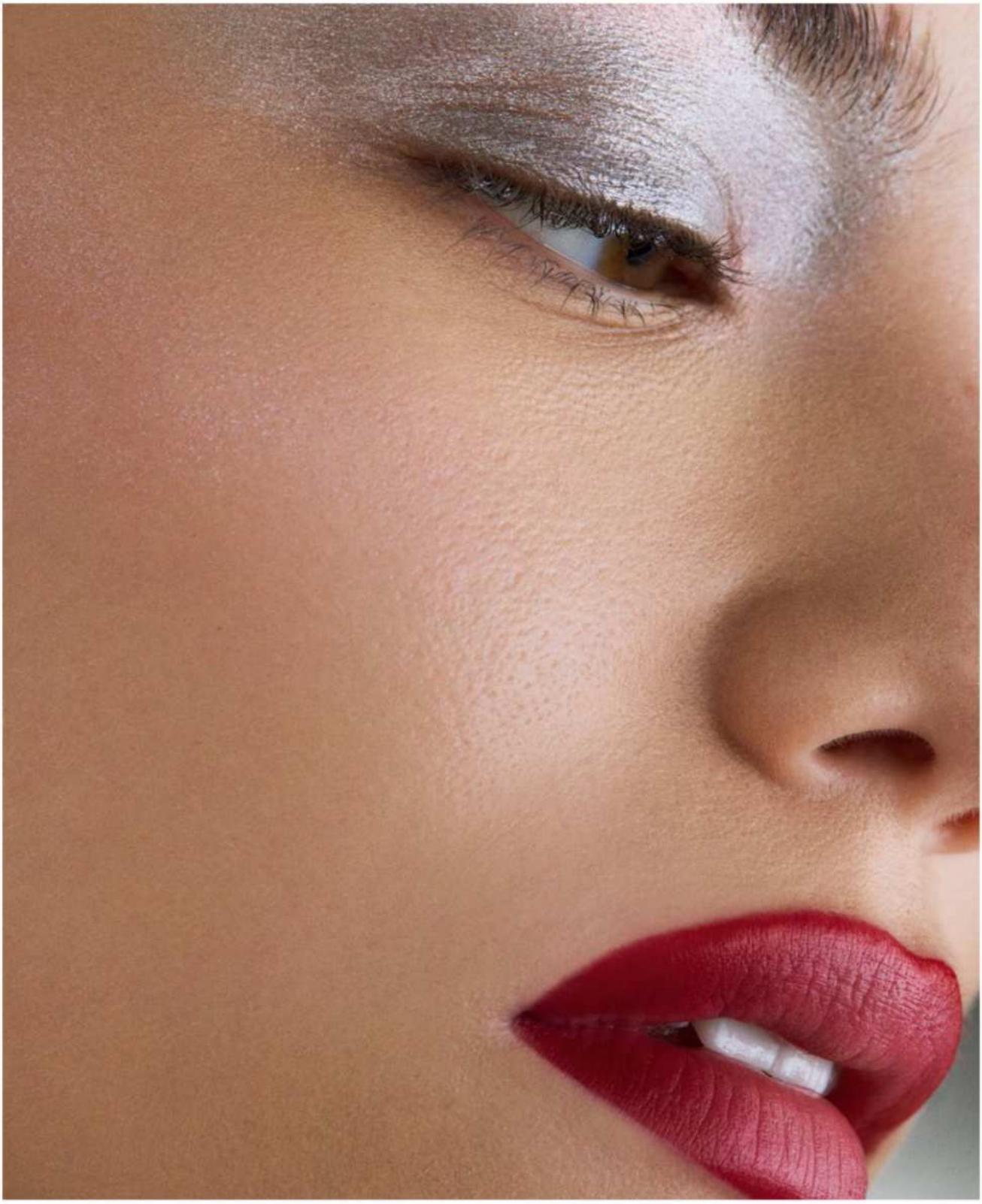
¿En qué momento decidiste ser actriz? Esto quizá suene extraño, pero creo que decidí ser actriz bastante después de empezar a trabajar de ello. Me generaba pudor llamarme actriz a mí misma al principio, porque no me sentía muy buena, ni trabajaba casi, como casi todos al principio, vaya. Hace apenas un año y medio que tengo la suficiente confianza como para perseguir abiertamente mis objetivos, cuando antes solo los comentaba en bajito con mi madre. **¿Cómo fue el camino hasta que te dieron tu primer papel?** ¡Arduo! Muchas, muchísimas pruebas, eterna finalista, inseguridades por doquier. Estuve combinando escuelas de teatro con tercero de carrera, donde hacía cinematografía y me especializaba en guion, cuando llegó la oportunidad de irme a Barcelona a hacer mi primer papel. El rodaje se extendió varios meses porque estábamos en época covid, pero más duro que el rodaje fue la espera a que comenzara. Me confirmaron el papel en julio y empecé en diciembre. Esos meses los pasé terriblemente nerviosa, convencida de que la iba a pifiar de alguna manera. **Tu primer papel protagonista es en *Pídeme lo que quieras*. ¿Cómo te has sentido?** Afortunada y un poco asustada. Mi personaje, Judith, aparece en todas las escenas, todo sucede desde su mirada. Tenía que hacer un personaje muy redondo y con muchas contradicciones, y al principio me preocupaba el reto, tanto a nivel emocional como físico. Nunca había estado todos los días en el *set*. Es una adaptación con muchas fans detrás y no quería decepcionar a nadie, pero el miedo se convirtió pronto en reto y el reto en regalo. **¿Cómo te preparaste para las escenas eróticas?** El primer paso fue reconciliarme con mi desnudez y mis complejos, que se dice pronto, pero lleva una buena dosis de introspección y valentía. El segundo paso es la coordinadora de intimidad, que se encarga de conocer nuestros límites y zonas de confort para encontrar una coreografía que sea estética para la cámara y llevadera para los involucrados. Y, por último, hablar mucho con mis compañeros, quitarle hierro, quitarle morbo y bromear. **¿Tienes miedo de encasillarte?** Una representante me dijo que el encasillamiento es una bendición, porque eso significa que te has hecho un hueco en la industria. Creo que todavía es pronto para saberlo. Es tan difícil tener oportunidades que solo puedo agradecer que me consideren para proyectos. **¿Qué ha significado interpretar a Judith Flores?** Ha sido un soplo de aire fresco. Me ha hecho pensar en mis primeros amores, en la total inconsciencia que nubla todo. Le tengo mucho cariño. **¿Cuáles son tus próximos proyectos?** Hasta que no firme, no diré nada. Mi mejor amigo es muy supersticioso y ahora yo también empiezo a pensar que puedo 'gafarlo'. Tengo que darle mucho perejil a San Pancracio y muchos cigarros al Ekeko. Y hasta ahí puedo contar. ■

1. De izquierda a derecha: barras de labios *Rouge Dior 284 Rose Bavarde y Rouge Dior 999* (54 €). **2.** De izquierda a derecha: labial *Rouge Dior Forever Liquid Sequin* en los tonos *903 Stars, 893 Masquerade, 703 Sensation, 113 Twinkle* y *999* (49 €). **3.** Iluminador *Dior Forever Luminizer 002 Corail Lumière* (61 €). **4.** De izquierda a derecha: sombras de ojos *5 Couleurs 643 Golden Masquerade* y *5 Couleurs 863 Soir de Bal* (72 €). Todo, de **Dior Beauty.**

ATRÉVETE A BRILLAR
En la página anterior: sombra morada de la paleta *5 Couleurs 863 Soir de Bal*. En los labios lleva el bálsamo labial *Rouge Dior 001 Midnight*. Todo, de **Dior Beauty.**

Pendientes *Torsadior* de metal, de **Dior.**

A TODO COLOR
Cuatro dúos de labial líquido *Rouge Dior Forever Liquid Sequins* con perfilador *Rouge Dior Contour*. De izquierda a derecha: labial *113 Twinkle* con perfilador *329 Nude Blush*. Labial *703 Sensation* con perfilador *510 Wild Brown*. Labial *999* con perfilador *Rouge Dior Contour 743 Zinnia*. Labial *893 Masquerade* con perfilador *001 Midnight*. Todo, de **Dior Beauty.**



MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: DAVID LÓPEZ PARA DIOR BEAUTY. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: NEREA REY. PRODUCCIÓN: VICTORIA MOURIÑO.

GLAM ROCK
El maquillador ha destacado el labio utilizando el labial líquido *Rouge Dior Forever Liquid Sequins 903 Stars,* de **Dior Beauty.**

LABIOS DE FRESA
Para este *look,* el profesional ha mezclado la barra de labios *Rouge Dior 284 Rose Bavarde* y *Rouge Dior 999 Velvet.* En los ojos, Gabriela Andrada lleva la sombra gris perla de la paleta *5 Couleurs 863 Soir de Bal.* Todo, de **Dior Beauty.**

FARMACOCINÉTICA

HE AQUÍ TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA IMPORTANCIA DE APLICAR LOS PRODUCTOS EN UN ORDEN CONCRETO PARA QUE SEAN EFECTIVOS.

por **Laura Esteban**

El cuidado de la piel no es solo cuestión de aplicar productos de calidad, sino de hacerlo en el orden correcto. Detrás de una aparentemente simple rutina diaria de *skincare*, se encuentra un concepto clave en la ciencia dermatológica: la farmacocinética. Aunque muchas personas aún piensan que el orden de los productos es un detalle menor, expertos de la cosmética y la dermatología insisten en que la efectividad de los tratamientos depende de cómo y cuándo se apliquen.

La farmacocinética, tal como la define la Dra. Clarivel Ventura, del equipo médico de la clínica Mira+Cueto, se refiere a los cambios que sufre un fármaco o sustancia desde que entra en el cuerpo hasta su eliminación. Estos cambios incluyen cómo se absorbe, distribuye, metaboliza y excreta en el organismo. En el ámbito cosmético, esto se traduce en cómo los activos de una fórmula interactúan con la piel según la forma en que se aplican. Raquel González, cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD, explica que el mismo activo puede comportarse de manera diferente dependiendo del orden en que se aplique y la combinación con otros productos.

LA IMPORTANCIA DEL ORDEN

Según la farmacéutica Alejandra Martínez Rocha, directora de Farmacias Rocha, es fundamental respetar el orden de aplicación de los productos para que los ingredientes lleguen a las capas necesarias y realicen su función de manera efectiva. Ya que, si no lo hacemos, la piel no absorberá los activos de manera óptima.

La farmacéutica Inmaculada Canterla, fundadora de Cosmeceutical Center y colaboradora de iS CLINICAL, refuerza esta idea al señalar que los productos deben aplicarse siguiendo su textura, de más ligera a más densa. Los productos acuosos se absorben más rápido y preparan la piel para los tratamientos que vienen después. Este enfoque garantiza que cada activo penetre en las capas adecuadas de la piel, sin que otros ingredientes obstruyan el proceso.

¿CÓMO SABER QUÉ PRODUCTO VA PRIMERO?

El primer paso de cualquier rutina debe ser la limpieza, esto es algo que todos los expertos mencionan de manera unánime. "El limpiador siempre va antes que cualquier tratamiento efectivo", señala la doctora Elena Jiménez, de Eleca Clinic. Este primer paso permite eliminar las impurezas y preparar la piel para recibir los activos de los productos que se aplicarán a continuación.

Después de la limpieza, es el turno de los productos más acuosos como tónicos, esencias o sérums de textura ligera. "El sérum va antes que la crema porque penetra más rápido y tiene una mayor capacidad de absorción", añade Jiménez. Las cremas más densas, como las hidratantes o con ingredientes antiedad, se aplican después, sellando la hidratación y potenciando la acción de los productos anteriores. Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8, explica que "si aplicamos primero productos más grasos, creamos una barrera que impide que los activos acuosos penetren correctamente".

¿QUÉ SUCEDE SI NO RESPETAMOS EL ORDEN?

El desorden en la aplicación de los productos puede no solo disminuir la efectividad de los tratamientos, sino también causar problemas en la piel. La Dra. Clarivel Ventura advierte que aplicar una crema hidratante antes que un sérum, por ejemplo, puede bloquear la absorción de los principios activos del sérum. Además, mezclar productos en el orden incorrecto puede causar irritación o empeorar condiciones como el acné.

Alejandra Martínez Rocha también menciona que no limpiar correctamente la piel antes de aplicar los productos puede provocar la acumulación de bacterias y suciedad, aumentando el riesgo de brotes de acné y la obstrucción de los poros. "La limpieza es esencial para permitir que los productos penetren adecuadamente", enfatiza.

Por otro lado, es fundamental destacar que el protector solar es el paso más importante de la rutina de día. Como señala la doctora Rita Sêco, fundadora de Galerie Clinic, es fundamental para proteger la piel no solo de los rayos UV, sino también de la luz

1. Aceite desmaquillante *Vinoclean* de **Caudalie** (19,50 €). **2.** *Cleansing Complex* de **Is Clinical** (30 €). **3.** *Hyaluronic & Okra Allegory* sérum de **Byode** (55 €). **4.** Serum *Antiox* de **BABE** (27,95 €). **5.** Contorno de ojos de **Alma Secret** (26,86 €). **6.** *Lift' Expert Cream* de **Maria Galland Paris** (115 €). **7.** *Advanced Night Repair Overnight Treatment* de **Estée Lauder** (126 €). **8.** *Urban Cream* SPF 50 de **Usu Cosmetics** (27,99 €).

MEZCLAR PRODUCTOS EN EL **ORDEN INCORRECTO** PUEDE CAUSAR IRRITACIÓN

azul emitida por dispositivos electrónicos, que puede causar envejecimiento prematuro. "Si no aplicamos protector solar y exponemos la piel a los daños del sol, podríamos anular los beneficios de cualquier tratamiento antiedad o hidratante", advierte.

EL PASO A PASO IDEAL DE UNA RUTINA DIARIA

Según Lara González, cosmetóloga de Byoode, "podríamos decir que una rutina estándar debería seguir, si usamos más o menos todos los productos, este orden: un bálsamo o aceite limpiador, un limpiador en gel, un tónico o esencia, uno o varios sérums dependiendo de nuestras necesidades, yendo de más ligeros a más densos y siempre siendo el primero el que más humedad aporte a la piel, una crema hidratante y, como cierre, un protector solar si hablamos de una rutina de mañana".

El doctor Marcos Sánchez, de clínicas Kiharu, añade que "una rutina facial no tiene por qué incluir todos los pasos anteriormente citados. Además de que se adapte a los objetivos y tipo de piel de cada paciente, también debe adaptarse a su posibilidad de uso y capacidad de realizarla. Podemos realizar una rutina en únicamente dos pasos y que contenga todo lo necesario para nuestro paciente. Por eso, es tan importante ponerse en manos de un especialista que nos aconseje y que tenga conocimientos para pautarnos una rutina que se adapte completamente a nosotros en todos los sentidos". En conclusión, "una rutina básica, enfocada en mantener la piel en condiciones óptimas, debe incluir tres pasos: limpieza, hidratación y fotoprotector", tal y como afirma Marta Morais, farmacéutica y *Product Trainer* de BABÉ.

La doctora Elena Jiménez propone como alternativa establecer el orden según prioridades a tratar. "Por ejemplo, en ocasiones se usan dos tipos de sérums diferentes. Pongamos el ejemplo de un sérum con retinol y un sérum hidratante con ácido hialurónico. En este caso, podemos aplicar primero el que sea una prioridad para la necesidad de la persona. Si es una piel muy seca y quiere compensar la hidratación a la vez que tratar el efecto antiedad que ofrece el retinol, podríamos poner el ácido hialurónico primero. Este sérum le ayudará a tolerar mejor el tratamiento con retinoides, que aplicaríamos en segundo lugar. Por último, en esta hipotética rutina de noche, aplicaríamos la crema hidratante específica, haciendo lo que llamamos método de *sandwich*: hidratación, tratamiento e hidratación".

¿CUÁNDO SE APLICA EL CONTORNO DE OJOS?

La directora de Farmacias Rocha afirma que "el contorno de ojos se aplica justo después de la limpieza. Esto asegura que la piel del párpado, que es sumamente fina y delicada, además de estar sometida permanentemente a la actividad del parpadeo, reciba su tratamiento adecuado antes de aplicar otros productos que podrían irritar esta área. Una vez limpia la piel y aplicado el contorno de ojos, los productos se aplican siguiendo un orden para garantizar su óptima absorción, basándose en el principio de permeabilidad cutánea".

La doctora Elena Jiménez está de acuerdo en que "pueden existir opciones en las cuales los contornos se puedan poner justo antes del sérum, pero por lo general es preferible aplicar el sérum y luego el contorno, ya que el contorno tiende a ser un poco más en crema que los sérums". ■

ERRORES COMUNES EN LA APLICACIÓN DE PRODUCTOS

● Uno de los errores más frecuentes, según la doctora Elena Jiménez, es **olvidar la protección solar**. Este paso es crucial, ya que, tal y como explicaba Rita Sêco, la exposición de la piel a los rayos UV puede causar daños irreparables a largo plazo. Otro error común es asumir que el protector solar dura todo el día. "La protección solar necesita ser reaplicada regularmente", advierte Jiménez. Hoy en día existen fórmulas en polvo o brumas que facilitan esta tarea sin arruinar el maquillaje.

● También destacamos entre los principales fallos el **aplicar demasiados productos de textura oleosa** en pieles que no lo necesitan, lo que puede obstruir los poros y causar brotes. Es común saltarse pasos esenciales, como el sérum por la noche, lo que limita el tratamiento nocturno cuando la piel está en su fase de regeneración.

