

OcioSOS

elCorreoGallego | 6 de septiembre de 2020



FOTO | Paula Amati

DIRECCIÓN | Ana Iglesias

COLABORACIONES | Toni Martín, Juan Morandeira, Teresa Abalde, Jona Camacho, Agustín López, Nara S. Rey y Martina Izard • DISEÑO | Fran Ageitos

en primera persona



Nombre
David Perdomo
Lugar de Nacimiento
A Coruña
Profesión
**Cómico, actor,
músico y guionista**
instagram
@davidperdomo

Supo desde siempre que lo suyo eran los escenarios y el mundo artístico, y acabó en la comedia tras percatarse de que su vis cómica era con la que más triunfaba. Formado en Casa Hamlet, **David Perdomo** fue actor de teatro clásico, participó en cortos, formó parte de grupos de música, fue guionista y se hizo un nombre dando vida al *koruño* o al pijo, los personajes que en 2010 le lanzaron a la fama y supusieron un punto de inflexión en su carrera. Atrás quedan trabajos en la televisión como *Land Rober*, *Ecce Perdomo* o *No le digas a mamá que trabajo en la tele* junto a Dani Rovira, su amigo del alma, y más recientemente un nuevo hito en su camino, los directos de internet durante la cuarentena con otro de sus *compañeros-hermanos*, José A. Touriñán, que fueron seguidos por más de 21.000 personas. A sus cuarenta años y en una etapa “de tranquilidad y absolutamente feliz”, Perdomo retoma sus monólogos con dos citas, el 11 de septiembre en Sarria, y el 13 en Mondoñedo, donde volverá a tirar de ingenio para arrancar risas bajo las mascarillas

TEXTO **Ana Iglesias**
FOTOS **Paula Amati**

DE PEQUEÑO ERA UN NIÑO riquiño, muy *feitño*, contaba chistes... y creo que era muy respetuoso. Hace poco vi una foto en la que estaba cantando algo y me recordó que vino un tío mío a corregirme y yo lo miraba callado, escuchando, atendiendo. Curiosamente, pienso que a veces uno tiene en la cabeza una imagen peor de lo que era. Y yo era despistado, pero un buen pavo.

QUERÍA SER veterinario, porque me gustaban mucho los animales, pero muy pronto también quise ser actor, y hay cintas mías de muy pequeño memorizando textos. Mi madre tuvo tres abortos antes de tenerme a mí y me llamaron David por el deseo; siendo hijo único de la familia durante mi infancia, todo eran atenciones, y a los diez-once años ya verbalicé que quería ser actor, cantante, *cabareteiro*...

RECUERDO MI PRIMERA VEZ SOBRE EL ESCENARIO con el grupo de teatro Estragón. Hacíamos comedia del arte y con ellos tuve mi primera oportunidad. Lo recuerdo con muchísimos nervios y luego, claro, enganchado ya para siempre. Aunque la primera vez que actué en público fue como cantante, a los catorce, con mi grupo. Lo recuerdo perfectamente, yendo todo pintarrajeado como si tuviera tatuajes, y a mi hermana llorando

emocionada... yo sentía que ese era mi sitio, lo llevaba dentro.

LO PRIMERO QUE HAGO POR LAS MAÑANAS ES saludar a los *animaliños*, hacerme un café, y si puedo, pararme cinco minutos y cerrar los ojos, agradecer... luego desayuno, café y cigarro, y después entreno. Luego ya hago lo que tenga que hacer ese día, arreglar la casa o lo que sea. Y siempre me levanto muy temprano, sobre las seis de la mañana o seis y media.

EN EL COCHE ESCUCHO de todo un poco, menos metal, que me acelera. Escucho mucho country, mucho blues, música barroca, folk americano que me carga mucho y me gusta para viajar.

MI LOOK MÁS EXTRAVAGANTE no existe, son todos o ninguno. Soy muy personaje; me gusta vestirme como me siento, pero no creo que sea estrafalario, aunque sí especialito, tengo como cuarenta perfumes. En invierno, abrigo y gorra, pero no me gusta llamar la atención en absoluto... bueno, ahora que lo pienso, una vez tuve un poncho del que me arrepentí mucho.

