MAYO 2026

marie claire

INSOMNIO
CLAVES PARA DORMIR BIEN

ENTREVISTAS
Tory **BURCH** + Laura **PAUSINI** + Saint **STACY**

PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2026

40 AÑOS CELEBRANDO LA BELLEZA

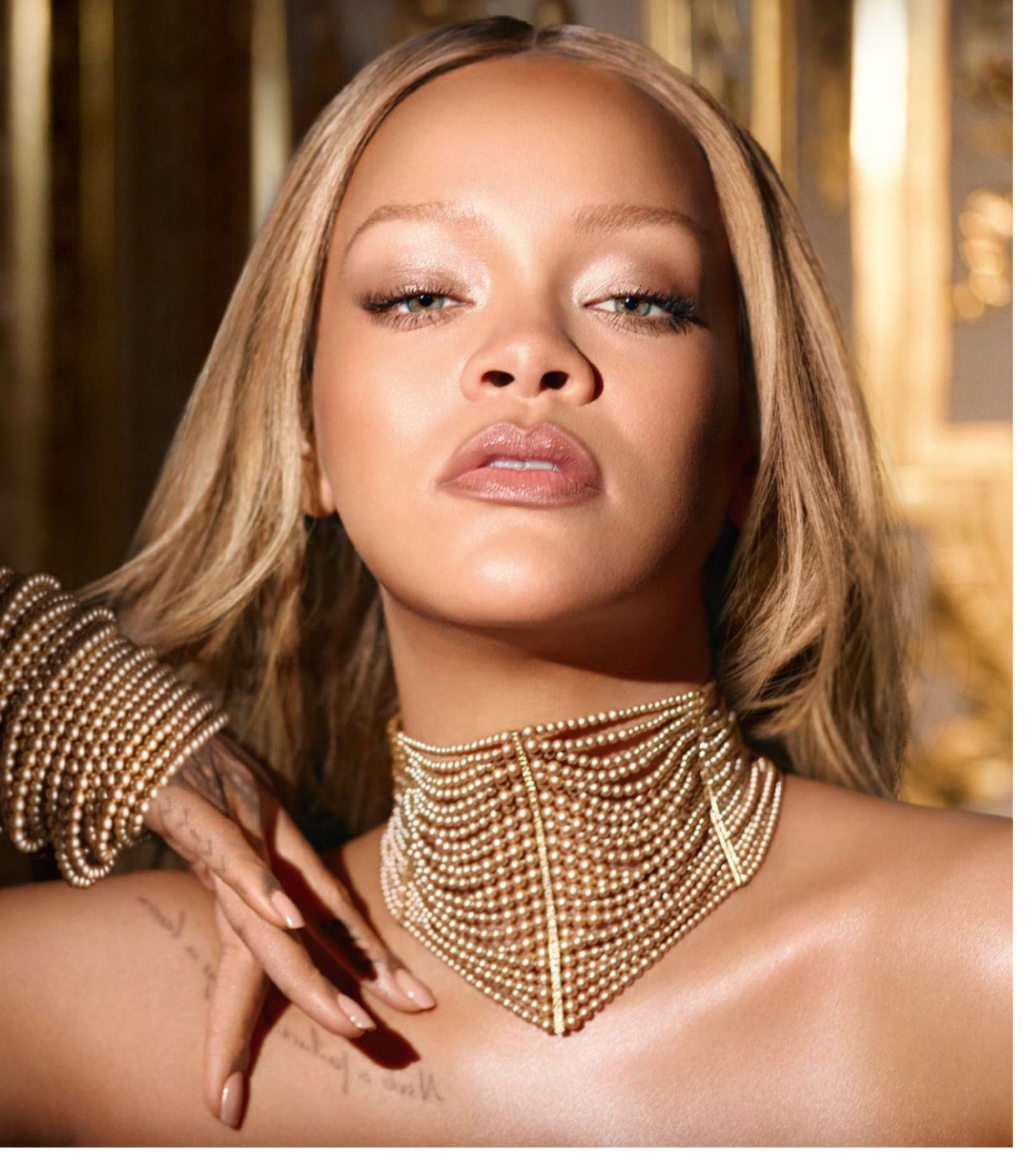
MATERNIDAD
Vivir sin culpa

Daniela Austen

ESPECIAL NOVIAS
Un vestido para cada estilo

LOS MEJORES COSMÉTICOS PARA ESTAR RADIANTE


j'adore
THE NEW INTENSE
DISPONIBLE EN DIOR.COM
'EL NUEVO PERFUME INTENSO



DIOR





CHANEL

THE CHANEL 25 HANDBAG

Nueva Boutique
Ortega y Gasset 8, Madrid

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme desde 1906



vancleefarpels.com
+34 914 149 303





Lucky Spring
Anillo Entre les Doigts

euphoria Calvin Klein



the new elixir collection

worn by Rosalía



EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid




ESTHER CAÑADAS
SOLO EN
El Corte Inglés



Bolso tipo cubo 'Dior Medallón' mediano de piel de becerro granulada, de **Dior** (3950 €).

marie claire

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

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)

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

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

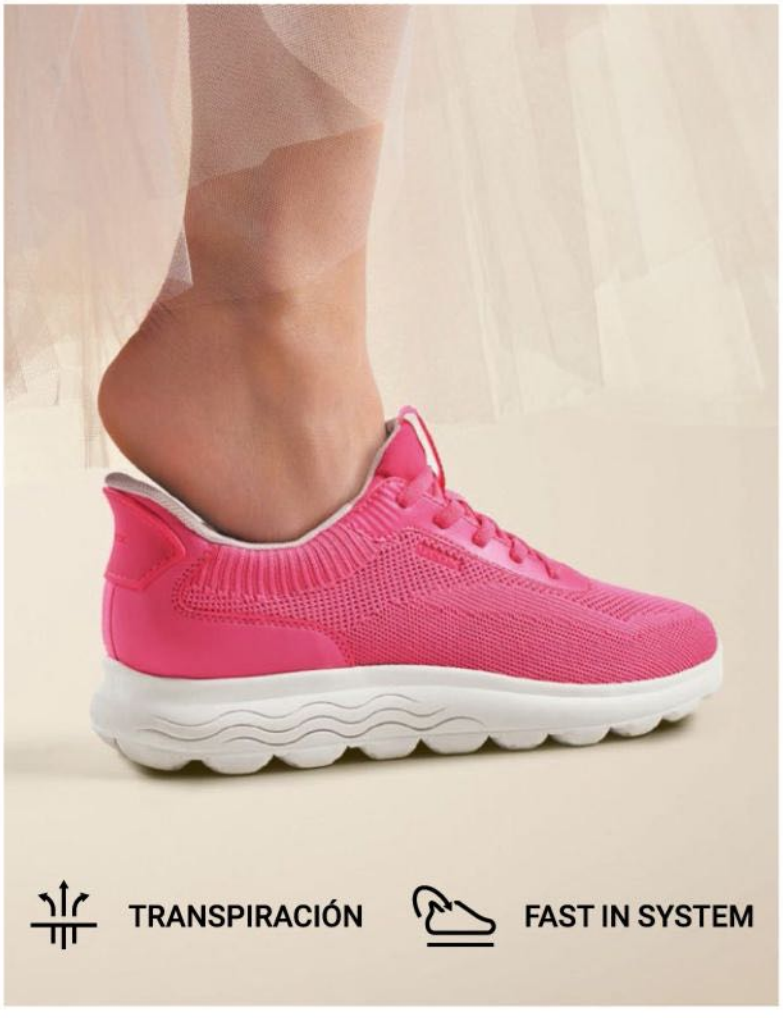
MARIE CLAIRE INTERNACIONAL
Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)
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 DIOR.

geox.com





TRANSPIRACIÓN

FAST IN SYSTEM

GEOX

Respira™



FASTin

RÁPIDA DE CALZAR

LO QUE PERMANECE

Mamá,

Antes de que la belleza tuviera nombres, precios o promesas, ya estabas tú. No recuerdo cuándo empecé a fijarme en tus gestos –en la forma en que te recogías el pelo o en cómo te mirabas al espejo sin detenerte demasiado–, pero sí sé que entendí más tarde algo esencial: para ti, la belleza nunca fue un objetivo, sino una consecuencia.

En estas páginas celebramos cuarenta años de belleza. Cuarenta años de avances, de fórmulas, de industria. De todo lo que se ha creado para acercarnos –o hacernos creer que nos acercamos– a una idea de perfección. Y, sin embargo, cuando pienso en lo que realmente permanece, no pienso en nada de eso. Pienso en tus ojos delineados con tu lápiz azul. En tus manos. En la manera en que has estado siempre, incluso en los días difíciles, sin hacer ruido.

En estos cuarenta años, la belleza ha cambiado de forma, de ritmo, de lenguaje. También lo ha hecho nuestra vida. Sin darnos cuenta, cambian los planes, la forma de medir el tiempo, la manera de estar. Y, sin embargo, hay algo que no ha cambiado: tu manera de sostenerlo todo.

La belleza se ha sofisticado, se ha democratizado, se ha vuelto más consciente. Pero también más exigente, más inmediata, más ruidosa. Y en medio de todo eso, vuelvo a ti: a una belleza que no necesita explicación, a una forma de estar en el mundo que no depende de ser vista.

Quizá por eso, ahora que trabajo rodeada de productos, tendencias y discursos, entiendo algo que antes no sabía nombrar: que la belleza que importa no es la que se construye, sino la que resiste. La que permanece cuando todo lo demás cambia. La que no necesita justificarse. La que no se mide en años, aunque hoy celebremos cuarenta.

Y quizá por eso esta carta también tiene sentido ahora, en un número que coincide con el Día de la Madre: porque hay vínculos que explican mucho mejor que cualquier tendencia lo que significa, de verdad, la belleza.

Si algo he aprendido –de ti, y también de este oficio– es que la belleza no está en lo que añadimos, sino en lo que permanece cuando dejamos de hacerlo. Y tú, sin saberlo, llevas toda la vida enseñándomelo. ■

Magdalena Fraj
Directora ejecutiva



FOTO: D.R.


ELENA MIRÒ
DESDE SIEMPRE, YO MISMA

mayo



80

Grandes, con rayas y mucho color. Las gafas de sol adquieren personalidad propia esta temporada.



124

Ideas *beauty* para estar radiante en cualquier ocasión.

EN PORTADA

38 MATERNIDAD
Vivir sin culpa.

44 INSOMNIO
Claves para dormir bien.

102 PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ
Premiamos a los cosméticos más innovadores.

MAGAZINE

32 LAURA PAUSINI
Charlamos con la artista que nunca deja de brillar.

MODA

62 EL PULSO DE LA FEMINIDAD
Entrevistamos a la diseñadora Tory Burch.

66 SAINT STACY
Descubrimos a la nueva voz del *indie pop* europeo.

BELLEZA

134 ARTESANOS DEL CABELLO
Tras cada corte o color hay una forma de entender el pelo.

LIFESTYLE

142 GASTRO
Propuestas que conectan tradición y creatividad.

144 ARTE EN MOVIMIENTO
La automoción se alía con el arte contemporáneo.



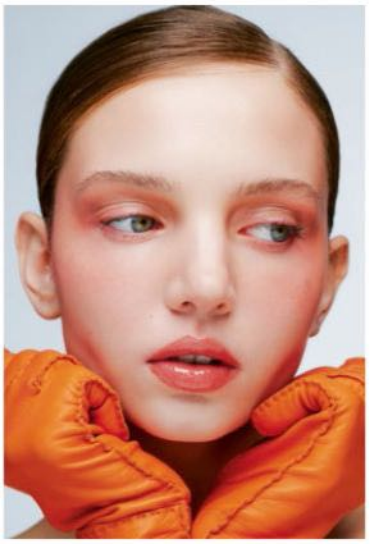
En portada, la modelo lleva top de tejido técnico con efecto drapeado y lazo de satén en el cuello, de **Dior**. Además, luce la barra de labios *Rouge Dior On Stage 550 Red Shock*, la base de maquillaje *Dior Forever Skin Glow* y los polvos iluminadores *Dior Forever Glow Luminizer*. Todo, de **Dior Beauty**.

Foto: Álvaro Gracia. Estilismo: Sandra Escriña.



88

Complementos para novia que marcan la diferencia.



128

El colorete se convierte en la piedra angular del maquillaje.



140

Ideas para regalar (y celebrar) el Día de la Madre.

FOTO: SANTIAGO BELIZÓN, JAVIER BLANCO, D.R.



¹Evaluación clínica de la eficacia de Flavo-C® Intense en 35 sujetos (40–70 años) con todo tipo de pieles, incluida la piel sensible, durante 112 días bajo condiciones normales de uso. Datos en archivo de ISDIN, 2025.

QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA
LEER A QUIENES NOS LEEN

Escríbenos a marieclaire@zinetmedia.es

SOY FIEL A VUESTRA REVISTA desde hace muchos años y os mentiría si os dijera que hay algún tema en ella de los que tratáis con profundidad que no me guste. Siempre son dignos de releer porque no pierden vigencia. Muchas veces, antes de llevar los ejemplares pasados a un centro de día para mayores, veo de nuevo la portada y leo los contenidos otra vez... En este número, también os mentiría si no os dijera que me ha gustado mucho el tema que abordáis sobre el arte de parar, pero, sobre todo, me ha encantado el bolso de Ignacio Goitia que ofrecéis como premio a la carta ganadora. He estado recientemente en Kenia y me han fascinado las jirafas. Por eso, ¡nada me haría más ilusión que tener este bolso! **Miryam González, ganadora de bolso de Ignacio Goitia.**

HE LEÍDO EL ARTÍCULO *El precio de la corona* y me ha parecido realmente interesante. Ya tengo lectura para la Semana Santa y quiero daros las gracias. El libro *Reinas infieles* será una invitación a redescubrir la historia, seguro, desde una perspectiva que las crónicas oficiales suelen ignorar: la rebelión íntima y el derecho al deseo. Estoy deseando comprarlo, igual que compro cada mes vuestra revista porque trata siempre temas que ponen en valor a la mujer. Siempre hay que situar a las protagonistas en sus contextos sociales y políticos para entender sus acciones como una búsqueda de libertad, y así siempre lo analizáis. Dais mucho en poco espacio. Estás próximas vacaciones conoceré más a Urraca de León, Catalina la Grande... visibilizando lo oculto y no viéndolas solo como "paridoras de reyes". **Pilar Vera.**

LA ACTRIZ DE HOLLYWOOD Charlize Theron, siempre comprometida y solidaria, no solo destaca por su talento, sino también por su implicación social. A través de su proyecto Charlize Theron Africa Outreach, impulsa la defensa de las mujeres más vulnerables en su país natal, Sudáfrica. Ha prestado su imagen y su voz para visibilizar esta causa y contribuir a reducir la violencia de género y los feminicidios. Lejos de los estigmas con los que a menudo se retrata, Sudáfrica es también un país de enorme riqueza cultural y académica, con una sólida red de universidades. Iniciativas como esta ayudan a poner el foco donde realmente importa. Desde aquí, todo el apoyo a proyectos que reivindican, por encima de todo, el valor y los derechos de las mujeres. **Ángeles Sánchez**

ESTOY TOTALMENTE DE ACUERDO con la línea editorial de la revista de este mes de abril. He de decir que hace bastante tiempo que no os leía. Tengo la fortuna de trabajar en un entorno privilegiado, desde las ventanas de mi instituto veo un paisaje hermoso, rodeado de árboles y montañas, me encanta mirarlo y disfrutarlo. Mi vida está en consonancia con lo expuesto: acostarme temprano, leer un libro y, de vez en cuando, decir "no" sin sentirme culpable; doy prioridad a mi salud mental. **Lola Payá.**

ME HA ENCANTADO la entrevista a Máximo Huerta donde explica cómo escribió la novela *Mamá esta dormida*. Siempre he considerado a Máximo un gran periodista, mejor escritor y buena persona. Y este libro, después de leerlo detenidamente me demuestra que no estoy equivocada. **Montse R.C.**

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 Alerprotech® de Velfont®, la primera gama antialérgena con biotecnología probiótica que reduce ácaros, polen y alérgenos de mascotas para un descanso sin síntomas. Incluye sábana bajera, funda de almohada, almohadas de doble funda (visco y fibra), cubrecolchón, funda y protector de colchón y edredón nórdico. Precio: 366 €.



sisley
PARIS

CONCENTRÉ À LA ROSE NOIRE

SÉRUM ÉCLAT JEUNESSE

ACTIVA EL PODER DE LA ROSA NEGRA

Libera todo el poder de las antocianinas con un nuevo sérum de una eficacia antioxidante única.

REPULPA
RETEXTURIZA
REVITALIZA
ILUMINA



@sisleyparisofficial SisleyParisSpain
Descúbralo en **sisley-paris.com/es-ES**

QUÉ HAY DE NUEVO

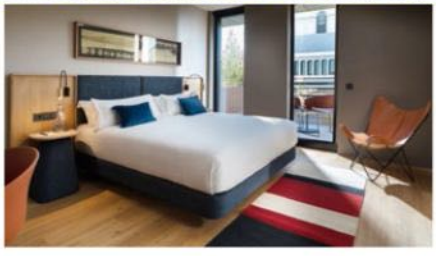
Descubre todas las novedades que están dando que hablar esta temporada.

por **Clara Narváez**



MADRID DESDE DENTRO

Frente al Teatro Real, el hotel Ocean Drive Madrid propone una forma de alojarse conectada con la vida local. Sus habitaciones luminosas, la terraza con piscina y el sky bar conviven con espacios pensados para crear, compartir y moverse. Un hotel que va más allá del descanso para convertirse en punto de encuentro, donde diseño, sostenibilidad y barrio se entrelazan para vivir la ciudad de otra manera. Plaza de Isabel II, 7.



A flor de piel

El Corte Inglés da la bienvenida a la primavera con una campaña que celebra el cambio de estación a través de la moda y la música. Nuevos colores, siluetas y tejidos marcan una colección versátil que apuesta por la energía de renovarse, como estos zapatos con nudos de Tintoretto.



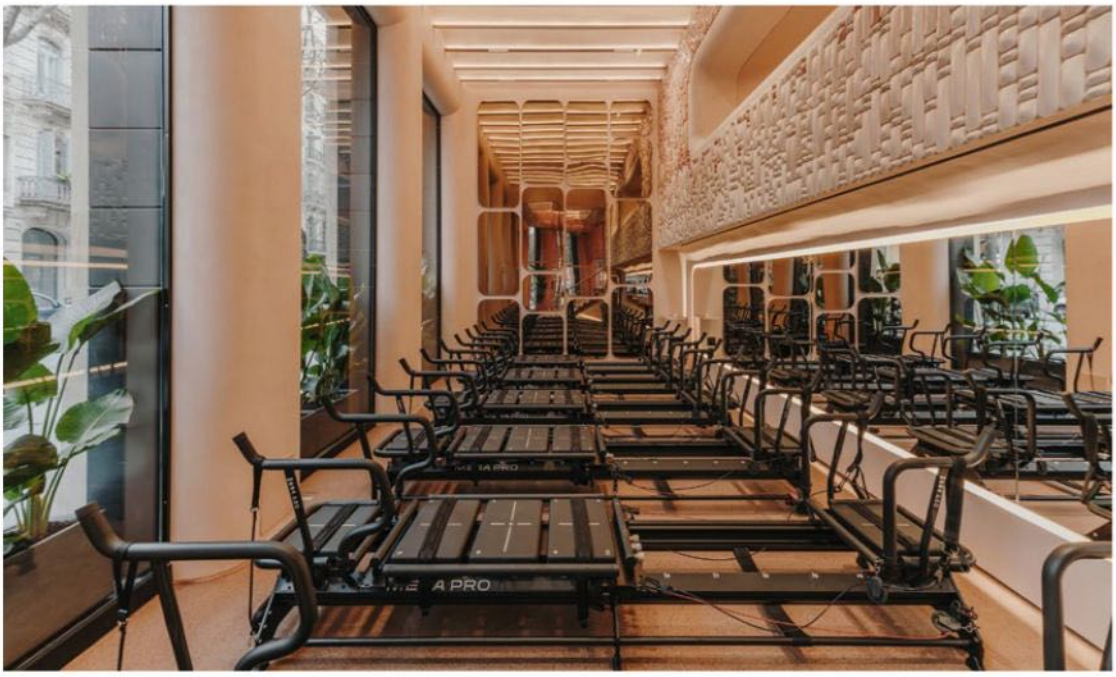


Longines 'DolceVita' reinterpreta el estilo clásico con una silueta refinada y líneas limpias que evocan la tradición relojera de la firma. Un diseño pensado para acompañar el día a día con discreción y carácter.



ESCRIBIR Y HECHIZAR

Palabra de bruja, de Kate Belew, propone la escritura como un acto de magia y transformación. A través de ejercicios, rituales y conexión con la naturaleza, invita a explorar la voz propia como herramienta de cambio.



CALMA EN LA CIUDAD

Un refugio urbano donde bajar el ritmo. El espacio Repeat de Barcelona (calle D'Ausias March, 41) combina Pilates, Lagree (entrenamiento de resistencia y cardio en una sola máquina) y rituales de recuperación en un espacio de diseño envolvente. Aquí el bienestar es pausa: cuerpo, mente y estética.

BRINDIS EN LA PISTA

En el Mutua Madrid Open 2026, Tempos Vega Sicilia eleva la experiencia con Macán Clásico y Mandolás como vinos oficiales.



Equilibrio

Motorola lanza su nuevo moto watch junto a Polar: un smartwatch que combina diseño elegante y ciencia fitness. Mide actividad, sueño y recuperación en tiempo real, con hasta 13 días de batería y llamadas desde la muñeca. Tecnología para cuidarte mejor cada día.





LA PRIMAVERA A TUS PIES

Victoria reinventa su modelo 'Aster' con una edición limitada de aplicaciones florales. Ligero, minimalista y con aire retro, combina nylon técnico, piel y serraje.

UNA NUEVA ETAPA

La banda madrileña Cycle celebra sus 20 años de carrera con *Trick the night*, un *single* que marca el inicio de una nueva etapa y adelanta su próximo disco, previsto para octubre de 2026. La banda ya ha confirmado sus primeras fechas en directo.





Alta cocina

Nota Blu New Brasserie abre en Claudio Coello (Madrid) con un espacio elegante y una propuesta gastronómica de inspiración mediterráneo-francesa, firmada por Fabián Cangas y acompañada de coctelería de autor.

Armani/Casa presenta 'Borgonuovo', una mesa art déco en ébano y piel con tablero giratorio para ajedrez y damas. Se mostrará en Corso Venezia 14 durante el Salone del Mobile 2026.



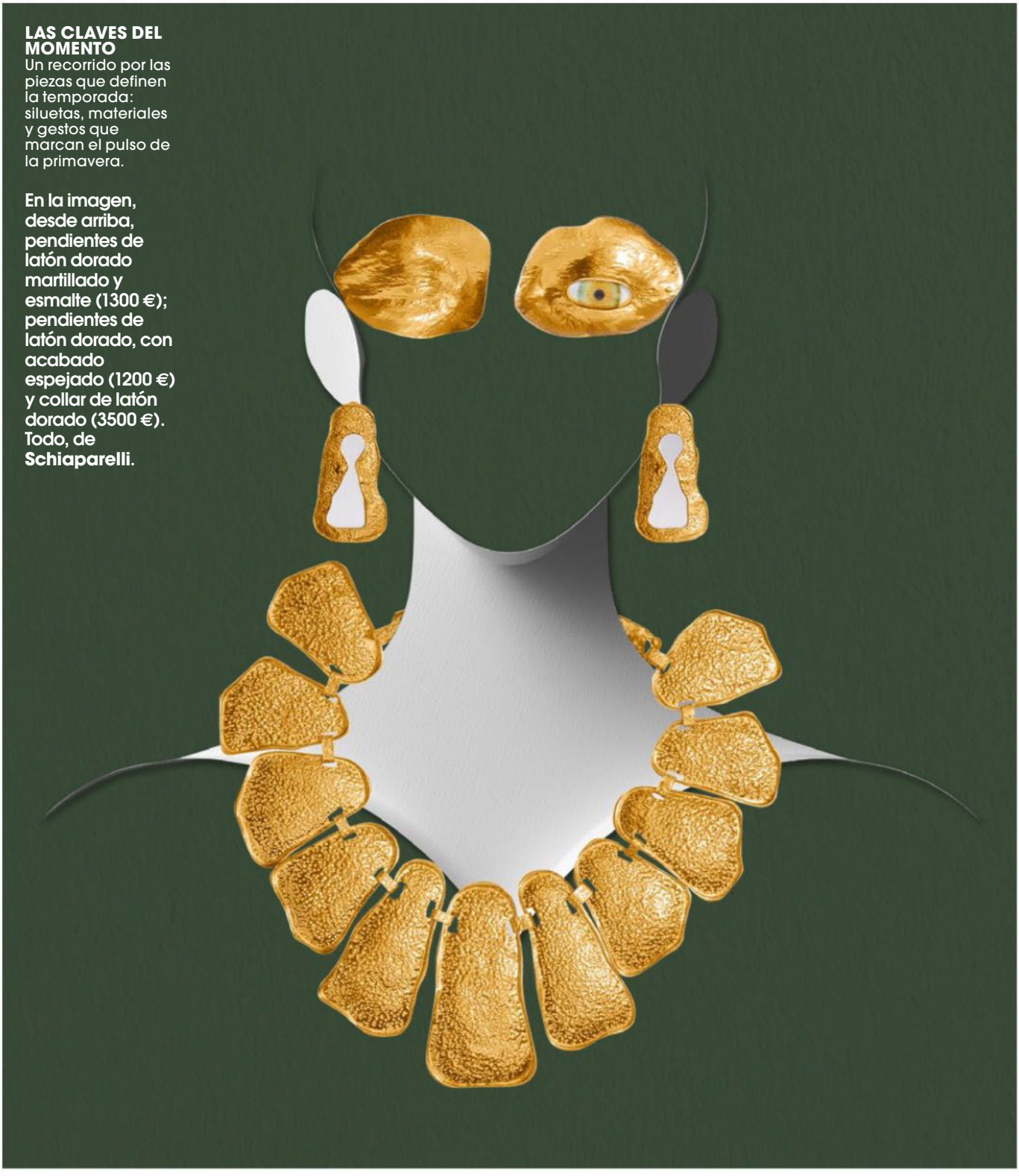


PERFUMERÍA SIN PRISA

La firma Le Labo conmemora su aniversario con 'Le Labo: The Essence of Slow Perfumery', un libro que reúne fotografías, ensayos y reflexiones en torno a dos décadas de artesanía lenta, creaciones olfativas con alma y el valor de hacer las cosas bien.

LAS CLAVES DEL MOMENTO
Un recorrido por las piezas que definen la temporada: siluetas, materiales y gestos que marcan el pulso de la primavera.

En la imagen, desde arriba, pendientes de latón dorado martillado y esmalte (1300 €); pendientes de latón dorado, con acabado espejado (1200 €) y collar de latón dorado (3500 €). Todo, de Schiaparelli.



24 EL TRAZO EXACTO
La joya irrumpe como gesto clave: precisa, rotunda, esencial.

28 ENERGÍA EN TENSIÓN
Redefiniendo la silueta contemporánea.

REALIZACIÓN: GABRIELA LIVADA.

El trazo exacto

HILOS INVISIBLES Y GESTOS DIBUJADOS, LOS OBJETOS DEJAN ATRÁS LA REALIDAD Y SE ADENTRAN EN UN TERRITORIO MÁS DELICADO: EL DE LA IMAGINACIÓN.

por **Magdalena Fraj**
realización
Gabriela Livada



Pendientes *Rose Celeste* con oro amarillo, diamantes, zafiros rosas, doblete de nácar blanco con ágata, turquesa y ópalo rosa, y collar *Rose Celeste* con oro amarillo, diamantes, tsavoritas, zafiros azules, zafiros rosas, espesartitas, doblete de nácar blanco con ágata, turquesa, ópalo rosa y nácar dorado. Todo, de **Dior Joaillerie** (c.p.v.).



Anillo *Sous les Ètoiles*: oro amarillo con acabado martillado y diamantes, y reloj *Ludo Secret* con oro amarillo, zafiros, nácar blanco y movimiento de cuarzo. Ambos, de **Van Cleef & Arpels** (c.p.v.).