● Si **el orden en la rutina no es correcto** también corremos el riesgo de que el acabado en la piel no sea tan jugoso y aterciopelado como esperamos. "El desorden puede crear texturas incómodas, como las típicas bolitas que se generan cuando hay mucha capa de producto superpuesta en un orden incorrecto", comenta la farmacéutica Alejandra Martínez Rocha.

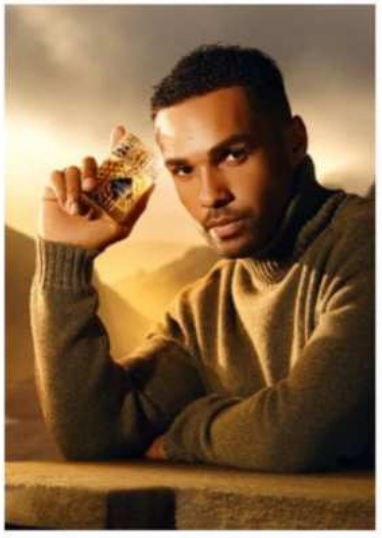
UN VIAJE **SENSORIAL**

LA NUEVA FRAGANCIA 'OLD FASHIONED' SE INCORPORA A LA FAMILIA 'THE LIQUORS' DE KILIAN PARIS CON TOQUES DE 'WHISKY' AÑEJO DE MALTA QUE TE TRANSPORTA A LAS TIERRAS ALTAS ESCOCESAS.

Los aromas son los guardianes de nuestros recuerdos. Un perfume tiene la capacidad de transportarnos en el tiempo y devolvernos al pasado, a un lugar concreto, a un hecho ya vivido. Y esto es lo que precisamente sucede con la familia olfativa *The Liquors* de Kilian Paris, que con las primeras gotas comienza un viaje imaginario que evoca un sabor, un lugar y una época inconfundible.

SENSACIONES LEJANAS

Comenzamos nuestro recorrido por las Tierras Altas escocesas con *Old Fashioned*, una fragancia de otra época, un refinamiento moderno en el aroma, como el sabor de un whisky escocés excepcional que saborea el pasado, en una finca familiar junto al fuego. Creado en colaboración con la perfumista Sidonie Lancesseur, Kilian Hennessy quería que *Old Fashioned* evocara únicamente el *whisky* más puro y excelente: un *single malt*. Se desprenden de esta fragancia Absoluto de Trigo y el aspecto ligeramente floral licoroso de la Esencia de Davana, Esencia de Cedro ultraconcentrado y Absoluto Eterno, con notas de Styrax y Bálsamo de Tolú, que sugieren barricas añejas y bosques nublados. Su presentación es igualmente cuidada: una botella rellenable cincelada con un motivo abstracto en forma de "K" para reflejar la luz en todos los ángulos, inspirada en los vasos cortos para whisky, *old fashioned*, donde se saborearlo lentamente. *Old Fashioned* ha sido el viaje más reciente de Kilian, que antes ya visitó un café parisino del siglo XIX con la fragancia *Fievre Verte*; Nueva York, con *Apple Brandy On The Rocks*; las bodegas de la infancia del fundador de Kilian tras una cata de cognac con *Angel Share*, o un atardecer de verano con *Roses on Ice*, inspirado en un *gin on the rocks* con un toque de lima... Ahora ya puedes elegir tu destino olfativo de la mano de Kilian Paris. ■



El actor británico Lucien Laviscount, embajador de 'Old Fashioned' de Kilian Paris, encarna la fusión del encanto británico y la sofisticación francesa, la esencia de lo que representa esta fragancia. Disponible en frasco rellenable de 50 ml (230 €) y de 100 ml (370 €).

EL FRASCO 'OLD FASHIONED' CAPTURA LA **ELEGANCIA ATEMPORAL DE TENER UN EXCEPCIONAL WHISKY ESCOCÉS** EN LA MANO.

LAS MANOS, QUIETAS

LLEVARSE LAS MANOS CONSTANTEMENTE A LA CARA O A CUALQUIER ZONA CORPORAL PUEDE TENER CONSECUENCIAS FÍSICAS, Y A LA VEZ, PUEDE SER SÍNTOMA DE UN TRASTORNO PSICOLÓGICO.

por **Silvia Capafons**

Quien más y quien menos es capaz de identificar en algún momento de su vida (a menudo en la adolescencia o juventud, frente a los libros de estudio) esa manía repetitiva de tocarse la cara, los granitos, localizar la mínima aspereza o rascar y tirar del vello enquistado en las piernas. Si este gesto se produce de vez en cuando, no pasa nada. Pero cuando se convierte en un hábito, el panorama cambia. Entraríamos en lo que en psicología se conoce como dermatilomanía, también conocida como trastorno de excoriación o *skin picking*. Este trastorno obsesivo compulsivo (TOC) suele comenzar antes de la edad adulta, aunque la mayor prevalencia está entre los 30 y los 45 años, y hoy en día entre el 1 y el 9 % de la población lo padece, de los cuales el 75 % son mujeres, en función de un estudio de dermatología realizado en Méjico. Se engloba en las psicodermatosis y provoca que la persona se sienta impulsada reiteradamente a rascar, pellizcar, apretar o frotar repetidamente la piel en áreas específicas como la cara, los labios, las manos, los brazos o cualquier parte accesible, en ocasiones incluso con objetos y muchas veces causándole daños, apunta la Dra. Laura Cubells, dermatóloga y directora de Clínica Alejandría en Valencia. "El problema es que la afectación de la piel conlleva la aparición de heridas, infecciones, nódulos inflamatorios, hiperpig-

mentación postinflamatoria y cicatrices. Y aquí comienza el círculo vicioso; el paciente, al visualizar que tiene muchas lesiones en la piel, en diferentes estadios, comienza a creer que su problema de origen es una enfermedad cutánea tipo infección que no le ha sido diagnosticada correctamente", detalla la Dra. Cubells. Cuando el mismo TOC toma como blanco el pelo, bien sea enrollándolo sin descanso en un dedo como si fuera un tirabuzón o tirando de algún mechón, se llama tricotilomanía, y aquí lo que sucede es que este puede arrancarse y producirse alopecia.

LA DERMATILOMANÍA SE CONOCE TAMBIÉN COMO **TRASTORNO DE EXCORIACIÓN**

ESCUCHA ACTIVA

Para llegar a identificarlo es necesario realizar un examen clínico completo por parte de un dermatólogo, quien podrá diferenciar si existe dermatilomanía. "En la piel hay otras patologías que pueden ser semejantes clínicamente pero no lo son, hay que hacer un correcto diagnóstico diferencial, y para ello hay que dedicarle tiempo al paciente", señala la Dra. Cubells. Establecer un vínculo de confianza con él, escucharle activamente desde una visión humanista para que el paciente comprenda que su problema entra en la esfera psicológica, dice la especialista, de lo contrario "seguirá de dermatólogo en dermatólogo buscando otro diagnóstico que le da una explicación más tangible o racional". Los síntomas de este trastorno pueden variar entre las personas, pero generalmente incluyen una serie de comportamientos asociados, cuenta la Dra. Arantxa Arana, dermatóloga de la Clínica Dra. Pérez Sevilla. "La persona afectada puede tener dificultad para resistir el impulso de rascar, pellizcar, excavar, frotar o tocar la piel reiteradamente, y antes de hacerlo, se producen sentimientos de tensión o ansiedad acompañados de una sensación de alivio o gratificación momentánea. También les resulta difícil controlar el comportamiento y normalmente les afecta a su vida diaria, tanto en sus actividades cotidianas, relaciones interpersonales, su autoestima y su salud emocional. Es importante tener en cuenta que estos síntomas pueden variar en su gravedad y de una persona a otra", aclara.

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR

En este punto entra en juego el papel del psicólogo. El enfoque terapéutico siempre es multidisciplinar, añade la Dra. Cubells. "Por un lado hay que ayudarle a tratar las lesiones cutáneas que tenga para cortar ese círculo vicioso (verse con menos lesiones le ayuda mientras avanza la psicoterapia), y en una fase más avanzada instaurar un tratamiento para mejorar las cicatrices. Por otro lado realizar psicoterapia para abordar el problema subyacente; las terapias cognitivo conductual y la terapia de reversión de hábitos han demostrado resultados muy buenos, ya que ayudan al paciente a encontrar otros mecanismos de regulación emocional". Cuando una persona se hace daño en la piel sin descanso, seguramente ha tenido intentos fallidos para dejar de tener ese impulso, "algo que le supone malestar clínico o impacto en diferentes áreas de su vida", relata Pilar Conde, directora técnica de Clínicas Origen de psicología y psiquiatría. De fondo puede haber problemas de gestión de ansiedad, estrés y control de impulsos. "Esta conducta persigue una disminución del malestar, una sensación de alivio y calma temporal breve. La persona lo utiliza como una estrategia de regulación. Hay que trabajar la toma de conciencia emocional, la búsqueda de identificación de sensaciones previas e integrar estrategias incompatibles para no llevarlo a cabo, así como el entrenamiento en habilidades cognitivas, emocionales y comportamentales". El tratamiento dermatológico es otra cosa. La dermatilomanía más común es, probablemente, tocarse los granitos, lo que empeora su patología asociada, el acné. La Dra. Arantxa Arana recomienda la exfoliación o limpieza facial profesional, en primer lugar. "Son procedimientos más potentes que los que se pueden hacer en casa. Los poros dilatados se pueden extraer con vapor, exfoliación, ultrasonido o máscaras con vitaminas A, C y E que rellenan la piel y sellan las imperfecciones. Además, los tratamientos con láser, luz pulsada o luz led azul, estimulan la producción de colágeno, tratan las pieles acneicas y reducen las marcas ocasiones por el acné. La luz pulsada trata las capas de la piel con rayos de luz de alta intensidad, cerrando los poros y los *peelings* químicos médicos renuevan la piel". Además, la dermatóloga sugiere una rutina domiciliaria que se esmere en la limpieza para no contribuir a la obstrucción de poros y controlar los brotes, evitando el uso de productos comedogénicos que también podrían obstruir los poros como pueden ser, según la experta, el aceite de germen de trigo, el surfactante y emulsificador (Laureth 4), Cetyl alcohol y productos con siliconas. ■

FOTO: GETTY.

REGALA **MOMENTOS**

PARA OBSEQUIAR A TUS SERES QUERIDOS O PARA MIMARTE A TI MISMA, AQUÍ TE TRAEMOS UNA SELECCIÓN DE LOS MEJORES PRODUCTOS DE BELLEZA PARA LLENAR DE ALEGRÍA Y MIMOS LAS FIESTAS NAVIDEÑAS.

por **Alba Pastor**

1. VOLUMEN EN TU MIRADA. Los *looks* más atrevidos de la temporada se elevan gracias a las pestañas infinitas de *Le Magnétisme* (44 €), la máscara de pestañas de **Gucci Beauty,** que estará disponible a partir de enero. La firma italiana apuesta por una formulación intensa que aporta profundidad.

2. DIENTES PERFECTOS. Si te preocupa la higiene de tu boca, la marca **Roaman** presenta su irrigador de uso personal y de viaje Mini 1 (59,90 €) para una limpieza a fondo que garantiza el cuidado de tus dientes en cualquier parte.

3. PIEL UNIFORME. Pensada para adaptarse a todo tipo de pieles, **Germinal** formula la base de maquillaje *Radiance Light Serum Foundation* (42 €) con efecto buena cara, que hidrata y aporta luminosidad durante más de 12h.

4. SUPERALIMENTO. Expande tu mirada y cuida el contorno de ojos con la crema *Avocado Melt Crème* (41,99 €), de **Glow Recipe,** enriquecida con retinol encapsulado, aguacate y bayas de café que ayudan a reducir la fatiga de la ojera.

5. DIVINIDAD. Los olores definen y otorgan personalidad. Por eso, **Burberry** ha querido contar a través de *Burberry Goddess* (100 €/ 100 ml) una historia de autodescubrimiento, confianza, fuerza y bondad.

6. ICONO EN LOS LABIOS. La barra de labios *Pop Lipstick,* de **Clinique,** sorprende con un formato renovado (31 €) vibrante y juvenil.

TU CREMA **DE CONFIANZA**

LA CREMA HIDRATANTE ANTIEDAD 'CONFIDENCE IN A CREAM' DE IT COSMETICS, DESARROLLADA POR DERMATÓLOGOS Y CIRUJANOS ESTETICOS, MEJORA 10 SIGNOS CLAVE DEL ENVEJECIMIENTO.

Siempre pensando en las mujeres y con el propósito de sacar la mejor versión de ellas mismas, fue como nació It Cosmetics, una marca dispuesta a ofrecer los mejores productos cosméticos, cuya formulación se basa en el trabajo conjunto con un equipo de médicos estéticos y dermatólogos con un objetivo claro: desarrollar los productos más revolucionarios a través de los ingredientes más eficaces clínicamente probados, con el fin de mejorar el estado de tu piel con su uso prolongado.

CREMA HIDRATANTE ANTIENVEJECIMIENTO

It Cosmetics basa su trabajo en mejorar determinados síntomas de la piel con productos clínicamente probados ante problemas cutáneos reales con resultados espectaculares. Prueba de ello es *Confidence in a cream*, una crema de cuidado diario hidratante antiedad global, formulada para mejorar los diez signos clásicos del envejecimiento: líneas de expresión, arrugas, firmeza, líneas del cuello, elasticidad, volumen, poros, tono, luminosidad y textura, reforzando además la barrera cutánea, gracias a los activos que fortalecen y dotan a la piel un aspecto más saludable y joven.

De textura sedosa, se absorbe rápidamente y proporciona una hidratación intensa, brindando a la piel una sensación suave y flexible y creando la base perfecta para el maquillaje. Entre sus ingredientes, además de ácido hialurónico, que mantiene y aumenta la hidratación y un complejo de ceramida, que repone la barrera de hidratación, incorpora la niacinamida (4%) para igualar el tono de la piel, reducir y mejorar la apariencia de las manchas; el escualeno (3 %), que hidrata la piel y refuerza la barrera cutánea , y un complejo péptido-lípido (2,5 %) que ofrece una mejora visible sobre la elasticidad, firmeza al mismo tiempo que suaviza el aspecto de las líneas finas.

Incorpora *Confidence in a cream* a tu rutina de belleza, mañana y noche, junto con *CC+ Cream SPF 50*, nuestra base de maquillaje con protección solar, y notarás resultados reales en tu piel que, día tras día, recuperará su belleza natural. ■

ENRIQUECIDA CON ÁCIDO HIALURÓNICO Y UN COMPLEJO DE CERAMIDAS, APORTAN UNA **PIEL DE ASPECTO JOVEN Y SALUDABLE**

7 8

9

10

11

12

13

7. DOBLE O NADA. Así es la máscara de pestañas *Seize Up* (14,99 €), de **Sephora Collection**, que te permitirá rizar tus pestañas y alargarlas gracias a su fórmula vegana de larga duración.

8. ELEGANCIA EN UN FRASCO. En esta reinterpretación de *Chloé L'Eau de Parfum Intense* (116 €/ 50 ml), de **Chloé,** Michel y Romain Almairac reviven la flor emblemática de la *maison* en su vertiente más poderosa.

9. PIEL DESLUMBRANTE. La excelencia avala los productos **medi+derma,** que presenta su línea antienvejecimiento *Global Filler* (c.p.v.) diseñada para actuar sobre los signos de la edad.

10. ANTIENVEJECIMIENTO. El sérum *Retinal Smooth,* de **Isdin,** actúa sobre las primeras arrugas y aporta hidratación a la piel (65,95 €) con su formato bifásico.

11. EN UN COFRE. Esta novedad de **Filorga** se presenta en un estuche (78,50 €) que será el regalo perfecto para Navidad.

12. UN CLÁSICO. Lo que funciona no hay que cambiarlo. Eso sucede con *Mandorlo di Sicilia* (155 €/ 100 ml), de **Acqua di Parma,** nos descubre la energía luminosa de la mandarina, los aceites esenciales y el sol de Italia.

13. PACK NAVIDEÑO. Celebra estas fiestas con el **Bolso Mercules x Byoode** (145 €), que incluye un set exclusivo ideal para quienes buscan un regalo especial sin olvidar la calidad.

AROMA A NAVIDAD
Calendario de Adviento (435 €). Colonia 'Fir & Artemisa' 100 ml (152 €). Vela aromática 'Pine & Eucalyptus' (65 €). Todos, de Jo Malone London.

EMPIEZA LA CUENTA ATRÁS

LA NAVIDAD MÁS AROMÁTICA Y FESTIVA DE JO MALONE LONDON VUELVE A DESLUMBRANOS CON SUS SORPRESAS AROMÁTICAS Y NUEVAS FRAGANCIAS.

Rojos, dorados, platas, verdes… Los colores de la Navidad se instalan en cada rincón de la casa, de las calles y también en los productos preferidos de belleza, que se transforman por arte de magia navideña en los regalos más esperados. Jo Malone London, que encarna la Navidad más festiva, aromática y divertida, vuelve a deslumbrarnos con sus sorpresas para la época más ilusionante.