NUNCA TENDRÍA EN EL ARMARIO un fachaleco.

MI VIAJE SOÑADO es la Ruta 66 o la los castillos de Drácula. Hace años, te hubiera dicho sitios para surfear, pero ahora estoy muy poco surfero.

MI COMIDA PREFERIDA son los tallarines al pesto.

MI MAYOR VIRTUD es ser un tipo muy positivo, sin más. Y me gusta ayudar, soy empático; me pongo con facilidad en la piel de los demás.

NO ERA BUENO HACIENDO TRAVESURAS porque si hacía alguna, luego me sinceraba. Lo más *heavy* que hice fue un día, que le metí a un compañero de colegio sus zapatos en un cubo de agua, en tercero de EGB, no sé muy bien por qué, y luego dije quién había sido, así que me

castigaron y me dieron un premio; una cosa muy rara. Pero realmente no era de hacer travesuras, aunque en casa sí hacía cosas y tenía obsesión con el fuego, por ejemplo coger insecticida y ponerle el mechero delante... Cuando nos dejaban solos en casa, mi madre siempre me llamaba a la media hora preguntándome qué hacía, iba dándome toques, y yo le contestaba burradas. Pero nunca fui un tipo especialmente travieso, aunque sí despistado.

NUNCA DIGO ‘TIERRA TRÁGAME’. Quizá cuando me doy cuenta de que he hecho algo mal, pero me lo digo para mí mismo. Ese punto de “buaah, colega, mieceerda”, pero no lo digo nunca en alto. Soy un poco *bocachuelas* y digo cosas que no debo.

EL APLAUSO MÁS LARGO QUE HE ESCUCHADO fue, probablemente, uno a Pavarotti de esos que duran 18 minutos. Brutal. Fue en un documental que vi con Dani Rovira y era como... “pero Dios mío, ¿cuánto dura esto?” Es casi un aplauso que pierde su sentido estético de aplauso. Y en vivo, quizá a Faemino y Cansado hace años, en Madrid, un aplauso muy largo. Creo que la gente es muy impresionable, a mí no me llama mucho la atención.

LA PERSONA DE LA QUE MÁS HE APRENDIDO ha sido mi madre, sin duda. Cien por cien. Y sigo aprendiendo, porque cuando alguien se muere, aparte de que lo que queda es una tristeza muy profunda, esa persona está en tí, vive, y a veces mucho más intensamente. Es como que ves con sus ojos; es un aprendizaje y mola tener esa visión, enriquece mucho. Es quedarse con la idea de que la muerte no es el final y a día de hoy, sigo aprendiendo de ella.

PARA CANTAR EN UN KARAOKE, elegiría *Historias de amor*, de OBK, y *Eloíse*, de Tino Casal. (Estuve fino, eh? La canción del subidón jajajaja)

PARA LEER recomiendo *Aceptar la sombra de tu inconsciente*, es un rollo panfleto que me regaló un colega suizo, pero me está gustando mucho. Y *El sutil arte de*

“**Creo que soy un tipo muy positivo y me pongo con facilidad en la piel de los demás. Soy empático**”

que (casi todo) te importe una mierda, es muy divertido y da claves muy graciosas.

UNA PELÍCULA QUE NO ME CANSO NUNCA DE VER es *Drácula*, de Coppola; *El Padrino* y *Uno de los nuestros*; me los sé de memoria.

EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA es cuando me levanto por la mañana, al amanecer, y todo está bien. Sacar al perro y ver esa franja de luz naranjita, y mucha paz. Es perfecto, no cambiaría ni una coma.

EL MEJOR REGALO QUE ME HAN HECHO imagino que sería algún abrazo de alguien cuando lo necesitaba o algo así. No hay nada más guay que cuando necesitas algo, alguien vea lo que te hace falta y te lo dé... ¡es tan difícil!. Que te pregunten qué tal estas, cómo te sientes, me parece un regalo. Cuando encuentras a alguien que tiene esa empatía para cuidarte... bueno, son los regalos que más valoro.