Pendientes de eslabones grandes de oro amarillo con diamantes en pavé (20 500 €), y collar de eslabones escalonados de oro amarillo con diamantes en pavé (90 000 €). Todo, de la colección *Tiffany HardWear,* de **Tiffany & Co.**





Reloj *Royal*, con caja de 28 mm y brazalete de metal, de **Tudor** (c.p.v.); a la izquierda, anillo *Selene Alba* en oro amarillo de 18 quilates, nácar y diamantes (4495 €), y a la derecha, anillo *Selene Nuit* en oro amarillo de 18 quilates, ónix, y esmeralda (4895 €), ambos de **Sophie d'Agon**.

ENERGÍA en tensión

LA SILUETA CONTEMPORÁNEA SE REDEFINE DESDE LA INTENCIÓN. YA NO SE TRATA DE LO QUE SE LLEVA, SINO DE CÓMO SE CONSTRUYE Y SE SOSTIENE CADA GESTO.

por **Elena Gómez**

Este look no se construye desde una prenda protagonista, sino desde una actitud que atraviesa todo el conjunto. La chaqueta, de espíritu motero y proporciones deliberadamente sobredimensionadas, introduce una primera capa de carácter: no se ajusta al cuerpo, lo envuelve y lo desplaza. Ese gesto de alejar la prenda del cuerpo es ya una declaración de independencia estética. Funciona casi como una armadura blanda, que protege sin endurecer. Debajo, el vestido asimétrico actúa como contrapunto silencioso. No compite con la chaqueta, pero tampoco se diluye en ella. Su longitud a la rodilla y su corte irregular generan un ritmo visual que rompe cualquier intento de rigidez. Es ahí donde el look empieza a moverse: en esa tensión entre lo estructurado y lo orgánico. Sin embargo, el verdadero peso del conjunto cae en la parte inferior. Las botas, anchas de tacón cómodo, contundente,



ONITSUKA TIGER

con una presencia casi arquitectónica, anclan el look y le dan dirección. No estilizan en el sentido clásico: afirman. Su volumen no acompaña, impone un tempo propio al caminar. Y en medio de esa afirmación aparece uno de los gestos más interesantes: los calcetines visibles. Un detalle que podría parecer menor, pero que introduce una narrativa distinta, casi íntima, que desacraliza el conjunto y lo acerca a lo real. Hay algo profundamente contemporáneo en esa mezcla de códigos: la chaqueta remite a la velocidad, a la calle, a lo funcional; el vestido introduce una sensibilidad más inestable, menos previsible; y los accesorios, lejos de cerrar el look, lo abren. Nada está completamente resuelto, y ahí reside su fuerza. No se trata de un estilismo que busque armonía perfecta, sino de uno que entiende el valor de la fricción. Porque hoy, más que nunca, el estilo no está en encajar, sino en sostener las contradicciones.

EL ESTILO HOY NO RESPONDE A REGLAS FIJAS: SE MUEVE ENTRE **LO QUE DESESTRUCTURA Y LO QUE ORDENA.** ES EN ESE EQUILIBRIO DONDE REALMENTE SE DEFINE



Aquí partimos de un imaginario reconocible (el de la oficina) para desmontarlo desde dentro. No hay ruptura evidente, pero sí una relectura minuciosa de cada elemento. La falda a la rodilla, en un tono neutro, funciona como eje de equilibrio: no pretende destacar, sino sostener el resto del conjunto. Es una base silenciosa que permite que todo lo demás ocurra con claridad. El cinturón fino introduce una línea clara en la silueta, marcando una estructura que no es rígida, pero sí consciente. Es un detalle pequeño, pero decisivo: delimita el espacio y aporta una sensación de control que atraviesa todo el look. La superposición de la camisa con el cárdigan, ambos integrados dentro de la falda, es donde realmente ocurre la construcción. No es un gesto casual, sino una decisión que redefine proporciones y genera una lectura más limpia, más precisa. Aquí el *layering* no añade volumen, lo organiza. Cada capa está pensada, nada se deja al azar. Se elimina cualquier exceso para dejar solo lo esencial. El bolso de mano refuerza esta idea de contención: no hay ostentación, solo funcionalidad elevada a gesto estético. Y el zapato negro, cómodo pero firme, habla de una elegancia que no necesita incomodar para imponerse. Es una forma de poder que no necesita elevar la voz. Lo interesante es que este look no intenta reinventar nada de forma explícita. Su modernidad está en la intención, en cómo se colocan las prendas, en cómo se entiende la silueta. Es una propuesta que se aleja del ruido y encuentra su fuerza en la claridad. Porque, en el fondo, el nuevo lujo cotidiano no está en lo extraordinario, sino en la precisión con la que se ejecuta lo aparentemente simple. ■

EL DOCTOR PAUL GOLDSMITH REVELA POR QUÉ EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y EL AGOTAMIENTO NO SON FALLOS PERSONALES, SINO EL RESULTADO DE UN DESAJUSTE EVOLUTIVO. UNA GUÍA CLARA Y TRANSFORMADORA PARA ENTENDER TU MENTE —Y APRENDER A VIVIR MEJOR CON ELLA— EN MEDIO DEL RUIDO ACTUAL.



Pinolia

Escanea este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

magazine



ELLAS, SIEMPRE
Un homenaje a las madres imperfectas.

Madres, hijos y vínculos que evolucionan con el tiempo.

FOTO: GETTY.

32 LAURA PAUSINI
Charlamos con la conocida cantante italiana.

38 VIVIR SIN CULPA
Los retos de la maternidad actual.

LAURA PAUSINI

TRES DÉCADAS DESPUÉS DE SU DEBUT, LAURA PAUSINI SIGUE AFINANDO SU VOZ ENTRE LA EMOCIÓN Y LA CONCIENCIA: LA DE QUIEN HA APRENDIDO A SOSTENER EL ÉXITO SIN DEJAR DE CUESTIONARSE.

por **Magdalena Fraj** fotos **Javier Biosca** estilismo **Alba Melendo y Monica Serani**





Chaleco, de **SARAWONG**; pantalones, de **Des Phemmes**; zapatos, de **Isabel Marant**.



Hay trayectorias que se explican con cifras –millones de discos vendidos, giras, premios– y otras que solo se comprenden desde la coherencia. Laura Pausini (Faenza, Italia, 1974) pertenece a esta segunda categoría. Desde que ganó en Sanremo siendo apenas una adolescente, ha construido una carrera internacional sin renunciar a su idioma ni a su identidad, transitando entre culturas con una naturalidad poco habitual en la industria. Su discurso se aleja de la urgencia y se instala en la reflexión: sobre el paso del tiempo, la maternidad, la sobreexposición o el verdadero significado del éxito. Su voz –dice– ya no es solo suya. Y quizá ahí reside la clave de una artista que sigue encontrando en la emoción el único lenguaje verdaderamente universal.

Cantar Milán-Cortina es cantar para el mundo desde casa. ¿Sentiste más orgullo o más presión? Fue diferente a otras veces. Sentía muchísima responsabilidad y presión… Porque no es solo cantar, es representar a tu país, tu cultura, tu historia ante el mundo entero. En este tipo de eventos, estoy tan concentrada en que todo salga perfecto que no termino de disfrutarlo como me gustaría, pero esta vez fue distinto. Quizás porque era en casa, porque lo sentía muy mío… Me emocioné, pero además lo disfruté de verdad. Lo viví con calma, con orgullo. Volvería a repetirlo con los ojos cerrados. **Has construido una carrera internacional sin renunciar a cantar en italiano. ¿Cómo se negocia la identidad cuando tu voz pertenece a varios idiomas y a varias culturas a la vez?** Nunca lo he vivido como una negociación. Creo que la identidad no es solo de dónde eres, sino que se construye desde pequeña y en base a todo lo que has vivido. Yo sigo siendo esa niña de un pueblo pequeñito que sigue disfrutando de las mismas cosas. Pero al mismo tiempo, desde los 18 años, he tenido la suerte de viajar, de crecer en otros países, de conocer otras culturas, otras formas de pensar… Y eso me ha cambiado muchísimo. Me ha permitido ser más abierta, más libre. Me ha hecho entender que no hay una sola manera de ver el mundo. Por ejemplo, no soy una persona conservadora, y eso es algo que he logrado gracias a viajar y a interesarme, y tratar de aprender de otras culturas. Seguramente si no hubiera salido de mi pueblo sería otra Laura. **Debutaste siendo casi una adolescente. Si miras a la Laura que ganó en Sanremo en los noventa, ¿qué decisiones profesionales cambiarías y cuáles defenderías con más convicción que nunca?** No soy de cambiar nada cuando miro atrás. Es verdad que en el camino he vivido muchas cosas: también decepciones, engaños, momentos en los que no todo ha sido fácil. Pero todo eso también forma parte de quién soy ahora. Con el tiempo he entendido que incluso lo más difícil ha sido bueno en mí, me ha hecho crecer y entender muchas cosas y sobre todo me ha permitido aprender a protegerme y construir una versión más fuerte de mí. Por eso, si miro atrás y hago una valoración, en lo importante, en las decisiones que he tomado desde lo que sentía… Esas las volvería a defender siempre con la misma convicción. **En una industria que exige reinvención constante, ¿cómo distingues entre evolucionar y traicionarte?** La música, como las personas, cambia con el tiempo en forma pero no en esencia. Cambiamos por el simple paso del tiempo, pero también por lo que vivimos, por las personas que encontramos, por lo que fallamos y por lo que acertamos. Y para mí eso es evolucionar. Yo ya no soy la misma niña de mi pueblo, pero al mismo tiempo sí lo soy. Es decir, soy esa niña más todo lo que he vivido desde entonces. Y mi música ha crecido y evolucionado conmigo. Se ha ido enriqueciendo de la misma forma que lo he hecho yo. Eso es evolucionar. Y para mí no evolucionar sería traicionarse. **Has vendido millones de discos en una época previa al *streaming*. ¿Cómo vives hoy la relación con las plataformas digitales y qué crees que hemos perdido –o ganado– en esta transición?** Hemos ganado muchísimo, eso es evidente. Hoy la música puede llegar a todo el mundo en un segundo, es increíble. Pero la forma en la que conecta es distinta. En mi caso, esa conexión con el público se construyó poco a poco: disco a disco, con las giras, con el tiempo. Eso crea un vínculo muy fuerte, profundo, tanto para el artista como para tu público. Sí siento que hemos perdido algo más en esa conexión: el tiempo. Antes escuchabas un disco entero, lo entendías, lo hacías tuyo. Ahora todo es más rápido. No digo que sea mejor o peor, es distinto. **La maternidad transformó tu narrativa pública y privada. ¿Qué cambió en tu manera de escribir canciones desde que eres madre?** Todo. La forma de amar cambia, es más grande, más profunda… más todo. También cambia la mirada. Antes escribía desde lo que yo sentía en ese momento. Ahora también pienso en lo que quiero contar, en lo que quiero dejar. No solo para el público, también para ella. Y eso te hace más consciente de todo. **En un mundo hiperexpuesto, ¿cómo proteges a tu familia sin construir un muro que te aleje de tu público?** Siempre he sido una persona que comparte mucho. Mostrarme como soy con el público es muy importante. Pero cuando hay otras personas, ya no depende solo de mí. Para mí lo más importante es escuchar lo que ellos quieren, lo que les hace sentir cómodos, lo que no. Porque yo he elegido esta vida, pero ellos no. En este contexto de sobreexposición, también he tenido que aprender a protegerme. Las redes sociales han sido todo un reto para mí. He tenido que aprender a gestionarlas, a saber cuándo parar, cuándo desconectar. Si no te proteges, te puede afectar más de lo que crees. Al final, como todo en la vida, es encontrar un equilibrio: compartir, pero sin invadir… ni a los demás, ni a ti misma. ■





Falda y cinturón, de **Etro**; corset palabra de honor, de **0770**; joyas, de **Marco de Luca**.

Maquillaje y peluquería: Daniela Zeqo. Publicista: Sonia Segura X D.Moore Agency.

VIVIR SIN CULPA
EL RETO DE SER MADRE

¿POR QUÉ LAS MADRES SENTIMOS QUE SIEMPRE ESTAMOS FALLANDO? GRITAR, TRABAJAR, NECESITAR UN RATO PARA TI MISMA... CUALQUIER COSA PUEDE CONVERTIRSE EN MOTIVO DE CULPA. SALIR DE ESE BUCLE ES POSIBLE (Y NECESARIO).

por **Macarena Orte**

La jornada laboral ha sido larga, los deberes no avanzan, alguien llora, alguien protesta y, de repente, la voz sube más de lo que una había planeado. Después llega el silencio. Y después, la culpa. Esa sensación de haber fallado, de no ser la madre que se quería ser, de haber estropeado algo invisible pero importante. "Tú no querías perder los nervios, tú querías ser una madre zen", dice Elisa Albacete, periodista, madre soltera por elección de dos hijos de diez y siete años y superviviente de un cáncer de mama. "Pero la realidad te pone en tu sitio. No llegamos a todo. Es imposible llegar a todo".

Esa imposibilidad, sin embargo, no suele traducirse en comprensión hacia una misma. Se traduce en culpa. Una culpa que, según los datos y las expertas consultadas, afecta de forma desproporcionada a las madres y que tiene raíces tanto biológicas como profundamente culturales.

UN CEREBRO EN ALERTA PERMANENTE

La culpa materna no es solo una construcción social. Tiene también una base neurobiológica. "Durante el embarazo y el posparto se produce una reorganización del cerebro materno que aumenta la sensibilidad hacia las señales del bebé", explica Diana Jiménez, psicóloga y psicoterapeuta. "Es un sistema adaptativo que favorece el cuidado y la protección. Podríamos decir que el cerebro materno se vuelve un radar emocional muy fino para detectar cualquier posible amenaza o necesidad".

Ese radar, que en origen es una herramienta de supervivencia, puede volverse en contra cuando se combina con el contexto cultural en el que vivimos. "Vivimos en una época de hiperinformación sobre crianza: libros, redes sociales, opiniones constantes", continúa la experta en Disciplina Positiva. "Todo parece indicar que hay una forma correcta de hacerlo todo. Cuando una madre se desvía de ese ideal, aunque sea mínimamente, aparece la sensación de que está perjudicando a su hijo".

A esa presión informativa se suma otra más antigua: la idea de que ser buena madre implica el sacrificio absoluto. Que una mujer que trabaja, que descansa, que tiene vida propia, está restando algo



a sus hijos. "Culturalmente se sigue asociando la maternidad con la renuncia total", señala Jiménez. "Esa idea genera una presión enorme y hace que muchas mujeres vivan la crianza con miedo constante a equivocarse".

DE LA MADRE ABNEGADA A LA MADRE SUPERWOMAN

El ideal de maternidad no siempre ha sido el mismo, pero la presión ha sido constante. "Hemos pasado de una madre sacrificada, que no podía plantearse ser dueña de su propia vida, a una madre 'Superwoman' que tiene que llegar a todo y hacerlo perfecto", explica Laura Baena. "Y solas no podemos. Hay que gritar bien fuerte que 'somos Malasmadres, ¿y qué?' para romper con el modelo social de maternidad que sigue haciéndonos sentir insuficientes".

Las redes sociales han agudizado ese problema de forma exponencial. "Muestran vidas de madres idílicas: madres que se cuidan, que llegan a todo, que lo hacen con paciencia infinita y sonrisa perpetua. Luego te miras al espejo agotada y piensas: '¿qué estoy haciendo mal?'. Nada. No estás haciendo nada mal", afirma Baena. Una percepción que conecta directamente con lo que Diana Jiménez observa en consulta: "Allí solemos ver solo los momentos bonitos y organizados de la crianza, no el cansancio, las dudas o los conflictos cotidianos que forman parte de cualquier familia real".

CUÁNDO EMPIEZA TODO

La culpa no espera al nacimiento. Diana Sánchez, psicóloga perinatal y directora de Psicólogas en Torrelodones (Madrid), lo observa a diario en con-

LOS NIÑOS NECESITAN **UNA MADRE** CON DUDAS, ACIERTOS Y APRENDIZAJE



sulta: "Puede aparecer incluso antes de quedarse embarazada, cuando hay dificultades para concebir o se recurre a tratamientos de fertilidad. En el embarazo aparece por no cuidarse suficientemente, por seguir trabajando, por no dedicarse tiempo. Y cuando nace el bebé, por el tipo de parto, por la lactancia, por tener que volver al trabajo...".

Lo que subyace a todas esas manifestaciones es siempre lo mismo: la distancia entre la maternidad imaginada y la maternidad real. "La culpa en las madres suele comenzar muy pronto y se alimenta de ideales irreales de maternidad perfecta, de comparaciones sociales y de situaciones en las que la madre siente que no cumple con ese estándar", resume la especialista.

Para Mar García Cruz, madre divorciada de un hijo con autismo y fundadora de una asociación de autismo en Getafe (Madrid), ese estándar se volvió especialmente asfixiante cuando su situación familiar se complicó. "Hay una exigencia hacia las madres que parece que tenemos que ser perfectas y encargarnos de todo", recuerda. "Pero cuando ya tienes un hijo con discapacidad, mucho más. Es como que no te puedes permitir tener otras inquietudes, otros sueños".

LOS MITOS QUE NOS PESAN

La psicología identifica varios relatos culturales que alimentan de forma especial la culpa materna. El primero, y quizás el más poderoso, es el de la madre perfecta: esa figura que lo gestiona todo –trabajo, casa, crianza, pareja– sin perder la calma ni el buen humor. "Es uno de los mitos más dañinos", afirma Diana Jiménez. "También pesa mucho el instinto materno idealizado, como si la maternidad fuera siempre una experiencia de felicidad constante, cuando en realidad también implica cansancio, ambivalencia emocional y momentos de duda".

A estos relatos clásicos se suma uno nuevo: la comparación en redes sociales. "Allí solemos ver solo los momentos bonitos y organizados de la crianza, no el cansancio, las dudas o los conflictos cotidianos que forman parte de cualquier familia real", apunta la también creadora del Método en Positivo.

La psicóloga Diana Sánchez añade otro factor que a menudo se pasa por alto: la autoexigencia. "Puedo querer hacer bien mi trabajo, ser buena madre y ser buena amiga. Pero si quiero hacerlo todo perfecto y ser buena en todo y para todos, va a ser tan difícil llegar ahí que siempre existirá culpa, porque fallaré en algo". Esa trampa –fijarse un listón tan alto que siempre quede fuera de alcance– es, según la especialista, uno de los mecanismos más frecuentes detrás de la culpa crónica.

Elisa Albacete, que lleva años haciendo malabarismos entre su carrera, dos hijos y un tratamiento oncológico, ha aprendido a rebajar esa exigencia. "Yo les digo a mis hijos que no quiero que saquen un diez. Quiero que lo intenten. Aunque te quedes en el siete. Y creo que las mujeres deberíamos hacer lo mismo con nosotras mismas".

CUANDO LA CULPA DAÑA

"La culpa puede ser útil si nos ayuda a revisar nuestras acciones y a actuar de forma más coherente con nuestros valores", explica Diana Jiménez. El problema llega cuando deja de funcionar como brújula y se convierte en látigo. Cuando no señala un error concreto que reparar, sino que se instala como un estado permanente de insuficiencia.

Diana Sánchez describe ese punto de inflexión: "La culpa empieza a ser dañina cuando deja de ayudarte a reparar o aprender y se convierte en un estado casi permanente que te hunde, empeora tu ánimo y dificulta el vínculo con tu hijo y tu vida diaria". Las consecuencias pueden ser graves: aumento de los niveles de ansiedad y depresión, dificultad para disfrutar de la vida cotidiana, y en algunos casos agravamiento de cuadros psicológicos previos. "Incluso puede derivar en bajas laborales, lo que genera más culpa todavía, porque la mujer siente que es totalmente insuficiente".

Mar García Cruz conoce esa espiral de primera mano. Tuvo varias bajas por ansiedad y depresión, intentó compaginarlo todo durante años y acabó tomando la decisión de dejar de trabajar. "Se vive con mucha angustia y con mucha culpa", dice. "Pero yo empecé a cuidar mucho mi salud mental y eso fue lo que me ha llevado a poder seguir adelante". Hoy acompaña a otras mujeres como *coach* y terapeuta.

Entre las señales que indican que la culpa ha cruzado una línea, Diana Sánchez señala algunas concretas: no poder aceptar que no llegar a todo es normal y razonable; no tolerar cuidarse sin sentirse mal por ello; no poder retomar actividades placenteras sin la sensación de ser mala madre; o hablarse a una misma con dureza y sin compasión. "En ese punto es recomendable buscar apoyo psicológico o hablar con un profesional de salud mental especializado en la etapa perinatal".

NO NECESITAN UNA MADRE PERFECTA

¿Qué necesitan entonces los hijos? "Los niños no necesitan padres perfectos, necesitan adultos suficientemente presentes, disponibles emocionalmente y capaces de reparar cuando se equivocan", afirma la psicóloga Diana Jiménez. "La crianza no se trata de hacerlo todo bien, sino de construir vínculos seguros. Eso implica conexión, respeto y también la capacidad de reconocer errores y volver a acercarnos".

Esa idea –la reparación como acto de crianza– cambia profundamente el marco. Ya no se trata de no cometer errores, sino de saber volver. "Equivocarse forma parte de cualquier relación. Lo verdaderamente valioso no es no cometer errores, sino poder reparar: reconocer lo que ha pasado, pedir perdón si es necesario y volver a conectar con el niño".

Y hay un argumento más, que a menudo se olvida: cuidarse no es egoísmo. "Desde la neurociencia sabemos que los niños regulan su sistema emocional a través de los adultos que los cuidan", recuerda la experta en Disciplina Positiva. "Una madre que tiene espacios para descansar, para cuidarse y para sostenerse emocionalmente, está también cuidando el bienestar de su hijo".

Cuando se le pregunta a Mar García Cruz el consejo que les daría a otras madres, lo tiene claro: "Que se cuiden, que se pongan en primer lugar". "Aunque sea con culpa, que lo hagan. Porque es lo que te lleva al final a poder tener una mejor salud mental y física y poder seguir adelante".

Elisa Albacete tiene su propia fórmula. "Les diría que piensen qué le dirían a su hija si se sintieran con culpa de no cumplir ciertas expectativas. ¿Le vas a exigir tantísimo? ¿Le vas a meter esa presión que te metes a ti misma a diario? A mí lo que me importa es que mis hijos sean felices y honrados. Y si yo me digo eso a mí misma, entonces bajo la presión. Porque a nosotras también nos la podemos bajar".

Quizás la culpa nunca desaparezca del todo. Quizás forme parte del territorio de querer a alguien con esa intensidad. Pero hay una diferencia enorme entre una culpa que empuja a mejorar y una culpa que aplasta. La primera es humana. La segunda, innecesaria. Y las dos, al menos, se pueden distinguir. ■



CLAVES PARA LIBERARSE

- **Acepta la imperfección.** Sé consciente de que hay que priorizar: en algunas cosas llegarás y en otras no tanto, y eso es completamente normal.
- **Pon límites.** Tanto a las peticiones de los demás como a tu propia autoexigencia. No tienes que estar disponible para todo y para todos.
- **Revisa para qué te sirve la culpa.** Pregúntate si lo que sientes te ayuda a mejorar o simplemente a castigarte. Si solo funciona como látigo y no como brújula, no es útil.
- **Practica la autocompasión.** Los ejercicios de *mindfulness* de autocompasión son una herramienta muy útil para aprender a perdonarte cuando no llegas a todo o no estás siempre presente.
- **Aprende a reparar.** No se trata de no cometer errores, sino de saber volver. Reconoce lo que ha pasado, pide perdón si hace falta y vuelve a conectar con tu hijo. Eso es lo que realmente construye el vínculo.
- **Cuídate sin culpa.** Descansar, tener tiempo propio y sostenerte emocionalmente no es egoísmo. Una madre que se cuida también está cuidando el bienestar de sus hijos.
- **Cambia el marco.** Tus hijos no necesitan una madre perfecta, necesitan una madre humana: con dudas, con aciertos y con aprendizaje constante.
- **Pide ayuda profesional si lo necesitas.** Si nada de lo anterior funciona, ni siquiera el apoyo de la familia o la pareja, acude a una consulta de psicología perinatal. Trabajar combinadamente la terapia psicológica con el autocuidado, la delegación y, si fuera necesario, la medicación, puede marcar la diferencia.

FOTOS: GETTY.



HABLARSE BONITO

EL PSICÓLOGO CLÍNICO JUAN LUCAS MARTÍN NOS EXPLICA CÓMO CAMBIAR EL DIÁLOGO INTERNO PUEDE REDUCIR LA ANSIEDAD Y TRANSFORMAR LA RELACIÓN CON UNA MISMA.

por **Macarena Orte**



JUAN LUCAS MARTÍN
Psicólogo clínico especializado en trauma y ansiedad, estuvo recientemente en España para presentar su método de regulación emocional basado en psicología y neurociencia.

Hay una escena cotidiana que se repite más de lo que pensamos: cometer un error y, casi de forma automática, lanzarnos un juicio interno demoledor. "No soy capaz", "todo lo hago mal". Frente a ese patrón, Juan Lucas Martín propone un cambio radical: aprender a hablarnos bien. No como un gesto superficial, sino como una herramienta con impacto real en la autoestima y en el sistema nervioso. Para el psicólogo, el punto de partida está en entender de dónde viene esa dureza. "Nuestra autoestima muchas veces está lastimada por heridas del pasado", explica. Experiencias de la infancia o la adolescencia, comentarios que calaron en momentos de vulnerabilidad, comparaciones constantes. Todo eso se convierte en una voz interna que, con el tiempo, damos por normal.

LA HERIDA INVISIBLE

Esa voz, sin embargo, no es inocua. Según Martín, explica por qué tendemos a tratarnos peor que a los demás. "Somos mucho más exigentes con nosotros mismos porque esas creencias quedaron dentro", señala. De ahí que uno de los pasos clave sea empezar a cuestionarlas y, sobre todo, a introducir un elemento poco habitual: el perdón hacia una misma. El trabajo, insiste, no pasa necesariamente por revivir el pasado, sino por reparar lo que quedó abierto. "Trauma significa herida", recuerda. Momentos en los que nos sentimos desvalorizados, rechazados o abandonados. Sanarlos –a través de técnicas específicas– permite reconstruir una base más sólida de amor propio sin necesidad de recrearse en el sufrimiento.

Este cambio interno tiene un efecto directo en el cuerpo. Cuando el diálogo se vuelve más amable, el sistema nervioso responde. "Se calma, baja la ansiedad", explica. El mecanismo de alerta –ese sistema de "lucha o huida" que se activa ante el peligro– deja de funcionar en modo permanente. El cuerpo interpreta que ya no hay amenaza constante.

RESPIRAR, MEDITAR Y CORTAR EL BUCLE

A partir de ahí, las herramientas para sostener ese cambio pueden ser sorprendentemente sencillas. La respiración es la primera. Respirar por la nariz, de forma lenta y consciente –cuatro segundos al inhalar, seis al exhalar– durante unas pocas repeticiones, puede reducir la ansiedad de manera inmediata. Un gesto pequeño con impacto directo en el sistema nervioso.

La meditación, por su parte, introduce otro elemento clave: la compasión. "Se entrena como un músculo", afirma Martín. No se trata de engañarse ni de negar la realidad, sino de desarrollar una actitud interna orientada a dejar de sufrir. Este entrenamiento activa áreas del cerebro distintas a las asociadas con la autoexigencia y el malestar.

Los efectos, según su experiencia, son claros. Las personas que incorporan estas prácticas mejoran la relación consigo mismas, pero también con los demás. Recuperan la sensación de bienestar, reducen la ansiedad y dejan de anticipar constantemente escenarios negativos. En su lugar, aparece una mirada más esperanzadora y presente.

En ese camino, distinguir entre pensar y quedarse atrapada en el pensamiento es clave. "Si estás todo el tiempo en el pasado o imaginando lo peor del futuro, ahí hay una señal de alerta", advierte. La rumiación –ese bucle mental que desgasta– impide estar en el presente y suele indicar una herida no resuelta o un exceso de ansiedad.