UNA CELEBRACIÓN PERFUMADA

La cuenta atrás está a punto de comenzar, y la alegría se mezcla con nostalgia, la nostalgia de los finales, que Jo Malone London dulcifica y alegra cada Navidad con su calendario de Adviento, cuyo diseño festivo añade un poco más de brillo a diciembre con sus 25 sorpresas perfumadas. Sus cajones despiertan la imaginación y la impaciencia domina nuestros deseos de abrirlos todos a la vez para descubrir lo que esconden, que como cada año recopilan una selección de colonias atemporales y de temporada, velas en miniatura y los favoritos de baño y cuerpo en tamaño pequeño, así como una vela de viaje y una fragancia festiva de 30 ml. Una vez abiertos todos, se convertirá en un bonito aliado para el orden: como joyero, organizador de escritorio o para guardar pequeños caprichos. Acertarás si te decantas por regalar un perfume en Navidad, porque además de sus icónicas fragancias y las ediciones limitadas con aroma a Naranja Amarga y Chocolate, Castaña Asada y notas de Pino y Eucalipto, Jo Malone London se contagia del espíritu navideño con *Fir & Artemisa*, una colonia que combina las notas amaderadas del abeto y la aromática artemisia, mezclados con cuero en su base.
Sorpresas perfumadas, adornos para el árbol con miniaturas en su interior, *crackers* de Navidad para tu mesa. Triunfa estas fiestas con la selección de detalles más elegantes de Jo Malone London. ■

14

15

16

17

18

19

14. REPARACIÓN INTENSA. Mascarilla reparadora *Masque Quintessence* (110,92 €), de **Leonor Greyl,** para un cabello suave y brillante.

15. PARA CADA OCASIÓN. Con su fórmula avanzada, *No Makeup Lip Oil* (35 €), de **Perricone MD,** es la línea perfecta para embellecer tus labios al mismo tiempo que los proteges.

16. ASPECTO RADIANTE. Combate los signos de la edad y el deterioro de la piel con esta crema (8,20 €) enriquecida con glicerina, urea y manteca de karité, de **Altruist.**

17. SIN IRRITAR. *Pro Retinal Dual Treatment* (72 €), de **Paula's Choice,** combina dos retinoides de última generación capaces de ofrecer resultados profesionales sin causar irritación en la piel. Reduce arrugas, manchas y textura irregular.

18. ANTIFLACIDEZ. El tratamiento antiflacidez *Timeexpert Lift in* (90 €), de **Germaine de Capuccini,** mejora la firmeza y elasticidad de la piel, proporcionando un efecto *lifting* y rejuvenecedor para una piel más tersa y llena de vitalidad.

19. ICONO. Estas fiestas regala la magia única del perfume *Nº5* (210 €), de **Chanel,** para sorprender a las amantes del olor más icónico de la historia.

20. SENCILLO PERO EFICAZ. Este cofre de **Mary Kay** (141,50 €) es para ti si estás buscando una rutina que mejore tu piel sin complicarte la vida, a la vez que respeta sus barreras naturales. ■

20

FOTOS: D.R.

TOSKANI
REGALA PRO AGE
porque envejecer
con naturalidad
es lo que importa
TOSKANI
PRO AGE
Gift Box
Retin Pro Age
serum + cream + eye contour
TOSKANI
Retin
Pro Age
TOSKANI
Retin
Pro Age
advanced cream
TOSKANI
Myotec
Eye Lift
www.toskani.com

LA BELLEZA DE CADA **SONRISA**

VIAJAMOS A PARÍS PARA HABLAR CON **PETER PHILIPS**, DIRECTOR DE CREACIÓN Y DE IMAGEN DEL MAQUILLAJE DIOR, SOBRE EL NUEVO LANZAMIENTO DE LA 'MAISON'.

por **Magdalena Fraj**

En el universo de la belleza, pocos productos logran trascender las tendencias y convertirse en verdaderos iconos. *Dior Addict Lip Glow*, el emblemático bálsamo con color de la *Maison*, se ha consolidado como un imprescindible desde su lanzamiento inicial. Ahora, bajo la dirección de Peter Philips, director de Creación y de Imagen del Maquillaje Dior, esta joya del maquillaje regresa renovada con una paleta de tonos cálidos y fríos que prometen conquistar a todos.

INNOVACIÓN Y NATURALEZA

"Tras años de investigación y experimentación, hemos descifrado el código para ofrecer tonos que realzan el pH natural de los labios," comenta Peter Philips. "Es un homenaje a la individualidad de cada persona. Es más que un bálsamo, es una experiencia sensorial. "Desde el principio, nuestra prioridad ha sido el cuidado de los labios. *Lip Glow* no solo embellece, sino que protege e hidrata intensamente durante horas. Es la combinación perfecta entre tratamiento y maquillaje," comenta el director creativo. Estas palabras resumen la filosofía detrás de este producto: celebrar la belleza única de cada sonrisa. El nuevo *Dior Addict Lip Glow* se presenta como un híbrido entre cuidado de la piel y maquillaje. Su fórmula está compuesta por un 97 % de ingredientes de origen natural, que incluye aceite de flor de cerezo para una hidratación profunda y manteca de karité, conocida por sus propiedades regeneradoras. Además, gracias a su tecnología exclusiva *color reviver*, el bálsamo adapta su tono al pH de los labios, revelando un color personalizado que realza de forma natural. Philips explica que este bálsamo también está diseñado para el ritmo de vida moderno: "Me gusta pensar en este producto como algo que no requiere esfuerzo, pero que ofrece un impacto visual sorprendente. Es perfecto para alguien que quiere sentirse arreglado sin complicaciones. Es un producto tan intuitivo que se convierte en un básico en cualquier neceser", señala el experto. Una de las grandes ventajas de este bálsamo es su duración y capacidad para cuidar los labios. Con una hidratación que perdura hasta 48 horas y un efecto alisador visible durante ocho horas, *Dior Addict Lip Glow* no solo mejora la apariencia de los labios, sino que los protege de agresiones externas. "Es un producto pensado para cuidar los labios como si fuera un tratamiento diario, pero con el extra de un toque de color personalizado," explica Philips.

La textura ligera y la forma en que hidrata y protege los labios hacen que este bálsamo se sienta como una segunda piel.

Su textura ultrasuave y nutritiva lo convierte en un aliado esencial para cualquier ocasión, desde el día a día hasta eventos especiales.

NUEVAS PALETAS DE COLOR

El lanzamiento de esta colección incluye 20 tonos que combinan subtonos cálidos y fríos, desde rosas vibrantes hasta melocotones sutiles. "Sabíamos que teníamos que ir más allá de los clásicos tonos fríos. Con los nuevos tonos cálidos, como el coral o el melocotón, ofrecemos una dimensión completamente nueva que complementa a todos los tonos de piel," dice Peter Philips. La edición limitada nos sorprende con tonalidades inesperadas como el azul glaciar de *Icy Blue* y el amarillo limón de *Citrus*. Philips comparte un truco exclusivo para potenciar los tonos: "Aplica una capa de *Lip Glow* como base antes de tu barra de labios Dior favorita. No solo intensificará el color, sino que mantendrá tus labios hidratados y con un brillo luminoso durante horas". Además, el nuevo estuche de *Dior Addict Lip Glow* no es menos espectacular. Inspirado en la alta costura, su diseño rosa transparente, adornado con el logo *Dior Oblique* en metal plateado, convierte este bálsamo en un accesorio de lujo. "Queríamos que el estuche fuera tan deseable como el propio bálsamo. Es un objeto que quieres llevar contigo siempre, no solo por su funcionalidad, sino también por su diseño", destaca Peter Philips. El nuevo producto no solo se presenta como un bálsamo, sino como un símbolo de empoderamiento y expresión personal. Ya sea para hidratar, proteger o embellecer, este producto invita a redescubrir el placer de cuidar nuestros labios, con un toque de color que siempre será único. Como concluye Philips: "Es un flechazo que nunca pasa de moda." ■

"'DIOR ADDICT LIP GLOW' ES UN FLECHAZO QUE **NUNCA PASA DE MODA**"

FOTOS: CORTESÍA DE DIOR BEAUTY.

LONGEVIDAD SUPREMA

ESTA CREACIÓN DE ALTA GAMA REDEFINE EL ESTÁNDAR DEL CUIDADO DE LA PIEL Y ELEVA LA COSMÉTICA A SU MÁXIMA EXPRESIÓN.

por **Úrsula Fernández**

En el universo de la cosmética de lujo, algunas creaciones trascienden lo funcional para convertirse en auténticas obras maestras. Tal es el caso de *Orchidée Impériale Black La Crème*, de Guerlain, un tratamiento excepcional inspirado en la mística orquídea negra, una flor legendaria conocida por su capacidad de desafiar el paso del tiempo.

PRECISIÓN CIENTÍFICA

El secreto de esta crema reside en la innovadora tecnología *Blackimmune*™, resultado de más de quince años de investigación en el *Orchidarium*®, el centro especializado de la *Maison* dedicado al estudio de las propiedades biológicas y cosméticas de esta flor. Por primera vez, esta tecnología actúa en tres niveles de la piel, ayudando a fortalecer sus sistemas de autodefensa y a crear un escudo protector frente a los factores internos y externos que contribuyen al envejecimiento. Los resultados son sorprendentes: la piel se muestra visiblemente más joven, luminosa y firme, recuperando su potencial de juventud con cada aplicación. La fórmula, elaborada mediante un exclusivo proceso semimanual, combina precisión científica y artesanía de lujo. Este método permite proteger los activos más delicados y garantizar su máxima eficacia, ofreciendo una textura que se funde con la piel en perfecta armonía. En cada aplicación, la crema proporciona una experiencia multisensorial única: una fusión de riqueza y ligereza que deja la piel aterciopelada, profundamente hidratada y visiblemente revitalizada.

DISEÑO EXCEPCIONAL

Además de su efectividad, *Orchidée Impériale Black La Crème* destaca por su diseño excepcional. Guerlain ha confiado en el visionario diseñador francés Ora Ito para reinventar el tarro, que ha sido elaborado artesanalmente por la Maison Bernardaud, reconocida por su excelencia en porcelana. Inspirado en las curvas de la orquídea negra y su longevidad, el envase se presenta como una obra de arte en sí misma, con líneas refinadas que evocan la eternidad del tiempo. Este enfoque combina la exclusividad del diseño con un compromiso sostenible: el tarro es recargable y ha sido fabricado con materiales responsables, incluyendo plástico de origen vegetal y restos de porcelana reutilizados. El compromiso de Guerlain con la naturaleza va más allá de su innovación en cosmética. La marca ha liderado proyectos de conservación para preservar la biodiversidad de las orquídeas en su hábitat natural, reforestando miles de ejemplares en China. Este enfoque holístico, que une ciencia, lujo y respeto por el medioambiente, consolida a Guerlain como pionera en el ámbito de la belleza sostenible. *Orchidée Impériale Black La Crème* no es solo un tratamiento antiedad, sino una declaración de lo que el lujo puede ofrecer: eficacia transformadora, una experiencia sensorial inigualable y una conexión profunda con la naturaleza y el arte. Disponible desde noviembre, esta creación de alta gama redefine el estándar del cuidado de la piel y eleva la cosmética a su máxima expresión. ■

FOTO: CORTESÍA DE GUERLAIN.

«Los pacientes se inclinarán más por terapias regenerativas en vez de cambiar su apariencia»

DE MANO DEL PRESTIGIOSO DOCTOR **FADI HAMADANI,** ESPECIALIZADO EN CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA, CONOCEMOS LA NOVEDOSA TECNOLOGÍA IGNITERF DE INMODE Y CÓMO SE VISLUMBRA EL FUTURO DEL SECTOR.

por **Celia Gijón**

¿Qué es IgniteRF? En lo que respecta a los dispositivos de energía en medicina estética o cirugía plástica, tenemos varias generaciones. Y esta es la última, pues reúne las tecnologías médicas más avanzadas, más seguras y probadas científicamente del mundo en un solo sistema que se puede utilizar de muchas formas. Se ha diseñado de tal manera que se puede implementar de forma extremadamente segura sin tener que someterse a una operación. **¿Qué tipo de pacientes o condiciones consideras ideales para su uso?** Alrededor del ochenta por ciento de la población mundial es un candidato ideal para esta tecnología, porque está diseñada para tratar a pacientes que quieren prevenir el envejecimiento. Es decir, pacientes jóvenes. Esto dará resultados muy similares a la cirugía tanto en el cuerpo como en la cara sin la necesidad de someterse a una operación quirúrgica con resultados que duran, tal vez no diez años, pero sí cuatro o seis años, y con un tiempo de recuperación significativamente menor. Con cirugía se puede tardar mes, mes y medio en recuperarse. En cambio, con este método, normalmente son cinco a siete días y con resultados visibles. **¿Cómo se integra con otros tratamientos para optimizar los resultados?** Se adapta a todo. Tanto si eres un paciente joven que todavía está en la fase de prevención, y te estás aplicando bótox, láseres ligeros, un poco de relleno… hay una pieza de mano en Ignite llamada Morpheus, que ha demostrado contraer y tensar el tejido como alternativa. O por ejemplo, si eres más mayor y has comenzado a mostrar algunos signos de envejecimiento, ya sea en el abdomen, los muslos, las rodillas, los brazos o la papada, empleamos Quantum, otra de sus piezas. Y, por último, si eres alguien que se ha sometido a una cirugía y no ha quedado contento (como ocurre con pacientes que se someten a un estiramiento facial o abdominoplastia y hay pequeñas zonas con las que no están contentos), en lugar realizarte otra operación, esta es la tecnología perfecta para suavizar los resultados. **¿Qué tendencias o avances tecnológicos en cirugía plástica y estética crees que transformarán el sector en los próximos años?** Primero, vamos a ver un cambio de la remodelación corporal invasiva como la liposucción o el injerto de grasa a la remodelación corporal mínimamente invasiva o no invasiva. En segundo lugar, la gente está pasando de los tratamientos de relleno a terapias regenerativas: los pacientes se inclinarán más por el antienvejecimiento en lugar de querer cambiar su apariencia. Y, la tercera, es que veremos a muchos médicos reconocer la importancia de los dispositivos basados en la energía. Son muchas las formas en las que estas máquinas se comunican con el médico, así que el experto no tiene que preocuparse por demasiados detalles y centrarse en el tratamiento del paciente. ■

Este dispositivo de radiofrecuencia IgniteRF, ya disponible en España, es la última incorporación Inmode: el proveedor de plataformas quirúrgicas no invasivas y clínicamente probadas que marca un nuevo paradigma en la medicina estética actual.

FOTOS: CORTESÍA DE INMODE.

EL ENIGMA DE LA CAMELIA ROJA

LA CIENCIA Y LA NATURALEZA SE ENTRELAZAN PARA REDEFINIR LOS LÍMITES DE LA JUVENTUD Y LA VITALIDAD.

por **Úrsula Fernández**

En un rincón del suroeste de Francia, un laboratorio a cielo abierto alberga una colección única de camelias que florecen con elegancia intemporal. Entre ellas, la camelia roja, con su extraordinaria longevidad de más de 200 años, se alza como el emblema de una revolución en el cuidado de la piel. Inspirada en este símbolo de resistencia y vida, Chanel ha convertido a la camelia roja en el corazón de su línea *N°1*, reescribiendo las reglas de la preservación cutánea con una alquimia entre naturaleza y tecnología. La clave de esta transformación radica en el poder del extracto de camelia roja, un activo rico en polifenoles y ácido protocatéquico, que actúa desde las primeras etapas de la senescencia celular. Esta sustancia no solo revitaliza las células, sino que las protege contra el estrés oxidativo, garantizando una piel más luminosa, elástica y visiblemente rejuvenecida. El envejecimiento cutáneo, explicado por la ciencia como un proceso de ralentización y eventual deterioro celular, encuentra en la camelia roja una poderosa aliada. Gracias a 12 años de investigación científica, Chanel ha creado un ritual único que combina naturaleza y tecnología. El extracto de camelia roja, rico en polifenoles, actúa en las primeras fases de la senescencia celular, mejorando la vitalidad en un 67 % y combatiendo los signos del envejecimiento: arrugas, poros y falta de luminosidad. Entre los productos clave de la línea destaca *Le Sérum Lissant*, que alisa al instante y multiplica su eficacia con el tiempo; *la Crème Repulpante*, que refuerza la elasticidad y rellena la piel, y ahora la edición limitada del *Dúo Défatiquant et Lissant*, diseñado para revitalizar rostro y mirada. A esto se suma un innovador accesorio de masaje, fabricado con materiales sostenibles, que potencia los resultados de los tratamientos. *N°1* de Chanel convierte cada aplicación en un ritual de juventud que ilumina y transforma la piel desde su núcleo. Una oda a la ciencia, la naturaleza y la eterna luminosidad. ■

FOTO: CORTESÍA DE CHANEL.