ME SACA DE QUICIO la incongruencia, la gente deshonesto, la mentira, la hipocresía, las falsas caras, los débiles de ánimo, los egoístas, los narcisistas... Es una energía que yo no acostumbro a tener dentro, y que me provoque eso tan de tripa es algo que me asquea y me jode un montón, y con lo que no puedo. Además, me entero demasiado, y no

necesitaba saber estas mierdas... como virtud podría decir que sé leer a las personas. Pobre del que me intente mentir.

ADMIRO A mis amigos, a mi hermana, a la gente que me rodea. Yo tengo un círculo muy reducido.

NUNCA SUBIRÍA A INSTAGRAM cualquier cosa comprometida, cosas de pareja, aunque he tenido algunas que era como que lo necesitaban. Pero no me gusta, me sobran, porque creo que son cosas que debes naturalizar; monetizar tu vida privada me da mucho asco. También detesto la mentira que se ve en la red.

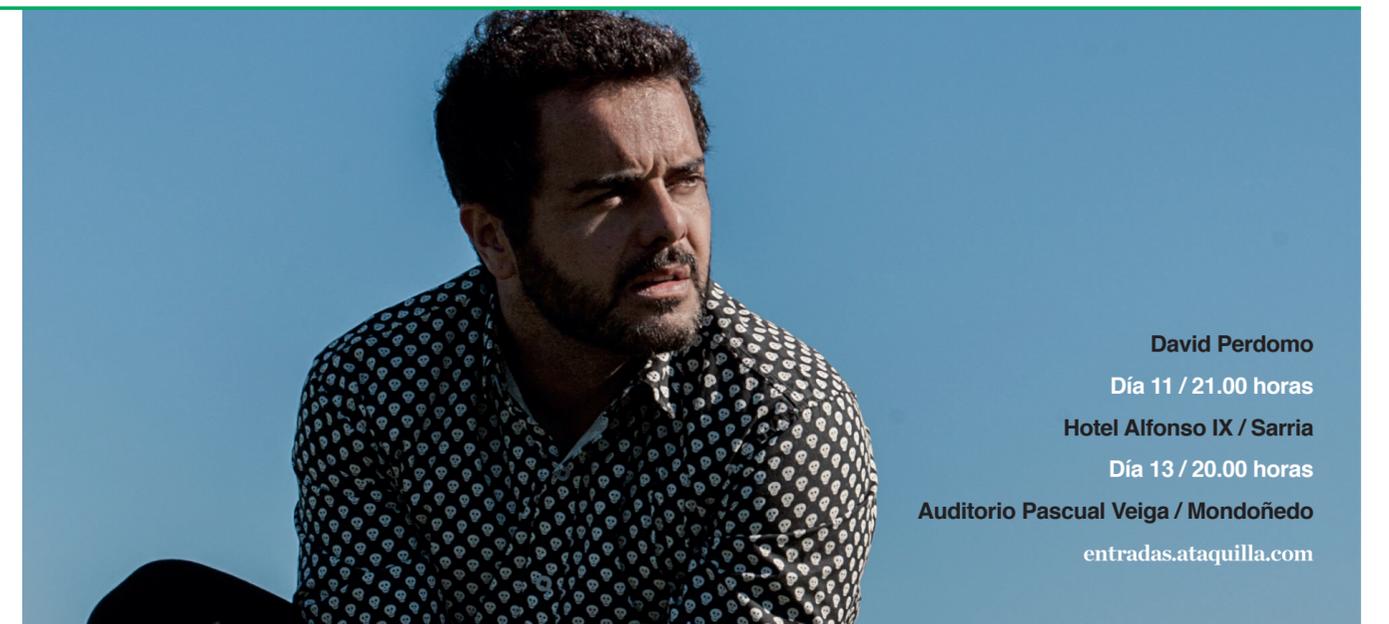
NO ME ARREPIENTO DE NADA, porque estoy súper feliz, aquí tranquilo, en mi casa, contestando esta entrevista, sonando Led Zeppelin... Yo me siento muy bien conmigo mismo.