La forma en la que nos hablamos no es solo una cuestión de actitud, sino una vía directa para transformar cómo vivimos. ■

FOTO: GETTY, D.R.

salud



LA CRISIS DEL SUEÑO
Dormir bien se ha convertido en un lujo en una sociedad atravesada por el estrés.

Cada vez más personas duermen mal. ¿Qué hay detrás de esta epidemia silenciosa?

44 EL MAL DORMIR
Crónica de un sueño que no llega.

48 ENDOMETRIOSIS
Soluciona tus dudas.

FOTO: GETTY.



EL MAL DORMIR

EL 56 % DE LOS ESPAÑOLES ADULTOS NO DUERME LAS HORAS RECOMENDADAS Y MÁS DE LA MITAD NO TIENE UN SUEÑO REPARADOR, SEGÚN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA. EL INSOMNIO NO ES SOLO UN PROBLEMA DE CANTIDAD: ES UNA EPIDEMIA SILENCIOSA QUE AFECTA ESPECIALMENTE A LAS MUJERES, PERO QUE TIENE SOLUCIÓN.

por **Macarena Orte**

Llevas semanas arrastrándote por las mañanas. Te despiertas antes de que suene el despertador, o tardas una eternidad en coger el sueño, o te duermes sin problemas pero a media noche te desvelas, o simplemente no descansas aunque hayas dormido ocho horas. Sabes que algo no va bien, pero te has acostumbrado a funcionar en modo supervivencia. No estás sola: según los datos de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables" de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56 % de la población adulta española duerme menos horas de las recomendadas y más del 50 % asegura no tener un sueño reparador. Y son las mujeres, como casi siempre, las que lo acusan más.

EL DESCANSO LO ES TODO

"Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo", advierte la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio

del Sueño de la Sociedad Española de Neurología. A corto plazo, la lista es la que ya conoces: cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarte, esa sensación de que tu cerebro funciona a media potencia. Pero si el problema se cronifica, las consecuencias van mucho más allá del mal humor matutino. La privación persistente de sueño se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso trastornos neurodegenerativos como el alzhéimer. Y también con depresión, ansiedad y peor calidad de vida en general.

A pesar de ello, la SEN calcula que solo alrededor del 10 % de algunos trastornos del sueño están correctamente diagnosticados y que menos de un tercio de quienes los sufren busca ayuda profesional. El resultado: más de cuatro millones de personas en España conviven con algún trastorno de sueño crónico y grave sin tratamiento adecuado.

POR QUÉ TU MENTE SE DESPIERTA SI TU CUERPO QUIERE DORMIR

Te metes en la cama, apagas la luz y, de repente, tu cabeza empieza a funcionar a toda velocidad. Repasas la conversación de esta tarde, planificas el día de mañana, recuerdas aquello que olvidaste hacer. No es casualidad ni mala suerte: es fisiología. "Cuando nos metemos en la cama por la noche, es uno de los pocos momentos en los que dejamos de hacer y desaparecen todos los estímulos externos", explica la doctora Andrea Gómez Moroney, médico especialista en Neurofisiología Clínica de Olympia Quirónsalud. "El cerebro, que durante el día está en modo piloto automático, aprovecha ese momento para revisar lo ocurrido, anticipar los posibles escenarios del día siguiente e incluso sacar a la superficie pensamientos o preocupaciones que habíamos ido aparcando. Es como cuando paras la música en una habitación y de repente escuchas un zumbido de fondo que antes no escuchabas".

En el caso de las mujeres, hay un factor que agrava el problema y del que, reconoce la doctora Gómez Moroney, "no siempre se habla lo suficiente": la carga mental. "No se trata solo de tener muchas cosas que hacer, sino el hecho de llevar siempre en la cabeza la organización, anticipación y responsabilidad de que todo salga adelante. Muchas mujeres asumimos esa carga casi sin darnos cuenta: citas, horarios, lo que hace falta en casa, las necesidades familiares... Así, aunque el día termine, muchas veces la mente sigue activa repasando, anticipando y resolviendo". El resultado es que te metes en la cama con la cabeza encendida y en estado de alerta, que es exactamente lo contrario de lo que necesitas para dormir.

EL CÍRCULO VICIOSO DEL QUE ES DIFÍCIL SALIR

No dormir te estresa. El estrés te impide dormir. Y así, noche tras noche. "El cortisol no es solo la hormona del estrés, es una hormona vital que regula nuestro ciclo de alerta", explica Pablo Fernández Collazo, miembro del Grupo de Gónadas, Identidad y Diferenciación Sexual de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (GIDSEEN). "En condiciones normales, sigue un ritmo circadiano: niveles bajos a medianoche, para permitir que el cuerpo descanse, y un pico al despertar para darnos energía". El problema es que cuando el estrés aparece por la tarde o la noche, el cortisol permanece elevado cuando debería estar bajando. "Como el cortisol es una hormona de alerta, le dice al cerebro que hay un peligro, bloqueando la llegada del sueño profundo". Y diversos estudios demuestran que, tras una noche de poco sueño, los niveles de cortisol al día siguiente son más altos de lo normal. Ese exceso hace que te sientas cansada pero incapaz de relajarte. El círculo se cierra sobre sí mismo.

Romperlo no es tan sencillo como intentar dormir más. "Cuanto más nos obsesionemos con el sueño, menos probabilidades tendremos de dormirnos, porque lo único que conseguimos es activarnos más", explica la doctora Gómez Morone. Muchas personas caen en la trampa del control excesivo: mirar el reloj, calcular cuántas horas quedan, anticipar el mal día de mañana. Todo eso aumenta todavía más el nivel de alerta. "Romper ese círculo implica, por un lado, tener hábitos y rutinas que favorezcan el sueño y, por otro, intervenir en la activación mental y en la ansiedad".

LAS HORMONAS TAMBIÉN TIENEN ALGO QUE DECIR

Si el insomnio ha llegado a tu vida especialmente en determinadas fases del ciclo, durante el embarazo o en la perimenopausia, no es imaginación

INTENTAR DORMIR MÁS GENERA ANSIEDAD, **LO QUE ALARGA** LATENCIA Y DESPERTARES

SUEÑO, ESTRÉS Y CORTISOL SE RETROALIMENTAN EN UN CÍRCULO VICIOSO



tuya. "Las hormonas femeninas tienen un importante papel en la estructura y en la calidad del sueño", confirma el doctor Fernández Collazo. Los estrógenos aumentan la cantidad de sueño REM y reducen el tiempo que tardamos en conciliar el sueño; además, son reguladores de la temperatura corporal. La progesterona actúa como sedante natural: favorece un sueño más reparador e interacciona con los receptores GABA del cerebro, promoviendo la relajación. Incluso facilita la producción de melatonina.
El problema llega cuando esos niveles fluctúan. En la perimenopausia, entre el 40 y el 56 % de las mujeres presentan dificultades para dormir, según los estudios que cita el doctor Fernández Collazo. Los sofocos nocturnos están directamente relacionados con despertares objetivables, y la disminución del estradiol contribuye a empeorar el descanso. Pero no todo es hormonal: "Las causas de este insomnio son multifactoriales, influyendo unas sobre otras. El estado de ánimo, la ansiedad y la depresión se relacionan fuertemente con el mal sueño", señala el especialista. También aumenta el riesgo de apnea obstructiva del sueño (AOS) y síndrome de piernas inquietas durante esta etapa, dos trastornos que condicionan un sueño no reparador y un cansancio diurno que muchas mujeres atribuyen erróneamente a "los años".
Y eso sin mencionar el embarazo, en el que se da "una combinación de factores hormonales y físicos" que perturba el descanso en cada trimestre: la progesterona dispara la somnolencia diurna pero fragmenta el sueño nocturno, la vejiga obliga a levantarse varias veces, los movimientos del bebé coinciden con los momentos de reposo, y el reflujo o las náuseas hacen el resto.

DORMIR MAL ENGORDA: LA CONEXIÓN QUE NADIE TE CONTÓ

Si encima de no dormir bien sientes que te cuesta más controlar el peso, la ciencia te da la razón. "La restricción o mala calidad del sueño se asocia con mayor riesgo de obesidad, incremento en el consumo de alimentos hipercalóricos y alteraciones en la regulación del apetito", explica Inka Miñambres Donaire, miembro del área de obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Cuando no duermes bien, se producen cambios en la grelina y la leptina, las hormonas que regulan el apetito, y se activan los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa alimentaria, lo que se traduce en más antojos y menos control sobre lo que comes. Y la relación es bidireccional: el exceso de peso puede empeorar la calidad del sueño, creando otro círculo del que es difícil salir.

La experta también señala que "la calidad del sueño se asocia con enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión arterial o el síndrome metabólico". De hecho, existe una asociación en forma de U entre las horas de sueño y el riesgo de desarrollar estas patologías: el riesgo aumenta tanto si duermes menos de seis horas como si duermes más de nueve, siendo el umbral óptimo las siete horas. Y no solo importa la cantidad: la mala calidad percibida del sueño y los horarios tardíos también se relacionan con un mayor riesgo metabólico. "La higiene del sueño se considera hoy en día un aspecto importante en la prevención de enfermedades metabólicas", concluye Miñambres Donaire.

QUÉ DICE LA CIENCIA

Antes de llegar a los tratamientos, hay que desmontar un mito muy extendido: la higiene del sueño no es un tratamiento. "Casi todos los pacientes, cuando llegan a consulta, ya han comenzado a implementar cambios en su estilo de vida. Pero las pautas de higiene del sueño son consejos genéricos que pueden ser útiles como medida preventiva. Cuando la persona padece un trastorno como insomnio, basarse solo en higiene del sueño no solo puede no resolver el problema, sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad", advierte la doctora García Malo. Seguir la lista de recomendaciones sin un diagnóstico previo puede hacerte sentir culpable cada vez que algo no sale perfecto, lo que aumenta la presión en lugar de aliviarla.

El tratamiento de primera línea para el insomnio crónico no son los fármacos sino la terapia cognitivo-conductual (TCC-I), tanto según las guías de la Sociedad Española de Neurología como de la Academia Americana de Medicina del Sueño. Lo confirma también Rybel Wix, especialista en neurofisiología clínica y medicina del sueño de la Unidad de Sueño del Hospital Universitario de La Princesa y miembro del grupo de insomnio de la SES: la TCC-I es "el tratamiento de primera línea, con una eficacia del 70-80 % en remisión de síntomas crónicos, superior a los fármacos a largo plazo y sin efectos adversos". Se trata de un programa estructurado de entre cuatro y ocho sesiones que trabaja sobre los hábitos, las creencias erróneas y los condicionamientos que perpetúan el insomnio.

Uno de sus componentes más eficaces es lo que la doctora Gómez Moroney denomina "técnica de control de estímulos": "Ayuda a que la cama deje de ser un lugar asociado a la frustración o a la alerta, y vuelva a convertirse en un espacio asociado al descanso y a dormir". Otro elemento clave es la restricción del tiempo en cama: "Limita las horas en cama al sueño real –por ejemplo, cinco horas y media si eso es lo que se duerme–, elevando la eficiencia por encima del 90 % antes de ampliar la ventana". Suena contraintuitivo, pero funciona.

Sobre la melatonina, la experta Wix lo tiene claro: está sobreutilizada. Las guías la reservan para casos específicos como el *jet lag*, el trabajo por turnos o el retraso de fase circadiana. En adultos sanos, "reduce la latencia unos siete a doce minutos y aumenta el tiempo total entre ocho y quince minutos frente a placebo, pero no mejora la eficiencia del sueño ni su arquitectura". No resuelve la causa raíz y, cuando se usa de forma prolongada sin control médico, puede enmascarar problemas subyacentes. "No causa rebote clásico, pero perpetúa el ciclo", advierte.

La conclusión es la misma para todos los expertos consultados: cuando hay un trastorno del sueño real, el abordaje debe ser profesional, individualizado y multidisciplinar. "Cuando existe un trastorno del sueño como el insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad", insiste la doctora García Malo. No más noches contando ovejas. No más resignación. Tienes derecho a dormir bien, y la ciencia sabe cómo ayudarte. ■

HÁBITOS QUE FUNCIONAN

- **Horario fijo.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, también los fines de semana.
- **Sin pantallas una hora antes.** La luz azul suprime la melatonina. Opta por la lectura en papel.
- **La cama, solo para dormir.** Nada de móvil, trabajo ni televisión en la cama. Si llevas más de veinte minutos sin dormir, levántate y haz algo tranquilo.
- **Cena temprana y ligera.** Cenar al menos tres horas antes de acostarte y evitar el alcohol y la cafeína después de las 14:00 h mejora la calidad del sueño.
- **Muévete durante el día.** Treinta minutos de ejercicio aeróbico, siempre al menos cuatro horas antes de ir a dormir, acelera el sueño.
- **Si persiste, busca ayuda.** La terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) tiene una eficacia del 70-80 %.

FOTOS: GETTY.

ENDOMETRIOSIS: SAL DE DUDAS

ESTA ENFERMEDAD AFECTA AL 15 % DE LAS MUJERES Y NIÑAS EN EDAD REPRODUCTIVA Y PUEDE PRODUCIR DOLOR SEVERO E INFERTILIDAD.

por **Dolors Marco**

Durante años, millones de mujeres han escuchado la misma frase: "es normal, es la regla". Pero no lo es. Cuando el dolor menstrual incapacita, altera la vida cotidiana o se convierte en un problema recurrente, puede haber algo más detrás. La endometriosis, una enfermedad todavía infradiagnosticada y cuya causa se desconoce, afecta a dos millones de mujeres en España (un 15% de las mujeres en edad fértil), cada año se diagnostican 10 000 nuevos casos y, sin embargo, sigue siendo una gran desconocida. Y el problema es que hoy aún se tarda entre 6 y 10 años en diagnosticar.

CUANDO EL DOLOR DEJA DE SER NORMAL

"La endometriosis es una enfermedad en la que el tejido que recubre el interior del útero aparece fuera de su lugar", explica el doctor Francisco Carmona, jefe de servicio del Hospital Clínic de Barcelona y del equipo de Ginecología Women, de la Clínica Corachán. "Ese tejido sangra cada mes en órganos donde no debería estar, generando inflamación y dolor".

Ese dolor es la principal señal de alarma. "Pensamos que en la regla puede ser normal tener una molestia leve, pero cuando el dolor supera ciertos niveles –un 4 o más en una escala de 0 a 10– ya no es normal y debe investigarse", subraya el especialista.

La doctora Marta Canals, especialista en endometriosis de la Clínica Mi NovAliança de Lérida, añade que muchas pacientes consultan por un dolor menstrual "intenso, incapacitante o que no mejora con analgésicos", pero también por molestias al mantener relaciones, al ir al baño o incluso entre reglas.

UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA Y COMPLEJA

El gran problema de la endometriosis es que no siempre se detecta fácilmente. "Los implantes pueden ser muy pequeños, difíciles de ver incluso en pruebas de imagen", explica la doctora Canals.

A ello se suma la falta de investigación histórica. "Durante años no se ha investigado lo suficiente porque afecta principalmente a mujeres. Es un ejemplo claro del sesgo de género en medicina", afirma el doctor Carmona.

El resultado es que muchas mujeres pasan por varios especialistas antes de recibir un diagnóstico. En ese tiempo, el dolor puede cronificarse y afectar profundamente a la calidad de vida.

"Hay pacientes que, cuando reciben el diagnóstico, lloran de alivio. No por saber que es crónico, sino porque, por fin, entienden lo que les ocurre", añade el doctor.

CAUSA DE INFERTILIDAD FEMENINA

Aunque el dolor es el síntoma más conocido, no es el único. La endometriosis puede afectar de forma significativa a la fertilidad. "Se calcula que entre un 30 y un 50 % de las mujeres con esta enfermedad pueden tener dificultades para quedarse embarazadas. La causa es multifactorial", explica el doctor Carmona.

El impacto también se extiende a la vida diaria. El dolor puede llegar a ser constante y limitar el trabajo, las relaciones sociales y la vida de pareja. Algunos estudios muestran que estas mujeres pue-

EL ESPECIALISTA EN ENDOMETRIOSIS **ES CLAVE** EN EL ABORDAJE Y TRATAMIENTO



den perder de media más de una jornada laboral a la semana debido a la enfermedad.

UN ABORDAJE COMPLETO

Durante años, el tratamiento se centraba en analgésicos, anticonceptivos hormonales o cirugía. Hoy el enfoque es más amplio y personalizado. "Seguimos sin tener un tratamiento curativo, pero sí más herramientas para controlar los síntomas y permitir a la mujer hacer vida normal", señala el doctor Carmona. La doctora Canals insiste en un abordaje multidisciplinar. "La endometriosis genera inflamación crónica, por lo que factores como la alimentación, el ejercicio o el manejo del estrés son fundamentales". La dieta antiinflamatoria, la actividad física adaptada y la reducción del estrés no sustituyen al tratamiento médico, pero pueden mejorar los síntomas y la calidad de vida.

ESCUCHAR EL CUERPO (Y CREÉRSELO)

Uno de los mensajes clave que subrayan ambos especialistas es la importancia de escuchar el propio cuerpo. No todo dolor menstrual es normal, y normalizarlo puede retrasar el diagnóstico durante años.

"Si el dolor es incapacitante o no mejora con analgésicos, hay que consultar con un especialista", insiste la doctora Canals. "Hoy tenemos ecografías con una definición extraordinaria para el diagnóstico y la resonancia magnética dinámica también es una herramienta muy útil", explica el doctor Carmona. En estas resonancias, señala, se ha visto que las neuronas se comportan de forma distinta cuando el dolor es puntual a cuando se ha cronificado. "Estamos ante un problema que trasciende a la ginecología y puede llegar a afectar al sistema nervioso central". ■

«LOS ENSAYOS CLÍNICOS SALVAN VIDAS TODOS LOS DÍAS»

De paciente a impulsora de la investigación. Hablamos con Lola Manterola, presidenta de la Fundación Cris Contra el Cáncer.

por **Dolors Marco**

El reciente avance del equipo del doctor Mariano Barbacid, que ha logrado curar el cáncer de páncreas en modelos animales, ha devuelto la esperanza frente a uno de los tumores más agresivos y silenciosos. En España se diagnostican cerca de 9000 casos al año y más de 7000 personas fallecen por esta enfermedad. A escala global supera el medio millón de diagnósticos anuales y apenas alcanza una supervivencia del 10 % a cinco años.

Aún no hablamos de una cura inmediata para pacientes, pero sí de una vía científica sólida hacia futuros ensayos clínicos. Parte de esta investigación ha sido financiada por la Fundación Cris Contra el Cáncer, una organización que encarna algo poderoso: el compromiso directo de la sociedad civil con la investigación.

La historia de la fundación comienza con una experiencia personal. Lola Manterola, su presidenta, fue diagnosticada de mieloma múltiple en 2008, con 37 años, dos hijos pequeños y una carrera en el mundo de las finanzas. Tras pasar por quimioterapia y un trasplante de médula sin lograr frenar la enfermedad, accedió a un ensayo clínico en el hospital público 12 de Octubre de Madrid. Allí recibió una terapia innovadora que posteriormente se convertiría en tratamiento estándar.



FOTO: D.R.

SU APUESTA POR LA INVESTIGACIÓN

Aquella experiencia cambió su vida y también su manera de entender la ciencia. "Nos quedamos totalmente sorprendidos de que un ensayo clínico te pudiese salvar la vida", recuerda. Fue entonces cuando comprendió que la investigación no es algo abstracto: es la diferencia entre no tener opciones y poder volver a casa.

De esa convicción nació Cris Contra el Cáncer, una fundación impulsada por ciudadanos que decidieron implicarse activamente en la investigación oncológica. Hoy más de 105 000 socios sostienen de forma regular la financiación de sus programas científicos, lo que permite apoyar a investigadores en todas las etapas de su carrera y colaborar con referentes internacionales como el propio Barbacid.

Uno de los pilares del proyecto es acercar la investigación al paciente. Para ello la fundación ha creado Unidades CRIS en hospitales públicos, donde equipos multidisciplinares –oncólogos, hematólogos, genetistas e investigadores– integran investigación y tratamiento. "Los ensayos clínicos salvan a pacientes todos los días y eso es lo que impulsamos desde CRIS", afirma Manterola.

En estas unidades se desarrollan terapias personalizadas y tratamientos innovadores como las CAR-T avanzadas. Uno de los ejemplos más destacados es el programa de CAR-T para cáncer infantil en el Hospital La Paz, donde niños que ya no tenían otras opciones reciben terapias celulares de última generación dentro del sistema público.

El objetivo es claro: que los avances científicos lleguen a los pacientes lo antes posible y sin depender de su capacidad económica. Para la fundación, la excelencia científica solo tiene sentido si se traduce en acceso universal.

Más de una década después de su nacimiento, CRIS Contra el Cáncer sigue creciendo como una red de investigadores, médicos, hospitales y ciudadanos comprometidos con acelerar la investigación. Un proyecto que empezó con una historia personal en un hospital público y que hoy representa una convicción colectiva: que la ciencia, cuando cuenta con apoyo social, puede cambiar el futuro de miles de pacientes. ■

cultura



NUNCA ES SOLO UN COLOR
En 2006, *El diablo viste de Prada* nos abrió una ventana al mundo de la moda y nos hizo sentir la intensidad de la redacción de una revista.

Miranda (Meryl Streep) y Andy (Anne Hathaway) regresan a la pantalla el 30 de abril con una nueva entrega.

FOTO: THE WALT DISNEY STUDIOS/GETTY IMAGES.

52 SARA BARQUINERO
La escritora regresa con una novela de campus.

54 JORGE MOLIST
El autor nos hace viajar a las Cruzadas en su último libro.

«NO CREO QUE LA CULTURA HAGA A NADIE MEJOR PERSONA»

Sara Barquinero publica *La chica más lista que conozco,* una novela de campus que explora la vergüenza, el deseo y las relaciones de poder en el mundo universitario.

por **Macarena Orte**

Tras el éxito de *Los escorpiones,* la escritora y doctora en Filosofía Sara Barquinero (Zaragoza, 1994), vuelve con una historia ambientada en una facultad donde la inteligencia convive con la precariedad, la ambición y las contradicciones personales. En *La chica más lista que conozco,* la autora retrata el microcosmos universitario a través de Alicia, una estudiante de Filosofía que llega a Madrid convencida de que las ideas pueden cambiarle la vida pero lo que encuentra es un entorno bastante hostil. Hablamos con la escritora sobre el mito de la universidad, la vergüenza como motor vital y las contradicciones del feminismo cotidiano.



La novela retrata el mundo universitario con bastante crudeza. ¿Cuánto hay de experiencia personal y cuánto de observación? Mi historia personal no se parece a la de la protagonista, pero muchas de las cosas que critico o muestro se basan en lo que he visto en las universidades en las que he estado. He intentado recoger situaciones representativas y también experiencias que me han contado otras personas. **Después del fenómeno de *Los escorpiones,* esta novela es muy distinta. ¿Querías romper expectativas?** Se me ocurrió esta historia y pensé que tenía que hacerla a su manera. No quería escribir *Los escorpiones 2* ni convertirme en el típico autor que repite siempre la misma novela. **El título suena a elogio, pero también a una trampa. ¿Qué hay detrás de esa frase?** Me di cuenta hablando con amigas de que es una estrategia de seducción bastante común: hombres mayores o con más poder que apelan a tu inteligencia. Si te dicen que eres guapa o simpática lo tomas como un halago sin más, pero cuando alguien te dice que eres la chica más lista y especial que ha conocido, quieres creerlo. **Alicia llega a la universidad esperando encontrar un lugar donde las ideas cambien la vida. ¿Sigue siendo así?** Depende mucho de la persona. De fondo es un campo de batalla y además la universidad pública está cada vez más precarizada, algo que afecta tanto a profesores como a estudiantes. Pero también sigue siendo un espacio mítico para mucha gente. **En la novela la inteligencia no siempre va acompañada de bondad...** No creo que la cultura haga a nadie mejor. En los ambientes intelectuales quizá se usan estrategias intelectuales para ser cruel, como hacerte sentir ridícula o ignorante, pero la crueldad existe en todos los ámbitos. **Uno de los temas centrales es el deseo atravesado por el poder, especialmente entre estudiantes y profesores.** Hay muchos relatos culturales que alimentan ese modelo: la mujer que rescata al hombre atormentado, a menudo mayor y con más poder. Aunque el feminismo ha cuestionado esos mitos, siguen resultando atractivos porque los hemos visto muchas veces. **La novela gira también alrededor de la vergüenza.** Me interesaba porque permite hablar de feminismo, de clase y de filosofía. Todos tenemos una lucha entre lo que deseamos y lo que nos atrevemos a hacer, y ahí la vergüenza juega un papel importante. **Alicia es feminista, pero vive contradicciones constantes.** Quería que fuera una "mala feminista" permanente. Muchas mujeres atraviesan esa tensión entre lo que creen y lo que hacen. **Alicia quiere ser extraordinaria. ¿La obsesión por destacar es más fuerte en las nuevas generaciones?** Siempre ha existido, pero quizá ahora es más cotidiana. Muchos jóvenes quieren vidas excepcionales, ser artistas, millonarios o famosos. El problema no es la ambición, sino la distancia entre lo que esperamos y lo que el mundo puede ofrecer. ■

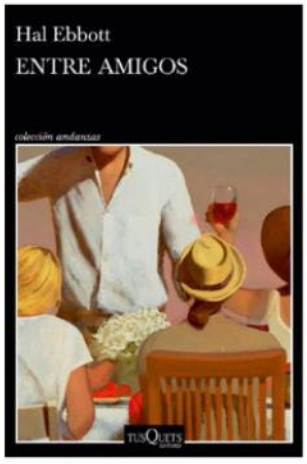
FOTO. D.R.

HISTORIAS QUE DEJAN HUELLA

Amistades que se resquebrajan, viajes que despiertan los sentidos, ironía brillante y novelas que exploran la culpa, la memoria y la vida cotidiana: una selección de libros para leer, pensar y disfrutar.

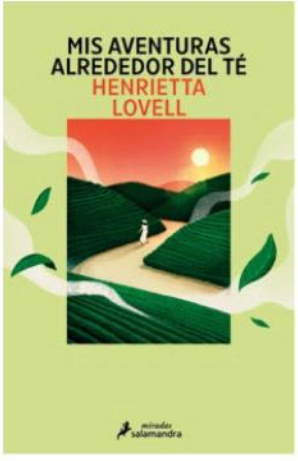
por **Macarena Orte**

ENTRE AMIGOS
Una novela que disecciona con precisión una amistad de más de treinta años. Un fin de semana entre dos familias acomodadas en Nueva York destapa rencores, envidias y viejas heridas. Bajo la aparente armonía, late una tensión que amenaza con romperlo todo. Una novela elegante y punzante sobre lealtad y traición.





EL AMERICANO TRANQUILO
Graham Greene sitúa al lector en el Saigón de los años cincuenta para explorar política, amor y culpa. A través de la relación entre un periodista británico desencantado y un joven estadounidense idealista, la novela cuestiona la inocencia del intervencionismo occidental. Un clásico.

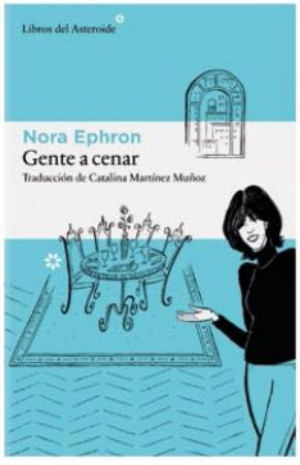


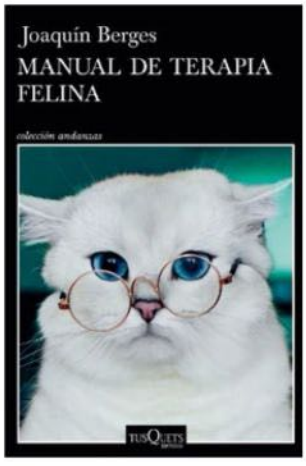
MIS AVENTURAS ALREDEDOR DEL TÉ
Henrietta Lovell recorre el mundo en busca de los tés más extraordinarios, desde Malawi hasta el Himalaya. Entre relato de viajes, memorias y recetas, descubre a los cultivadores y paisajes que dan vida a cada hoja. Un libro aromático y apasionado que transforma cada taza en una experiencia.