«El yoga facial reduce eficazmente las arrugas y la flacidez»

LEILA HADDIOUI, PROFESORA DE YOGA FACIAL Y FUNDADORA DEL MÉTODO BOVISAJ, EXPLICA CÓMO IMPLEMENTAR ESTA DISCIPLINA EN LA RUTINA PARA LOGRAR RESULTADOS VISIBLES DE MANO DE LOS PRODUCTOS DE LA FIRMA SISLEY.

por **Celia Gijón**

¿Qué es el método Bovisaj? Es un viaje transformador en belleza y bienestar emocional. Al combinar el yoga facial, el automasaje, la acupresión, la respiración consciente, el *tapping* y productos cosméticos cuidadosamente seleccionados, se crea el Ultimate Natural Holistic Facelift: un enfoque que eleva tanto el rostro como el espíritu, armonizando las emociones con la apariencia. Nuestra visión es empoderar a las personas hacia la autosuficiencia, proporcionando las mejores técnicas, herramientas y cosméticos de lujo que nutren la belleza desde el interior. **¿Puede el yoga facial realmente ayudar a reducir arrugas y flacidez o solo es efectivo para la relajación?** Sí, el yoga facial reduce eficazmente las arrugas y la flacidez. Esta práctica combina ejercicios específicos para tonificar y fortalecer los músculos del rostro. Al fortalecerlos, se mejora la tonicidad y la elasticidad de la piel, suavizando así las líneas de expresión y previniendo la flacidez. Además, ayuda a liberar las tensiones acumuladas en el rostro, ofreciendo una apariencia más relajada y luminosa. **¿Cuánto tiempo y frecuencia se necesita para empezar a notar resultados visibles con la práctica del yoga facial?** Se recomienda practicar yoga facial todos los días en sesiones de 5 a 10 minutos. Además, una o dos veces por semana, es ideal realizar una sesión completa de 20 minutos. Para obtener resultados duraderos, se necesita entre 4 y 6 semanas, según la regularidad e intensidad de la práctica. **¿Cómo se puede introducir en una rutina básica de cuidado facial herramientas como la Zamac de Sisley?** El *kit* de *Gingko Gua Sha y Eyes* de Sisley es ideal para mejorar el yoga facial en casa. Zamac ofrece efectos refrescantes y desintoxicantes, especialmente cuando se mantiene en el congelador, proporcionando un alivio instantáneo de la hinchazón. En la práctica, formar una "O" con la boca aumenta el flujo sanguíneo y suaviza las líneas de la sonrisa, mientras que masajear la piel con el borde dentado del Gua Sha activa la circulación para un brillo natural. La sinergia entre las herramientas y productos de Sisley y el método Bovisaj desbloquea una rutina para levantar, esculpir y rejuvenecer el rostro. **¿Con qué productos de *skincare* es mejor realizar una rutina de yoga facial?** Los aceites faciales (como el *Sisley Huile Précieuse à La Rose Noire*) permiten que los movimientos fluyan sin fricción, mientras que los sérums (como *Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge Sérum Concentré Fermeté*) enriquecen la piel con nutrientes y antioxidantes. Además, estos ofrecen una mayor capacidad de deslizamiento y penetración en la piel, porque la consistencia de algunas cremas puede no ser tan adecuada para todo tipo de ejercicios. ■

FOCO EN LA MIRADA
Leila afirma que "la zona de los ojos, más delicada y propensa a las arrugas, requiere movimientos suaves y específicos. Por ejemplo, el de 'tijera' con los dedos ayuda a drenar y levantar la zona del ojo de gato". En esta zona, recomienda aplicar el tratamiento para el contorno de ojos *Supremÿa La Nuit Le Grand Soin Yeux Anti-Âge* junto a la nueva herramienta Zamac, ambos de **Sisley** (317 €).

FOTO: CORTESÍA DE SISLEY.

cabello

MELENA AL VIENTO
Un pelo bonito es una parte fundamental de nuestra personalidad, no hace sentir seguras y nos ayuda a afrontar el día con valentía.

Te presentamos las tendencias de moda en los salones de peluquería y los mejores consejos para presumir de buen pelo.

FOTO: STELLA MACCARTNEY/LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT.

116 TU MELENA ES UN LIENZO
Los profesionales del cabello nos cuentan las últimas tendencias.

124 CUIDAR EL CUERO CABELLUDO
La ciencia encuentra en los ácidos un aliado para tu pelo.

128 RUTINA CAPILAR
Te explicamos los beneficios del prelavado para reparar el daño.

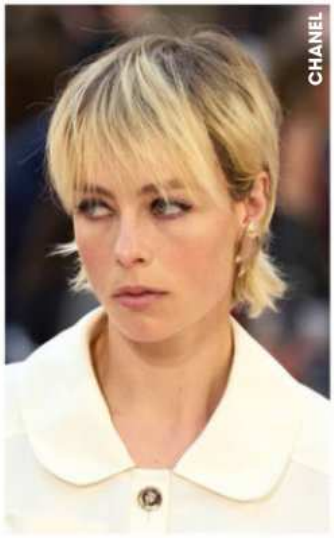
TU MELENA **ES UN LIENZO**

EL PELO ES EXPRESIÓN, PERSONALIDAD Y REFLEJO DE QUIEN SOMOS O QUEREMOS LLEGAR A SER. POR ESO, CUANDO DAMOS UN GIRO A NUESTRA VIDA, EMPEZAMOS SIEMPRE POR EL CABELLO. CÓRTALO, TÍNTALO Y PÉINALO CON LOS CONSEJOS DE LOS MEJORES EXPERTOS.

por **Alba Pastor**

Cortes

LOUIS VUITTON


CHANEL

ZIMMERMANN

FLEQUILLOS MAXI

"Para esta temporada, el flequillo es el accesorio estrella que se adapta a todos los estilos y personalidades. La gran tendencia son los flequillos largos y despuntados, ligeramente desordenados, que aportan un toque desenfadado y juvenil. Por otro lado, el flequillo cortina sigue siendo una apuesta segura y el flequillo recto y denso también hace su regreso, recordando la estética de los 70", dice Álex Sestelo, estilista y director del salón que lleva el mismo nombre (Madrid).

1. Bruma para el cuerpo y el cabello *The Ritual of Sakura*, de **Rituals** (19,90 €).
2. Bálsamo *Termobalsam*, de **Eva Professional** (16,04 €).

1. Sérum hidratante, de **Klorane** (17,95 €). **2.** Tratamiento intensivo *111 Hair Treatment*, de **Masqmai** (39,99 €).

VIVIENNE TAM

BALMAIN

MEDIA **MELENA**

"Se ha convertido en uno de los cortes más solicitados. La media melena es un peinado que recuerda a la tendencia *Old Money* y, además, es muy sencillo, perfecto para gente que busca comodidad y sencillez. A mí me gusta cortar en seco y justo por encima de la clavícula para sacar el máximo partido", dice María Roberts, *hair stylist* de Studio 25 y Madart (Madrid).

MELENAS XS

"Para 2025, las tendencias en cortes de cabello femenino incluyen una mezcla de estilos clásicos y modernos. Destacan: el *bob* actualizado con variaciones como el *sleek bob*, el *sharp bob* o el *bob* al natural; capas y texturas suaves; flequillos; estilos *mixie* y *boyish*; y *shaggy hair*", explica Jehosua Vogele, *hair stylist y makeup artist* de L'Oréal Professionnel.

PASQUALETTI

HERMÈS

1. Tratamiento *Frizz Dismiss Leave In*, de **Redken** (30,06 €). **2.** Champú anticaída *Hair Rituel by Sisley*, de **Sisley** (151,50 €).

SACAI

1. Acondicionador *Be curly advanced*, de **Aveda** (45 €).
2. Tratamiento *UniqOne*, de **Revlon** (c.p.v.).

KIMHEKIM

CASTAÑOS CON LUZ

"No es solo un marrón oscuro; su profundidad y esos sutiles reflejos lo hacen brillar con luz propia, realzando la textura de tu cabello de manera espectacular. Una fusión entre elegancia y modernidad. Este tono es ideal para aquellas que buscan un cambio atrevido sin perder su esencia", explica Alba Esteban, cofundadora de Alchemy Lab (Madrid) y embajadora de L'Oréal Professionnel.

PELIRROJO ROMÁNTICO

"El rojo sigue siendo uno de los tonos más versátiles y atrevidos para quienes buscan un cambio. Este año, la paleta se expande con tonos profundos como burdeos y caoba, pero también con opciones más vibrantes como el rubí o el cereza. Transmite fuerza y pasión, ideal para mujeres seguras de sí mismas", dice Víctor del Valle, *hair & makeup artist* y embajador de L'Oréal Professionnel.

GIAMBATTISTA VALLI

1. Macarilla *One Minute Wonder*, de **Moncho Moreno** (19,90 €).
2. Exfoliante purificante para cuero cabelludo, de **MoroccanOil** (37,30 €).

AKRIS

STELLA MCCARTNEY

ELIE SAAB

1. Champú *Hair Prodigieux*, de **Nuxe** (24,99 €).
2. Mascarilla *Ultimate Repair*, de **Wella** (37,99 €).

RUBIO CÁLIDO

"Semejante a las dunas cálidas del desierto, este rubio cálido, con matices dorados, funciona muy bien y ahora mismo está muy en tendencia. Un dorado en una versión muy clara y con mucho magnetismo, que le da más luz al rostro. Además, se aplican raíces suavizadas para un mantenimiento más cómodo", dice Adrián Pardo, director de Adrián Pardo Hair Studio (Málaga).

RUBIO PLATINO

"Para aquellas que no quieren estar pendientes de las canas, pero tampoco renuncian al rubio, esta tonalidad combina matices tostados con platinos y ceniza que se entremezclan dando cuerpo a la melena. Las canas aportan más profundidad a la melena, un modo inteligente de sacarles partido", dice Carlos Ortigosa Blas, *natural hair color artist* y embajador de L'Oréal Professionnel.

JOHANNA ORTIZ

SHIATZY CHEN

1. *Blonde + Repair System*, de **John Frieda** (c.p.v.).
2. Champú *Care Silver Savior*, de **Keune** (21,95 €).

Peinados

ZOMER

1 2

1. Preparador *Flex Shaping Hairspray*, de **Living Proof** (29 €). **2.** Laca, de **Kemon** (c.p.v.).

MALAN BRETON FANTOME

COLETAS CON UN TWIST

"Ideal para cualquier rostro. En 2025 llegarán como tendencia, con un acabado pulido y aplicando detalles que las transforman y las sacan de su lado más convencional. Los lazos creados con el propio pelo o con materiales lujosos las convertirán en elegantes", dice Mónica Duque, directora de Salón Seensay (Santander).

MUY **LISO**

"Este recogido es muy versátil y efectivo para cualquier ocasión. Para pelo liso este peinado es ideal ya que puede adaptarse a mil y una opciones. Además, el maquillaje y el estilismo determinarán el tono del peinado, más desenfadado o elegante", dice Mª José Llata, presidenta de Intercoiffure España y directora de Peluquería Llata Carrera (Cantabria).

TIME

LEONARD

1 2

1. Protector térmico *Chronologiste Thermique Régénérant*, de **Kérastase** (48,99 €). **2.** Sérum de acabado *Chitosan*, de **Dyson** (59 €).

LARGA VIDA A TU PELO

EL CHAMPÚ, EL ANTI-FRIZZ Y LA CREMA ALISADORA DE I.C.O.N. DEJARÁN TU PELO HIDRATADO Y BRILLANTE COMO LA SEDA.

HIDRATACIÓN, FUERZA Y BRILLO Asegura el cuidado de tu pelo con la Crema alisadora *Smooth* (31€); tratamiento acondicionador *Anti-frizz* (29 €) y champú hidratante *Drench* (28 €), de I.C.O.N.

Cepillado tras cepillado, un sinfín de productos específicos de limpieza, acondicionadores, mascarillas… Por más cuidados que le das a tu cabello, este no termina de lucir como debería hacerlo un pelo sano e hidratado. Si deseas tener un cabello suave como la seda, sin encrespamiento, sin puntas abiertas y brillante y reforzado, la gama de cuidado capilar de I.C.O.N. está creada a la medida de tu cabello y sus necesidades. Sus productos de calidad, formulados con ingredientes naturales y ecológicos procedentes de recursos sostenibles son perfectos para tu cabello y respetuosos con el medioambiente.

Puedes comenzar tu rutina capilar con tres productos básicos de fácil aplicación y resultados óptimos. El primer paso es lavar el cabello con el champú *Drench*, que repara y refuerza el cabello tratado químicamente y sacia el seco a base de humectantes y proteínas. Sus ingredientes activos antienvejecimiento y vitaminas, como el aloe vera, las proteínas de trigo y los aminoácidos aportan brillo y fuerza, elasticidad y nutrición y reparación.

A continuación, tras el lavado, con el acondicionador Anti-Frizz, especialmente diseñado para cabello seco y encrespado, puedes controlar un pelo rebelde. Proporciona nutrientes vitales para eliminar la textura errática y reducir el volumen, mientras previene las puntas abiertas. Formulado con Keraveg 28 y con Biotina, aumenta la elasticidad y disminuye la pérdida de cabello. Para terminar, si el encrespamiento se te resiste, puedes completar tu peinado con I.C.O.N. *Smooth*, una crema que alisa el cabello a la vez que reduce el tiempo de secado, aportando brillo y manejabilidad. Además de los ingredientes del acondicionador, la crema alisadora contiene Keravis, una proteína vegetal hidrolizada que fortalece y aumenta la resistencia del cabello. Para un resultado óptimo, aplícala sobre el cabello secado con toalla de la raíz a las puntas, péinalo bien y sécalo con secador. Pasa la plancha, si deseas un pulido perfecto. ■

Disponible en iconencasa.com, salones I.C.O.N. y tiendas online asociadas.

1. Sérum *Abeille Royale*, de **Guerlain** (145 €).
2. Acondicionador voluminizador *Big Hit*, de **Amika** (28 €).

ISSEY MIYAKE

MIU MIU

SEMIRRECOGIDOS DESHECHOS

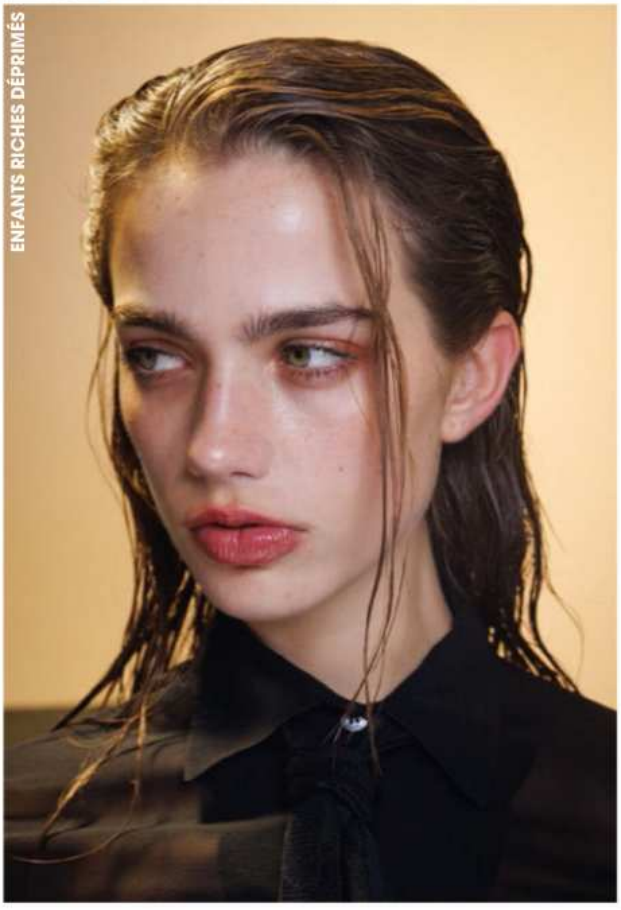
"La base de este peinado es una onda de estilo sirena, con un acabado relajado como el que deja el agua salada del mar de forma natural. La parte superior la lleva sujeta en un semirrecogido, pero sin restar volumen a su melena", dice Charo García, directora de Ilitia Beauty & Science (Vizcaya).

EFECTO **WET**

"El efecto *wet* continuará reinando en 2025. Este tipo de acabados nos aportan mucho glamur, de forma muy fácil. Precisamente, en cabello corto el resultado es muy atrevido, más aún si lo acompañamos de un accesorio. Favorece a rostros delgados y con las facciones marcadas", dice Conchi Arias, fundadora de Campos Curlyhair (Granada), y de la marca CCH by Campos Curlyhair.

TORISHÉJU

1. Crema fijadora de peinado, de **Umou Hold** (37,99 €).
2. Champú *Healthy Hair*, de **Epres** (35 €).


ENFANTS RICHES DÉPRIMÉS

EL ARTE DEL LAVADO PARA UN CABELLO SUBLIME

EL LAVADO CAPILAR DEJA DE SER UN GESTO COTIDIANO PARA CONVERTIRSE EN UN RITUAL TRANSFORMADOR QUE NUTRE, REVITALIZA Y EMBELLECE EL CABELLO.

PARA TU NECESER
Arriba: prechampús *Head Spa Astera* y *Complexe5*, y tratamiento *Triphasic Reactional*; abajo: exfoliante, crema de peinado y mascarilla hidratante. Todo, de **René Furterer**.

Cuidar el cabello comienza antes de secarlo; requiere un ritual que mima desde la raíz hasta las puntas. El protocolo de lavado recomendado por la embajadora de René Furterer, María Roberts, peluquera, estilista y creadora de Studio 25, redefine este gesto, transformándolo en un momento de bienestar y lujo.