ME GUSTARÍA COMPARTIR UNA CONVERSACIÓN TRANQUILA ANTE UNA CERVEZA CON cualquiera, porque al final, creo que aprendes tanto de todos. Quizá con los niños, por aquello de que si los escuchas y desaprendes, aprendes un montón. Creo que tienen este mundo interior de que todo vale y al mismo tiempo, son concretos. Con ellos llegas a sitios fantásticos y no tienen la mierda de los adultos.

LA VIRTUD QUE MÁS VALORO Y NO TENGO es la calma. Soy un tipo con templanza cuando la situación lo requiere, pero soy muy pasional. Miro mucho la dulzura, la ternura, la gente que me sabe llevar... la empatía, la media sonrisa mientras te están escuchando...

UN DICHO: “Excusatio non petita, accusatio manifesta”, que creo que no se aplica todo lo que se debería.

A ESTA DÉCADA NO LE PEDIRÍA NADA, yo no soy de pedir. Que venga lo que tenga que venir; solo le diría gracias por estar vivo. Y espero que dentro de diez años el tipo que esté aquí sentado sea mejor que el que está ahora ■



David Perdomo

Día 11 / 21.00 horas

Hotel Alfonso IX / Sarria

Día 13 / 20.00 horas

Auditorio Pascual Veiga / Mondoñedo

entradas.ataquilla.com



tecno



Universo gamer

TEXTO Nara S. Rey

Nintendo, Play Station, XBOX... las consolas forman parte de nuestra cultura de ocio, y rara es la casa que no tiene una. Más de moda que nunca, tras haber sido una de las principales válvulas de escape durante el confinamiento, cuenta incluso con día internacional propio, el 29 de agosto, declarado en 2008 Día Mundial del Gamer, gracias a la iniciativa de un grupo de revistas especializadas. Nacieron del ingenio de Thomas Goldsmith y Estle Ray Man, quienes desarrollaron y patentaron un videojuego que bautizaron con el nombre de Dispositivo de Entretenimiento de Rayos Catódicos, y del que surgirían otros juegos como *OXO*, *Tennis for Two* o *Spacewar*. Con el paso de los años, tuvieron nuevas y mejores versiones, y a partir de la década de los setenta alcanzaron récord de ventas en distintos países del mundo, ganando adeptos continuamente.

Entre los más populares, sin duda, *Call of Duty*, *Final Fantasy*, *Super Mario Bros*, *Halo*, *Wii Fit* y *Wii Fit Plus*, *Wii Sports*, *Grand Theft Auto V* y *Tetris*, que han conquistado a millones de personas en todo el mundo.

Según los expertos, los videojuegos influyen de manera directa en muchos roles que las personas desempeñan diariamente como el trabajo, la educación o la vida social, incluso transformando su estilo de vida. No es de extrañar que existan varios tipos de *gamer*. Estos son algunos:

El social

El *gamer* sociable es aquel que vive conectado online, y para quien la consola es prácticamente una red social más. Todos los juegos de su colección son cooperativos o competitivos online, y a muchos de sus mejores amigos todavía no les pone cara pero sí voz.



El competitivo

El *gamer* competitivo es *primo hermano* del sociable, aunque en su caso el juego online es únicamente una excusa para sacar a relucir las ganas de competición que lleva dentro. Los juegos cooperativos no son lo suyo, y cuando juega a ellos tiende a ir a su aire.

El cinéfilo

Es el *gamer* que vive los videojuegos como una experiencia privada. Se trata de un perfil que quiere jugar a solas y vivir la experiencia completa del videojuego. El cinéfilo quiere que le cuenten una historia, como si estuviera viendo una película interactiva.