DONDE TERMINA EL VERANO
Una historia sobre dos amigas de la infancia, Elisa y Aimé, marcadas por un suceso trágico en la frontera de Mexicali. Años después de lo ocurrido, el reencuentro reabre heridas, secretos y culpas. Una novela intensa sobre amistad, violencia y el fin de la inocencia en un territorio duro y complejo.



GENTE A CENAR
Nora Ephron despliega su ingenio en una deliciosa colección de artículos sobre la vida cotidiana: desde el periodismo y la cocina hasta las manías, el paso del tiempo o los fracasos. Con humor afilado y mucha honestidad, convierte lo trivial en brillante. Leerla es como cenar con la amiga más divertida.





MANUEAL DE TERAPIA FELINA
Imagina a un terapeuta sarcástico que observa a sus peculiares pacientes mientras toma como modelo de equilibrio emocional a su gato, Mismís. Entre humor, fábula y retrato psicológico, la novela explora nuestras obsesiones y miedos con una mirada tan irónica como felina.

«La religión sigue marcando la vida de las mujeres en algunos países»

JORGE MOLIST REVIVE EL FINAL DE LAS CRUZADAS EN UNA NOVELA DE AMOR, CONFLICTOS Y CRECIMIENTO PERSONAL.

por **Macarena Orte**



Jorge Molist es uno de los grandes nombres de la novela histórica española. Inició su carrera literaria tras una trayectoria profesional internacional y ha firmado títulos de gran éxito como *El anillo* o *La reina oculta,* con la que obtuvo el Premio Alfonso X el Sabio.

Jorge Molist (Barcelona, 1951) regresa al Mediterráneo del siglo XIII con *Daré el cielo por ti* (Ed. Grijalbo), una novela que arranca en la caída de San Juan de Acre, el último bastión cristiano en Tierra Santa. A través de Artal, un joven templario que abandona la fe ciega para enfrentarse al mundo real, el autor explora una época marcada por la guerra, la religión y el poder. Una historia de iniciación que cuestiona mitos y dialoga con el presente.

¿Por qué te interesaba contar un momento de derrota como la caída de Acre? El origen está en un documento de hace 120 años sobre un hecho poco conocido: una guerra entre templarios y una familia noble del valle del Ebro. A partir de ahí pensé en la época y en su gran momento clave, que es la caída de San Juan de Acre. Es el fin de un mundo: el de las cruzadas y el del Temple. **¿Qué representó ese episodio para los templarios?** Ahí lo pusieron todo: sus mejores hombres y recursos. Vemos su última carga, su última batalla y la muerte de su gran maestre. A partir de ahí, la orden quedó sin rumbo. **El protagonista, Artal, es un chico muy joven.** Tiene 16 años y ha pasado ocho encerrado en un convento. No sabe nada del mundo: ni de dinero, ni de mujeres. Solo sabe rezar y pelear. **¿Qué te interesaba de ese personaje?** El impacto que recibe al enfrentarse al mundo. Es un chico dispuesto a morir por la fe que, en lugar de encontrar la muerte, encuentra el amor. **Ahí empieza su transformación.** Exacto. Es la historia de cómo un niño se convierte en adulto. Como dice Roger de Flor, "he encontrado a un niño en Tierra Santa y dejo a un hombre en España". **El amor es clave en ese proceso.** Sí, porque rompe sus esquemas. Él ya tenía ganado el cielo, pero al enamorarse y pecar según los valores de la época, se lo entrega a ella. **La novela muestra personajes que luchan convencidos por su fe.** Si nos metemos en la mentalidad de la época, había gente dispuesta a morir por sus creencias. La religión lo guiaba todo, en un lado y en otro. **También se ve cómo religión y política estaban unidas.** Sí. Los papas eran creyentes, pero también políticos. Se decretaban cruzadas no solo contra musulmanes, sino también contra cristianos que no obedecían. **El histórico caballero templario Fray Roger de Flor es un personaje ambiguo en tu novela.** Es valiente, protege a Artal, pero también se protege él usando su salvoconducto. A veces se burla de él, pero también le ayuda por una deuda con su familia. **El Mediterráneo aparece como un espacio muy conectado.** Totalmente. Era el centro del mundo, con un comercio enorme. San Juan de Acre era riquísima por ese comercio: seda, especias, peregrinaciones… **En la novela también se refleja la situación de las mujeres.** Sí, otro de los personajes, Beatriz, ha sido vendida, ha sufrido mucho y quiere ser libre. Pero en el siglo XIII eso era muy difícil. Solo circunstancias excepcionales podían darle independencia. **¿Por qué crees que en algunos lugares eso ha cambiado y en otros no?** Por la religión. Aquí hemos evolucionado hacia un pensamiento más abierto, pero hay países donde sigue marcando la vida de las personas, especialmente de las mujeres. **¿Ese paralelismo con el presente era intencionado?** Es inevitable verlo. Igual que Artal está condicionado por su educación, hoy hay sociedades donde ese adoctrinamiento sigue existiendo. **Más allá de la historia, ¿qué querías contar?** El crecimiento de un personaje que descubre que el mundo es mucho más complejo de lo que le habían enseñado. ■

FOTO: D.R.

CARTOGRAFÍAS DEL ARTE

De la fotografía humanista a las experiencias inmersivas, pasando por diálogos entre maestros y nuevas miradas. Un recorrido por las citas culturales que invitan a mirar –y sentir– el arte de otra manera.

por **Clara Narváez**

HELEN LEVITT
En Fundación MAPFRE (Sala Recoletos), la mirada de Helen Levitt convierte la vida cotidiana de las calles de Nueva York en escenas llenas de emoción y misterio. Niños, juegos y ciudad en una obra pionera. Hasta el 17 de mayo.



RUTH ASAWA: RETROSPECTIVA
Esta exposición recorre seis décadas de la obra de Ruth Asawa (Norwalk, California, 1926–San Francisco, 2013), donde escultura, dibujo y naturaleza dialogan en formas delicadas y envolventes. Una mirada a su universo creativo y vital. Hasta el 13 de septiembre.



REFLEJOS. PICASSO X BARCELÓ
En el Museo de Cádiz, esta exposición pone en diálogo a Picasso y Barceló a través de la cerámica, conectando arte antiguo y contemporáneo en un cruce de tiempos y lenguajes. Hasta el 28 de junio.





ARCHIPIÉLAGO
En el Museo Carmen Thyssen de Málaga, esta muestra recorre la Colección Suñol Soler como un mapa visual del arte español (1960-1980). Una exposición para mirar de otra forma, entre afinidades y contrastes. En la imagen, Luis Gordillo, *Piscina azul,* 1971. Hasta el 6 de septiembre.



MUSEO DE LOS SENTIDOS
En la calle Virgen de los Peligros, 5 (Madrid), este espacio inmersivo invita a explorar la percepción a través de más de 30 experiencias interactivas. Un recorrido sorprendente donde el cuerpo y los sentidos son protagonistas.



GAUDÍ, L'ATELIER DU DIVIN
En la Catedral de Barcelona, esta experiencia de realidad virtual nos sumerge en el taller de Gaudí y su universo creativo. Un viaje inmersivo y emocionante para entender su obra desde dentro.

FOTOS: D.R.

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

por **Macarena Orte**

UNA IMAGEN, UNA HISTORIA



EL MEJOR REFUGIO

foto **Tetiana Dzhafarova**

En el suelo frío de una estación de metro, donde el tiempo se suspende entre sirenas y miedo, una madre abraza a su hijo como si ese gesto pudiera apartarlo de la guerra. La imagen, tomada en Kiev (Ucrania) a finales de marzo, durante una alerta de ataque aéreo, condensa en un instante lo que significa proteger cuando todo es incierto. Y, de algún modo, ese abrazo lo consigue. Porque hay una fuerza silenciosa en él que trasciende el ruido de la guerra: la certeza de que el amor materno es refugio, frontera y hogar al mismo tiempo.

Ser madre es eso que no se explica, pero se reconoce al instante. Es poner el cuerpo, el calor, la calma cuando todo tiembla. Es convertir cualquier lugar —una casa, un banco, un andén— en un espacio seguro. Es sostener incluso cuando una también necesita ser sostenida.

En esta escena, la maternidad no es ideal ni dulce en el sentido más cómodo: es urgente, feroz, profundamente humana. Nos recuerda que cuidar es un acto político, que proteger es resistir, que amar es, a veces, la forma más valiente de permanecer.

En mayo celebramos a las madres, sí. Pero también honramos esa capacidad infinita de abrazar la vida, incluso cuando todo alrededor parece desmoronarse.

ABREN CAMINO

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



IDOIA FERNÁNDEZ
Ultramaratoniana y superviviente de cáncer, encontró en el deporte una forma de reconstruirse. Tras el diagnóstico, decidió no frenarse: aceptó el proceso y descubrió una fortaleza desconocida. Su participación en el Reto Pelayo Vida es el reflejo de esa actitud.

DURALD ARKAPAW
Hace historia al convertirse en la primera mujer en ganar el Óscar a Mejor Fotografía en 98 años. Su trabajo en *Los pecadores* no solo marca un hito en una categoría históricamente masculina, sino que abre camino en una industria donde la desigualdad ha sido la norma.





CRISTINA PEÑA
Centra su investigación en la Universidad Alfonso X El Sabio (UAX) en el cáncer de colon y los mecanismos que impulsan la metástasis. Desde la biomedicina, su trabajo busca avanzar en la detección y tratamiento de una de las enfermedades más complejas.



MARÍA DE BLAS
Lidera Solobuey, una empresa familiar especializada en el sector cárnico con más de un siglo de historia. Ha sabido tomar el relevo manteniendo vivo el legado, pero también impulsándolo con una mirada propia. Reivindica su oficio con orgullo y constancia.



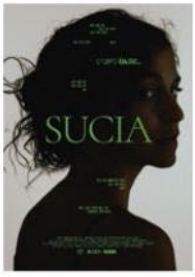
LUCÍA DOYLE GUTIÉRREZ
Lidera investigaciones en materiales sostenibles desde la ingeniería en UAX, con el foco puesto en la economía circular y la reducción del impacto ambiental. Su trabajo explora soluciones innovadoras para aplicaciones energéticas y ecológicas, situándose en la vanguardia de la ciencia.

EL 72 % DE LAS MUJERES CREE QUE EL GÉNERO INFLUYE EN LAS OPORTUNIDADES DE DESARROLLO PROFESIONAL, SEGÚN LA II RADIOGRAFÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESPAÑA.

«El bloqueo no es debilidad, es supervivencia»

EN EL DOCUMENTAL *SUCIA,* LA ACTRIZ Y DIRECTORA BÀRBARA MESTANZA CUESTIONA LOS PREJUICIOS QUE AÚN RODEAN A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL Y SEÑALA LAS CARENCIAS DE UN SISTEMA QUE SIGUE SIN SABER ACOMPAÑARLAS.

por **Macarena Orte**



Sucia. ¿Por qué no hiciste nada?, el documental codirigido por Bàrbara Mestanza, ha sido reconocido con el Premio E-28 y Río Bravo (MAFIZ, Festival de Málaga) y el Premio Filmin en Abycine Lanza.

Por qué no hiciste nada? Esta pregunta, incómoda y profundamente injusta, fue la que recibió Bàrbara Mestanza (Barcelona, 1990) cuando contó a su entonces pareja que años atrás había sido víctima de una agresión sexual. Paseaban por el centro de Madrid y se toparon con un local que antes había sido un herbolario donde ofrecían masajes. Allí, el supuesto masajista le pidió que se quitara también las bragas y sus dedos terminaron deslizándose hasta su vagina. ¿Por qué no hiciste nada? El desconocimiento sobre cómo responde el cerebro ante el trauma y la falta de empatía dejan a muchas víctimas completamente solas. La actriz y directora ha transformado esa experiencia en *Sucia. ¿Por qué no hiciste nada?,* un documental con el que, explica, ha logrado romper la disociación, reconectar con su cuerpo y narrar lo que tantas veces se cuestiona.

El documental gira en torno a la pregunta: "¿Por qué no hiciste nada?". ¿Cuándo entendiste que ahí estaba el verdadero problema? Creo que hemos normalizado muchísimo el cuestionamiento hacia las mujeres. No solo desde fuera, también entre nosotras y hacia nosotras mismas. Yo misma lo tenía interiorizado. Todo estalla cuando vuelvo al lugar donde ocurrió la agresión y descubro que ya no existe. Entiendo que nunca podré volver para poner ese límite que no puse entonces. Empiezo a hablar de ello con mi pareja y él me hace esa pregunta. Y ahí se cae todo. Me doy cuenta de que, si me afecta tanto, es porque yo tampoco sé responderla. Detrás de esa pregunta hay miedo. Miedo a aceptar que no estamos seguras, que da igual lo que hagamos: no podemos controlarlo todo. Y como eso es insoportable, culpamos a la víctima. **El título también juega con la palabra "sucia". ¿Cómo ha sido reapropiarte de ese término?** Es una palabra muy violenta, porque conecta directamente con la culpa y con la idea de estar manchada. Durante mucho tiempo yo también la sentí así. Pero al ponerla en el centro, al nombrarla, se transforma. Deja de ser algo que te define desde fuera y pasa a ser algo que tú utilizas para explicar lo que te han hecho. Para mí ha sido una manera de darle la vuelta, de quitarle poder y de señalar que la suciedad no está en la víctima, sino en la violencia que ha sufrido. **En el documental explicas el bloqueo, esa parálisis que muchas personas no comprenden. ¿Qué le dirías a quien cree que lo "normal" es reaccionar?** Que hay muchísima información sobre trauma y que la reacción más habitual es el bloqueo. No es una decisión racional. El cerebro se desconecta como mecanismo de supervivencia. Estar presente en un momento tan violento sería aún peor. Es como cuando los animales se hacen los muertos ante la amenaza de otro. El cuerpo intenta sobrevivir. Cuanta más violencia, más probable es ese bloqueo. No habla de debilidad, habla de la brutalidad de lo que estás viviendo. **Cuando decides denunciar, la pregunta vuelve a aparecer, incluso en comisaría. ¿Cómo lo viviste?** Ya había empezado a investigar y a escribir, así que cuando me la hicieron lo vi casi desde fuera. No me lo preguntaron con mala intención, pero entendí lo absurdo del sistema. Tenemos herramientas para salvar vidas, pero no sabemos acompañarlas. Nos falta ternura, cuidados, empatía. Y eso no es un problema de una institución concreta, es algo estructural. **También hablas de tener que demostrar constantemente que dices la verdad. ¿Te sentiste juzgada?** Claro. A nadie le hacen cinco informes psicológicos por

«TENEMOS HERRAMIENTAS **PARA SALVAR VIDAS** PERO NO SABEMOS ACOMPAÑARLAS»



CERRAR HERIDAS

Bàrbara Mestanza lleva años explorando, desde distintos lenguajes, una misma herida. Antes de llegar al cine, *Sucia* fue libro y también obra de teatro: tres formas de narrar una experiencia que no solo necesitaba ser contada, sino comprendida desde dentro.

denunciar un robo. Pero en una agresión sexual sí. Eso revela un sesgo machista muy claro. Seguimos pensando que los agresores son monstruos aislados, cuando no es así. Y al final tienes que demostrar que no mientes, incluso renunciar a compensaciones, como hemos visto en otros casos, para que te crean. Pero que te crean o no no depende de ti, sino de la capacidad de los demás para sostener esa realidad. **Existe también la idea de que, si no quedas completamente destrozada por lo que te ocurrió, la agresión no "cuenta".** Eso tiene que ver con la disociación. Puedes seguir con tu vida, salir, tener relaciones… y aun así estar profundamente afectada. Estamos en un nivel muy básico de educación emocional. No entendemos ni los mecanismos más elementales del cerebro. Y eso es gravísimo, también a nivel judicial y mediático. **¿Qué fue lo más duro del proceso?** La soledad. Aunque estés acompañada, el peso lo llevas tú. Hay momentos en los que piensas: ojalá pudiera meterme en otro cuerpo y descansar. Además, la culpa se extiende hasta responsabilizarte incluso de lo que le pase a tu agresor o a su entorno. Es una carga enorme. **Has convertido esta experiencia en teatro, libro y ahora en cine. ¿Qué te ha dado el arte que no te dio la justicia?** El arte me ha permitido reunirme conmigo misma. Romper la disociación poco a poco, con tiempo. La justicia es brusca, te exige enfrentarte de golpe. El arte, en cambio, me ha dado espacio, me ha conectado con otras mujeres y me ha permitido acercarme a mí desde un lugar más cuidado. **La vergüenza aparece constantemente. ¿Qué papel juega?** La vergüenza la cargamos cada día por cosas pequeñas. Si sonríes demasiado, si no sonríes, si gustas, si pones límites… Poco a poco te encoges. Y eso se acumula. La vergüenza te separa de ti misma, porque implica señalarte, juzgarte. Es un mecanismo muy poderoso de control. **Después de todo este proceso, ¿qué ha cambiado en tu forma de relacionarte contigo misma y con tu cuerpo?** He aprendido a escucharme mucho más. A no desconectarme cuando algo me incomoda. Antes tiraba hacia adelante sin mirar, ahora intento parar y preguntarme qué necesito. También he recuperado una relación más amable con mi cuerpo, más presente. No es que todo esté resuelto, pero sí siento que estoy más cerca de mí, y eso ya es muchísimo. **¿Qué le dirías a alguien que está dudando si denunciar?** Que piense en sí misma en el futuro. En qué le gustaría haber hecho cuando mire atrás. Y que cualquier decisión es válida: protegerse y no denunciar, o exponerse y hacerlo. No hay una única respuesta correcta. Cada una tiene que encontrar la suya. ■

BOLETÍN EXPRÉS

COSAS DE MUJERES

El dolor ginecológico forma parte de la vida de muchas mujeres, pero sigue rodeado de silencio. Según un estudio de Intimina, siete de cada diez sienten que deben aguantarlo sin quejarse y más de la mitad evita expresarlo por vergüenza. Esta normalización tiene consecuencias: impacta en su bienestar físico y psicológico, retrasa diagnósticos y perpetúa una brecha en la atención sanitaria que todavía hoy sigue siendo una asignatura pendiente.





IMPULSO FEMENINO

El emprendimiento en España ya no se entiende sin ellas. Según un estudio del software Holded para pymes y emprendedores, el 44 % de las personas emprendedoras son mujeres, impulsadas por la búsqueda de independencia económica y una mejor conciliación. Aunque lideran sobre todo proyectos vinculados al consumo y los cuidados, su presencia sigue creciendo en un ecosistema marcado por la digitalización, la flexibilidad y el reto constante de acceder a financiación.



EL RIESGO INVISIBLE

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en mujeres, pero sigue infradiagnosticada. Según Siemens Healthineers, la menor percepción del riesgo, los síntomas atípicos y la escasa presencia femenina en ensayos clínicos retrasan el diagnóstico y el tratamiento. Incorporar la perspectiva de género y avanzar en tecnologías de imagen más precisas resulta clave para reducir una brecha que aún persiste en la práctica clínica.



CONOCE TU CUERPO

La doctora Elena Casado Pineda publica *Ser mujer es perjudicial para la salud* (Ed. Molino), un ensayo que pone el foco en una desigualdad estructural: la medicina ha estudiado históricamente el cuerpo femenino desde parámetros masculinos. A partir de datos y casos reales, la autora analiza cómo esta brecha sigue afectando al diagnóstico, la investigación y la calidad de vida de millones de mujeres, y reivindica una medicina más inclusiva.

FOTOS: GETTY, D.R.

moda

LO MÁS DESEADO
En estas páginas, descifamos el lenguaje de la temporada.

En la imagen, bolso *Pescador* en rafia y piel de ternera, de Loewe.



FOTO: GEMA LÓPEZ.

62 A LA CESTA
Algunas de las novedades de moda que querrás fichar esta temporada.

78 DE RAYAS
El estampado estrella ha vuelto y así es cómo puedes lucirlo en los próximos meses.



EL PULSO DE LA **FEMINIDAD**

Para Tory Burch, la moda no es solo una cuestión estética, sino una forma de sentir, de expresarse y de acompañar a las mujeres en su complejidad. En esta conversación, la diseñadora reflexiona sobre feminidad, lujo y creatividad en un momento de transformación constante.

por **Magdalena Fraj**

En una industria que avanza a velocidad vertiginosa, Tory Burch (Valley Forge, Pensilvania, Estados Unidos, 1996) ha construido un universo propio donde la emoción guía cada colección y el propósito sostiene el crecimiento. Lejos de diseñar para sí misma, su mirada se dirige a una mujer cambiante que encuentra en la moda un lenguaje íntimo. Nos habla sobre la redefinición del lujo y el equilibrio entre negocio y creatividad.

Asistí a tu desfile en Nueva York el pasado septiembre, y lo que más me llamó la atención fue el equilibrio entre fuerza y suavidad. Cuando comienzas una colección, ¿piensas más en la mujer a la que vistes o en el momento que está viviendo? Cada colección es diferente, pero más que nada pienso en la emoción y en cómo se sentirá una mujer cuando lleve nuestras colecciones. Para primavera, pensamos en la complejidad de las mujeres y en las diferentes facetas de su estilo: feminidad y fuerza, precisión e imperfección. **Tus colecciones suelen sentirse muy personales, pero al mismo tiempo universales. ¿Cuánto de tu propia evolución como mujer y líder se refleja hoy en tus diseños?** Cada vez más intento apartarme de ello. Nuestras colecciones son un reflejo de cómo veo a las mujeres; no me interesa diseñar solo para mí misma. Distanciar mi estética de las colecciones me ha dado la libertad de asumir riesgos, explorar mi creatividad y, con suerte, llevar a nuestras clientas con nosotras en ese viaje. **La moda neoyorquina ha pasado por muchas transformaciones en los últimos años. ¿Cómo defines hoy lo que significa la "moda americana"?** Trata sobre la autoexpresión. La gente está utilizando la moda como una herramienta para explorar su individualidad más que nunca, y eso es muy emocionante. **Hay una confianza silenciosa en tus últimas colecciones –menos exceso, más intención–. ¿Crees que la idea de lujo está cambiando para las mujeres hoy?** El lujo consiste en encontrar belleza tanto en lo extraordinario como

La colección primavera-verano 2026 de Tory Burch explora la complejidad de la feminidad a través de siluetas que equilibran fuerza y delicadeza, precisión e imperfección, proponiendo una elegancia que se aleja de cualquier idea de exceso.







Diseñar ya no es imponer una visión, sino acompañar a una mujer en su manera de expresarse.

Los accesorios se integran en el discurso con naturalidad, como extensiones del cuerpo y del gesto, aportando intención y carácter sin imponerse en una visión donde el detalle silencioso redefine la idea de lujo.





Más que acompañar, los accesorios de Tory Burch definen la actitud del look.



en lo cotidiano. No tiene que ver con el precio; tiene que ver con la alegría de vivir. **Tu marca ha crecido mucho más allá de la moda, hacia el *lifestyle*, la filantropía y el liderazgo empresarial. ¿Cómo proteges el núcleo creativo mientras gestionas una empresa global?** Es un error pensar que creatividad y negocio son incompatibles; ambos requieren innovación constante, curiosidad, riesgo, resiliencia y agilidad. Tener una estrella guía también me ayuda a navegar los altibajos inevitables. Inspirar y apoyar a las mujeres ha sido mi propósito desde el principio. Mi visión era construir una marca global de lujo que pudiera respaldar una fundación para mujeres, y en 2009 lanzamos la Tory Burch Foundation para ayudar a mujeres emprendedoras a crear negocios duraderos. **Siempre has diseñado para mujeres activas, independientes y curiosas. ¿Cómo ha evolucionado tu idea de feminidad desde que lanzaste la marca?** Me inspira la complejidad de las mujeres en todo el mundo. Son multifacéticas y lo expresan a través de su estilo personal. Lo que más me gusta es que hoy las mujeres no están interesadas en reglas; están redefiniendo lo "clásico" por sí mismas. **Cuando miras tus colecciones de hace diez o quince años, ¿qué reconoces inmediatamente y qué sientes completamente diferente?** Nuestras colecciones han evolucionado, pero mi filosofía de diseño no



Hoy, la feminidad no se define desde un único código, sino desde la suma de matices que cada mujer decide habitar.



ha cambiado: siempre he querido crear piezas que perduren y que inspiren a las mujeres a explorar su individualidad y su estilo. El mayor cambio ha sido en el proceso de diseño. Abrir el atelier en nuestra sede de Nueva York en 2019 fue transformador, tanto en la calidad y la artesanía como en la forma en que diseñamos. Nuestro equipo tiene tiempo y espacio para experimentar y trabajar en técnicas que antes no eran posibles. **La moda es cada vez más rápida y reactiva. ¿Cómo consigues ralentizar el proceso creativo para mantenerte fiel a tu visión?** El ritmo de nuestra industria es exigente, pero siempre me ha resultado estimulante: el ciclo de las temporadas, el reto de crear constantemente algo nuevo, el optimismo de mirar hacia adelante. Trabajar con plazos puede ser clarificador; afina el instinto y te obliga a tener convicción. Al mismo tiempo, no me interesa la moda efímera y reactiva; quiero diseñar colecciones que sean verdaderamente atemporales, que las mujeres conserven y deseen durante años. **Qué es lo que más te ilusiona del futuro de tu marca y qué sientes que debes proteger a medida que crece?** Estoy muy orgullosa de haber construido una empresa que representa un cambio positivo. Intento no pensar demasiado en el futuro, pero siempre protegeré nuestra cultura: sigue siendo una de nuestras mayores fortalezas. ■



Cada accesorio responde a una lógica precisa: funcionalidad, equilibrio y deseo.

FOTOS: CORTESÍA DE TORY BURCH.



Vestido de encaje de Chantilly bordado con la parte superior abierta de satén, y anillo *Dior Rocks* en metal con acabado dorado y circonita; ambos, de **Dior**.

VOLVER A EMPEZAR

SAINT STACY PRESENTA SU UNIVERSO MÁS PERSONAL MIENTRAS VISTE LA COLECCIÓN DIOR PRIMAVERA-VERANO 2026: UNA CONVERSACIÓN SOBRE CONTROL CREATIVO, IDENTIDAD Y LA VALENTÍA DE REINVENTARSE DESDE CERO.

por **Magdalena Fraj** fotos **Santiago Belizón** estilismo **Sandra Escriña**



Camisa y minifalda de jacquard de seda *Dior Secret Garden*, y sandalias *Dior Bow* en saten blanco. Todo, de **Dior**.



Chaqueta corta y minifalda plisada de *tweed donegal sequin*, y zapatos *Dior Derby D* en piel negra con efecto cocodrilo. Todo, de **Dior**.



Capa gris en tejido técnico, pantalones *denim* de algodón, y sandalias *Dior Aurore* en tartán de seda azul y verde. Todo, de **Dior**.








MADRI



Camisa de popelín de algodón, minifalda de gabardina de algodón con bolsillos con solapa, bolso *Mini Lady D-Joy* en piel *Cannage* amarilla, y zapato de tacón *Dior Wing* con talón alto en seda a cuadros verdes y azules.
Todo, de **Dior**.

En la página anterior, gabardina de algodón *beige*, anillo *Dior Medaillon* en metal con acabado dorado y la firma Dior grabada, y bolso pequeño *Dior Cigale* de piel negro.
Todo, de **Dior**.

Tras años sobre los escenarios junto a Kadebostany, Kristina Yakovleva (San Petersburgo, Rusia, 1992), conocida como Saint Stacy, inaugura una nueva etapa en solitario. Su primer proyecto, *Beginner Again*, es una declaración de intenciones: volver a empezar para reconstruirlo todo bajo sus propias reglas. La artista criada en Suiza traza un lenguaje íntimo donde la precisión convive con la emoción y la estética se convierte en una extensión de su identidad.