TRANSFORMA TU CABELLO

El ritual comienza con un paso esencial: desenredar suavemente el cabello en seco, utilizando un cepillo blando con puntas redondeadas. Este proceso prepara el cabello para recibir los beneficios de los productos aplicados posteriormente. A continuación, se aplica el prechampú, adaptado al estado del cuero cabelludo: *Head Spa Complexe 5* para fortalecer y revitalizar, o *Head Spa Astera* para calmar y aliviar la sensibilidad o irritación. Se aplican raya a raya, con masajes circulares que estimulan el folículo piloso y mejoran la absorción de los activos. Durante el lavado, se utilizan champús específicos de René Furterer, formulados con aceites esenciales encapsulados, que limpian profundamente sin necesidad de friccionar. La delicadeza en este paso es clave para proteger la fibra capilar y preservar su salud. En caso de necesitar un cuidado extra, se recomienda el uso de una mascarilla en medios y puntas, que debe dejarse actuar entre 5 y10 minutos para potenciar sus efectos reparadores y nutritivos. El proceso culmina con el aclarado, realizado con agua tibia para mantener el equilibrio del cabello y el cuero cabelludo. Posteriormente, se aplica una crema de día, como la crema de peinado profesional ligera disciplinante *Sublime Karité*, en medios y puntas, para hidratación y definición. Si existe preocupación por la caída capilar o falta de densidad, el ritual incluye la ampolla *Triphasic Reaccional*, que fortalece desde la raíz y estimula el crecimiento de un cabello más sano y resistente. Como toque final, una exfoliación ligera del cuero cabelludo, realizada una vez a la semana o cada 10 días, elimina impurezas y mejora la eficacia de los productos aplicados. Este paso refuerza la sensación de frescura. En definitiva, este protocolo transforma un gesto cotidiano en una experiencia transformadora, elevando el cuidado capilar a un nivel superior y devolviendo al cabello su vitalidad y belleza. ■

LOS ÁCIDOS SE NOS SUBEN A LA CABEZA

SALICÍLICO, GLICÓLICO, LÁCTICO, HIALURÓNICO: ÁCIDOS EMPLEADOS EN COSMÉTICA DESDE SIEMPRE ENCUENTRAN NUEVAS VIRTUDES EN EL CABELLO Y EL CUERO CABELLUDO.

por **Silvia Capafons**

LA CIENCIA HA OTORGADO UN NUEVO RECONOCIMIENTO A LOS ÁCIDOS: SU CAPACIDAD PARA MEJORAR **EL ESTADO DEL CUERO CABELLUDO**

El papel de los diferentes ácidos sobre la piel es de sobra conocido y cuenta con estudios contrastados. Si hablamos del más utilizado, el ácido hialurónico, no se puede dejar de lado su poder hidratante, ya que es capaz de captar hasta mil veces su peso en agua, y también a la hora de difuminar las líneas de expresión gracias a ese efecto de relleno. Cuando nos referimos a otros ácidos, como puedan ser los alfa hidroxiácidos (AHAs), sabemos que estamos aludiendo a otros de tipo exfoliante ideados para mejorar la apariencia de la piel, cada uno de manera diferente. Son moléculas hidrosolubles derivadas de la caña de azúcar, en el caso del glicólico, o de otras frutas: el cítrico de naranjas o limones, el láctico obtenido por fermentación bacteriana de la glucosa, el málico de las manzanas o el azelaico, del trigo o el centeno. Hay otro tipo de ácidos llamados beta hidroxiácidos (BHAs), solubles en aceite y encargados de promover el crecimiento de nuevas células cutáneas mediante la exfoliación de la capa superficial. En la piel se utilizan para aliviar la sensibilidad, eliminar la obstrucción de los poros y reducir inflamaciones por acné o enrojecimiento por rosácea, por eso son ideales como antiinflamatorios para pieles grasas. El más conocido es el salicílico. A nivel cutáneo, por tanto, el recorrido es largo y en función de la necesidad de cada piel entra en acción un tipo de ácido concreto.

DE RAÍZ A PUNTAS

Sin embargo, recientemente, la ciencia ha otorgado un nuevo reconocimiento a los ácidos: su capacidad para mejorar el estado del cuero cabelludo y de la fibra capilar. Como explica la Dra. Gloria Garnacho, dermatóloga y coordinadora del grupo de tricología de la Academia Española de Dermatología, "los AHAs funcionan principalmente rompiendo los enlaces entre las células del estrato córneo, la capa más externa de la piel. El cuero cabelludo es parte de la piel, de manera que al romper dichos enlaces consiguen dos cosas, fundamentalmente: eliminar las células más antiguas, estimulando la aparición de nuevas, y favorecer la entrada de productos que se aplican de forma tópica. En el cuero cabelludo con más producción de sebo, ayudan a controlarlo y a que se elimine de forma adecuada; también nos ayudan a eliminar residuos, y están entre los ingredientes habituales en los productos quelantes", confirma, entendiendo por quelantes los que se usan para atrapar metales pesados y otras impurezas del agua y las fórmulas cosméticas, lo cual mejora la eficacia del producto. Pero no solo el cuero cabelludo se beneficia de la acción de los ácidos cosméticos: también el tallo piloso, añade la dermatóloga, y lo confirma la estilista capilar Noelia Jiménez: "La característica común es su capacidad para mejorar la textura e hidratación en el pelo, mientras que en el cuero cabelludo contribuyen a mantener un ambiente limpio y libre de acumulaciones". Aún así, no sirven para todo el mundo: tienen que tener cuidado los cueros cabelludos más sensibles o con una vascularización más alta.

CADA UNO, A LO SUYO

Noelia Jiménez diferencia los beneficios de cada ácido en material capilar. "El glicólico exfolia la piel del cuero cabelludo, ayuda a desobstruir los poros y favorece la renovación celular; se utiliza en champús y tratamientos para dicho cuero cabelludo". En cambio, el salicílico, añade, "penetra en los poros y es ideal para tratar problemas como la caspa y la dermatitis seborreica". También lo encontramos en champús y en tratamientos para el cuero cabelludo. "El ácido láctico es otro que aporta beneficios en la melena, básicamente de exfoliación e hidratación". Por su parte, el ácido hialurónico tiene en el cabello una función similar a la de la piel: hidrata la de la cabeza y la fibra, y además de ser el más popular de los ácidos en cosmética capilar (champús, mascarillas, sérums y acondicionadores), es la base de tratamientos de larga duración aplicados en salones de peluquería para humectar, eliminar el *frizz*, fortalecer la fibra, prolongar el color en el caso de tintes, refrescar los rizos y ayudar a mantener el cuero cabelludo con un pH equilibrado y sin descamación. Un tip que proporciona el gurú del cabello Rossano Ferretti: aplicarlo sobre la melena húmeda o mojada, y emparejarlo con aceite de jojoba o

EL USO DEL EXFOLIANTE CAPILAR PUEDE FAVORECER UN ENTORNO MÁS SALUDABLE PARA **EL CRECIMIENTO DEL CABELLO**

argán si el pelo es seco, o con colágeno y proteínas (como la queratina) en caso de pelo débil. Recientemente, cuenta Noelia Jiménez, también se han incorporado de manera profesional procedimientos con ácido salicílico para limpiar en profundidad el cuero cabelludo e alfa hidroxiácidos como el láctico o el cítrico para revitalizar la melena. En los salones Frank Provost han ideado una mascarilla a base de glicólico pensando en las melenas que han perdido su brillo natural con el tiempo, los tintes o las decoloraciones. Como explica el equipo de la marca sobre estos procesos, tras cualquiera de ellos "al pelo le hacen falta cuidados extra porque los químicos de los productos capilares a veces juegan una mala pasada. También afectan las rutinas de planchado u ondulado mediante calor (con los que conseguimos una apariencia de salud inmediata a cambio de sequedad o puntas abiertas a largo plazo. También puede conllevar sequedad, pérdida de volumen o caída capilar, y todo ello va asociado a esa pérdida de brillo". Para evitarlo, dicen, no solo hay que acudir de manera puntual a la peluquería, sino continuar con tratamientos de hidratación y protección en casa, como aquellos que contienen ácido glicólico.

EXFOLIAR, ¿SÍ O NO?

La oferta cosmética es cada vez más amplia en todos los ámbitos, y en el del cabello, en los últimos años han proliferado los exfoliantes específicos. ¿Necesidad o *marketing*? Noelia Jiménez se muestra contundente: "¿Acaso alguien duda de los beneficios de la exfoliación facial o corporal? El cuero cabelludo es piel, y este paso ayuda a eliminar la acumulación de productos, células muertas y exceso de grasa, cuyos restos son más fáciles de acumular que en otras partes de nuestro cuerpo por la naturaleza del pelo en sí. El uso del exfoliante capilar puede favorecer un entorno más saludable para el crecimiento del cabello y mejorar la eficacia de otros productos, así que, lejos de ser una estrategia de *marketing*, es un paso valioso". La Dra. Garnacho añade de los exfoliantes capilares, tanto químicos como físicos o enzimáticos, que "nos ayudan a eliminar estrato córneo y limpiar en profundidad, sobre todo en cueros cabelludos más grasos, cabellos rizados y personas que utilizan gran cantidad de productos como espumas moldeadoras, aceites, lacas y protectores térmicos". ■

1. *Champú sólido suave Gond Katira*, de **Alma Secret**, a base de ácido cítrico, un AHA natural con la capacidad de equilibrar el pH del cuero cabelludo y promover la regenerción capilar (13,65 €). **2.** *Mascarilla Baume du Soin*, de **Frank Provost**. Contiene ácido glicólico que ayuda a la regulación de secreción del sebo, previene la caída capilar y a la vez hidrata y nutre de raíz a puntas (26,95 €). **3.** *Champú Anticaspa Dercos*, de **Vichy**. Contiene ácido salicílico que ayuda a eliminar la descamación y vitamina E antioxidante para prevenir la oxidación del sebo (17,35 €). **4.** *Delicate Shampoo*, de **Lico**. Champú fortalecedor formulado con ácido láctico, un alfahidroxiácido que fortalece la queratina de la fibra capilar (24 €). **5.** *Mascarilla exfoliante Niacinamida Oil Control*, de **Collistar**. Un exfoliante suave que proporciona una acción detox y elimina el exceso de sebo superficial, los contaminantes y las micropartículas (30 €). **6.** *Sérum iluminador Glicolic Gloss*, de **Elvive L'Oréal Paris**. Gracias al ácido glicólico (lo contiene en un 14 %) aumenta el brillo capilar y la fibra se restaura desde el interior (9,9 €). **7.** *Shampoo Antidescamación Psorisdin*, de **Isdin**. Con un 3 % de ácido salicílico para regular la descamación del cuero cabelludo y reducir rojeces, especialmente de personas con psoriasis (24,95 €).

ELIGE TU FRAGANCIA FAVORITA
De izquierda a derecha, tratamiento capilar *UniqOne™* clásico con aroma a flores blancas y cítricos; de flor de lotus, de coco y al té verde. Arriba, a la derecha, tratamiento capilar de edición limitada *UniqOne™*, con delicioso aroma floral y notas amaderadas y de cremosa vainilla. A la izquierda, el nuevo tratamiento capilar sin aclarado *UniqOne™ Curls* para cabello rizado; proporciona en un solo paso y al instante rizos de nivel 10 con un rebote natural.

CABELLO PERFECTO Y PROTEGIDO AL INSTANTE

EL TRATAMIENTO CAPILAR UNIQONE™ DE REVLON PROFESSIONAL CUIDA DE TU CABELLO APORTANDO 10 BENEFICIOS REALES. ES RÁPIDO, EFICAZ Y FÁCIL DE USAR.

El cabello requiere tantos cuidados como la piel. Si le dedicas cada día un tiempo a la rutina de *skincare*, tu cabello no merece menos. Te llevará unos minutos más y notarás un gran cambio sobre lo que más te preocupa de tu pelo, como la falta de hidratación y el daño.

QUE TU RITMO DE VIDA NO IMPIDA CUIDAR TU PELO

Para sacar el máximo rendimiento a tu tiempo, *UniqOne*™ es una marca que podrás usar en cualquier momento y lugar. Su tratamiento capilar presenta 10 beneficios reales al instante y sin aclarado: repara el cabello, fortalece y reduce la rotura, acondiciona y desenreda, hidrata, protege del color y contra el calor, aumenta el brillo, aporta suavidad, ayuda a prevenir las puntas abiertas y refresca el cabello.

Lo puedes aplicar sobre el cabello húmedo o seco, y su fragancia icónica, mezcla de flor de azahar y peonía, frutas cítricas, bergamota, piña, manzana verde y pera, dejará una estela inconfundible. Asimismo, puedes elegir otras variantes como la que alberga aroma a coco, a flor de lotus, a té verde y, como novedad de *UniqOne*™, el delicioso aroma floral con notas amaderadas y de vainilla, presentado en un envase azul, el color del bienestar mental; la misma fórmula pero con una fragancia relajante, cálida y reconfortante que te invita a reconectar contigo misma a la vez que mimas tu cabello.

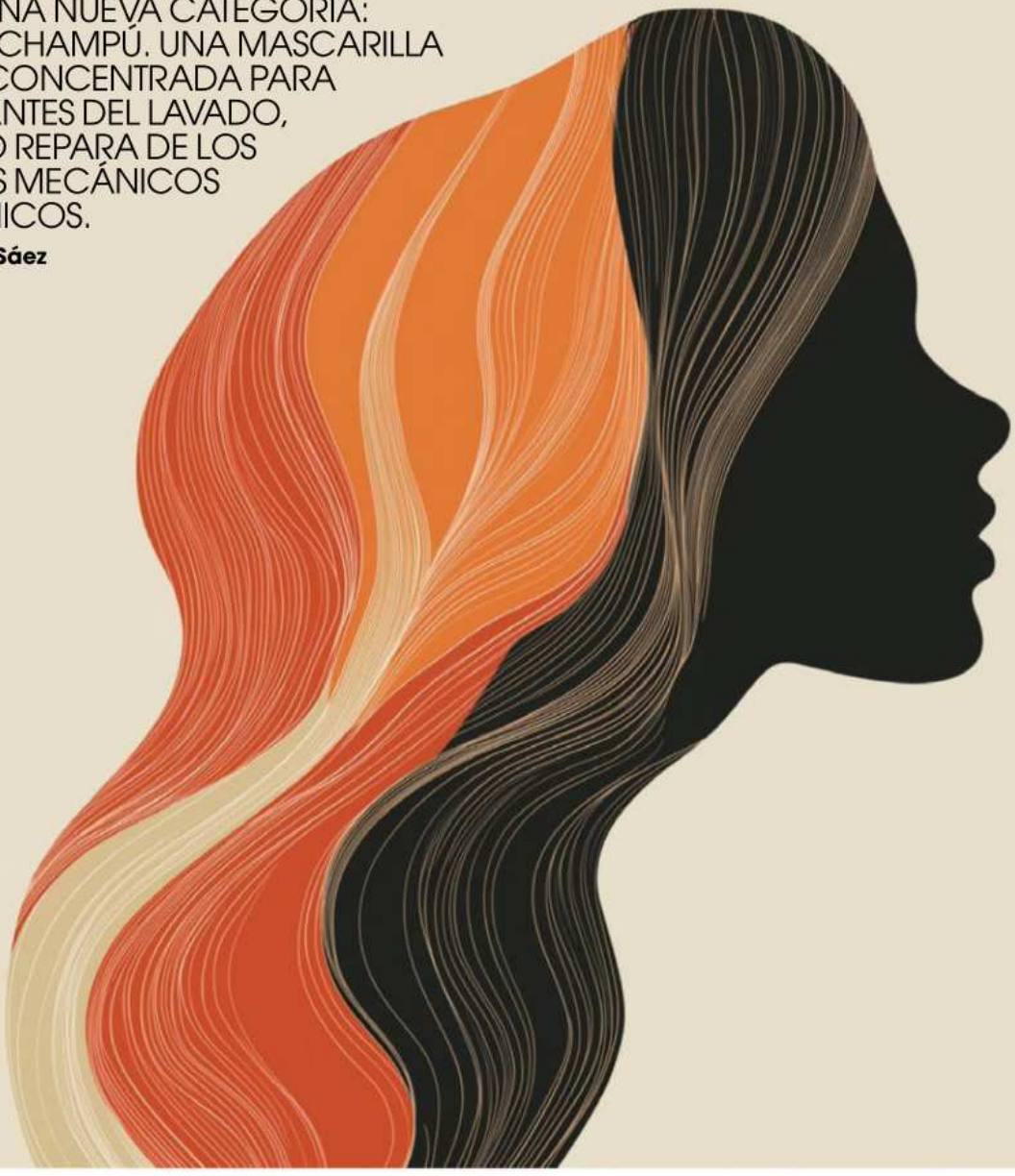
Para completar el cuidado de tu pelo, la gama de productos multibeneficios de *UniqOne*™ cuenta con el champú *All in One*, que proporciona una espectacular suavidad y control del encrespamiento para un cabello sedoso, brillante y manejable; la mascarilla hidratante en profundidad, que realza la belleza natural de todo tipo de cabello, y el nuevo *UniqOne*™ *Curls*, para cabello rizado que transforma instantáneamente los rizos y les aporta un rebote natural.

Concienciados con el medioambiente, Revlon Professional te proporciona el plus que te convencerá definitivamente para aliarte con el tratamiento capilar *UniqOne*™, cuya fórmula está compuesta por hasta un 93 % de ingredientes de origen natural y su envase contiene al menos un 25 % de PET reciclado. ■

¿DE VERDAD NECESITAS UTILIZAR UN **PRE-CHAMPÚ?**

LA RUTINA CAPILAR SE AMPLÍA CON UNA NUEVA CATEGORÍA: EL PRE-CHAMPÚ. UNA MASCARILLA SUPERCONCENTRADA PARA USAR ANTES DEL LAVADO, QUE LO REPARA DE LOS DAÑOS MECÁNICOS Y QUÍMICOS.

por **Amor Sáez**



FOTOS: D.R.