El deportista

También hay quien, en contra de la opinión popular que considera los videojuegos como una actividad sedentaria, los utiliza como motivación extra para hacer ejercicio. Desde los típicos arcades de baile que triunfaron en los salones recreativos, hasta los nuevos juegos que aprovechan los sensores de movimiento de las consolas para simular partidas de tenis, boxeo, karate, baile o cualquier otra disciplina, los locos por el fitness también tienen su lugar en la comunidad *gamer*. Mención aparte merece el videojuego *Ringfit Adventure* de la Nintendo Switch, que ha sido el *personal trainer* de todos los *gamers* durante el confinamiento. Y para los que prefieren hacer deporte únicamente moviendo los pulgares, siempre quedan opciones como el *FIFA 20* o el *NBA 2K20* para sentirse deportista de élite sin tener que sudar.

El viajero

También hay un *gamer* que se lleva su hobby a todas partes, y aprovecha los ratos muertos para jugar a sus videojuegos favoritos. La pausa para el café o durante el viaje en transporte público, cualquier momento es bueno para retomar la partida.

Para iniciarse

Y para los que todavía no forman parte de la comunidad *gamer*, siempre queda iniciarse en el mundillo, ya sea mediante consola o el ordenador, y descubrir así de qué categoría forman parte.



PONER PLANTAS 'BARRERA'

Una de las fórmulas para mantener la energía acumulada durante las vacaciones por más tiempo es, según el Feng Shui, decorar el recibidor con plantas porque funcionan como filtro energético de todo lo que viene del exterior, además de purificar el aire y dar una bienvenida más vitalista.



LIMPIEZA ENERGÉTICA

El Feng Shui recomienda liberar las malas energías realizando un *sahumerio* o una limpieza con incienso. Solo necesitas quemar unas barritas de incienso (elige el que más te guste), aunque las más recomendables son el sándalo, la mirra y el romero.



COLORES SUAVES EN LA CAMA

Ayúdate decorando tu cuarto con colores que te inviten a relajarte. Según el Feng Shui, los tonos cálidos suaves te ayudarán a conciliar el sueño.



Juan Morandeira



Interiorista

IDEAS PARA MEJORAR LA VUELTA A CASA SEGUN EL FENG SHUI

No sabemos si evitará el síndrome postvacacional, pero seguro que la ocupación armónica del espacio que propone el Feng Shui nos ayuda de forma positiva. El interiorista Juan Morandeira, de Space-In Design, nos da unos tips decorativos para mejorar la vuelta a casa tras las vacaciones siguiendo esta filosofía china

REEQUILIBRAR LA ENERGÍA DEL DORMITORIO

El Feng Shui aconseja que en los armarios de la pareja haya tanto espacio para uno como para el otro. De esta manera se reequilibra, y esto ayuda a crear un ambiente de armonía perfecto.



SIMETRÍA

Decorar con objetos a pares (dos cuadros, dos mesitas, dos lámparas...) para conseguir un equilibrio que ayudará tanto en el descanso como en la buena energía de la pareja. Según esta antigua técnica china, lo impar genera inestabilidad.



UNA PIEZA CON CURVAS

Has visto lugares nuevos, te has empapado de otras decoraciones y tienes ganas de cambios en casa. Un cambio fácil de hacer, económico y que te aportará buenas vibraciones es añadir una pieza curvilínea en casa. Según el Feng Shui, ayudará a que la energía fluya mejor.