Después de años sobre el escenario con Kadebostany, has iniciado este nuevo capítulo como Saint Stacy. ¿Qué sentías que no podías expresar antes y ahora sí? Formar parte de un proyecto ya existente como Kadebostany y construir el tuyo propio son experiencias completamente diferentes. Después de unos años, sentí la necesidad de ir más allá y desarrollar mi propia visión artística. Quería exigirme algo más de ser solo cantante y convertirme en una artista completa, compositora y productora. Es más desafiante y, a veces, más estresante, pero también mucho más honesto. **Tu debut, *Beginner Again*, habla de reinvención. ¿Cómo fue, en la práctica, ese "volver a empezar"?** *Beginner Again* consistía en colocarme en una situación donde todo fuera nuevo. Quería adentrarme en lo desconocido. Empecé a aprender a producir, a grabarme a mí misma y a construir mi sonido de forma independiente. Tuve que reconstruirlo todo desde cero: una nueva manera de trabajar, un nuevo proceso creativo, nuevas referencias. Fue una cantidad enorme de trabajo, algo que nunca había hecho sola. Pero esa etapa me llevó a otro nivel y cambió mi forma de crear. **Hay una sensación muy clara de control en tu música, todo es preciso, intencionado. ¿Necesitas estructura para crear o trabajas más desde el instinto?** Al principio me guío por el instinto, estoy como flotando y recolectando ideas de una forma bastante caótica, para ser sincera. Pero cuando siento que estoy llena de ideas, cuando la inspiración empieza a desbordarse, es ahí cuando introduzco la estructura. Sin ella es muy difícil avanzar. La estructura me permite dar forma a todo, aterrizarlo, para que realmente pueda existir. **No solo estás construyendo una identidad musical, también una visual. ¿Hasta qué punto piensas en la imagen cuando creas una canción?** Para mí, cada canción tiene su propia identidad, y eso es algo que me encanta explorar. Mi voz y mi guitarra son el hilo conductor, lo que conecta todo. Estudié Diseño en Suiza, así que el lenguaje visual siempre ha sido algo natural para mí. Desde que empecé a trabajar en mi primer álbum, desarrollar mi imagen se ha vuelto esencial. Además, soy muy práctica: creo mis propios vestuarios, algo que ya hacía antes con Kadebostany. Pero ahora puedo construir todo mi universo con mis propias manos, y eso me encanta. **En esta sesión de fotos hay una tensión entre suavidad y fuerza muy alineada con tu universo. ¿Te reconoces en esa dualidad?** Sí, totalmente. Es algo que la gente suele decirme: esa mezcla de suavidad y fuerza, tanto en lo visual como en mi música. Me encanta escuchar cómo las personas perciben mi trabajo y conectan con él a su manera. **Has actuado en muchos países. ¿El escenario ha influido en tu forma de escribir o separas ambos mundos?** A veces, girar y actuar influye en mí, aunque de forma sutil. Hay momentos en los que pienso: "esto le encantaría a mi público", y me gusta crear teniendo eso en cuenta. Antes, cuando giraba con Kadebostany, era diferente. Ahora, como artista en solitario, soy mucho más consciente de mi audiencia y de las nuevas personas que me están descubriendo. Puedes escribir música solo para ti, pero cuando la compartes, esa conexión se vuelve importante. Siento que crece cada vez más, y creo que evolucionará de forma natural. Construir un vínculo real con quienes escuchan mi música es algo muy valioso para mí. **En tu trabajo hay cierta contención emocional: nada está sobreexplicado. ¿Dejas espacio deliberadamente para la interpretación?** Sí, y creo que también lo hago por mí misma. El mundo cambia muy rápido, y nosotros cambiamos con él. Si una canción explica algo de forma demasiado precisa, puede dejar de resonar conmigo con el tiempo. Me gusta la idea de que una canción permanezca abierta y pueda adaptarse a distintos momentos de la vida. A veces siento emociones completamente opuestas, y la misma canción sigue teniendo sentido en todas ellas. **En una sesión como esta, ¿sientes que interpretas un personaje o es una extensión de ti misma?** Casi siento que Dior se ha metido en el personaje de Saint Stacy [ríe]. Estoy muy feliz con este *shooting*. Todos los looks son muy naturales y cómodos, y estar en un estudio de grabación, rodeada de mis propios instrumentos –incluso *presets* de guitarra que me han gustado desde siempre–, me hace sentir como en casa. Esta sesión refleja completamente mi mundo. Además, las siluetas de Dior son muy estructuradas y precisas, y eso me hace ser mucho más consciente de mi cuerpo, de mi postura, de mi presencia. Me gusta la idea de que la ropa pueda revelar y afinar lo que ya está ahí. Sentí que ciertas partes de mí se amplificaban. **Estás en un momento de transición y definición. ¿Qué te gustaría que el público entendiera de quién es hoy Saint Stacy?** Hoy, Saint Stacy es completamente independiente. Escribo, produzco, construyo mi sonido y mi propio universo. Sé lo que quiero y lo estoy cimentando paso a paso. Todo está mucho más definido: no es solo música, es un universo completo que estoy creando con mis propias manos. ■



Camisa de popelín de algodón y anillo *Dior Rocks* de resina verde con circonita y metal plateado, ambos de **Dior**.

Asistente de fotografía: Miguel Sancho. Maquillaje y peluquería: Olga Holovanova. Producción: Victoria Mouriño.

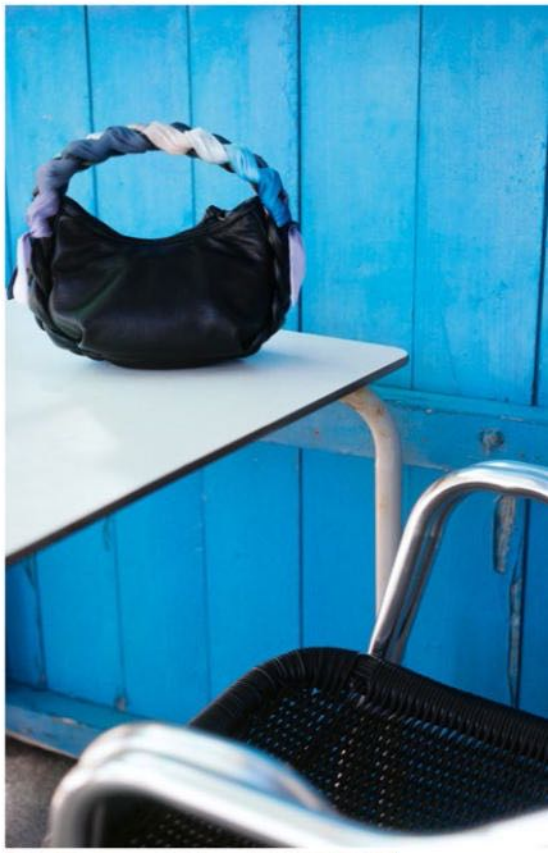
HERENCIA MEDITERRÁNEA

José Luis Bartolomé y Albert Escribano explican cómo han construido HEREU, una marca que reinterpreta el conocimiento artesanal del Mediterráneo a través de accesorios de uso cotidiano pensados para perdurar en el tiempo.

por **Celia Gijón**



HEREU significa "heredero" en catalán. ¿Qué herencia queríais dejar cuando creasteis la marca en 2014? Nuestra intención era dar continuidad al conocimiento de los artesanos y a las tradiciones que rodean su oficio. Después de muchos años trabajando en la industria de la moda internacional, sentimos la necesidad de reconectar con nuestras raíces mediterráneas. Nació como una forma de reinterpretar esas tradiciones a través de un lenguaje contemporáneo. **Venís de Valencia y Mallorca. ¿Cómo influye el Mediterráneo en vuestra manera de diseñar?** Es el punto de partida de nuestro trabajo. Sus paisajes, materiales y ritmos influyen en nuestra forma de entender el diseño. Muchos diseños parten de formas tradicionales ligadas a la vida costera, como sandalias de pescador o cestas, que reinterpretamos con una mirada contemporánea y minimalista. **Trabajáis con una red de fabricantes familiares en España. ¿Qué habéis aprendido de los artesanos que no se aprende en una escuela de diseño?** Te permite entender el diseño desde la construcción y cómo cada decisión afecta al proceso. Los artesanos tienen un conocimiento muy preciso de materiales y técnicas: cómo responde el cuero, cómo se comporta un mocasín o cómo una puntada influye en la flexibilidad. También aprendes a diseñar dentro de las posibilidades reales de producción, ajustando proporciones para lograr piezas sólidas y duraderas. **¿Hacia dónde mira HEREU cuando piensa en el futuro?** Al desarrollo del producto y a seguir ampliando el lenguaje de la marca, trasladando esos procesos a nuevas categorías y refinando las proporciones y estructuras de las piezas. ■





Entre tradición **e innovación**

"Las técnicas tradicionales son una herramienta de diseño para nosotros. Trabajamos con procesos como el mocasín cosido a mano o técnicas de trenzado y los aplicamos a nuevas tipologías. La contemporaneidad viene de simplificar el diseño y refinar los acabados", aseguran los fundadores sobre cómo equilibran el preservar la artesanía con crear piezas contemporáneas.

RETRATO: DANIEL RIERA. FOTOS DE PRODUCTO: ARALE REARTES.

COTTET Club



Cottet

cottet.com

Cottet presenta la colección cápsula Cottet Club

Descubre
la colección

A RAS DE SOL

EN MAYO, LA TEMPORADA SE TRANSFORMA CON COLECCIONES Y COLABORACIONES QUE ANTICIPAN UNA MODA MÁS LUMINOSA Y LIGERA.

por **Celia Gijón**











1. **ARTE PARA VESTIR.** La primera colección *ready-to-wear* de la artista Laila Gohar para la firma nórdica **Arket** traduce su universo creativo (arte, gastronomía...) en prendas versátiles que mezclan artesanía, funcionalidad y un enfoque lúdico.
2. **TRADICIÓN RENOVADA. Longines** amplía su colección de relojes *PrimaLuna* con nuevas versiones. Sus esferas en nácar, los detalles *cloisonné* y una paleta que incorpora tonos suaves como el lavanda aportan una dimensión más expresiva a este icono de elegancia femenina.
3. **CLAVES DE INVITADA.** Entre trajes versátiles, conjuntos depurados y vestidos con movimiento, **Scalpers** propone un armario de invitada que se adapta a las bodas y otros eventos de temporada y que equilibra sofisticación y naturalidad.
4. **DISEÑO CONSCIENTE.** La marca de gafas parisina **Izipizi** redefine su forma de crecer y apuesta por la sostenibilidad, con avances en materiales, producción y un enfoque más responsable que acompaña a su esencia fresca y funcional.
5. **PASADO EN MOVIMIENTO.** Veinte años después, *Snake Original* vuelve reinterpretada en clave femenina. **Geox** recupera su silueta aerodinámica y su identidad técnica, pero la actualiza con una estética más sofisticada.


6


7


8


9


10

6. **ENCUENTROS URBANOS.** La ciudad marca el ritmo en la nueva campaña de **Polo Club**, *The Launderette*. Esta colección combina herencia clásica y espíritu *preppy* a través de siluetas atemporales y tonos luminosos para el día a día.
7. **ALEGRÍA BORDADA.** Entre pinceladas florales y bordados delicados, *Felicità* toma forma como un armario vibrante nacido de la colaboración entre **Antik Batik y Eugenia Martínez de Irujo.** Siluetas fluidas, color y artesanía construyen piezas que celebran lo espontáneo y lo emocional.
8. **MUSA MODERNA.** Natalie Portman es la nueva embajadora global de **Tiffany & Co.** Fotografiada en la emblemática tienda The Landmark de la Quinta Avenida, protagoniza la última campaña luciendo algunas colecciones icónicas de la casa.
9. **CONEXIONES REALES.** La mirada del fotógrafo Bruce Weber vuelve a definir la campaña de **Blauer.** Capturada en Montauk, reúne a una comunidad diversa de personas reales en un entorno que refuerza la idea de libertad y autenticidad.
10. **ICONO COTIDIANO.** El *Monument Bag* se posiciona como el nuevo bolso referente de **COS**. Con silueta *east-west* y líneas arquitectónicas, combina piel italiana, funcionalidad y una estética depurada que redefine el lujo del día a día. ■

FOTOS: D.R.

12 Muévete contra la violencia de género

24 mayo 2026



Inscríbete

Participa y contribuye a una sociedad

LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ENTRE LÍNEAS

El atemporal estampado de rayas se renueva a través de una paleta vibrante, dando forma a piezas que aportan luz, ritmo y frescura a la temporada.

por **Sandra Escriña**



1. Zapatillas *SL 72 OG* verdes y amarillas, de **Adidas Originals** (110 €). **2.** Gafas de sol verdes, de **Etnia Barcelona** (219 €). **3.** Sudadera con cuello blanco y cordón, de **Parfois** (32,99 €). **4.** *Pochette Belle Vivier* en ante, de **Roger Vivier** (1800 €). **5.** Tumbona de acacia con tela estampada, de **La Redoute Interieurs** (58,49 €). **6.** Brumas perfumadas de cuerpo y cabello, de **Sol de Janeiro** (25 € cada una). **7.** Póster de sol, de **H&M** (39,99 €). **8.** Vestido largo acanalado, de **Loewe** (2800 €). **9.** Versión de la típica "Mochila Colombiana" elaborada por artesanas, de **Like a Bird** (390 €). **10.** Bikini con sujetador triangular y braguita tipo *short*, de **Bohodot** (86 €). **11.** Pantalón con lentejuelas, de **La Veste** (265 €).

FOTOS: D.R.



Etnia Barcelona lanza IBIZA VOL. 6, una colección limitada inspirada en la isla y su espíritu libre. El color y los estampados marcan el ritmo de esta propuesta vibrante. ¿El resultado? El verano, convertido en actitud.

Polo de rayas, de **Maje**; gafas de sol *IBIZA N°14 PTTQ*, de **Etnia Barcelona**.

FIEL A SU VOZ

EVA RUIZ POSA CON GAFAS DE ETNIA BARCELONA Y UNA MIRADA QUE COMBINA INTUICIÓN Y DETERMINACIÓN. LA CANTANTE REFLEXIONA SOBRE EL EQUILIBRIO ENTRE INDUSTRIA Y AUTENTICIDAD, LA IMPORTANCIA DEL PROCESO Y LA NECESIDAD DE CREAR DESDE LO QUE REALMENTE SE SIENTE.

por **Magdalena Fraj** fotos **Javier Blanco** estilismo **Sandra Escriña**



Pantalón de rayas, de **SKFK**; gafas de sol *IBIZA N° 12 BL*, de **Etnia Barcelona.**

La cápsula de Etnia Barcelona reúne tres modelos icónicos en seis tonos intensos –naranja, negro, turquesa, blanco y azul–. ¿El resultado? Diseños con carácter.

Polo blanco, de **DKNY**; gafas de sol *IBIZA N°13 RDOG*, de **Etnia Barcelona**.





Sombrero, de **Zahati**; bañador, de **La Nouvelle**; gafas *IBIZA N°13 BK*, de **Etnia Barcelona.**

Todas las gafas que aparecen en este reportaje tienen un precio de 189 €.

Asistente de fotografía: Nerea Rey. Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk. Producción: Victoria Mouriño. Agradecimientos: Hotel Brach Madrid.

Empezó muy joven, pero en su discurso no hay prisa ni urgencia. Eva Ruiz (Lanzarote, 1998) habla desde un lugar más consciente, donde el tiempo deja de ser una presión para convertirse en un aliado. Entre la exposición constante que exigen las redes y la búsqueda de una identidad propia, su forma de entender la música se construye desde la emoción, la experiencia y una idea clara: no perderse en lo pasajero. Ahora, en una etapa de consolidación, mira hacia adelante con ambición, pero también con una calma poco habitual en su generación.

Empezaste muy joven en la música. Mirando atrás, ¿qué decisiones dirías que han sido clave para sostener una carrera en el tiempo más allá del impulso inicial? Para mí fue el no tener nunca un plan B; es decir, la música siempre fue mi plan A, B y C. Siempre me enfoqué en tirar por ahí. **En tu caso, ¿qué pesa más a la hora de construir una canción: la letra, la melodía o la emoción que quieres provocar en quien la escucha?** Creo que todo cuenta. Es verdad que siempre empiezo con las melodías o un concepto, pero la letra es lo último que escribo. Y si la melodía me pone los pelos de punta o lo que estoy escuchando es como mi señal de que voy por buen camino escribiendo la canción. Eso que estoy sintiendo es lo que quiero que la gente sienta. **¿Sientes que hoy la industria exige a los artistas ser algo más que músicos —casi marcas personales—? ¿Cómo te posicionas tú ante eso?** Sí que siento que la industria nos exige a los artistas ser más que simplemente músicos, especialmente con plataformas como TikTok y diferentes redes sociales, donde parece que no es suficiente con exponer tu arte y tu verdad, sino que tienes que mantener un *feed*, un algoritmo, algo que al final es totalmente subjetivo y que no puedes controlar. Siempre intento llevar esa balanza, pero para mí lo que más prima es el arte. **Hay una tendencia clara hacia lo inmediato y lo viral. ¿Te interesa jugar ese juego o prefieres construir una carrera más a largo plazo, aunque sea menos explosiva?** Soy consciente de esa tendencia. Yo creo que todos los artistas somos reflejo de eso. Todos lo escuchamos. Si no viene de tu equipo, viene de tu discográfica… Siempre hay una manera en la que eso te llega. Yo nunca he sido partícipe de que algo se te pegue y ya está. Creo que hay diferentes medios para contar o expandir tu arte. Está bien usar las redes sociales, pero el fin tiene que ser hacer música de calidad y hacer cosas cualitativas, no pegarse sin más. Por lo menos así es como lo veo yo. Respeto que haya otras personas que lo hagan de esa manera, pero para mí la música y el arte es hacer cosas desde tu verdad y no desde algo pasajero. Y creo que se le debe también un respeto a tu mensaje y a lo que uno crea. **¿Qué te inspira fuera de la música? ¿Y cómo acaba filtrándose todo eso en tu trabajo?** A mí lo que más me inspira es volar, es decir, viajar por el mundo, vivir historias, vivir para poder contar. Eso es lo que más me inspira a la hora de escribir y de crear cualquier cosa. Por supuesto, el cine, la música, el arte… Cualquier cosa te puede inspirar. También estar con tus amigos y escuchar sus historias, ver paisajes… pero todo va un poco en lo que viene siendo conocer y vivir. **¿Cómo gestionas los momentos de duda o bloqueo creativo, especialmente en una profesión donde siempre se espera algo nuevo?** Intento centrarme mucho en mi propio camino y en mi propio tiempo. Es muy fácil caer en la comparación constante, sobre todo con el ritmo de las redes sociales, donde parece que todo el mundo está haciendo algo todo el tiempo. Pero al final eso responde a un algoritmo, no a tu realidad. Cada proceso es distinto y no tiene nada que ver con el de los demás. A mí me gusta mantenerme activa porque amo lo que hago. Es un motor, me inspira y me empuja a seguir creando, pero no desde la presión o el miedo a desaparecer, sino desde algo mucho más honesto: la necesidad de seguir haciendo lo que me llena. En cuanto a las dudas o los bloqueos, he aprendido a aceptarlos como parte natural del proceso creativo. Hay momentos muy duros, de incertidumbre, y otros de mucha claridad. Entender que esa montaña rusa es inevitable me ayuda a no entrar en pánico ni a sobrepensar demasiado. Intento equilibrarlo y darme espacio para sentir. También me apoyo mucho en cosas que me conectan con lo esencial: el deporte, mi casa, el mar, el surf… Todo eso me ayuda a volver a mí y a recordar qué es lo realmente importante. **Si tuvieras que definir en qué punto estás ahora —no solo profesional, también vital—, ¿dirías que estás más en búsqueda, en consolidación o en reinvención?** Siento que estoy en un momento de consolidación, como si todo lo que he ido sembrando durante estos años empezara, poco a poco, a dar sus frutos. Es una etapa muy especial. Me encuentro muy soñadora, con muchos planes y con ganas de hacer cosas que realmente me llenan. Y, al mismo tiempo, tengo la sensación de estar asentando todo ese trabajo previo, de verlo por fin salir a la luz de una forma muy bonita. Así que estoy feliz, disfrutando mucho de este momento y de todo lo que está por venir. ■

novias

SIN REGLAS
Hoy, más que nunca, no existe una única manera de ser novia. Del minimalismo depurado a la opulencia romántica, de los códigos clásicos a las siluetas que desafían la tradición, el universo nupcial se abre a una diversidad de estilos que reflejan la personalidad de quien los lleva.

En estas páginas, un recorrido por las múltiples formas de decir "sí", donde la moda se adapta a la mujer, y no al revés.



FOTO: ZUHAIR MURAD/LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT.

86 LA NOVIA INESPERADA
La nueva novia no sigue reglas: las escribe a partir de su propio estilo.

88 INSPÍRATE
Del vestido a los detalles: el *shopping* que define a la novia contemporánea.

LA NOVIA INESPERADA

EL VESTIDO YA NO DEFINE A LA NOVIA. EN 2026, LA IDENTIDAD SE IMPONE AL PROTOCOLO Y EL "SÍ, QUIERO" SE PRONUNCIA DESDE NUEVAS SILUETAS –TRAJES, MINIVESTIDOS, LÍNEAS FLUIDAS– QUE REFLEJAN UN CAMBIO PROFUNDO EN LA MANERA DE ENTENDER LA BODA.

por **Elena Gómez**

Durante décadas, la imagen de la novia estuvo ligada a un ideal casi inamovible: vestido largo, blanco, velo y una narrativa romántica heredada. Hoy, esa construcción se diluye. La generación que se casa ahora –más consciente, más pragmática y con una relación distinta con la moda– ya no busca encajar en un arquetipo, sino reinterpretarlo.

Los datos lo confirman. Según el *Real Weddings Study* de *The Knot* (la plataforma de bodas digital líder en Estados Unidos) más del 48 % de las novias en EE. UU. en 2024 llevó más de un look el día de su boda, y cerca del 20 % optó por siluetas no tradicionales (incluyendo trajes, monos o vestidos cortos). En Europa, informes de *Euromonitor* apuntan a un crecimiento sostenido del segmento "bridal alternative", especialmente en mercados como Reino Unido, Francia o Alemania, donde las marcas independientes han multiplicado su oferta de piezas versátiles y reutilizables.

A esto se suma un cambio económico y cultural: el gasto medio en bodas sigue siendo elevado –en torno a los 30 000 dólares en EE. UU., según *The Knot*–, pero se redistribuye. Menos inversión en un único vestido y más en experiencias, viajes o múltiples estilismos. La boda deja de ser un momento aislado para convertirse en una narrativa expandida.

MÁS ALLÁ DEL VESTIDO

El gesto más evidente de esta transformación es la pérdida de centralidad del vestido tradicional. El traje sastre, históricamente asociado al poder masculino, se posiciona como una de las alternativas más sofisticadas. No es casualidad: según datos de *Pinterest Predicts*, las búsquedas de *wedding suit bride* crecieron más de un 70 % en los últimos dos años, reflejando un interés creciente por estéticas híbridas.

Las pasarelas han acompañado este cambio. Firmas de lujo han incorporado en sus colecciones nupciales piezas que podrían formar parte de cualquier armario contemporáneo: *blazers* estructurados, pantalones fluidos, vestidos lenceros o conjuntos desmontables. La novia deja de vestirse para un único momento y empieza a pensar en la vida útil de lo que lleva.

LA ESTÉTICA DE LO REAL

En paralelo, se impone una estética más natural, más cercana. Vestidos ligeros, maquillaje imperceptible, peinados sin artificio. Una imagen que conecta directamente con el auge del "lujo silencioso" y con una generación que prioriza la autenticidad frente a la ostentación.

Este cambio también responde a una transformación en el formato de las bodas. Según *Statista*, más del 35 % de las parejas europeas opta por celebraciones reducidas o íntimas, una tendencia que se consolidó tras la pandemia y que sigue creciendo. Este tipo de bodas exige otra manera de vestir: menos estructurada, más versátil, más coherente con espacios pequeños y atmósferas relajadas.

UNA CUESTIÓN DE IDENTIDAD

Más allá de la estética, lo que está en juego es una redefinición de la identidad. El blanco deja de ser obligatorio –de hecho, plataformas como *Etsy* reportan un aumento del 30 % en la búsqueda de vestidos de novia en color– y el largo pierde su carácter normativo frente a minivestidos o cortes *midi*.

MÁS DEL 48 % DE LAS NOVIAS YA **APUESTA POR MÁS DE UN LOOK:** LA TRADICIÓN SE FRAGMENTA Y LA IDENTIDAD SE CONVIERTE EN LA VERDADERA PROTAGONISTA



Incluso la sostenibilidad entra en la ecuación. Según *McKinsey*, más del 60 % de las consumidoras de lujo prioriza ya piezas con mayor durabilidad o reutilización, una lógica que impacta directamente en la moda nupcial. Vestirse de novia ya no implica comprar algo que solo se usará una vez, sino elegir una pieza que pueda integrarse en el armario posterior. La nueva novia no renuncia al ritual, pero sí a sus imposiciones. Y en ese gesto –aparentemente sutil– reside una revolución silenciosa: la de elegir cómo quiere ser, incluso en uno de los días más codificados de su vida. ■

COSTA BLANCA

La silueta nupcial se relaja y mira al mar gracias a tejidos ligeros y acabados naturales con un aire sofisticado que se mimetizan con el estío.

por **Sandra Escriña**



ALEX VIDAL

1. Conjunto lencero de encaje, de **Etam** (40,98 €). **2.** Vestido de novia en *tweed* y gasa, de **Miphai** (229,99 €). **3.** Perfume *000 Eau de Parfum*, de **Le Monde Gourmand** (32 €). **4.** Pendientes en rodio con circonita brillante, de **Luxenter** (199,90 €). **5.** Maxipamela de paja, de **Zahati** (405 €). **6.** Bolso bombonera *Bon Bon*, de **Jimmy Choo** (1395 €). **7.** Merceditas beis, de **Calzados Pitillos** (69,95 €). **8.** Collar de eslabones, de **Majorica** (195 €).

TRAJE NUPCIAL

Líneas depuradas y cortes precisos redefinen la moda para novias desde un minimalismo en el que la estructura y la sencillez marcan la diferencia.

1



2



3





BEATRIZ DE LA CÁMARA

4



5



6



7



8



1. Salón destalonado de charol, de **Saint Laurent** (1100 €). **2.** *Blazer* en color crudo, de **Silvia Tcherassi** (1490 €). **3.** Pendientes largos con motivos de oso, de **Tous** (79 €). **4.** *Short* lencero con encaje, de **La Nouvelle** (135 €). **5.** Lazo para el pelo, de **Vivienne Westwood** (275 €). **6.** Pulsera con recubrimiento en oro de 14k, de **Pandora** (189 €). **7.** Pantalón blanco, de **Tinta y Bariloche** (79,95 €). **8.** Bolso *Romy Half Moon*, de **Tory Burch** (495 €).

VOLUMEN LIGERO

Una silueta envolvente marcada por encajes, transparencias y volúmenes suaves aporta movimiento y construye una estética nupcial femenina, elegante y muy romántica.

1



2



3





CANDELAS Y FELIPA

4



5



6



7



8



1. Sujetador rosa de encaje, de **Chantelle** (c.p.v.). **2.** Pendientes largos de plata 925 con topacios blancos, de **Aristocrazy** (299 €). **3.** *Eau de Parfum Roasted Vanilla*, de **Loewe** (395 €). **4.** Vestido blanco de tul con flor, de **Artôla Couture** (c.p.v.). **5.** Broche época *art déco*, de **Joyas antiguas Sardinero** (1450 €). **6.** Reloj *Baignoire*, de **Cartier** (16 200 €). **7.** Braguita de encaje, de **Chantelle** (c.p.v.). **8.** Sandalias *Azia*, de **Jimmy Choo** (725 €).

FOTOS: D.R.

PURA DELICADEZA

ELEGIR LA LENCERÍA DE TU BODA NO ES UN DETALLE MENOR. ES LO QUE VA MÁS CERCA DE TI, LO QUE TE ACOMPAÑA EN CADA MOVIMIENTO. CON 'MANUELA', LA NUEVA COLECCIÓN DE NOVIAS DE SELMARK, SUBLIMARÁS TU SILUETA DESDE EL INTERIOR.

Manuela, la colección de novias de Selmark, nace precisamente para ese momento tan especial como una propuesta *premium* que eleva la lencería nupcial a un nivel superior. Bajo la dirección creativa de Virginia M. Rovelli, su punto de partida es un clasicismo reconocible, pero con criterios actuales de patronaje, ergonomía y adaptación real al cuerpo, donde cada pieza ha sido concebida para resaltar la figura femenina. Fiel a la filosofía de la marca, "hecho por mujeres, para mujeres", la nueva colección es pura delicadeza, pero también ingeniería invisible. Las estructuras internas están diseñadas para sostener sin rigidez, logrando un soporte, ligereza y libertad de movimiento a partes iguales.