Hasta hace relativamente poco sabíamos que una buena rutina capilar pasaba por champú, acondicionador y mascarilla (una vez a la semana). Pues bien, cada vez más firmas de cosmética capilar se lanzan a crear una nueva categoría de producto: el pre-champú. Nos preguntamos si realmente es necesaria la inversión. Según parece, todo empezó hace aproximadamente diez años con uno de los cambios de *look* más llamativos de Kim Kardashian y aparentemente sin que su pelo se resintiera. "Cuando el peluquero de la Kardashian consiguió cambiarla de cabello negro a rubio platino con un pelo sano, todos los peluqueros quisimos saber con qué producto lo había conseguido. Se trataba del paso Nº3 de Olaplex. A raíz de esta patente, otras marcas empezaron a lanzar versiones más completas", revela Inmaculada García, directora de la peluquería Menta, en Madrid. En efecto, hace cosa de seis años algunas firmas como L'Oréal París, L'Oréal Professionnel, o Redken crearon sus propios pre-champús. Esta estilista la define como una 'mascarilla a lo bestia' que penetra dentro de la fibra, y llega a un nivel más profundo que las convencionales. "El objetivo es proteger la fibra capilar de la entrada del agua (magnesio, calcio y carbonatos) y de químicos presentes en los champús durante el lavado, creando una película protectora sobre ella para conseguir un cabello más hidratado, sedoso y manejable", define Virginia Velasco, directora de la Unidad de Tricología y Salud Capilar de la Clínica Dr. Morales Raya, desde Madrid. Y atiende a una tendencia que llevamos observando hace tiempo, la *skinification*, o salto al cabello de los activos que se usan normalmente en el rostro. "Aplicamos activos y tecnologías que se usan en el *skincare* en el cuidado capilar, porque son útiles, seguras y eficientes", comenta Elisabeth Bouhadana, directora científica de L'Oréal Paris. ¿Qué tecnologías y activos? En la fórmula de estos productos encontramos dos protagonistas, el ácido maleico y el ácido cítrico, además de otros 'compañeros de viaje' necesarios, como la glicerina, el ácido hialurónico, el aceite de argán o el aceite de jojoba... "Los primeros son alfahidroxiácidos que, por su pequeño tamaño, pueden penetrar en el cabello y reparan los enlaces rotos. Y los segundos tienen una función hidratante y reparadora", comenta la tricóloga Velasco. Y es que, los alfahidroxiácidos son de las pocas moléculas lo suficientemente pequeñas como para penetrar en la corteza del cabello y reconstruir los enlaces internos rotos de la fibra capilar. Además, "el ácido cítrico puede capturar los iones minerales que debilitan los enlaces y reducir la alcalinidad del agua", añade Elisabeth Bouhadana.

¿CÓMO Y QUIÉN DEBE USARLOS?

Como su nombre bien indica, antes del champú, y hay que aplicarlo sobre el cabello humedecido (que no lavado) y dejarlo actuar entre 5 y 10 minutos. "Se aplica de medios a puntas y, para potenciar sus efectos y que el producto penetre a mayor profundidad, se puede utilizar una toalla de microfibra", recomienda la tricóloga. *Modus operandi*: "Con el cabello húmedo, hacemos dos secciones grandes y aplicamos el pre-champú de medios a puntas masajeando durante dos minutos hasta que aparece una ligera espuma. Después hay que lavar y acondicionar bien el cabello", aconseja Alba Esteban, estilista embajadora de L'Oréal Professionnel. Se puede usar una vez a la semana o cada vez que te laves el pelo, dependiendo de tu deterioro capilar. ¿En qué casos está indicado? Fundamentalmente en el cabello dañado o tratado mecánica o químicamente. Es decir, en el sometido a decoloraciones, tintes, mechas, herramientas de calor (secador, plancha), exceso de sol (rayos UV), polución, coletas, tirones, peinados… "También en los cabellos rizados con tendencia al encrespamiento", suma la doctora Velasco. En definitiva, para casi todas, si no todas. Ten en cuenta que "al año nuestro cabello acumula 10 cm de transformaciones", según la directora científica de L'Oréal Paris. Solo se salvan aquellas que todavía tengan el cabello virgen, o delicado. "En general, no perjudica a ningún tipo de cabello aunque los muy finos y lisos pueden acabar con un aspecto apelmazado si el prelavado no se realiza correctamente", advierte la Dra. Velasco. Los resultados son inmediatos: es un tratamiento intensivo que cuida el cabello de dentro hacia afuera, lo repara, y consigue fortalecerlo para que luzca resistente, hidratado, suave y con brillo. ■

1. *Rescate Bond Repair*, con un 12 % de ácido cítrico, de **L'Oréal Elvive** (9,99 €). **2.** *Mascarilla Nutrición Pre-Champú*, con aceite fermentado de Camelia Rosa, de **Nuxe** (31,90 €). **3.** *Masque Purificant Avant-Shampoing*, con arcilla blanca, absorbe la polución, de **Sisley** (92,50 €). **4.** *Nº 3*, para restaurar las conexiones capilares entre tratamientos químicos, de **Olaplex** (29,50 €). **5.** *Acidic Bonding Concentrate*, con ácido cítrico y tecnología bonding, de **Redken** (29,88 €). **6.** *Pre-Champú Fructis Método Rizos*, para rizos radiantes durante 100 horas, de **Garnier** (7,99 €). **7.** *Pre-champú Polleine*, con 10 aceites esenciales, de **Phyto** (29,90 €). **8.** *Pre-Champú Antiporosidad Metal Detox*, reduce la porosidad de los metales del agua, de **L'Oréal Professionnel** (18,75 €).

LOS SECRETOS DE UN BUEN 'BRUSHING' CASERO

TEMPERATURA, POTENCIA, TIEMPO, DISTANCIA… NO HABLAMOS DE UNA FÓRMULA DE FÍSICA. SON LOS PARÁMETROS QUE TENDRÁS QUE TENER EN CUENTA CUANDO ENCHUFES EL SECADOR PARA LOGRAR UN PEINADO PULIDO, LIBRE DE ENCRESPAMIENTO Y UNA MELENA CON BRILLO, SEA CUAL SEA TU ESTILO.

por **Esperanza Jiménez**

Si después de lavarte el cabello, simplemente retiras la humedad, pasas el cepillo y ya estás lista para salir bien peinada a la calle, ¡enhorabuena! Estás entre las poquísimas afortunadas que pueden hacerlo. La mayoría necesitamos buenas pasadas de secador y muchas veces el resultado en casa no es el esperado. El porqué nos dura más el peinado cuando vamos a la peluquería o cómo consigue el estilista darnos volumen, marcarnos bien esas ondas de moda tan deseadas o que la melena se vea brillante tiene su secreto.

¿QUÉ ESTOY HACIENDO MAL?

"Uno de los mayores errores que se cometen cuando se seca el cabello en casa es dirigir el aire en contra de la dirección de la cutícula porque ese pelo nunca se va a ver brillante. Las cutículas son como las escamas de un pez. Están perfectamente unidas y alineadas por el CMC (cemento intracelular que protege las capas internas de los daños e impide la pérdida de humedad) y por los lípidos exógenos que están fuera. Si yo alineo la cutícula durante el secado, la termoactivo sellándola y ligándola, el pelo se verá sano y brillante, sin *frizz*, y el peinado pulido. Para ir a favor de la cutícula, siempre hay que enfocar el calor hacia adelante, aunque luego las puntas las dirijas hacia atrás, y hacia abajo. Esos son el sentido y la dirección naturales", explica Alejandro Presas, director técnico de Montibello. Para Charo Palomo, de Atelier Charo Palomo, en Madrid, "muchas veces el problema de un mal final está en un mal principio, es decir, comenzar el *brushing* desde un pelo muy mojado. Yo recomiendo dejarlo un ratito en la toalla, que sea de algodón, para que absorba bien la humedad, y cuando ya no haya agua comenzar a secarlo con aire no demasiado caliente, a una velocidad media, y en la dirección de la cutícula. Otro error consiste en empezar boca abajo sin control porque existe la falsa creencia de que así vamos a tener luego más volumen y al levantar la cabeza nos encontramos con un pelo encrespadísimo. Seguramente la raíz esté levantada pero no te harás con la melena". Juandiegoteo, *hair designer* embajador de Redken, coincide con sus colegas en los errores anteriores y expone otra mala práctica que hacemos en casa, que es "friccionar con la toalla para quitar

UNO DE LOS ERRORES AL SECAR EL PELO ES DIRIGIR EL AIRE EN CONTRA DE **LA DIRECCIÓN DE LA CUTÍCULA**

el agua, lo que provoca roturas, y secar a lo loco. Es decir, no llevar una guía de particiones previa para ir trabajando los mechones en un orden limpio y ordenado". María Roberts, de Studio25, en Madrid, y embajadora de Dyson, apunta además "que si no secamos bien la raíz, no importa el tiempo que hayamos dedicado al *brushing* del resto de la melena porque el resultado no será el esperado. Una raíz húmeda con el paso de las horas va a quedar fosca, crespa e incluso rizada. Tiende a coger sus vicios naturales".

Igual de importantes son un buen lavado de cabello, porque el pelo está más receptivo a coger la forma deseada, y el cepillado previo al secado. "Cepillar el pelo es como desmaquillar la piel. Comienza desenredando sin tirones para evitar rotura y cepilla para distribuir los lípidos del pelo, que son importantes porque aportan elasticidad, de raíz a puntas al cabello y eso se traduce en un peinado con movimiento", apunta Pablo Bogado, estilista y embajador de Wella y Termix.

EL TAMAÑO **SÍ IMPORTA**

Secarse el pelo en casa si no eres profesional puede suponerte un mundo si no escoges las **herramientas adecuadas**. Busca un secador en el que puedas regular velocidad y temperatura, que no sea demasiado grande ni pesado, que te resulte manejable para hacer los giros de muñeca necesarios para un buen *brushing* y con los accesorios indispensables como la boquilla, fundamental para que no se te dispare el pelo si trabajas en liso, o con difusor para un acabado rizado. Incluso existen accesorios antiencrespamiento.

1. *Supersonic Nural Strawberry bronze*, de **Dyson**, (499 €). **2.** *Ghd Iced Luxe*, (219 €). **3.** *Illusion*, de **Termix**, (199 €). **4.** *Air Wand*, de **BaByliss** (129,90 €). **5.** *Nano*, de **Rowenta**, (119 €).

CADA TIPO DE CABELLO TIENE SU TRUCO

Llega el momento de enchufar el secador, previa aplicación de un producto protector del calor. Comienza controlando la velocidad y la temperatura. No por poner más calor y más potencia, se va a secar antes, lo importante es direccionar bien el aire, como han explicado los expertos. Y seguir unas pautas dependiendo de tu tipo de pelo.

"En cabellos finos termina de retirar el agua a temperatura baja o media, porque necesitan poco calor, ayudándote de los dedos o de un cepillo tipo raqueta (también conocidos como esqueletos que dejan pasar el aire). Regula el secador a una potencia moderada y colócalo a una distancia de unos diez centímetros", aconseja Juandiegoteo. Los cabellos gruesos y abundantes aceptan mayor temperatura, pero controlando siempre la velocidad para que no se revuelva y se encrespe. Y el pelo graso, que tiende a acumular aceites en el cuero cabelludo, hay que secarlo "a temperatura media evitando enfocar el calor directamente a la raíz y procurando despegar el cabello para que la grasa no ensucie el pelo", continúa el estilista. Por su parte, un pelo seco requiere que apliques una crema de peinado para que no se encrespe, y antes de comenzar a dar forma con el cepillo retira la humedad en un 80 % a temperatura moderada. Para moldear, luego podrás aumentar el calor.

Tampoco se trabaja igual un cabello liso por naturaleza que uno más crespo, como explica Charo Palomo: "Un pelo liso que casi cuando te quitas la toalla está estupendo, con un golpe de calor es suficiente porque si le aplicas demasiado calor se electriza. Y hay que secarlo lo justo porque si no, se dispara y ya no te haces con él. Si lo tienes rizado hay un truco estupendo que es dejarlo secar al aire y hacerte un moñito bajo o una trenza cuando está casi seco. Finalizas con un poco de calor con el secador para que termine de secar y al deshacer el moño o la trenza quedará muy bonito, como si lo hubieras peinado". Para un acabado *curly*, Cristina Alonso, directora de formación Hair Rituel Sisley España, también recomienda "utilizar el difusor con la cabeza hacia abajo, secando primero los medios y puntas, para quitarle humedad y que gane volumen desde la raíz. Mi consejo es no secarlo al 100 %. Al dejarlo algo húmedo cogerá su forma natural, y de esta manera ganaremos en volumen, definición, forma y movimiento".

LA TÉCNICA DEL 'BRUSHING'

Aunque tendemos a empezar a trabajar con el secador por la parte de atrás de la cabeza, uno de los mandamientos de un buen *brushing* es "secar primero la parte frontal, el flequillo y los laterales, porque es donde se encuentran los remolinos, las patillas y los *baby hairs* que son más difíciles de dominar cuando el cabello está más seco", apunta Alba Aliaga, educadora de ghd Spain. Además, si lo haces al revés, corres el riesgo de llegar cansada a la parte delantera, que es la que más te ves. Y es mucho más fácil dar forma de primeras que tener que volver a mojar para rectificar; nunca quedará igual. La técnica para un acabado liso o con ondas es la misma. La diferencia la marca elegir bien el cepillo y moverlo de forma adecuada: "Si quiero marcar mucho un peinado es mejor elegir un cepillo térmico (los redondos que tienen el cuerpo de metal). Si deseo un acabado más natural y unido, mejor que sea de madera. También hay que ir adaptando el tamaño del cepillo al largo del mechón que trabajes ya que no es lo mismo peinar un flequillo o una nuca corta que una melena larga", explica Presas.

Y respecto al movimiento añade: "No se trata de usar el cepillo como una plancha que sube y baja, porque depende de dónde lo coloque y en qué ángulo consigo una cosa u otra. Si subo el cabello a 45º y tiro hacia abajo lograré una melena lisa y plana. Si lo pongo a 90º y lo mantengo así todo el largo del mechón lograré una punta metida hacia dentro. Si lo subo más y termino con un giro de muñeca conseguiré puntas en movimiento. Y esas melenas lisas pero con volumen en la raíz las consigues colocando el cepillo a 120º y aplicando el calor al cepillo, no directamente a la raíz, e ir bajando hasta 45º para dejar la punta más recta", continúa diciendo el director técnico de Montibello.

Lograr unas ondas duraderas tiene también su secreto, como explica Cristina Alonso: "Yo aconsejo utilizar previamente productos de *styling* porque van a potenciar la forma que le demos, vamos a poder definirlas mejor y van a ayudar a que se conserven. Para terminar, recomiendo aplicar un toque de aceite en las puntas y jugar con los dedos de forma oblicua o circular, lo que también evitará el encrespamiento".

Otros consejos son "secar con boquilla en los casos en los que se busque mayor precisión en el peinado, pero sin pegarla al cepillo. Poner la temperatura más alta cuando se quieran conseguir formas concretas o marcar más un mechón, y mantener el cepillo en rotación constante para ir repartiendo el calor. No conviene dar muchas pasadas seguidas a temperaturas altas, puedes quemar el cabello, y para rectificar una forma que no nos guste conviene dejar que enfríe el mechón antes de dar una nueva pasada muy caliente", finaliza Alba Aliaga. ■

NO SIN TU PROTECTOR

Algunas herramientas de peinado, planchas, secadores y rizadores alcanzan temperaturas muy altas, 230º. Si además, no las usas bien y focalizas en algunos puntos ese calor repetidas veces, estás atentando contra la salud de tu pelo. "No solo se deshidrata, también destruimos sus lípidos naturales, algo sumamente importante porque el cabello pierde elasticidad y se rompe", comenta Cristina Alonso. Evítalo utilizando protectores de peinado "en medios y puntas, en textura crema o aceite para un resultado liso. Y si buscas volumen, ponlo desde la raíz dejando menos cantidad de producto en puntas", explica Alba Aliaga.

1. *Spray ligero Airshine*, de **I.C.O.N.** (31 €). **2.** *Genesis, spray* térmico, de **Kérastase** (37,80 €). **3.** *Miracle 5 en 1*, de **Pantene** (9,99 €). **4.** *Spray* termo protector, *Perfect Defense*, de **Moroccanoil** (36 €). **5.** *Heat Protect Online*, de **Ogx** (6,99 €). **6.** *La Crème 230*, de **Hair Rituel by Sisley** (57,60 €). **7.** *Protector térmico* de **Valquer** (9,95 €).

LA TÉCNICA PARA UN ACABADO **LISO O CON ONDAS** ES LA MISMA. LA DIFERENCIA LA MARCA EL CEPILLO Y EL MOVIMIENTO

MELATONINA PARA UN GOLPE DE MELENA

NUEVAS INVESTIGACIONES AVANZAN QUE USADA DE FORMA TÓPICA HACE CRECER EL PELO, ADEMÁS DE CONSEGUIR UN CABELLO MÁS FUERTE, FRENAR SU CAÍDA Y RETRASAR SU ENVEJECIMIENTO.

por **Virginia L. de los Ríos**

Y si la melatonina no fuera solo buena para dormir? Hasta ahora sabíamos cómo influye para regular el sueño, pero su función va más allá del control del reloj biológico y no se limita solo a decirle a nuestro cuerpo si es de día o de noche o la estación en la que estamos. Esta hormona, producida por la glándula pineal (localizada en el cerebro), participa en una gran variedad de procesos celulares y neuroendocrinos, y su déficit puede ocasionar insomnio y provocar una aceleración del envejecimiento.

Hasta ahí, nada nuevo. Lo que está siendo un hallazgo es la influencia que puede tener la melatonina extrapineal en el pelo. "En los últimos años se ha descrito en diferentes publicaciones médicas su actuación *in vitro* e *in vivo* sobre los ciclos capilares. De hecho, cada vez hay más evidencia de una posible conexión entre los ritmos circadianos y los ciclos capilares", confirma la doctora Alba Gómez Zubiaur, de Instituto Médico Ricart (IMR).

Pero ¿qué es la melatonina extrapineal? Es la que producen otros órganos o tejidos, como la piel, donde funciona a modo de protector de la salud celular. Como explica Mencía Hermosa, farmacéutica especializada en Dermocosmética y Nutricosmética, "el cuero cabelludo, que también es piel, posee la maquinaria necesaria para sintetizar o autofabricar melatonina de manera local. Además, algunas células de nuestra piel (queratinocitos, melanocitos y fibroblastos) tienen receptores o lugares donde la melatonina puede actuar y llevar a cabo dos funciones principales: regular el crecimiento capilar y actuar como función barrera".