firma invitada

El impacto masivo de la desinformación

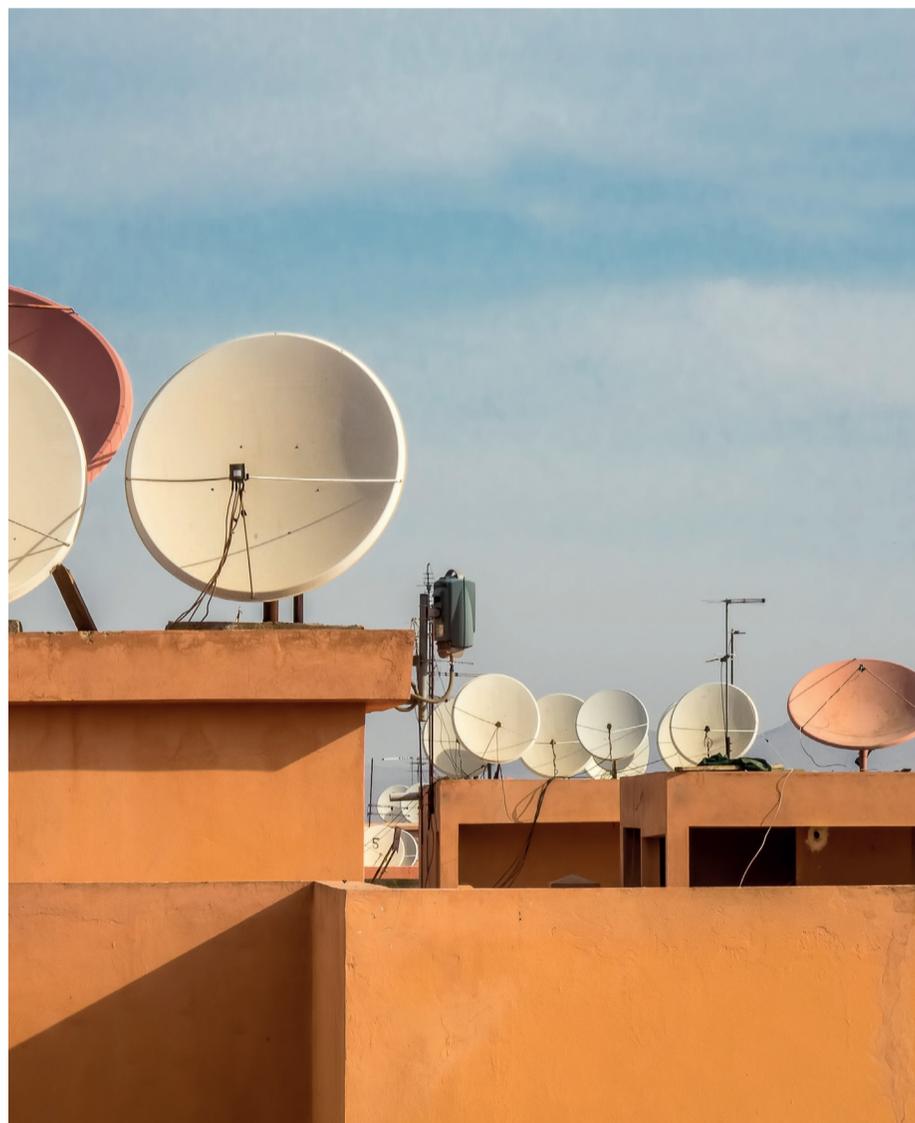
TEXTO Agustín López

En marzo, cuando empezaba la pandemia del coronavirus en Europa, un tweet del ministro de Solidaridad y Salud francés, Olivier Véran, aconsejaba a los pacientes de covid-19 que no tomaran ibuprofeno, e incluso advertía que tomarlo incrementaba la mortalidad entre los enfermos, a pesar de que no existía ninguna evidencia científica que lo demostrase. Esta información dio lugar a una noticia falsa que se extendió por varios países. El detonante fue el mensaje en Twitter del ministro francés, y la historia estuvo durante semanas circulando en las redes. El doctorando de la UOC Sergi Xaudiera y la investigadora Ana Sofía Cardenal han estudiado el recorrido digital de esta información no verificada a través de Twitter en las regiones de Alemania, Francia, España, Países Bajos e Italia. Los resultados muestran que **el impacto de la desinformación es masivo cuando fuentes de credibilidad participan en la propagación de la noticia**. El trabajo, publicado por la Universidad de Harvard, también destaca la importancia de los **canales locales para difundir o desactivar la desinformación**, ya que, según las conclusiones del estudio, los canales regionales son los que tienen un mayor impacto en cada territorio.