A ello se suma una gran amplitud de tallaje con copas de la B a la G y contornos de 85 a 110, además de trece tipologías de sujetador capaces de adaptarse a distintos escotes y necesidades que juega con una paleta en clásicos marfil y perla, tonos maquillaje y sutiles matices lavanda.

Bodies lenceros, camisones, ligas, ligueros y batas configuran un vestuario íntimo pensado para acompañar todo el ciclo emocional de la boda: desde los preparativos y la ceremonia hasta la luna de miel. ■





Camisón lencero largo de raso (78,95 €). Dcha., sujetador superbra doble *push up*. (59,95 €) y tanga hilo con detalles de encaje (25,95 €), Todo, de la colección *Manuela* de **Selmark**.



Liga (19,95 €) y liguero (45,95 €), de **Selmark**.

LA COLECCIÓN 'MANUELA' ESTÁ DISPONIBLE EN LA TIENDA ONLINE DE LA FIRMA, TIENDAS ESPECIALIZADAS Y EL CORTE INGLÉS.

SUSCRÍBETE UN AÑO A MARIE CLAIRE





De regalo un pack de SELVERT THERMAL valorado en **121 €**



Línea The Essential Care, una gama que aporta armonía y bienestar a la piel —incluso a las más sensibles— inspirada en la filosofía *well-ageing*.

- **DAILY MOISTURISING CREAM FOR NORMAL & DRY SKIN.** Crema hidratante para pieles normales y secas que suaviza la textura cutánea, mejora su elasticidad y aumenta la síntesis del colágeno.
- **BI-PHASE MAKE-UP REMOVER FOR EYES & LIPS**. Desmaquillante de ojos y labios bifásico que elimina el maquillaje más resistente.
- **CLEANSING MILK.** Leche limpiadora para pieles normales, sensibles y secas que combina limpieza y acción de calmar e hidratar.
- **HYDRO-NOURISHING TONIG LOTION.** Loción hidratante y nutritiva que, gracias al extracto de orquídea y el agua de azahar proporciona una acción calmante y antioxidante.

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

belleza



DE ANIVERSARIO
Cuarenta años de belleza, innovación y criterio. Los Prix d'Excellence de la Beauté celebran cuatro décadas reconociendo lo mejor de la industria, mientras nuevas fórmulas, gestos y tecnologías siguen redefiniendo la manera en que entendemos el cuidado hoy.

La modelo lleva polo calado, de Fendi.

FOTO: JUANJO MOLINA. ESTILISMO: SANDRA ESCRIÑA.

94 PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2026
Los productos más innovadores de los últimos meses.

116 EL LENGUAJE DEL COLOR
Los looks de maquillaje que queremos recrear esta primavera.

40 AÑOS PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2026
marie claire

Prix d'Excellence de la Beauté Marie Claire

2026

Para esta 40.ª edición excepcional, el jurado de los Prix d'Excellence de la Beauté Marie Claire ha probado cientos de novedades y debatido con pasión para seleccionar únicamente las más convincentes. Veintiséis periodistas de todo el mundo han otorgado 10 premios internacionales, a los que se suman nuestros premios nacionales. Entre fórmulas innovadoras, tratamientos icónicos y nuevas generaciones de maquillaje, he aquí lo mejor de la belleza hoy.

por **Nolwenn Du Laz** fotos **Estelle Rancurel** estilismo **Agathe Gire**

Premios internacionales

por **Aurélie Lambillon** fotos **Estelle Rancurel** estilismo **Agathe Gire**



Polo, de **Celine**. Pendientes, de **Mara Paris**.

Premio especial del jurado

Absolue Longevity The Soft Cream y Rénergie Nano-Resurfacer 400 Booster de Lancôme

Proponer en casa cuidados de alta tecnicidad inspirados en los procedimientos estéticos… Objetivo logrado por Lancôme. La firma se supera con esta crema enriquecida con PDRN vegetal derivado de la rosa, que ayuda a reactivar las células de la piel, y con un dispositivo de 484 microagujas que duplica la eficacia del sérum.





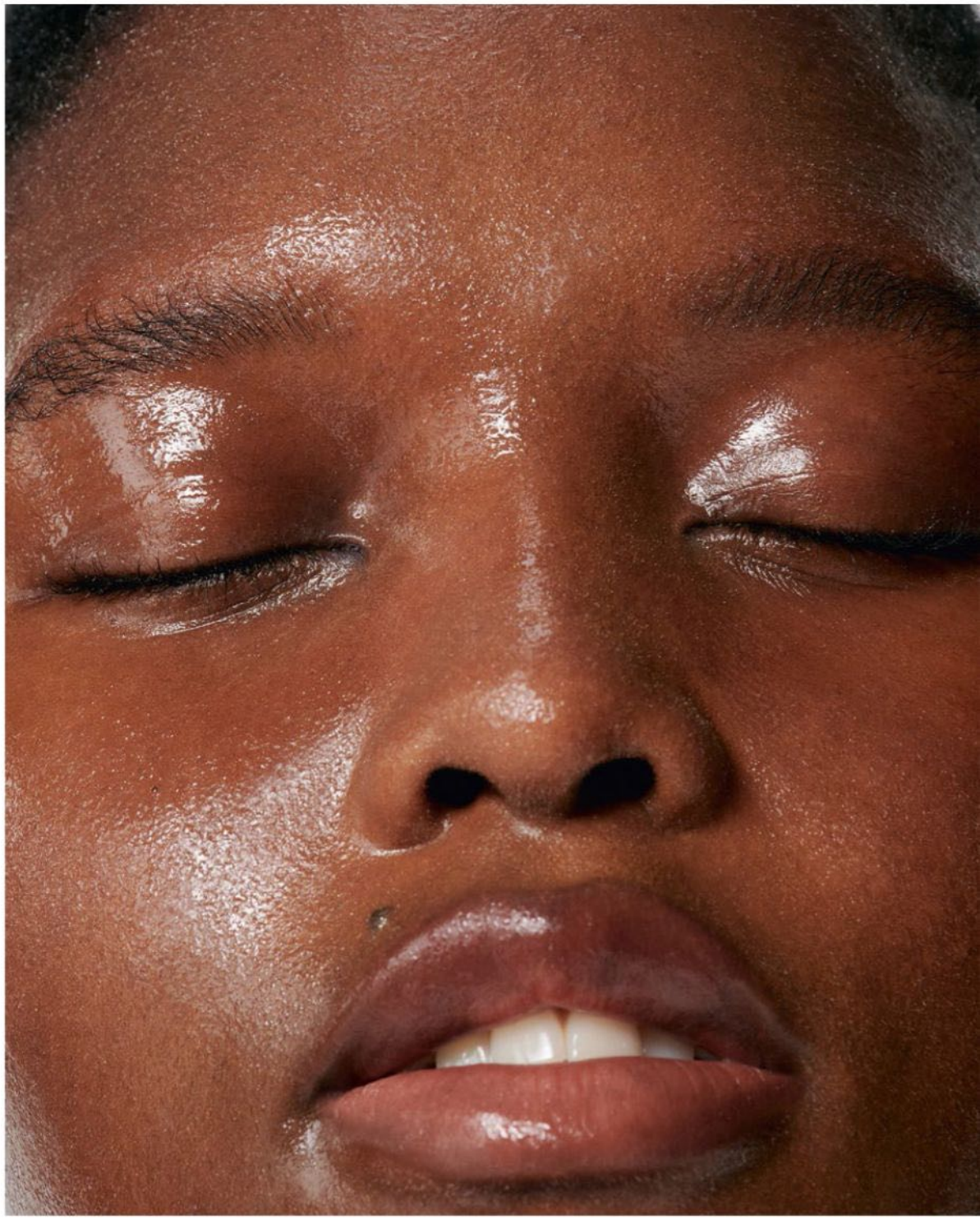
PALABRAS DEL JURADO

«La revelación de un PDRN para untar que hace que la piel se vea más joven y tersa». «Afecto absoluto por la textura de la crema, con aroma a rosa y una fórmula de vanguardia con PDRN de rosa para estimular mis células con falta de elasticidad. La herramienta, similar a las utilizadas en los centros de estética y segura para usar en casa, es nueva en el mundo de la cosmética». «La suavidad de una crema para invertir los efectos del tiempo y una herramienta de 'beauty tech' para potenciar en casa la acción del sérum».

Premio destacado del jurado

Sérum en bruma con Camelia Roja N° 1 de Chanel

Intenso pero ligero, irresistiblemente sofisticado. En este pequeño frasco rojo se esconde un sérum altamente concentrado en extractos de camelia roja que se vaporiza sobre la piel. Adictivo, se convierte en el aliado nómada ideal para calmar, hidratar y reavivar la luminosidad del rostro en cualquier momento.





OPINIÓN DEL JURADO

«Unas pulverizaciones hacen que mi piel se sienta más fresca, lisa y luminosa, como si hubiera dormido mejor que yo. Un imprescindible». «Una hidratación en cualquier lugar y un aroma delicioso para una experiencia de relajación digna de un spa». «Un sérum potente en forma de bruma ultraagradable». «Cada vaporización proporciona una sensación lujosa y la fórmula es impresionante». «Siempre está en mi bolso para refrescar los días estresantes y revitalizar mi piel y mi mente».

Premio capilar

Gloss Absolu Glaze Drops de Kérastase

Nuestro deseo de una melena *glossy*, sin concesiones y con un acabado de salón, por fin se cumple. Estas gotas, enriquecidas con extracto de rosa silvestre, ácido hialurónico y aceites nutritivos, alisan la fibra capilar, controlan el encrespamiento y aportan un brillo espejo sin efecto graso, de forma inmediata y durante varios días.



Collar, de **Goossens**.



OPINIÓN DEL JURADO

«Este aceite fino de rosa silvestre es una poción mágica para cabellos apagados y con falta de suavidad». «Con solo una pulsación es suficiente para alisar, dar brillo y garantizar que cada peinado tenga un aspecto más cuidado». «Un hermoso efecto espejo con unas pocas gotas». «Forman una película ultrafina alrededor del cabello, asegurando una reflexión uniforme de la luz y facilitando el peinado, sin apelmazar». «Su textura ligera es perfecta incluso para cabellos finos y su aroma es increíble».



Premio maquillaje

Labial Brillante Silky de Hermès

El lujo en los labios. Inspirado en el brillo de la seda Hermès, este velo de color luminoso se adapta a cada gesto, desde un acabado sutil y translúcido hasta capas más intensas. Todo en él seduce, desde la elegancia de la barra hasta un estuche ya icónico.



OPINIÓN DEL JURADO

«Sigo siendo una gran fan de esta gama de maquillaje, elegante, excepcional, sorprendente. Este lápiz labial deja mis labios suaves e hidratados y sus colores modulables son elegantes y sexys». «Me encanta la presentación de estos labiales. Son tan bonitos que se pueden coleccionar y exhibir en la biblioteca». «Una creación que combina ingredientes de alta calidad y saber hacer artesanal. Su diseño lo convierte en un imprescindible». «Me gusta tanto el objeto de lujo refinado como su favorecedor acabado».



Polo, de **Celine**.
Pendientes, de
Tiffany & Co.

OPINIÓN DEL JURADO

«El DIY más deseable del momento. Cada mañana, una perla cristalizada se mezcla con el 'shot' real. La epidermis se transforma: lisa, tonificada, llena de vitaminas». «La combinación de una tecnología avanzada y un gesto lúdico, ¡una delicia!». «Como un botón de 'reset', vuelve el resplandor y todo parece más armonioso». «La cúspide de la ingeniería cosmética que revela una piel más firme, luminosa y regenerada, como un protocolo profesional intensivo». «En solo una semana, una piel más rellena».

Premio a la formulación

Abeille Royale Bee Lab Shot de Guerlain

Otro tesoro que bebe del poder reparador de la naturaleza, con la abeja –emblema de la casa– como protagonista. Aquí, una cura intensiva de nueva juventud en forma de microperlas cristalinas, concentradas en miel de abeja negra y vitamina Cg, que se funden en la palma de la mano con las gotas del Sérum Aceite-en-Agua Juventud. En siete días, actúa como un impulso revitalizante inmediato.



Premio a la formulación ex aequo

Crema Bio-Performance Skin HIForce y tratamiento Micro-Click Concentrate de Shiseido

Siempre un paso más allá, esta icónica firma japonesa reafirma su maestría con tecnologías de vanguardia al servicio de la sensorialidad. Lo hace con una crema regeneradora, inspirada en la medicina estética, que alisa, redensifica y reafirma desde el interior, y con un aplicador de micropuntas de alta precisión que potencia la difusión de la niacinamida.



Guantes, de **Maison Fabre**.



OPINIÓN DEL JURADO

«Gracias al sistema Micro-Click, he notado una disminución del tamaño de los poros después de doce días. Mi piel parecía haber recibido un tratamiento de spa». «Este aplicador revolucionario difunde la niacinamida en profundidad, atacando la hiperpigmentación, la inflamación y los poros dilatados. Un verdadero concentrado de energía para una rutina de recuperación nocturna». «Estoy impresionada por las microagujas de calidad quirúrgica y por la fórmula que hace que la piel esté más suave, clara y radiante en seis aplicaciones».

Premio protección solar

El protector solar SPF 50 de Augustinus Bader

La utilidad de un protector solar a diario ya no se cuestiona. El gesto se vuelve mecánico con esta fórmula que combina protección de amplio espectro con tratamiento, enriquecida con el icónico TFC8 de la casa: hidrata, ilumina y actúa sobre los signos del envejecimiento. Todo ello en una textura imperceptible y extraordinariamente sensorial.



Polo, de **Miu Miu**. Gafas, de **Alaïa**.



OPINIÓN DEL JURADO

«Estoy impresionada por lo que la marca ha logrado establecer en cuanto a confianza y estatus en tan poco tiempo». «Una fórmula genial con textura ligera». «En este fluido lujoso, se combinan protección solar y activos rejuvenecedores e hidratantes». «El mayor obstáculo para usar un SPF es el temido 'efecto blanco'. Aquí no existe ese riesgo; esta crema se mantiene mate». «Fan de la marca, la esperaba para completar mi rutina. Sin perfume, eficaz y no grasa».



Camisa, de **Sportmax**.
Pendiente, de **Zag Bijoux**.

Premio de investigación

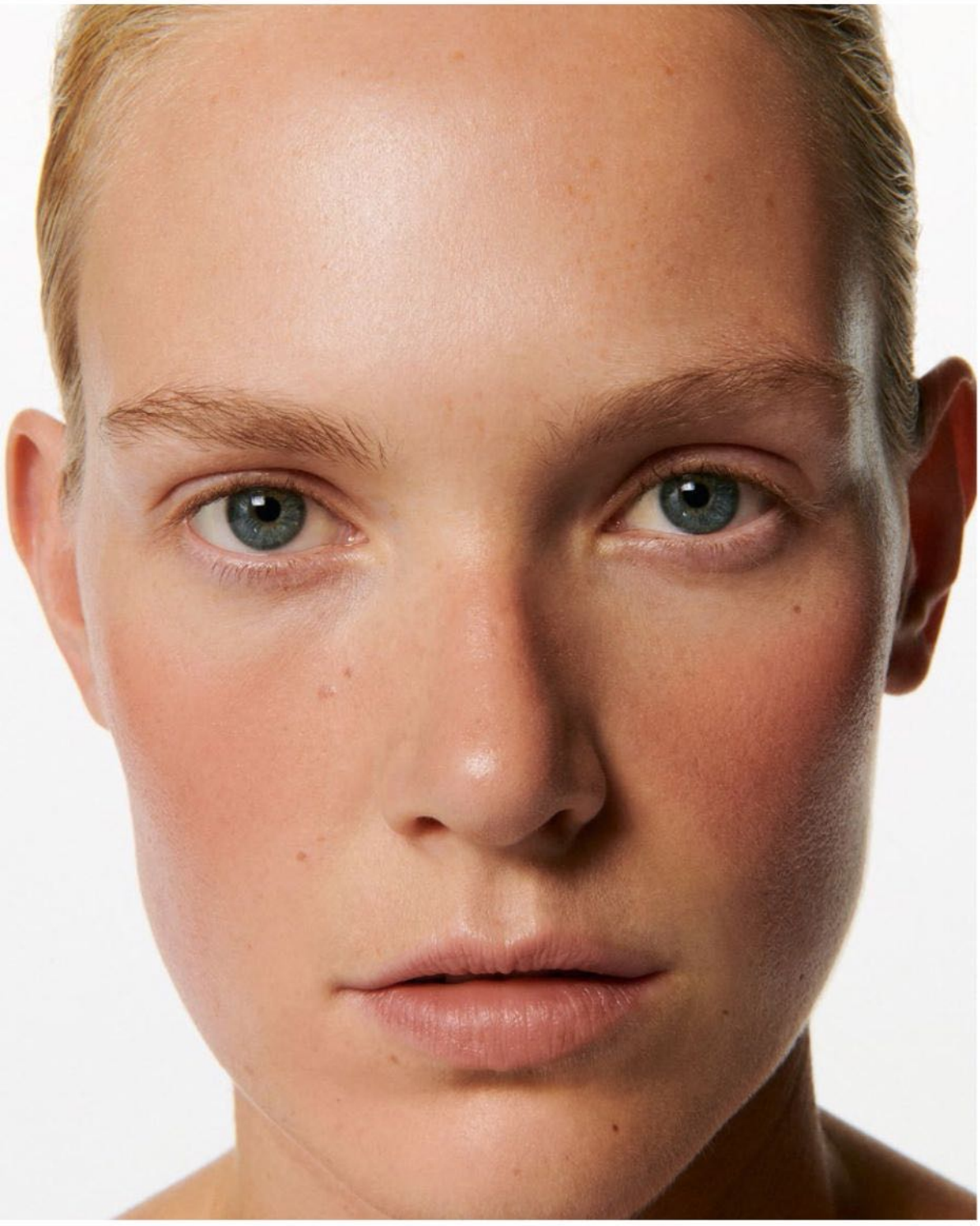
Sérums A.G.E. Interrupter Ultra y P-Tiox de SkinCeuticals

Visionaria, SkinCeuticals se ha consolidado como una referencia antes, durante y después de los procedimientos estéticos para optimizar sus resultados. Sus dos últimos sérums, ligeros y eficaces, están a la vanguardia: A.G.E. Interrupter, que combate la pérdida de colágeno y la glicación, y P-Tiox, un concentrado de péptidos que atenúa las líneas de expresión.

OPINIÓN DEL JURADO

«Estos dos sueros forman un dúo moderno y potente». «Una tecnología de primer nivel para estos productos de rápida absorción. Luminosidad, firmeza, arrugas… He visto la diferencia en la textura de mi piel con el uso continuado». «Una marca super eficaz en farmacia, con la seguridad del grupo L'Oréal en cuanto a tolerancia». «P-Tiox marca la diferencia. Incluso mejora la textura y la luminosidad gracias a la niacinamida y a los PHA, un exfoliante suave fácil de tolerar».





Premio creación de maquillaje

Merit

Depuración extrema, impacto inmediato: actitud y practicidad. Recién llegada de Estados Unidos, esta firma impone los códigos de un maquillaje *cool* y *chic*, sin esfuerzo, que realza sin disfrazar. Entre este vestuario de esenciales *clean* e intuitivos destacan el *stick* perfeccionador *The Minimalist* y el colorete en crema *Flush Balm*.





OPINIÓN DEL JURADO

«'Coleccionitis' aguda a la vista. La esperábamos y no nos ha decepcionado. Un 'slow luxury' dominado y un humor glamuroso a raudales: nombres de los productos, colores de aire libre y texturas sensoriales. ¡Un premio muy merecido!» «Un maquillaje inteligente: bello, práctico, de calidad. Un acierto absoluto». «Me encanta la idea de un maquillaje con los dedos y sin esfuerzo». «Fórmulas justas, modernas, sin excesos». «Mención especial para el Flush Balm, un rubor en crema versátil para mejillas y labios».

Premio cuidado corporal

Sérum Corporal Piel Nueva de Clarins

Clarins pone toda su experiencia en tratamiento facial al servicio de una fórmula corporal sofisticada y altamente eficaz, enriquecida con un tripéptido que estimula la producción de colágeno y elastina, y con ácidos de flores de acción exfoliante suave, en una textura alisadora y efecto blur. El resultado: una piel retexturizada, más firme y visiblemente sublimada.



Camiseta, de **Celine**.



OPINIÓN DEL JURADO

«Textura fluida, fragancia floral almizclada, efecto alisante y reafirmante: este cuidado corporal cumple con todos los requisitos. Un verdadero placer de aplicar, y se nota». «Después de un solo uso, la piel seca mejora considerablemente». «Un enfoque inteligente de la hidratación. Esta fórmula sérum de textura ligera elimina el velo apagado y devuelve un brillo radiante». «Como un sérum antienvejecimiento para el rostro, pero para todo el cuerpo; me ha conquistado». «La piel del cuerpo por fin se toma en serio».

Premios nacionales

fotos **Juanjo Molina** estilismo **Sandra Escriña**

Sérum Absoluto Antiedad de Lierac

Actúa sobre la longevidad celular para corregir desde el origen los signos visibles de la edad: difumina arrugas, atenúa manchas y mejora la firmeza, la uniformidad y la luminosidad de la piel. Su fórmula combina extractos botánicos como sándalo blanco, siempreviva y ARN de baobab con niacinamida y papaína para potenciar la eficacia y afinar la textura.
Todo ello en formato microencapsulado, que fusiona la frescura del agua con el confort del aceite, acompañado de un delicado perfume floral.





Chaqueta, de **Fendi.** Anillo, de **Tiffany & Co.**



Top, de **Max Mara**.

Isdinceutics Retinal Eyes de Isdin

El innovador envase bifásico mezcla sus activos en el momento de la aplicación para preservar la estabilidad del retinal y maximizar su eficacia. Su textura, sedosa y ligera, combina emoliencia y precisión para un tratamiento potente pero confortable. La fórmula reúne retinaldehído, bakuchiol, LiftExtract, melatonina y niacinamida para estimular colágeno y elastina, alisar líneas, aportar efecto *lifting* y mejorar la hidratación y el confort de la piel.



Top, de
Isabel Marant.

The Solution™ Beauty Collagen de Oslo Skin Lab

Incorpora Verisol®, un colágeno tipo I 100 % hidrolizado de origen bovino, diseñado para una óptima absorción. Sin aditivos, gluten ni organismos modificados genéticamente (OMG), se trata de una fórmula limpia que apoya la salud de la piel desde el interior, aportando colágeno puro sin ingredientes innecesarios en un contexto en el que su producción natural disminuye con la edad.



Total Care de Masglo Advanced

Una fórmula híbrida que combina tratamiento, color y brillo en un solo gesto, pensada para uñas debilitadas. Enriquecida con microesferas de lípidos que encapsulan aceite de árbol de té, aminoácidos y proteínas vegetales, fortalece y repara la uña, mientras un complejo vitamínico (A, C, E y F) mejora la hidratación y la elasticidad. Alisa, rellena irregularidades y aporta un acabado uniforme y luminoso en una propuesta vegana.



Camiseta, de **Isabel Marant**. A la izquierda, brazalete, de **Tiffany & Co.** A la derecha, pulsera con abalorios, de **Tory Burch**.



Diamond Luxury Star Lifting Cream Mask de Kuka&Chic

Ofrece un tratamiento avanzado que combina aceites naturales con activos reafirmantes y antioxidantes para una piel más firme, suave y luminosa. Su fórmula, enriquecida con aceites de onagra y semilla de uva, vitamina E y proteína de soja, nutre, calma y mejora la elasticidad, proporcionando un efecto *lifting* inmediato y una apariencia revitalizada y radiante.







Chaqueta, de **Fendi**.

Thrill Seeker Megalift de Rimmel London

Ofrece un efecto *lifting* extremo en las pestañas, con hasta seis veces más volumen. Su fórmula híbrida de ceras aporta densidad y fijación, mientras el cepillo en forma de flecha define incluso las pestañas más cortas. Eleva la mirada hasta 28 grados y garantiza una duración de 24 horas, sin manchas ni transferencias.





Top, de **Isabel Marant**. Colgante, de **Louis Vuitton**.

Dermopure Clinical Triple Action de Eucerin

Este sérum de triple corrección actúa sobre los tres signos clave de las imperfecciones –puntos negros, granos y manchas postacné– gracias a una fórmula concentrada con un 2 % de ácido salicílico y Thiamidol patentado. Diseñado para pieles grasas o con tendencia acneica, equilibra el microbioma, desobstruye los poros y reduce la hiperpigmentación desde el origen, todo en una textura ligera *oil-free* que hidrata y mejora visiblemente la uniformidad de la piel.



Lumea IPL Serie 9900 de Philips

Este dispositivo IPL elimina el vello de forma duradera, dejando la piel suave hasta 18 meses. Gracias a su sensor inteligente y a sus distintos accesorios, adapta la intensidad y el tratamiento a cada zona del cuerpo y al tono de piel, haciendo el proceso cómodo y seguro. Ofrece resultados rápidos con solo cuatro sesiones iniciales cada dos semanas y, después, un mantenimiento mensual. Además, puede utilizarse con o sin cable, lo que facilita su uso tanto en zonas amplias como en áreas más precisas.



Top y *culotte*, de **Isabel Marant**.

Premio especial

A la labor pionera en la belleza interior

WelleCo –firma fundada por Elle Macpherson– encarna una nueva forma de entender la belleza desde el interior, donde bienestar y nutrición se convierten en parte esencial del cuidado. Su producto icónico, *The Super Elixir™*, resume esta filosofía con más de 40 ingredientes que contribuyen a la energía, la salud digestiva y la luminosidad de la piel. Junto a él, propuestas como *HydroProtein Elixir, Nourishing Protein* y *Evening Elixir* amplían esta visión a través de fórmulas diseñadas para nutrir el cuerpo de forma integral. Una aproximación que sitúa a la naturaleza –y su capacidad de equilibrio– en el centro, reivindicando una belleza que no se construye, sino que se revela desde dentro.





Top, de **Isabel Marant**.
Pendientes, de **Tiffany & Co**.



Camisa, de **Louis Vuitton**.

Premio trayectoria

Línea Dior Capture de Dior Beauty

Hace 40 años nacía *Capture*, una línea pionera en el estudio del antienvejecimiento global que, como nuestros premios, celebra hoy cuatro décadas de innovación. Desde entonces, no ha dejado de evolucionar, afinando fórmulas y texturas para responder a las nuevas exigencias de la piel. Hoy, esa investigación se concreta en una nueva generación de tratamientos: desde el *Pro-Collagen Shot* para el contorno de ojos hasta el sérum y las cremas de día y de noche. Una misma obsesión –reactivar la piel– que sigue marcando el tiempo.



MODELOS: SIENNA LIEBELT (UNO MODELS) Y DIANA BELIAEVA (BLOW MODELS). MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: WILD VAN DIJK. ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA: NEREA REY Y BELÉN TRILLO. PRODUCCIÓN: VICTORIA MOURIÑO.

El jurado



Hannah Baxter
Marie Claire Estados Unidos



Sally Hunwick
Marie Claire Australia



Esta Plakokefalou
Marie Claire Grecia



Giuliana Cury
Marie Claire Brasil



Lottie Winter
Marie Claire Reino Unido



Kim Kyung-joo
Marie Claire Corea del Sur



Michela Motta
Marie Claire Italia



Magdalena Fraj
Marie Claire España



Simone Chen
Marie Claire China



Sarah Rasheed
Marie Claire Arabia



Kim De Craene
Marie Claire Bélgica



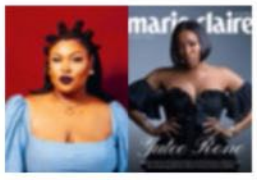
Fernando Gomez Dossena
Marie Claire Argentina



Mabel Neumann
Marie Claire Alemania



Alice Hsieh
Marie Claire Taiwan



Denise Eseimokumoh
Marie Claire Nigeria



El maquillador Wild Van Dijk ha mantenido la piel luminosa y limpia, aportando luz con el *Luminizer (003 Sun-Kissed)* en puntos estratégicos y centrando el look en el labio con *Rouge Dior On Stage (120 Iconic Rose)*, acompañado de una mirada en tonos marrones profundos. Todo, de **Dior Beauty**.