DIRECTA AL FOLÍCULO

Ahora la tecnología, junto con los laboratorios cosméticos, dan un paso más para desarrollar productos capilares con melatonina. ¿La razón? Empiezan a proliferar las investigaciones que se centran en el potencial de la melatonina tópica para mejorar la salud, el crecimiento, el grosor y hasta el aspecto del cabello. Según diversos estudios clínicos, la melatonina es capaz de afectar al proceso fisiológico del folículo piloso y puede mediar en varias acciones positivas para el pelo. "Su actividad sobre el ciclo capilar estaría ligada a aumentar la fase anágena, o de crecimiento del cabello, y, por tanto, podría retrasar su caída o disminuirla. El pelo que es capaz de prolongar esta etapa será de mayor grosor y longitud, y su caída acontecerá al cabo de un mayor tiempo", afirma la doctora Gómez Zubiaur.

Pero no acaban ahí las bondades de la melatonina tópica para uso capilar. "Gracias a sus propiedades anfiinflamatorias y antioxidantes participa en la protección de las células del folículo piloso, evitando su muerte prematura. Es decir, su acción antiradicales libres puede ralentizar los procesos asociados al envejecimiento del cabello", asegura el dermatólogo Antonio Ortega, de Clínica Menorca.

Por otra parte, la melatonina también puede jugar un papel importante en la caída estacional: "Los cambios debidos al efluvio telógeno agudo o al estrés provocan que entre el 20 y el 50 % del pelo pase prematuramente a la fase de caída, por eso en estas situaciones la pérdida es más severa. La melatonina neutraliza el estrés oxidativo ocasionado por esos factores externos, lo que, junto con un mejor descanso, ayudará a combatir este tipo de caída capilar", subraya Hermoso.

Y aquí no termina todo. "Ya hay estudios clínicos que coinciden en que la melatonina puede ser útil para el tratamiento de la alopecia androgénica, pues mejora el crecimiento del cabello, aporta mayor densidad y grosor al tallo. Además, se ha demostrado que también puede contrarrestar la acción celular inducida de la testosterona (hormona implicada en la caída capilar). Por tanto, existen ra-

UNA ALIADA CONTRA LAS CANAS

¿Adiós a los tintes? Quién sabe… El caso es que, además de todos los beneficios que puede aportar a la salud de tu melena, la melatonina parece tener también efectos sobre el color del pelo. Así lo explica la farmacéutica Mencía Hermoso, creadora de la línea de nutricosmética Bloom by Mencía: "Al ser un activo antioxidante, ralentizaría el envejecimiento y, en ese sentido, podría actuar retrasando el proceso de canicie". El doctor Ortega añade que está muy relacionada con la pigmentación: "Incide sobre los melanocitos (células donde se produce la melanina, que dan color al cabello) para que sigan produciendo pigmento y, por tanto, tarde más tiempo en salirnos cabellos blancos".

1. *Iraltone Forte Melatonin*, de **Cantabria Labs**. Complemento fortificante capilar que controla los factores que provocan la caída reaccional. Su fórmula, además de melatonina, incluye vitaminas y oligoelementos (19,99 €).
2. *Lambdapil Melatonin Concentrate*, de **Isdin**. Loción en espray con melatonina, que ayuda a fortalecer el cabello e incrementa significativamente el número de cabellos en fase anágena (47,95 €).
3. *Antiage Hair Boost*, de **Farma Dorsch**. Complemento que promueve el crecimiento y la salud del pelo desde el interior al actuar contra tres factores que provocan caída capilar: hormonal, oxidativo e inflamatorio (61 €).

zones para el uso clínico de la melatonina en el manejo terapéutico de la alopecia, tanto en hombres como en mujeres, aunque aún faltan más estudios", concreta el dermatólogo de Clínica Menorca.

POR VÍA TÓPICA

Coincide con este punto de vista la doctora Alba Gómez Zubiaur, experta en medicina capilar, pues si bien reconoce que existen cada vez más publicaciones que avalan su empleo, señala que hoy en día todavía no es un tratamiento de primera línea, puesto que se requieren más datos que corroboren su eficacia. "No obstante, ante la ausencia de efectos adversos relevantes tras su empleo, es muy frecuente que lo pautemos y controlemos su grado de eficacia. Los últimos avances parecen indicar que la actuación de la melatonina sobre los folículos pilosos se conseguiría mejor con su uso tópico, puesto que la disponibilidad a nivel del folículo sería mayor. Sin embargo, dado que su empleo por vía oral mejora el descanso nocturno, y no dormir favorece la caída del cabello, también es un buen complemento. De hecho, tanto la melatonina oral como tópica o en mesoterapia (infiltrada de forma directa en el cuero cabelludo) se han propuesto como tratamiento para estos cuadros. Su objetivo sería deshacer la tendencia de los folículos a entrar de forma prematura en fase de caída, sin completar su crecimiento. Alargaría, por tanto, esta fase y lograría un cabello más grueso y de mayor longitud", asegura.
En opinión de la farmacéutica Mencía Hermoso, las lociones capilares con melatonina fortalecen el cabello, aumentan la densidad de la fibra capilar (dando lugar a un mayor volumen) y retrasan signos de envejecimiento capilar. "Y las cápsulas con melatonina pueden reforzar esta acción. El combo del suplemento alimenticio más fórmula tópica es muy buena opción de tratamiento y me ha dado muy buenos resultados en mis pacientes", añade.
Lo curioso de todo esto es que aún no se conocen exactamente los mecanismos por los cuales la melatonina tópica aplicada al cabello funciona, pero lo consigue. Así se ha determinado en el estudio *Topical Melatonin for Treatment of Androgenetic Alopecia*, liderado por el doctor Tobias W. Fischer, del departamento de Dermatología de la Universidad de Lübeck (Alemania): "La investigación en animales ha demostrado que la melatonina puede aumentar la producción de lana y cachemira y modular el desarrollo y la regulación del ciclo del pelaje exterior, la muda y el color del cabello. Aunque el mecanismo de acción aún no se conoce en detalle, parece muy probable que se base en un efecto antiandrogénico y/o antioxidante mediado por el receptor de melatonina. Debido a que aplicación de la solución de melatonina ha demostrado ser muy bien tolerada y a que en las comparaciones antes y después se observaron efectos positivos sobre el crecimiento del cabello, la solución cosmética de melatonina representa una posible solución para retrasar el envejecimiento del pelo, su caída en general y específicamente el tratamiento de la alopecia androgenética en etapa temprana, un problema este último que afecta aproximadamente al 17 % de las mujeres entre 30 y 49 años (la prevalencia posmenopáusica aumenta significativamente y puede afectar al 23-25 % de las mujeres entre 50 y 69 años)".
En todo caso, el futuro de los productos capilares con melatonina resulta prometedor, no solo porque ya está demostrando buenos resultados, sino porque no parece tener contraindicaciones ni efectos secundarios. "La melatonina va a ser un tratamiento capilar del que hablaremos mucho en los próximos años, cuando la evidencia científica vaya aportando más luz sobre su modo de empleo y eficacia específica. Por el momento, ante su gran perfil de seguridad, seguiremos pautándola y vigilando su eficacia", concluye la doctora Gómez Zubiaur.■

ESTIMULA TU CUERO CABELLUDO

No solo te servirán los productos con melatonina, sino también la que tu cuerpo puede generar. Mientras duermes, si lo haces de manera regular y liberas la suficiente melatonina, estarás contribuyendo a fortalecer tu cabello y revitalizar tu cuero cabelludo. Y durante el día también puedes hacerlo sin demasiado esfuerzo. El dermatólogo de Clínica Menorca aconseja lo siguiente: "Para favorecer la síntesis de melatonina y el crecimiento del pelo es conveniente llevar una dieta rica, sana y equilibrada. Podemos aumentar la secreción de manera natural. La melatonina se sintetiza a partir de la serotonina, que proviene, a su vez, del triptófano, un aminoácido esencial. Sin embargo, el cuerpo no puede producirlo y hay que consumirlo mediante la alimentación. Se encuentra, principalmente, en la carne, pescado azul, huevos, lácteos, plátano, piña, aguacate, ciruela, dátiles, frutos secos y chocolate negro".

FOTO: GETTY.

EMPIEZA POR LA RAÍZ

LA SALUD CAPILAR COMIENZA EN EL CUERO CABELLUDO. CUIDARLO ES EL PRIMER PASO HACIA UNA MELENA SANA Y FUERTE.

por **Úrsula Fernández**

La nueva *Scalp Solutions Hydrating Scalp & Hair Masque* de Aveda redefine el cuidado del cuero cabelludo y el cabello con su enfoque innovador, inspirado en el cuidado de la piel. Este tratamiento intensivo utiliza la tecnología avanzada *Biotech Naturals Moisture Recharge* para restaurar la barrera de hidratación del cuero cabelludo en un impresionante 77 %, según pruebas clínicas. Además, ofrece una hidratación profunda que deja el cabello notablemente más suave y cuatro veces más liso tras su aplicación.

EL INGREDIENTE CLAVE

Entre sus ingredientes clave destaca el escualeno vegano, obtenido mediante biofermentación de caña de azúcar de origen responsable. Este componente no solo asegura una hidratación prolongada, sino que también refuerza la barrera natural del cuero cabelludo, protegiéndolo de la sequedad y las agresiones externas. Este enfoque combina la ciencia moderna con el compromiso sostenible de Aveda, una marca pionera en la integración de tecnologías botánicas de alto rendimiento y prácticas responsables con el medioambiente. La mascarilla está diseñada para ser utilizada en los días de lavado, reemplazando el acondicionador habitual cuando se requiere un cuidado adicional. Su fórmula, cremosa y aterciopelada, debe aplicarse desde el cuero cabelludo hasta las puntas, permitiendo un tiempo de reposo de 2 a 5 minutos antes de aclararla. Este ritual proporciona no solo una sensación de calma y bienestar, sino también resultados visibles e inmediatos: en pruebas clínicas, el 97 % de los participantes experimentaron una mejora en la hidratación del cuero cabelludo desde el primer uso. Este innovador producto forma parte de la línea *Scalp Solutions*, que aborda las necesidades del cuero cabelludo y combate los signos del envejecimiento prematuro, promoviendo una base saludable para un cabello más fuerte y vibrante. Esta colección está respaldada por investigaciones científicas líderes en biología del cuero cabelludo y ofrece un enfoque holístico que combina bienestar y alto rendimiento. Disponible desde el 7 de enero, la *Scalp Solutions Hydrating Scalp & Hair Masque* se presenta como una solución integral para quienes buscan transformar el cuidado capilar en un auténtico ritual de lujo y efectividad. Además, la marca ofrece el *Scalp Renewal Restorative Treatment*, un tratamiento disponible en los salones asociados de Aveda de todo el mundo, que trata las necesidades específicas de cada tipo de cuero cabelludo, proporcionando resultados en un solo servicio. ■

EL ESCUALENO VEGANO HIDRATA EN PROFUNDIDAD Y REFUERZA LA BARRERA NATURAL DEL CUERO CABELLUDO

La nueva mascarilla forma parte de la línea *Scalp Solutions*, que combate los signos del envejecimiento prematuro.

FOTOS: CORTESÍA DE AVEDA.

SABOREANDO **EL ÉXITO**

CON MILES DE SEGUIDORES EN SUS REDES SOCIALES, INÉS BASTERRA TRANSFORMA RECETAS TRADICIONALES EN VERSIONES NUTRITIVAS Y SALUDABLES.

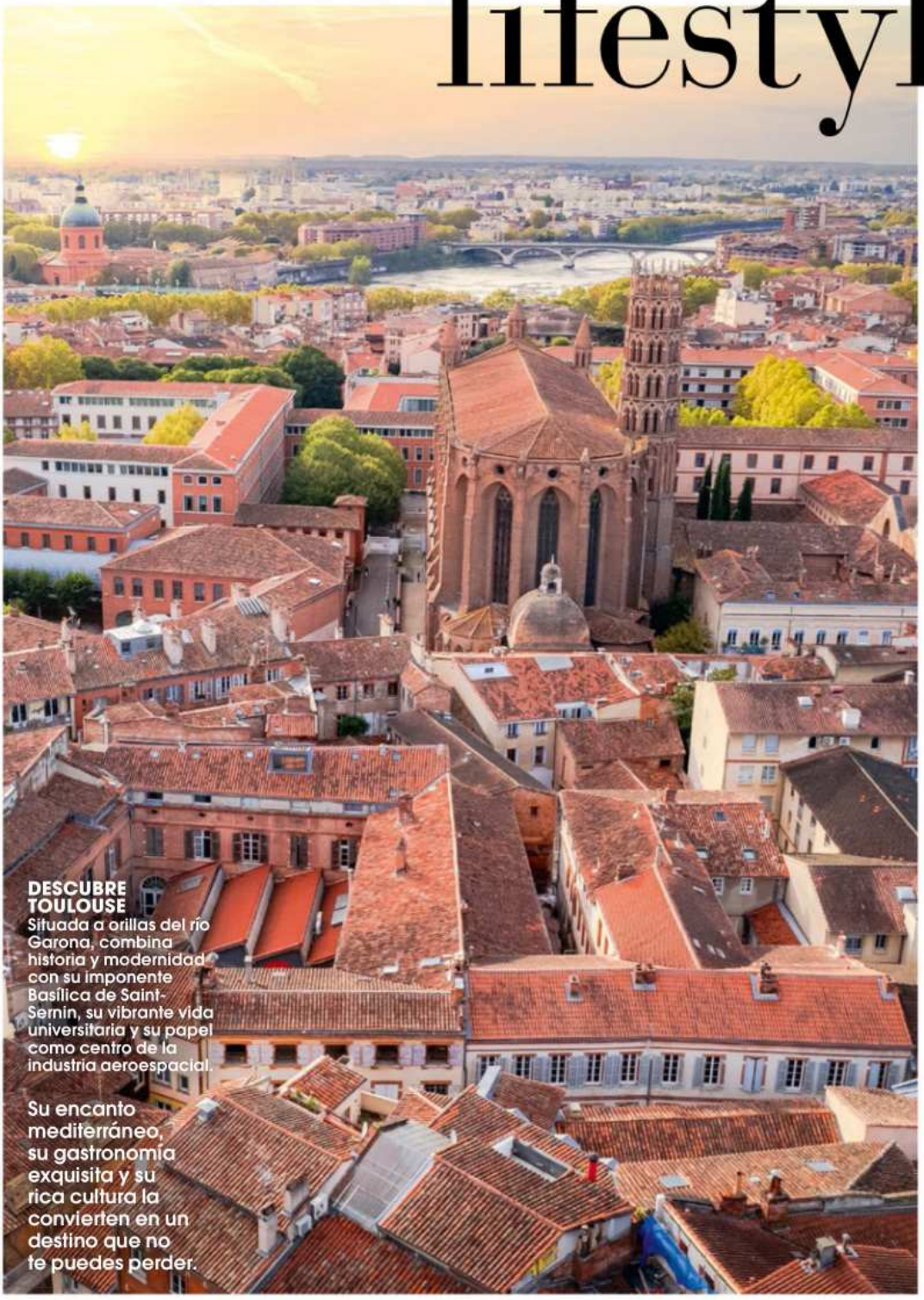
por **Macarena Orte**

Es una de las figuras más destacadas en el mundo de la cocina saludable. Encontró su pasión en los fogones de la casa de su abuela, en "Ereaga 15". Su etapa como estudiante independizada le llevó a reinventar las recetas tradicionales, creando versiones saludables y eliminando ingredientes innecesarios. Hoy, Inés Basterra (@hoycomemossano) comparte su filosofía de que "somos lo que comemos" con una gran comunidad de seguidores, posicionándose como una de las 100 *influencers* más influyentes de España según *Forbes* en 2021.

¿Cómo recuerdas tu infancia? Recuerdo muchas cosas, sobre todo estar rodeada de primos y vivir mucho en familia. Íbamos en tropa a todos lados, con mi abuela capitaneando. Con olor y sabor a cocina. Si pienso en momento felices de mi infancia, lo primero que me viene a la cabeza es la cocina de casa de mi abuela. **¿Cuál fue la lección más importante que te dejó y que todavía aplicas hoy en tus recetas?** Mi abuela no solo cocinaba para alimentarnos. Ella volcaba todo lo que sentía en sus platos. Cocinaba con el mismo amor y cariño que les tenía a sus hijos y sus nietos. **¿Cómo transformaste esos recuerdos en una filosofía de alimentación saludable?** Cuando me independicé para ir a la universidad empecé a recrear platos de mi casa pero en su versión más saludable, eliminando grasas, harinas… y cocinando con técnicas como vapor o plancha. Empecé a leer sobre la importancia e impacto que tiene la alimentación en nuestra salud y ese mundo me atrapó. A partir de ahí no paré de investigar, aprender e incorporar nuevos ingredientes. **¿"Somos lo que comemos" es una verdad absoluta para ti?** Comprender esto ha sido lo más definitivo en mi camino hacia la cocina saludable. Cuando empecé a interesarme por ello, me encontré con la historia de la doctora Odile Fernández, que había superado un cáncer importante apoyándose mucho en la alimentación. Me llamó tanto la atención que me compré sus libros, fui a una de sus conferencias y la seguí muy de cerca. Ella y su historia fueron un punto de inflexión en mi camino. Pasado el tiempo, yo misma he comprobado lo que influye la alimentación en mi propia salud, descanso y estado de ánimo. **¿Qué ingredientes naturales sueles priorizar para crear versiones más sanas de los platos tradicionales?** Procuro buscar un equilibrio en mi cocina que me permita disfrutar de sabores deliciosos respetando el producto. Para mí es importante proteger los nutrientes de los alimentos. Por ejemplo, priorizo cocinar las verduras al vapor, comer en formato integral y no triturar demasiado frutas y verduras. También, consumir alimentos de temporada, que es cuando están en su momento óptimo y nos dan todos sus beneficios. Últimamente me he hecho muy amiga de la airfryer, te permite cocinar de una forma saludable, rápida, económica y casi sin manchar. **¿Cuáles son los errores más comunes que cometen las personas cuando intentan comer sano?** Comer poco y eliminar grasas y alimentos con nutrientes calóricos pero que tienen muchos beneficios para nuestro cuerpo. Las grasas saludables –aceite de oliva VE, el aguacate, los frutos secos…– son grandes aliados que nos ayudan a llevar una dieta equilibrada. Al igual que los alimentos en su formato entero (yogures, quesos…). **¿Hay alguna cultura culinaria que te haya marcado especialmente?** Además de la nuestra, mediterránea, me siento muy atraída por la gastronomía de Oriente Medio. Platos como el hummus, baba ganoush, falafel, tabuleh, o los deliciosos trajines marroquís. **¿Qué responsabilidad sientes al inspirar a otros a seguir un estilo de vida saludable?** Siento que puedo ayudar a la gente a disfrutar comiendo a la vez que cuidan su salud. Me encanta cuando mis seguidoras me mandan fotos de sus recetas y me dicen que han triunfado con ellas. **¿Cómo ha evolucionado tu relación con la comida?** Mucho. He pasado por diferentes fases. ¡Incluso fui vegana 6 meses! Hay que probar hasta encontrar el equilibrio y cual es tu sitio. ■

FOTO: D.R.

lifestyle



DESCUBRE TOULOUSE
Situada a orillas del río Garona, combina historia y modernidad con su imponente Basílica de Saint-Sernin, su vibrante vida universitaria y su papel como centro de la industria aeroespacial.