Camisa y cuello de seda *Dior Secret Garden,* de **Dior**.

EL LENGUAJE DEL COLOR

DE LA PIEL LUMINOSA AL LABIO INTENSO, DIOR BEAUTY PROPONE LOOKS QUE EXPLORAN NUEVAS FORMAS DE CONSTRUIR EL MAQUILLAJE: GESTOS VERSÁTILES, PRODUCTOS QUE SE REINTERPRETAN Y UN EQUILIBRIO ENTRE NATURALIDAD Y EXPRESIÓN.

fotos **Álvaro Gracia** estilismo **Sandra Escriña** maquillaje **Wild Van Dijk**



El maquillador ha combinado dos tonos de *Rouge Dior On Stage (565 Fearless Brown* y *550 Red Shock*) en el labio para crear dimensión, perfilado con *Contour (510 Wild Brown)*. Todo, de **Dior Beauty**.



Wild Van Dijk ha aplicado el bronceador *Forever Skin Bronze (03 Light Medium)* en ojos y pómulos y ha definido el labio con *Rouge Dior (999)* perfilado con *Contour (909 Midnight)* para intensificar la profundidad. Todo, de **Dior Beauty**.

Top de tejido técnico con efecto drapeado y lazo de satén, de **Dior**.



El experto ha aplicado el colorete líquido *Forever Blush Soft Filter (10 Fuchsia)* en párpados y pómulos, difuminado con brocha para un rubor continuo, completando el look con el labial *Lip Maximizer (010 Holographic Pink)* para un acabado jugoso y luminoso. Ambos, de **Dior Beauty**.

Pendientes *Dior Médaillon* en metal dorado, de **Dior**.

El experto ha aplicado la prebase *Dior Forever Glow Star Filter (01)*,y la base de maquillaje *Dior Forever Skin Glow (1.5 Neutral)*, mientras el labio se mantiene jugoso con *Lip Glow Oil (015 Cherry)* y perfilado con *Contour (510 Wild Brown)*. Todo, de **Dior Beauty**.

Brazalete *Dior Rocks* con circonita y metal dorado, de **Dior**.





El maquillador ha trabajado el *Rosy Glow (001 Pink)* en pómulos y lagrimal para intensificar el tono, combinándolo con sombras en rosa y azul de la paleta *Diorshow 5 Couleurs 162 Summer Azur*, y ha terminado con el aceite *Lip Glow Oil (001 Pink)* para un efecto brillante. Todo, de **Dior Beauty**.



El maquillador ha trabajado el iluminador líquido *Forever Glow Maximizer (Sunburst)* en ojos y pómulos, con brocha, para crear un halo cálido. Los puntos de luz de los polvos iluminadores *Dior Forever Glow Luminizer (003 Sun-Kissed)* en lagrimal, nariz y contorno de labios potencian el efecto *glow*. Ambos, de **Dior Beauty**.

1



2



3



4



5



6



RECREA EL MAQUILLAJE

1. Sombras de ojos *Diorshow 5 Couleurs162 Summer Azur* (72 €). **2.** Aceite para labios *Dior Addict Lip Glow Oil 15 Cherry* (45 €). **3.** Iluminador *Dior Forever Glow Luminizer 003 Sun-Kissed* (69 €). **4.** Colorete líquido *Dior Forever Blush Soft Filter 10 Fuchsia* (43 €). **5.** Barra de labios *Rouge Dior On Stage 565 Fearless Brown* (48 €). **6.** Sombras de ojos *Diorshow 5 Couleurs 670 Sunset Bronze* (72 €). Todo, de **Dior Beauty**.

Wild Van Dijk ha extendido el colorete *Rosy Glow (001 Pink)* en los pómulos con un difuminado suave, combinándolo con sombras en tonos azules de la paleta *Diorshow 5 Couleurs 162 Summer Azur* en los ojos, y ha finalizado con máscara *Overvolume (090)* para abrir la mirada. Todo, de **Dior Beauty**.

Brazaletes *Dior Rocks* en resina azul, circonitas y metal con acabados plateado y dorado, de **Dior**.

Modelo: Daniela Austen (Uno Models). Asistente de fotografía: Nerea Rey. Producción: Victoria Mouriño.



REGALOS QUE CUIDAN

POR EL DÍA DE LA MADRE, UNA SELECCIÓN DE BELLEZA PARA REGALAR –O COMPARTIR– Y CELEBRAR EL CUIDADO.

por **Elena Gómez**

1


2


3


4


5


1. **MAÑANA Y NOCHE.** *Multi Correxion® Firm + Lift Anti-Sagging Firming Cream*, de **RoC** (34,23 €), es el tratamiento que obsesiona a las mujeres de más de 55 años por su doble acción: tensa al instante y reafirma a largo plazo. Con una textura rica, pero de rápida absorción.
2. **MÁS COLÁGENO.** *Pro-Collagen Banking Water Cream*, de **Dermalogica** (83 €), ayuda a preservar el colágeno y la elastina para una piel visiblemente más suave y tersa. Combate el estrés oxidativo y apoya la barrera cutánea.
3. **EFECTO BUENA CARA.** *Pillow Talk Beauty Soulmates,* de **Charlotte Tilbury** (53 €), combina los polvos *Airbrush Flawless Finish* con el colorete *Pillow Talk*. Resultado: piel más lisa, suave y un rubor natural en un solo gesto.
4. **PARA EL CUERPO.** Un aceite corporal perfumado que envuelve la piel en un velo satinado. Con notas de naranja, jazmín, rosa y pachulí, hidrata intensamente y deja una estela luminosa. *Huile Perlée Coco Mademoiselle,* de **Chanel** (c.p.v.).
5. **LUZ EN RELIEVE.** *Prisme Libre Highlighter Powder*, de **Givenchy** (56 €), combina dos tonos en un efecto mármol para una luminosidad multidimensional. Su textura se funde con la piel, mientras el microácido hialurónico y el escualano hidratan durante 24 horas.

LA BELLEZA NATURAL DE TUS RIZOS

CON LAS RUTINAS ESPECÍFICAS DE LES SECRETS DE LOLY, CUIDARÁS Y DEVOLVERÁS A TU CABELLO TEXTURIZADO SU NATURALEZA ESENCIAL.

Si tienes el cabello ondulado o rizado, tú mejor que nadie sabes que no siempre es fácil entender lo que necesita. Hay días en los que responde, se ve brillante y lleno de vida, y otros en los que pierde forma, se encrespa o parece apagado. Ahí es donde empieza a cobrar sentido elegir una marca que realmente conozca tu textura.

Les Secrets de Loly nace desde esa necesidad. Su fundadora, Kelly Massol, creó algo más que productos: una forma de cuidar el cabello texturizado con respeto, eficacia y sensibilidad, con fórmulas con alto porcentaje de ingredientes naturales, texturas agradables y aromas irresistibles. Además, su misión también es educar y empoderar, porque fomenta una relación más saludable con la textura natural del cabello, promoviendo el amor propio y la confianza en cada etapa.

RUTINAS ADAPTADAS A CADA TEXTURA

En el caso del cabello ondulado, la clave está en encontrar equilibrio: ligereza, definición y movimiento natural. Una rutina bien pensada permite que las ondas se formen sin peso, manteniendo su flexibilidad. Aquí es donde *Boost Curl* se vuelve esencial. Su textura ligera hidrata sin saturar, ayuda a definir y deja un acabado suave, con brillo y elasticidad. Un gel definidor de rizos que mantiene la humedad en la fibra capilar, evitando la evaporación, potenciando el brillo y dejando los rizos suaves, elásticos y fáciles de desenredar. Para cabellos más rizados, la hidratación profunda cobra protagonismo, con rutinas específicas que refuerzan la fibra y controlan el encrespamiento. Y cuando el cabello necesita un extra, mascarillas como *Pink Power Mask* o *Hyalu Fusion Mask* aportan reparación y volumen visible desde las primeras aplicaciones. Cada textura tiene su ritmo, su forma y sus necesidades. Entenderlas cambia por completo la manera en la que ves tu cabello. Y, poco a poco, también la forma en la que te sientes con él. ■



CADA PRODUCTO OFRECE UNA EXPERIENCIA **SENSORIAL COMPLETA**

Marcar la diferencia Como no hay dos rizos iguales, cada rutina se adapta con precisión a cada textura. Sus fragancias afrutadas y florales como piña, vainilla o maracuyá aportan además placer y bienestar.



Rutina para cabello ondulado: Realza las ondas sin apelmazar, hidrata y define con texturas ligeras (69 €). Arriba, dcha., espuma *Kurl Fusion* (21 €).

Les Secrets de Loly

FOTOS: LES SECRETS DE LOLY.















6. COLOR EN SUSURRO. *Plume Eyeshadow*, de **Violette_FR** (37 €), redefine el maquillaje de ojos con su innovadora textura crema-polvo que se funde con el párpado y deja un velo difuminado de color, ligero y natural.

7. CUIDADO EXTRA. *No Makeup Mascara Blackest Black*, de **Perricone MD** (36 €), no solo alarga las pestañas. La biotina fortalece, el aceite de aguacate nutre y los tocotrienoles acondicionan para una mirada más densa y cuidada.

8. PIEL PROTEGIDA. *Terracotta Joli Teint*, de **Guerlain** (55 €), es un tratamiento protector con color que refresca y realza la piel. Más ligero que cualquier base de maquillaje.

9. COLOR QUE NUTRE. *Moisture Intense Lipstick*, de **Sensai** (61 €), fusiona maquillaje y tratamiento para unos labios más hidratados, confortables y visiblemente más bonitos durante todo el día.

10. LA HORA DORADA. *Sogni d'Oro*, de **Fendi** (300 €/100 ml), evoca la luz dorada de Roma al atardecer a través de un acorde de cuero luminoso, iris elegante y bergamota fresca. Una fragancia radiante y envolvente.

11. LABIOS AL NATURAL. *Posh Lip*, de **Victoria Beckham Beauty** (43 €), es un labial que realza el tono natural del labio con una gama de *nudes* y neutros fáciles de llevar. Su fórmula cremosa y precisa aporta color y confort.

12. PIEL SUAVE. Este limpiador, de **Anua** (16 €, en Sephora), purifica los poros respetando el equilibrio de hidratación de la piel. ■

21
THERMAL PROTECTOR

Nutrición y defensa térmica avanzada

21 BENEFICIOS. INFINITAS POSIBILIDADES

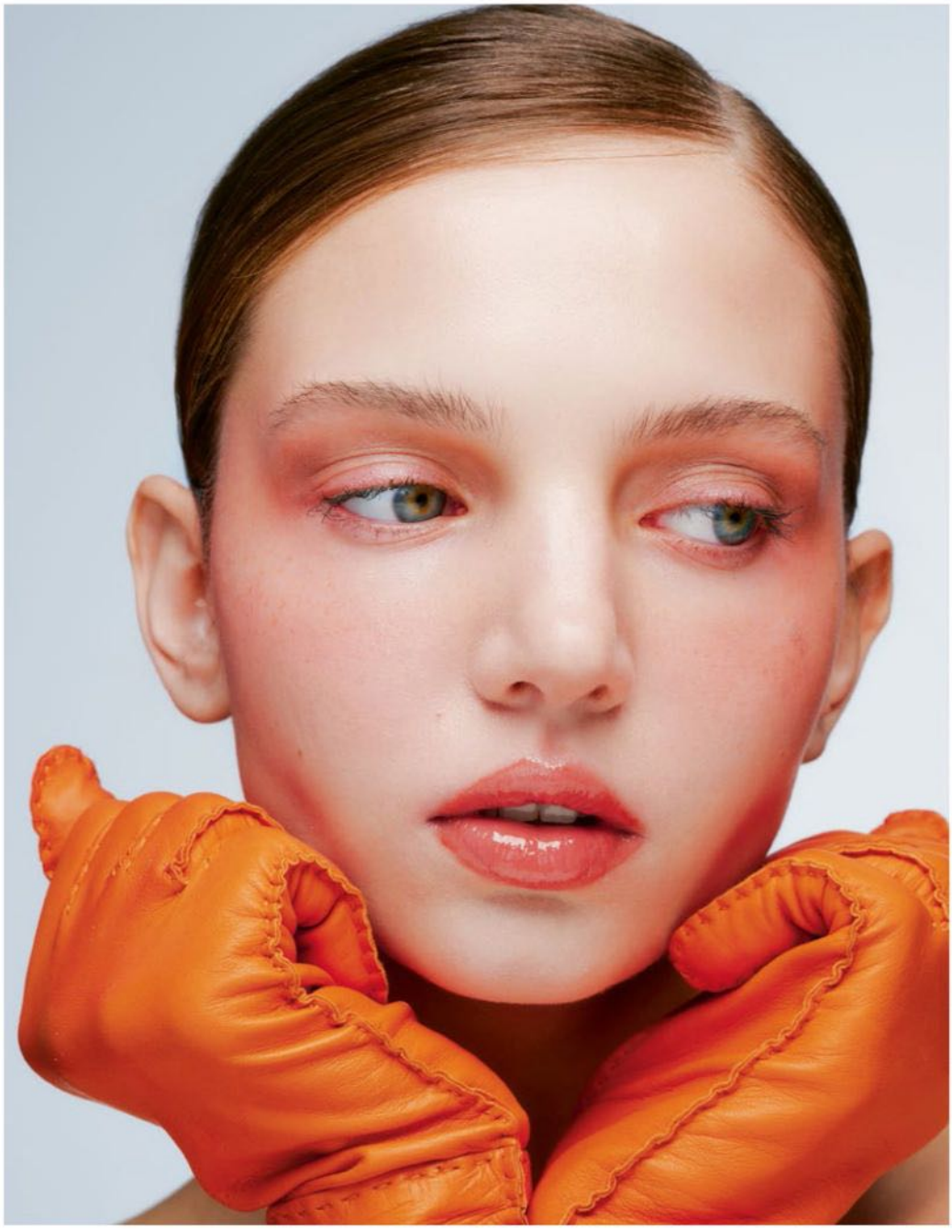


Vitamina E y B5 • Proteína de seda • Thermal Stability

* TEST INSTRUMENTAL SOBRE EL ACTIVO TERMOPROTECTOR

TU TESORO MEJOR GUARDADO

Salerm
COSMETICS
www.salerm.com



El maquillador Wild Van Dijk ha aplicado el colorete *Prada Touch* (tono *Dahlia*) en ojos y pómulos con brocha: en los ojos, ha enmarcado el párpado para aportar profundidad; en los pómulos, lo ha difuminado para unificar el acabado.

Guantes de piel, de **Prada**.

Color absoluto

CON PRADA BEAUTY, EL COLORETE SE APLICA MÁS ALLÁ DE LOS PÓMULOS: OJOS, LABIOS Y ROSTRO SE CONSTRUYEN A PARTIR DE UN MISMO GESTO, EN CLAVE VERSÁTIL Y ACTUAL.

fotos **Santiago Belizón** estilismo **Sandra Escriña** maquillaje **Wild Van Dijk**



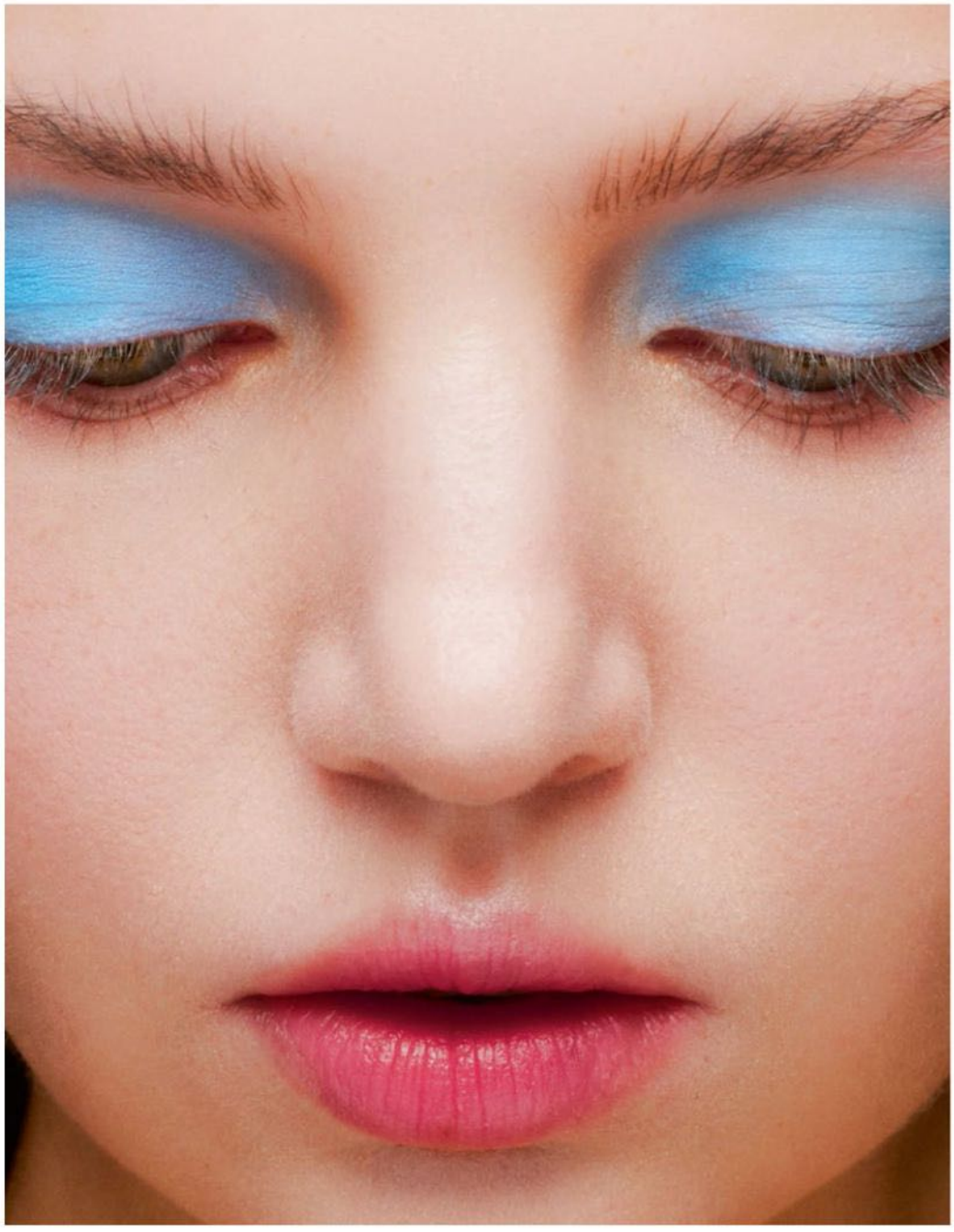
El maquillador ha trabajado el *Prada Touch* (*Tulip*) en ojos y pómulos mediante dos técnicas (con los dedos y difuminado con brocha), completando el look con pecas en el mismo tono que se funden con las naturales. Una demostración de la versatilidad del producto.

Camisa de popelín, de **Prada**.

El experto ha aplicado el corrector *Prada Concealer* junto al colorete *Prada Touch* en ojos, pómulos y el contorno del rostro. Ha trabajado el producto para esculpir los rasgos y crear un sutil efecto de *contouring*. En los labios, ha utilizado el labial *Prada Monochrome B101 Tiepolo* y el *Banana Gloss* para un acabado jugoso.

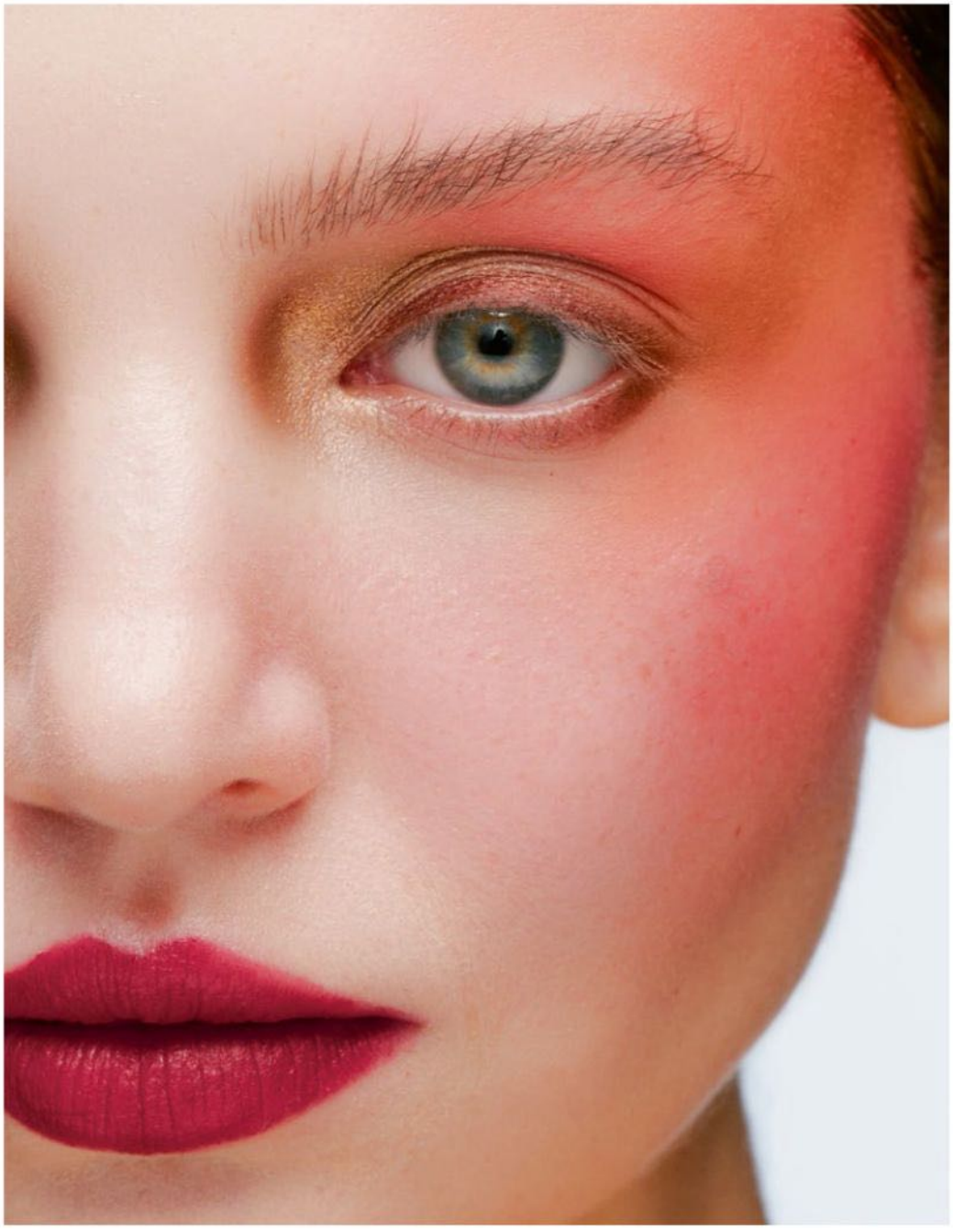
Chaqueta de nylon reciclado, de **Prada**.





Wild Van Dijk ha trabajado el *Prada Touch* (*Waterlily*) en labios y pómulos: con los dedos, ha creado un efecto labio mordido, mientras que en los pómulos lo ha difuminado con brocha. El resultado, en clave mate, potencia la pureza del color y la sofisticación del conjunto.

LA VERSATILIDAD COMO LENGUAJE: UN MISMO PRODUCTO QUE TRANSITA ENTRE OJOS, LABIOS Y PÓMULOS PARA ESCULPIR, ILUMINAR Y DAR PROFUNDIDAD



El experto ha combinado el *Prada Touch* (tonos *Waterlily* y *Peach*), creando un efecto *sunset* al degradar y mezclar ambos colores en los pómulos, extendiéndolos y difuminándolos también por el párpado y las sienes.



LOS IMPRESCINDIBLES
1. Perfume *Paradoxe* (128 €/30 ml). **2.** Bálsamo líquido brillante *Prada Reflection* en tono *Blushware* (46 €). **3.** Máscara de pestañas *Pradascope Lash Extending Volume* (45 €). **4.** Corrector *Prada Concealer* en tono *LC1* (45 €). **5.** Colorete *Prada Touch* en tono *Mauve* (45 €). **6.** Colorete *Prada Touch* en tono *Dahlia* (45 €). Todo, de **Prada Beauty**.



El maquillador ha llevado el *Prada Touch* (*Mauve*) a labios y pómulos, trabajándolo con brocha como un labial de alta pigmentación y replicando el tono en el rostro para construir un look monocromático y sofisticado.

Collar *Prada Eternal Gold* en oro amarillo, de **Prada**.

Modelo: Anna Vivchar (Blow Models). Asistente de fotografía: Miguel Sancho. Producción: Victoria Mouriño.



De pie, Eduardo Sánchez a la izquierda y Michael Stark a la derecha. Sentadas, a la izquierda María Baras con pantalón, top y blusa de organza de **Max Mara**, zapatos y brazalete de **Aquazzura**, y anillo de **Sézane**; y a la derecha Isabel Sepúlveda. Ambas, sobre el sillón a rayas *Wolke*, de **Westwing Collection**.

Artesanos del cabello

TRAS CADA CORTE O COLOR HAY UNA FORMA DE ENTENDER EL CABELLO. ESTOS CUATRO EXPERTOS EN EL SECTOR PONEN EN VALOR EL OFICIO DEL PELUQUERO Y COMPARTEN LOS PRODUCTOS DE LAS MARCAS CAPILARES DE L'ORÉAL QUE UTILIZAN EN SUS SALONES.

por **Celia Gijón** fotos **Javier Blanco** estilismo **Sandra Escriña**

«EL PELO ES LO PRIMERO QUE PROYECTAMOS Y TIENE EL PODER DE TRANSFORMARNOS»

MARÍA BARAS



Hay profesiones que no se eligen, se heredan casi sin darse cuenta. En el caso de María Baras, todo empezó en el Salón Cheska, en la calle Velázquez de Madrid. Fundado en los 70 por su madre, Cheska (una de las grandes referentes de la peluquería en España), allí aprendió, casi inadvertidamente, una forma de entender la belleza que marcaría toda su trayectoria. Durante años absorbió ese conocimiento de manera natural. "Me hacía una coleta y me explicaba: para tu rostro redondeado tienes que estirar aquí, dar volumen allí…". Sin ser consciente, interiorizó una forma de mirar el cabello basada en el equilibrio, el gusto y la observación. No fue hasta después de estudiar Historia del Arte cuando entendió que aquello podía ser su camino. "Había estado ayudando toda la vida, pero cuando empecé a hacerlo por mi cuenta me pareció divertido". Decidió entonces formarse fuera, en Londres, durante casi cuatro años: "Quería hacerlo por mí misma, no quedarme solo con lo aprendido en casa". A su regreso, volvió al salón con más seguridad y una mirada propia. De su madre no solo heredó una técnica, sino una forma de entender la profesión, "la parte más empática y más pasional". También una idea de belleza muy clara, adelantada a su tiempo: natural, orgánica y sin artificios. "Mi madre defendía el rizo, la textura natural, el menos es más… y ahora es exactamente lo que se lleva". Esa esencia sigue presente en el salón, reinterpretada ahora por María con nuevas técnicas y herramientas, pero fiel a su origen. Su forma de trabajar parte siempre de la observación. "Me gusta que la clienta venga con su pelo tal y como es, para ver quién es de verdad" y, a partir de ahí, la consulta se convierte en una parte fundamental del proceso. No solo importa el cabello, sino el estilo de vida, el tiempo o incluso el momento personal de cada mujer: "Hay que conectar con ella, entenderla". En un contexto en el que las clientas llegan cada vez más informadas, defiende el papel del profesional como guía. Por eso insiste en la importancia de preguntar y dejarse asesorar. Para la experta, el pelo tiene un poder transformador que va más allá de lo estético: "Un cambio de pelo puede renovar tu energía por completo". Y no es solo externo: es algo íntimo implica emociones, etapas y decisiones personales. Después de casi tres décadas de experiencia en el sector, si algo tiene claro es que el cabello es una forma de expresión: "Las mujeres somos muy versátiles, nos transformamos constantemente, y el pelo forma parte de eso".