Su encanto mediterráneo, su gastronomía exquisita y su rica cultura la convierten en un destino que no te puedes perder.

FOTO: RÉMI DELIGEON - AGENCE D'ATTRACTIVITÉ TOULOUSE.

140 UNA JOYA AL SUR DE FRANCIA
Viajamos a Toulouse, conocida como "La Ciudad Rosa" por el color característico de sus edificios de ladrillo.

144 GASTRO
Los mejores restaurantes para disfrutar de estas fiestas.

146 LA ÚLTIMA
Desmontando a Hugo Silva.

TOULOUSE
LA CIUDAD ROSA

EL COLOR DEL LADRILLO DE SUS FACHADAS LE HA VALIDO ESTE APODO. UNA URBE LLENA DE AMBIENTE QUE ES TAMBIÉN EL DESTINO IDEAL PARA LOS AMANTES DE LA AERONÁUTICA.

por **María Cuesta**

Arriba, el puente de Saint-Pierre sobre el río Garona y la cúpula de la Capilla Saint Joseph de la Grave. Sobre estas líneas, de izquierda a derecha, la Basílica de Saint-Sernin, el Hôtel-Dieu Saint-Jacques, que fue en la Edad Media un hospital de peregrinos, y el camino a orillas del Canal du Midi.

AEROSCOPIA
Este museo aeronáutico es imprescindible para entender la relación entre Toulouse y la aviación. Exhibe aviones icónicos como el Concorde, el Airbus 300B y el Super Guppy, además de contar con simulardores de vuelo.

CIUDAD DEL ESPACIO
La Cité de l'Espace es un centro dedicado a la cultura espacial y astronómica. Ofrece modelos a escala real del cohete Ariane 5 y la estación Mir, junto con experiencias inmersivas como LuneXplorer, que permite vivir la experiencia de una misión lunar como astronauta.

FUNDACIÓN BEMBERG
En el interior del Hotel d'Assézat, este espacio supone un marco único que acoge la colección de pinturas, esculturas y obras de arte reunidas por Georges Bemberg, y que incluye piezas de Corot, Van Dick, Manet o Tintoretto.

Toulouse, la capital de la región de Occitania y la cuarta ciudad más grande de Francia, es un destino que combina a la perfección su herencia histórica con una agitada vida moderna. Apodada "la ciudad rosa" por el característico ladrillo de terracota de sus edificios, este rincón del sur de Francia ofrece una mezcla irresistible de arte, arquitectura, cultura y gastronomía, sin olvidar su papel clave en la industria aeroespacial.

UN RECORRIDO POR SU HISTORIA

En el corazón de la ciudad, el Capitole destaca como un monumento emblemático. Este edificio del siglo XVIII alberga el Ayuntamiento y la Ópera. Su fachada neoclásica es una obra de arte, pero es en su interior donde llaman la atención sus las salas de ceremonias, decoradas con enormes cuadros que ocupan cada una de sus paredes, como los del impresionista Henri Martin (1860-1943), que evocan los paisajes y la luz de la región.

Otra visita obligada es a la Basílica de Saint-Sernin. Construida entre los siglos XI y XIII, es uno de los puntos de referencia del Camino de Santiago y un tesoro del románico. Reconocida como Patrimonio Mundial por la UNESCO, su imponente campanario y sus reliquias sagradas la convierten en un lugar que fascina tanto a peregrinos como a amantes de la arquitectura.

El arte medieval tiene su representación en la ciudad en el Convento de los Jacobinos, una joya del gótico del siglo XIII que sorprende con su monumental "palmera" en el coro, una bóveda de nerva-

UNA CIUDAD QUE COMBINA HISTORIA, **GASTRONOMÍA** Y AERONÁUTICA

duras que parece desafiar la gravedad. Este lugar de recogimiento y belleza también custodia la tumba de Santo Tomás de Aquino.
Por último, el renacimiento francés tiene un espléndido representante en el Palacete de Assézat. Hasta el siglo XVI, la hierba pastel (*Isatis tinctoria*) era la única planta que permitía obtener un pigmento azul para los textiles. Algunos grandes comerciantes se enriquecieron gracias a ella, como Pierre d'Assézat, que en 1555 mandó construir esta elegante vivienda de estilo renacentista. Actualmente esta mansión alberga la Fundación Bemberg, que exhibe la impresionante colección de arte de Georges Bemberg (1915-2011), un mecenas de origen argentino, con obras de maestros como Monet, Matisse y Cézanne.

CAPITAL DE LA AERONÁUTICA

Toulouse no solo vuela alto en historia y arte; también es la capital de la aviación europea. Allí inició su carrera como aviador Antoine de Saint-Exupéry, autor de *El Principito*, porque la ciudad era la sede del correo aeropostal francés. Y actualmente, la compañía Airbus cuenta con 700 hectáreas de infraestructuras. Además, puede visitarse el Museo Aeroscopia –que explora la historia de la aviación con una impresionante colección de aviones, incluido el Concorde– y la Ciudad del Espacio –donde se vive una experiencia interactiva única, con un planetario, un simulador de despegue a la luna y réplicas de cohetes–.

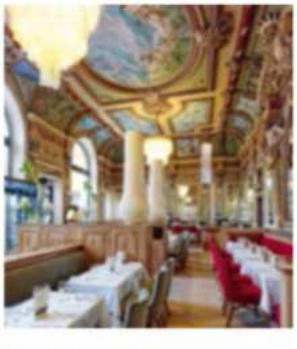
UN DESTINO PARA PASEAR

Esta ciudad invita a perderse por sus calles adoquinadas, explorar sus mercados y descubrir tiendas artesanales. Con su icónica cúpula, la Capilla Saint Joseph de la Grave es otro emblema de la ciudad. Desde aquí, un paseo a orillas del río Garona ofrece vistas espectaculares, especialmente al atardecer. En la Place Saint-Pierre, el ambiente te lleva a disfrutar de un aperitivo entre turistas y locales. Y a poca distancia, en el Mercado Victor-Hugo se puede degustar una gran variedad de sabores, con productos frescos y especialidades como los dulces de violeta, símbolo de Toulouse. ■

MOLETTE
Restaurante de cocina tradicional francesa. Raciones generosas y platos elaborados con productos locales y de temporada. Deja sitio para sus postres, como la tarta Tatin o su profiterol.
9 Rue des Blanchers.

HOTEL LE GRAND BALCON
Para descansar, Saint-Exupéry elegía este hotel ubicado en pleno centro, junto a la emblemática Plaza del Capitole. Habitaciones con decoración elegante y contemporánea.
8-10, rue Romiguières.

LA GOURMANDINE
Cocina francesa en uno de los locales de moda de la ciudad. Sus frutas, verduras, huevos y carnes proceden de agricultura local, ecológica o sostenible, y todos sus platos son caseros.
17 Pl. Victor Hugo.



LE BIBENT
Aquí Saint-Exupéry solía comer el plato típico de Toulouse: el *cassoulet*, un guiso a base de alubias blancas, cerdo negro de Bigorre, confit de pato y 'salchicha de Toulouse'. Destaca su decoración barroca.
5 Place du Capitole.

AHPY
Tienda de ropa y complementos fabricados en Francia con el tinte azul de la hierba pastel (*Isatis Tinctoria*), un método de larga tradición artesanal.
13 rue des Lois.

FOTOS: RÉMI DELIGEON/AGENCE D'ATTRACTIVITÉ TOULOUSE/FRÉDÉRIQUE_FÉLIX_FAURE/M. HUYNH /GETTY.

CELEBRA LA MAGIA DE **LA NAVIDAD**

DISFRUTA DE UNAS CENAS NAVIDEÑAS INOLVIDABLES, DONDE LA ELEGANCIA Y EL SABOR SE COMBINAN PARA OFRECERTE UNA EXPERIENCIA ÚNICA.

El Wellington Hotel & Spa Madrid, un emblema de elegancia en la capital, se viste de gala para celebrar la Navidad con propuestas que combinan tradición, modernidad y el inconfundible toque del Chef Ejecutivo del hotel. Su oferta son cinco planes gourmet maridados con la mejor selección de vinos. Desde la cena de Nochebuena y el posterior gran buffet de Navidad, hasta la gran Cena de Gala de Nochevieja, con su tradicional cotillón, y el excelente buffet de Año Nuevo. Además, la mañana más mágica del año, la del 6 de enero, finaliza acompañada de un Almuerzo Buffet de Reyes con la visita de sus majestades, para despertar la ilusión de grandes y pequeños. ■

EN EL **WELLINGTON HOTEL & SPA MADRID** TE ESPERA UNA NAVIDAD LLENA DE TRADICIÓN Y ENCANTO EN EL CORAZÓN DE LA CIUDAD

Para más información: www.hotel-wellington.com/es Reservas: 914 231 470

DÉJATE SORPRENDER

Restaurantes con mucho encanto en donde cada bocado es una explosión de sabor y buen gusto por la gastronomía.

por **Clara Narváez**

Lluritu (BARCELONA)
La marisquería desenfadada más famosa de la Ciudad Condal abre su tercer local. Arroces, cazuelas marineras y algunos platos elaborados sin perder la esencia de marisquería de barra. Passeig de Sant Joan, 72.

Monster Sushi (MADRID)
La propuesta oriental chispeante y canalla con esencia de 'izakaya' que conquista la capital. Impresionante su Udon con ragú de cerdo al curry japonés. Callejón Zurbano, 26.

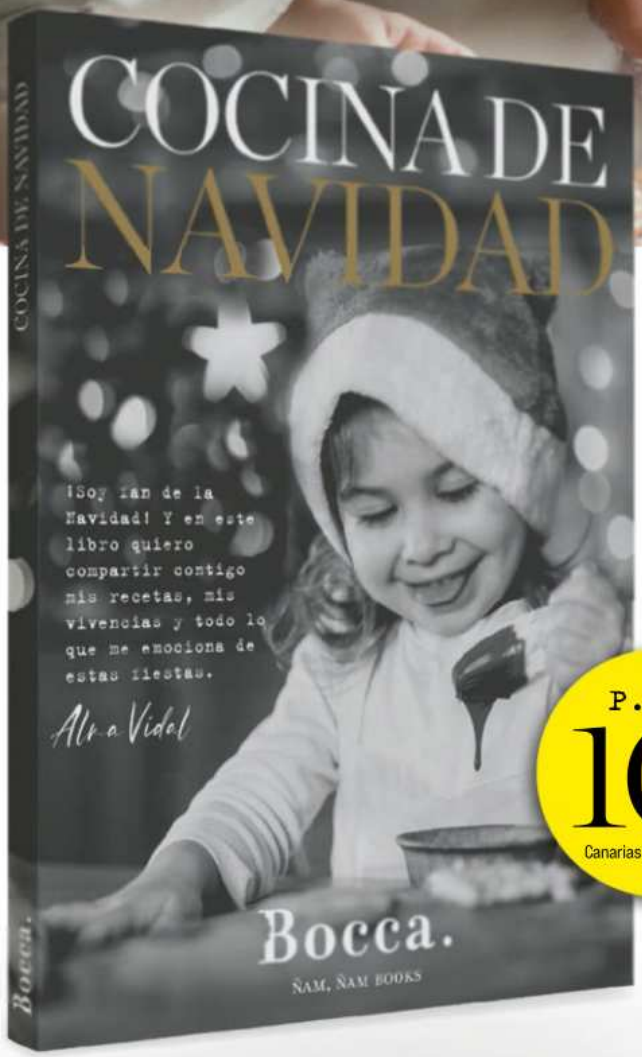
Casa Salesas (MADRID)
El 31 de diciembre, y para celebrar la Nochevieja, este local se transforma en un hogar navideño con una cena cinco estrellas, uvas, cotillón y barra libre. Calle Fernando VI, 6.

LA ÚNICA (MADRID)
Platos tradicionales y contemporáneos de auténtica gastronomía mexicana y música en directo de mariachis. Ambiente acogedor y un servicio excepcional. Claudio Coello, 10.

GARUM (BARCELONA)
Su concepto se centra en vermuts, tapas, tablas y platillos, todos ellos diseñados para compartir, donde la calidad y la tradición se plasma en cada uno de sus platos. Calle Vilarós, 3.

Superchulo (MADRID)
Todo un referente de comida vegetariana y vegana en el barrio de Malasaña. No te pierdas sus espaguetis de espirulina azul con vinagreta de salvia y limón, y salsa de queso parmesano. Calle Fuencarral, 74.

LA NAVIDAD TIENE *Alma*



P.V.P.
10€
Canarias 10,15 € (sin IVA).

Y también tiene vivencias, emociones y pequeños grandes momentos que llegan al corazón.

¿Te apetece crear conmigo recuerdos inolvidables?

Con 'COCINA DE NAVIDAD' quiero compartir contigo mis recetas para que dejes una huella imborrable en los que más quieres.

Alma Vidal

INSPÍRATE, DIVIÉRTETE, COMPARTE, REGALA...
Más de 190 recetas y preparaciones pensadas para ayudarte a celebrar **la mejor Navidad de tu vida.**

A LA VENTA EN TU QUIOSCO

«AHORA ME LLEGAN PERSONAJES DE PERDEDORES»

Hugo Silva regresa a la gran pantalla y nos sorprende con un papel complejo en un 'thriller' con tintes de comedia.

por **Macarena Orte**

Aunque la comedia es el género donde se siente más cómodo, Hugo Silva (Madrid, 1977) se mueve como pez en el agua con cualquier personaje. En su última película, *Desmontando a Lucía*, interpreta a Simón, un investigador privado que fantasea con ser el nuevo Humphrey Bogart. Cine negro mezclado con comedia ácida que plantea al espectador el dilema sobre dónde está el límite de nuestros actos.

¿Cómo fue trabajar con una historia tan intensa, donde tu personaje queda atrapado entre la fascinación por Lucía y el misterio de su pasado? El guion, aunque es una revisión del cine negro, permite explorar cómo cada personaje interpreta la realidad de manera diferente. Esta profundidad en la narrativa y en los personajes es lo que hizo que el trabajo me resultara tan atractivo. **¿Cómo sientes que has evolucionado como actor?** Me siento muy afortunado de recibir propuestas interesantes. Con el tiempo he aprendido a aprovechar las oportunidades que se me presentan, lo que ha enriquecido mi experiencia como actor. A mis 47 años, noto que los personajes que me llegan son más profundos y complejos, lo que me permite explorar más capas y contradicciones en mis interpretaciones. Aunque disfruto mucho de la comedia, los personajes ahora suelen ser más perdedores y menos exitosos, lo que considero más interesante y divertido de interpretar. **¿Cuál es el genero que más disfrutas y con cuál te sientes más retado?** El género con el que más disfruto es la comedia. La comedia es música y sale de manera natural. A lo largo de mi carrera, los personajes que mejor han funcionado para mí han tenido un toque de comedia, lo que me permite sentirme más cómodo y disfrutar más del proceso de actuación. Los que me resultan más retadores son los que no tienen una naturaleza clara o definida. A veces, necesito varias lecturas para encontrar la esencia del personaje, lo que implica un mayor esfuerzo en la interpretación. **¿Muchos espectadores te identifican con personajes muy específicos que han marcado tu carrera en la televisión. ¿Algunos de esos papeles sentiste que se volviera una sombra difícil de dejar atrás?** No siento que ninguno de mis papeles se haya convertido en una sombra difícil de dejar atrás. Al contrario, los veo como una parte muy valiosa de mi carrera. Para mí, es un éxito que los personajes que interpreto sean más importantes que el actor, ya que eso indica que han trascendido y funcionado bien. ■

FOTO: D.R.

DESDE
1961
ALTA JOYERÍA
CON HISTORIA
Colección Venus
PERODRI.ES
@PERODRIJOYEROS
PERODRI
MADRID
BILBAO
SANTANDER
VITORIA
LEÓN
BURGOS

Elegance is an attitude

JENNIFER LAWRENCE

LONGINES

LONGINES
MINI DOLCEVITA