1



2



SUS FAVORITOS
1. Tratamiento sin aclarado que repara, suaviza y protege *Acidic Bonding Concentrate,* de **Redken** (39,60 €). **2.** Coloración alcalina demi-permanente sin amoniaco *Dia Color,* de **L'Oréal Professionnel** (c.p.v.).

Hace veinte años, en Polonia, ser peluquero no era una opción para un chico. Michael Stark decidió que para él sí lo sería. "Cuando dije que quería hacerlo, la reacción era: ¿pero cómo? ¡Si eres un chico!". Aun así, siguió adelante. Con 19 años se mudó al Reino Unido para formarse, donde empezó a construir su carrera desde cero. Apenas dos años después tomó una decisión que marcaría su trayectoria: vender su coche para abrir su primer salón. "No sabía lo que significaba tener un negocio, pero sabía lo que podía aprender", asegura. Desde el principio entendió que su trabajo iba más allá del cabello: "No creo que sea solo pasión por el pelo. Lo que más me gusta es trabajar con las personas". Esa idea se convirtió en el eje de todo. Su recorrido le ha llevado por distintos países, de Reino Unido a Singapur, hasta Barcelona, donde empezó de nuevo. "Comencé trabajando desde casa, con clientas extranjeras", explica. Pero fue el boca a boca el que hizo crecer su reputación, especialmente en color y rubios, hasta construir una clientela fiel. Así nació Michael Stark Atelier, primero como un pequeño estudio privado. "Quería trabajar sin presión, centrándome en ofrecer un servicio excelente y resultados perfectos", asegura el experto. Con el tiempo, ese espacio creció hasta convertirse en el salón que hoy define como el de sus sueños. Su forma de entender la peluquería ha cambiado con los años. Hoy lo tiene claro: hacerlo bien ya no es suficiente. "Quieres salir con el pelo bonito, pero también sentir que te han cuidado". Para él, la diferencia está en la experiencia, que empieza en una buena comunicación. "No se trata de decirle a la clienta que no, sino de adaptar lo que quiere a su realidad", afirma. Porque el objetivo no es imponer, sino personalizar y generar confianza. En todos estos años, también ha visto cómo las clientas han cambiado. "Ahora investigan mucho más y saben lo que quieren". En su salón, eso se traduce en un compromiso absoluto con el resultado: "Si una clienta no está contenta, seguimos trabajando hasta que lo esté. Nunca damos un trabajo por terminado hasta que suceda". Para Michael, todo se resume en una idea muy concreta: cuidar a las personas. Desde su propio equipo hasta cada cliente que pasa por el salón. Y crear un espacio donde se sientan bien, sin presión, sin egos y con un estándar muy alto de servicios. Una forma de trabajar que, con el tiempo, ha convertido su atelier en un destino al que muchos fidelizan y vuelven, incluso desde otros países.





SUS FAVORITOS
1. Champú reparador sin sulfatos para cabello dañado *Absolut Repair Molecular,* de **L'Oréal Professionnel** (32,60 €). **2.** *Spray* termo-fijador *Pli Shaper,* de la gama *Tecni.art,* de **L'Oréal Professionnel** (14,90 €).

«HACERLO BIEN YA NO ES SUFICIENTE: CÓMO HACES SENTIR A LAS PERSONAS TE DIFERENCIA»

MICHAEL STARK

«MUCHAS VECES NO SE TRATA DE SEGUIR UNA TENDENCIA CAPILAR, SINO DE HACERLA TUYA»

ISABEL SEPÚLVEDA



Nada en el proyecto de Isabel parecía pensado para durar más de unos meses. "Abrimos convencidos de que cerraríamos enseguida", recuerda. Pero lo que empezó casi como una prueba se convirtió en una trayectoria de más de dos décadas. La idea fue de su marido, ajeno al mundo de la peluquería, pero con una visión clara. Ella, con apenas 23 años y ya varios de experiencia en el sector, aportaba la parte creativa: "Yo estoy centrada en el cabello, en la mujer, en embellecerla". Ese equilibrio ha sido clave en el crecimiento de Fernando Peluquería & Estética, que hoy cuenta con varios salones en Málaga y un equipo de más de cien personas. "En peluquería existe la idea de que solo sabemos peinar, pero para que un proyecto funcione a largo plazo necesitas estructura, análisis y estrategia". A lo largo de los años, Isabel ha construido una visión muy definida de la profesión. Para ella, todo parte de la formación constante. "Hay mucha inspiración, pero lo importante es entrenarla y llevarla a la práctica". Esa filosofía se traduce en un método propio que todo el equipo aplica, adaptando las tendencias a lo que realmente necesitan las clientas. Su manera de entender la belleza también ha evolucionado: "Antes hacíamos color y peinado. Ahora creamos un estilo". Hoy, el trabajo del peluquero implica mirar más allá del cabello: entender el ritmo de vida, los hábitos o incluso la personalidad de cada mujer. Porque, como resume, "buscan un resultado global, algo que encaje con su día a día". Esa personalización empieza con un gesto sencillo: "Siempre hago dos preguntas: qué sientes cuando tocas tu pelo y qué es lo que más te preocupa". A partir de ahí, todo se construye. "Muchas vienen con ideas muy claras, pero la mayoría no son acertadas para ellas. Nuestro trabajo es adaptarlas a cada mujer", porque, insiste, "cada mujer es única. No hay dos cabellos iguales, ni dos rostros iguales". En paralelo, ha sido testigo de un cambio importante en la relación con el cuidado capilar. "Ahora vienen mucho más informadas y concienciadas", dice. Para Isabel, este avance es fundamental: "Si solo hablas de color o corte y no de salud capilar, estás incompleto como profesional". Por eso, su trabajo no termina en el salón: "Adaptamos cada recomendación a su vida real, a sus cuidados en casa, porque si no encaja en su rutina, no funciona". Para ella, la peluquería es hoy una mezcla de técnica, intuición y escucha.



SUS FAVORITOS
1. Sérum de noche *Ultimate Reset Extreme Repair*, de **Shu Uemura Art of Hair** (68 €). **2.** Sérum diario *Genesis Sérum Anti-chute Fortifiant* que frena la caída del cabello, de **Kérastase** (56,90 €).

«NUESTRO TRABAJO ES REGALARLE A LA CLIENTA UNA NUEVA FORMA DE MIRARSE»

EDUARDO SÁNCHEZ



La historia de Eduardo con la peluquería empieza casi sin darse cuenta. "Tenía ocho años y me escondía en un armario para peinar las muñecas de mi hermana", recuerda. Mientras otros niños jugaban, él ya sentía una atracción especial por el cabello. "Yo creo que la peluquería me descubrió a mí en vez de yo a ella", dice. Aquella curiosidad se convirtió en una vocación que no ha dejado de crecer. Nacido en Colombia, comenzó su carrera en su país natal, pero pronto dio el salto a Europa. Bélgica y Francia marcaron su formación, donde aprendió de los grandes maestros de la peluquería y desarrolló una técnica precisa y elegante. Esa base internacional le llevó a consolidar su carrera en Madrid, donde durante 16 años lideró el proyecto del grupo Dessange. "La perseverancia y el amor por la profesión son los que te hacen seguir apostando por esto siempre, explica. Hoy está al frente de Maison Eduardo Sánchez, su salón en la Milla de Oro de Madrid, un espacio que refleja su forma de entender la peluquería: excelencia técnica, sofisticación y atención al detalle. Con más de 25 años de trayectoria, es reconocido por su dominio del corte francés y las mechas balayage. Pero más allá de la técnica, su enfoque parte de la personalización: "Para mí, el cabello de mis clientas es un tesoro. Mi objetivo es hacer un traje a medida para cada una". Su experiencia internacional le ha permitido entender que la belleza no es universal, sino cultural, pues "las mujeres pueden parecer similares, pero son muy diferentes según dónde viven y cómo se relacionan con su imagen". En el caso de las españolas, lo tiene claro: "Estáis muy apegadas al cabello largo, casi como un símbolo de feminidad, y sois muy fieles a vuestros salones". Esa conexión es clave en su trabajo. "Nuestro trabajo es regalarle a la clienta una nueva forma de mirarse. Eso es lo más bonito de la peluquería". Esta filosofía se traduce en una belleza sin excesos. "La técnica francesa busca embellecer sin estridencias, con mucho *chic* y *glamour*". Y ahí sitúa la diferencia: "Hay que tener buena técnica, pero también humildad. Todo lo que sabes debe estar al servicio del cliente, no del ego". Para Eduardo, el cabello es mucho más que estética: "Tiene un impacto directo en cómo te ves y cómo te sientes". Y después de toda una vida dedicada a ello, lo tiene claro: a través del cabello, también se puede transformar la forma en la que alguien se mira a sí mismo. ■



1



2

SUS FAVORITOS
1. Laca antiencrespamiento de fijación fuerte *Fix Anti Frizz,* de la gama *Tecni.art*, de **L'Oréal Professionnel** (20 €). **2.** Mascarilla profesional antirrotura *Metal Detox* para todo tipo de cabello, de **L'Oréal Professionnel** (39 €).

ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: NEREA REY. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: WILD VAN DIJK. PRODUCCIÓN: VICTORIA MOURIÑO.

lifestyle



PLANES PARA CELEBRAR
Ideas para disfrutar del Día de la Madre como se merece: escapadas, experiencias y tiempo de calidad juntas.

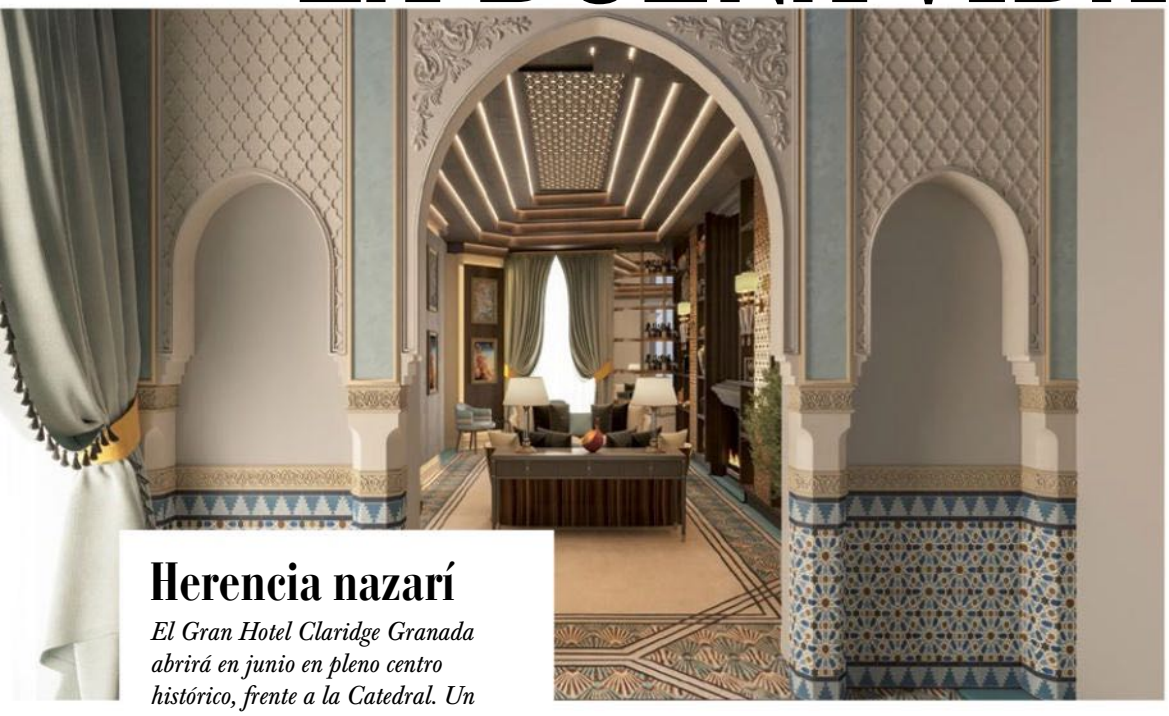
Detalles que emocionan de verdad: piezas especiales, gestos cuidados y alguna sorpresa inesperada.

FOTO: GETTY.

142 RESTAURANTES PARA BRINDAR
Direcciones apetecibles para alargar la sobremesa.

146 PERICO DURÁN
El comandante más seguido en redes nos habla del miedo a volar.

LA BUENA VIDA



Herencia nazarí

El Gran Hotel Claridge Granada abrirá en junio en pleno centro histórico, frente a la Catedral. Un cinco estrellas que conecta pasado y presente con restos arqueológicos integrados, habitaciones luminosas y una propuesta gastronómica cuidada. Inizio Andalusian Cuisine, su restaurante, está centrado en producto local y en una cocina de autor con raíces andaluzas. También destaca su espacio wellness, un oasis urbano con circuito de aguas, tratamientos y terraza con vistas a la Alhambra, pensado para parar y reconectar en la ciudad. Ambos abiertos también al público no alojado.

Plaza de las Pasiegas, Granada.



Brindar juntas

Clos Mireille Blanco 2023 es de esos vinos que huelen a verano eterno: flores, piel de cítricos y brisa marina. En boca es suave, amplio y elegante, con fruta blanca y un final fresco que invita a otro sorbo. Ligero pero con personalidad, perfecto para alargar comidas y conversaciones sin mirar el reloj.

AMOR INCONDICIONAL

Tous celebra el Día de la Madre con Thanks Mom, una campaña que rinde homenaje a quienes sostienen y conectan todo sin hacer ruido. A través de joyas que simbolizan vínculo y equilibrio, la marca propone piezas pensadas para expresar lo esencial.





Para ella

Etnia Barcelona presenta una selección de gafas para el Día de la Madre que apuesta por siluetas con personalidad, llenas de color y fabricadas con materiales de alta calidad. Diseños que van más allá del accesorio para convertirse en una forma de expresión, con lentes minerales HD y acetato natural. Un regalo pensado para celebrar una mirada única, con carácter y estilo propio.

FOTOS: D.R.

FRENTE AL VESUBIO

En el paseo marítimo de Nápoles, junto al Castel dell'Ovo, el Eurostars Excelsior se alza como uno de esos hoteles que forman parte del paisaje. Con vistas abiertas al golfo, Capri o el Vesubio, combina interiores clásicos –mármoles, sedas, lámparas de cristal– con estancias luminosas pensadas para detener el ritmo. En la azotea, su restaurante panorámico y los atardeceres sobre el mar completan una experiencia que conecta ciudad, historia y horizonte.

Via Partenope 48, Nápoles.





ORO MANCHEGO

Desde Ciudad Real, Adiano elabora quesos manchegos artesanos que recuperan la esencia de la tradición con una cuidada atención al origen, la materia prima y los tiempos de afinado. Un proyecto familiar que suma premios internacionales.



Amor sin filtros

El otro lado de la cama llega al Teatro Alcalá de Madrid con una versión que recupera el espíritu de la icónica película: humor, música y relaciones sin idealizar. Tres parejas, enredos y emociones a flor de piel en una comedia que canta –y cuestiona– el amor.

Segunda piel

La firma de deporte Born, inicialmente centrada en el yoga, presenta dos nuevas líneas: *Running*, pensada para el rendimiento, y *Court*, enfocada en deportes de raqueta. Prendas técnicas, versátiles y con diseño contemporáneo que funcionan dentro y fuera del entrenamiento.





'Trazos', de la firma Alhambra, es una colección de tapicería que explora la huella, el gesto y lo imperfecto. Diseños que juegan con la geometría y el color para crear armonías intuitivas, llenas de textura y carácter.

COMIDA CON VISTAS

Una ruta gastronómica que conecta tradición y creatividad entre terrazas verdes, bodegas históricas y cocinas con identidad propia.

por **Clara Narváez**



ARROPE (Rueda, Valladolid)
Cocina castellana contemporánea con producto de proximidad en una bodega subterránea del siglo XV: menús degustación, vinos propios y una experiencia gastronómica envolvente. Avenida Mariano Ruiz Rodríguez, 1.

1925 VERMUTERÍA (BARCELONA)
Un homenaje contemporáneo al ritual del aperitivo con vistas panorámicas sobre la ciudad, donde tapas clásicas, conservas selectas y vermuts invitan a compartir y alargar el encuentro en clave mediterránea. Camí de Vallvidrera al Tibidabo, 83.





LI-ONNA (MADRID)
Cocina japo-latina en el barrio de Salamanca con un menú ejecutivo ágil y completo que combina técnica, producto y creatividad, pensado para disfrutar entre semana sin renunciar a una experiencia sabrosa y cuidada. Calle Recoletos, s/n.



LA MAESTRÍA (SEVILLA)
Cocina andaluza contemporánea frente a la Catedral y la Giralda. Producto local, técnica cuidada y platos que reinterpretan la tradición en un entorno elegante, ideal para celebraciones pausadas. Plaza de la Magdalena, 1.



ALBARADA (BARCELONA)
Refugio luminoso del Hotel METT Barcelona en el Tibidabo, con vistas únicas y cocina mediterránea contemporánea: producto local, arroces y brasas en clave elegante. Camí de Vallvidrera al Tibidabo, 83.



BOSCO DE LOBOS (BARCELONA)
Italiano mediterráneo en una gran terraza verde en plena Diagonal. *Focaccias, pizzas,* pastas frescas y *risottos* para compartir en un ambiente animado con cócteles que invitan a alargar la sobremesa entre árboles. Av. Diagonal, 605.

LA ELEGANCIA QUE MIRA AL CANTÁBRICO

EN LO ALTO DE UNA COLINA, CON EL MAR COMO TELÓN DE FONDO, EL EUROSTARS HOTEL REAL ENCARNA UNA FORMA DE HOSPITALIDAD CLÁSICA Y ELEGANTE, QUE TRASCIENDE AL TIEMPO.



Desde principios del siglo XX, este emblemático hotel forma parte indisoluble del paisaje y de la memoria de Santander, observando la ciudad con la calma de quien ha aprendido a perdurar sin perder estilo. La arquitectura del Eurostars Hotel Real, de inspiración francesa, mantiene la majestuosidad de los grandes hoteles europeos, rodeada de jardines que invitan al paseo tranquilo. En el interior, la luz natural se cuela en estancias amplias y serenas, mientras que las habitaciones, muchas de ellas con terrazas privadas, ofrecen una panorámica abierta al Cantábrico, siempre cambiante, siempre presente.



GASTRONOMÍA Y BIENESTAR CON ESENCIA CÁNTABRA

La experiencia se prolonga en su restaurante, donde la cocina se convierte en una expresión honesta del territorio. El producto de proximidad es el eje de una propuesta que mira a la tradición cántabra con sensibilidad contemporánea. Pescados y mariscos frescos, carnes seleccionadas y recetas que respetan el origen definen una carta equilibrada, pensada para disfrutar del sabor sin artificios.

El bienestar aquí se entiende de otra manera: en el silencio de los jardines, en la luz que entra suavemente por los ventanales, en el ritmo pausado que invita a detenerse. Un lujo sereno que se apoya en el entorno, en el paisaje y en esa sensación tan poco frecuente de estar exactamente donde apetece estar.

EL HOTEL DE SANTANDER

Más que un lugar donde alojarse, el Eurostars Hotel Real es parte del legado de Santander. Su ubicación privilegiada permite acceder fácilmente a enclaves emblemáticos como el Palacio de la Magdalena o las playas del Sardinero, combinando cultura, naturaleza y mar en un mismo recorrido. Con más de un siglo de historia, este hotel sigue siendo sinónimo de elegancia discreta y autenticidad. Un clásico que ha sabido evolucionar sin renunciar a su esencia y que continúa seduciendo a quienes buscan experiencias con alma, donde el lujo se expresa en los detalles y en el diálogo constante con el entorno. ■

ELEGANCIA CLÁSICA **CON VISTAS AL MAR**



Eurostars Hotel Real 5*GL
Paseo Pérez Galdós, 28, 39005, Santander
Teléfono: (+34) 942 272 550
www.eurostarshotelreal.com

ARTE EN MOVIMIENTO

DOS MARCAS DE AUTOMOCIÓN ENCUENTRAN EN EL ARTE CONTEMPORÁNEO UN TERRITORIO COMÚN. OPEL, JUNTO AL PINTOR JAIME MONGE, Y LEXUS, CON LA ARTISTA MARIADELA ARAUJO, DEMUESTRAN QUE DISEÑO, EMOCIÓN Y RELACIONES HUMANAS TAMBIÉN PUEDEN SER EL MOTOR DE LA CREATIVIDAD.

por **José Manuel González**



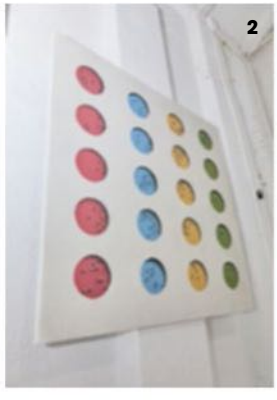
JAIME MONGE Y OPEL

El pintor español, conocido por sus obras de fuerte carga simbólica y emocional, es embajador de la marca y protagonizó recientemente la presentación del nuevo Opel Frontera en un encuentro donde el arte compartió protagonismo con la automoción.

La alianza entre Jaime Monge y Opel se sostiene sobre un concepto compartido: la belleza funcional. En Opel, la forma nunca es un capricho estético, sino una respuesta clara a la vida cotidiana. En la pintura de Monge ocurre algo parecido: su lenguaje visual es directo, reconocible y profundamente emocional, construido a partir de escenas que hablan de lo que nos une.

Porque si algo conecta el universo creativo del artista con el de la marca es el foco en las relaciones humanas. Los coches de Opel nacen para acompañar los trayectos de la vida –familia, amigos, viajes, encuentros– y las obras de Monge se detienen precisamente en esos vínculos invisibles que nos sostienen. Sus pinturas hablan de infancia, memoria, juego y confianza; de cómo las personas entran y salen de nuestra vida, de los lazos que construimos y de los momentos compartidos que acaban definiéndonos.







1. *El nido*, una reflexión sobre la zona de confort y el círculo de personas que nos rodea: algunas permanecen, otras se van y otras nuevas llegan.
2. *Twister*, inspirada en el conocido juego. La obra será subastada en el Festival de Cannes a beneficio de The Global Gift Foundation, dedicada al apoyo a la infancia.
3. *The Black Hole*, una mirada crítica a cómo las redes sociales pueden absorber nuestra atención mientras dejamos de ver a quienes tenemos cerca.



La artista Mariadela Araujo junto a su obra *Trenzar lo invisible.*



En ese territorio común entre diseño, emoción y experiencia cotidiana es donde la colaboración entre ambos encuentra su sentido. Un diálogo entre arte y automoción que, lejos de ser casual, revela una sensibilidad compartida: entender el movimiento no solo como desplazamiento físico, sino como una forma de relación con los demás.

LEXUS Y EL ARTE DE CONECTAR

Si Opel encuentra en la pintura de Jaime Monge una manera de hablar de vínculos y trayectos compartidos, Lexus explora ese mismo territorio desde el arte contemporáneo y la experimentación sensorial. La marca japonesa presentó en ARCOmadrid 2026 el proyecto ganador de la octava edición de Lexus Art Car, una iniciativa que desde hace años convierte el automóvil en un auténtico lienzo artístico.

La obra, titulada *Trenzar lo invisible,* es una creación de la artista Mariadela Araujo y parte de un gesto aparentemente sencillo: el de trenzar. Un acto manual, repetitivo y casi meditativo que remite al cuidado, a la conexión entre elementos y a la construcción paciente de algo nuevo. La propuesta toma como referencia la técnica tradicional japonesa Kumihimo, reinterpretándola desde el lenguaje del arte contemporáneo.

El resultado es una instalación que transforma el coche en una pieza escultórica y sensorial. Más que un objeto, el vehículo se convierte en un espacio de experiencia donde el espectador es invitado a recorrer la obra a través de los sentidos, estableciendo una relación directa con el diseño, la textura y el movimiento.

Con este proyecto, Lexus refuerza su vínculo con el mundo del arte y la creación contemporánea. Igual que en el caso de Opel y Jaime Monge, el automóvil deja de ser solo un medio de transporte para convertirse en un punto de encuentro entre diseño, emoción y experiencia humana, demostrando que las marcas también pueden dialogar con la cultura desde la sensibilidad y la imaginación. ■

LAS MARCAS DE AUTOMÓVILES **DIALOGAN CON LA CULTURA** Y SE CONVIERTEN EN PUNTO DE ENCUENTRO CON EL DISEÑO

«NUNCA UN AVIÓN HA TENIDO UN ACCIDENTE POR TURBULENCIA»

Hablamos con el comandante Perico Durán sobre el miedo a volar y las herramientas para hacer de un trayecto un viaje placentero.

por **Macarena Orte**

Hay pilotos que controlan un avión, y otros que, además, saben explicar lo que ocurre ahí arriba. Perico Durán es de los segundos. Comandante del Airbus A320 de Iberia, se ha convertido en un referente para miles de pasajeros que encuentran en su cuenta de Instagram la calma cuando el miedo a volar les asalta.

Mucha gente dice que racionalmente sabe que volar es seguro, pero aun así siente miedo. ¿Qué ocurre en nuestra cabeza? Depende del caso, porque no todos los miedos son iguales. Hay personas que efectivamente saben que volar es seguro, pero aun así sienten ansiedad. Ahí el problema no es el avión: es la gestión de la ansiedad. Son personas que probablemente también la sienten en otros contextos, ante situaciones donde perciben que no tienen el control. Pero hay otro grupo, más grande de lo que parece, que en realidad no tiene tan claro que volar sea seguro. No porque sean irracionales, sino porque llevan años siendo bombardeados con una imagen muy distorsionada de la aviación. Las películas siempre usan el avión para crear tensión. Las noticias cubren cualquier incidente durante días. Y mientras tanto, los cuarenta millones de vuelos que cada año llegan a tierra sin problemas no generan ningún titular. **¿Cuál es el miedo más repetido?** Sin duda, la turbulencia. Pero hay otros tres que aparecen constantemente: el miedo al despegue, el miedo al fallo del motor y el miedo a cruzar el océano. Los cuatro tienen algo en común: nacen del desconocimiento. El conocimiento es la herramienta más poderosa contra el miedo a volar. No elimina la ansiedad de golpe, pero le quita el combustible. Y un miedo sin combustible, con el tiempo, se apaga.



¿Por qué las turbulencias no son peligrosas? La turbulencia es simplemente aire en movimiento. Es exactamente lo mismo que el oleaje para un barco. Un avión comercial está certificado para resistir hasta 3,8 G de fuerza. La turbulencia severa genera como máximo 1,5 G. La mayor turbulencia jamás registrada fue de 2,5 G, y la experimentó un avión cazatormentas de la NASA dentro de un huracán. Nunca en la historia de la aviación moderna un avión ha tenido un accidente por turbulencia. Nunca. **¿Y los ruidos que asustan durante el vuelo?** Lo que está pasando es que el avión está haciendo exactamente lo que tiene que hacer. El ruido más frecuente que asusta es el cambio en el sonido de los motores durante el ascenso. Mucha gente lo interpreta como un fallo. En realidad es todo lo contrario: es el piloto siguiendo el procedimiento estándar. En un coche, si escuchas un ruido raro, puedes parar. En un avión no puedes hacer nada, y esa sensación de falta de control amplifica cualquier estímulo. **¿Algún consejo para un vuelo largo?** Lo primero es la ropa. Cómoda, en capas. Lo segundo es tener distracciones preparadas de verdad. No improvisar. Lo tercero es cuidar lo que comes y bebes: el alcohol puede parecer que relaja, pero en realidad intensifica la ansiedad. Y lo cuarto: ten un plan para cuando llegue la ansiedad. La ansiedad es una ola. Si no la alimentas, pasa. **¿Qué le diría a alguien con miedo a su próximo vuelo?** Que está en buenas manos. Que confíe. Detrás de cada vuelo hay pilotos con enorme experiencia, tripulaciones que saben exactamente qué hacer en cualquier situación, ingenieros que han revisado cada centímetro del avión. Que al otro lado de ese miedo hay un destino, hay personas que te esperan, hay experiencias que te mereces vivirlas. ■

FOTO: JAVIER OCAÑA.



SUAREZ


Dior