“Hasta ahora, la mayoría de campañas de desinformación estaban dirigidas por usuarios corrientes o medios partidistas, pero la relevancia de este caso está en el hecho de que son **representantes políticos** como el ministro de Salud francés y **medios de comunicación respetables** los que **hacen de altavoz y amplifican la audiencia** de esta historia”, explica el investigador.

Aunque el detonante de la noticia engañosa sobre el ibuprofeno fue el mensaje en Twitter del ministro francés, al rastrear la ruta pública de la historia, los investigadores llegaron a un mensaje de voz de WhatsApp en Alemania. Después, a partir de la huella digital en la plataforma de microblogs, la historia se extiende desde el país de origen hasta los usuarios de los Países Bajos, Francia y, finalmente, España e Italia, siendo los representantes políticos y los medios de comunicación respetados los promotores de la desinformación.

“La importancia de las fuentes oficiales se ve en las diferencias en la expansión de la información entre Francia y Alemania. A pesar de que el mensaje se originó en el país germánico, no tuvo mucho éxito: el mensaje de voz se reenvió a varios usuarios, pero como no se pudo identificar al autor, perdió credibilidad y la conversación global consistió esencialmente en desacreditarlo y hacer bromas sobre el tema”, destacan los autores de la investigación. “En cambio, en Francia, donde el mensaje fue promovido por una fuente creíble, el impacto de la desinformación fue el mayor respecto a los países estudiados y son casi inexistentes conversaciones en las que se desmiente la información. De hecho, el trabajo muestra que, después



del tuit del ministro, otras fuentes fiables, como los medios de comunicación, reprodujeron la noticia sin hacer ninguna comprobación, lo que contribuyó a que se transmitiera todavía más la información”. Xaudiera destaca que **“la desinformación promovida por fuentes veraces es especialmente peligrosa** porque, al ser fuentes de confianza, la gente tiene un grado de reflexión menor y tiende a creer las recomendaciones sin ponerlas en duda. Además, este tipo de acciones

durante situaciones de emergencia son especialmente sensibles, puesto que un tratamiento incorrecto puede tener consecuencias irreversibles”.

El resto de territorios estudiados se encuentran entre estos dos casos extremos y combinan mensajes que reproducen la noticia engañosa con otros que niegan que sea verdad. En España e Italia, los medios de comunicación y los periodistas fueron los primeros en denunciar la desinformación citando las declaraciones del minis-

tro francés para desacreditarlas. El día 18 de marzo, en todos los territorios apareció una segunda oleada, que no tardó mucho en ser rechazada por los usuarios. Sin embargo, en Italia la historia volvió a circular con fuerza entre el 20 y el 23 de marzo.

La trayectoria de esta información demuestra la **importancia para los gobiernos de tener una presencia activa en las redes sociales**. “Practicar la **escucha activa** para detectar conversaciones sobre la gestión de la emergencia permite poder actuar con rapidez cuando la información no veraz obtiene un cierto grado de visibilidad”, explica. Además, los investigadores vieron que, a pesar de que órganos supragubernamentales como la Organización Mundial de la Salud y la Agencia Europea de Medicamentos descartaban la veracidad de la información, la velocidad de su difusión no se redujo hasta que los canales oficiales de cada región la desmintieron. Según los autores, esto indica “una fuerte dimensión regional en la difusión de la información”.

Para evaluar el efecto de las fuentes oficiales locales para desacreditar las noticias falsas, los investigadores estudiaron el caso de Cataluña. Los resultados muestran que la mayoría de los usuarios catalanes que contribuyeron en la difusión de la información no verificada no seguían fuentes oficiales en el momento de publicarla. Por otro lado, la gran mayoría de las personas que compartió mensajes que contribuían a desacreditar la desinformación sí que seguía canales oficiales.

“**La desinformación hay que combatirla desde el ámbito local**. Cuando una narrativa falsa circula en una región, los organismos locales deben ayudar a verificar y desmentir la información cuando sea necesario. Hemos visto que seguir canales oficiales locales tiene un efecto positivo, pero cuando estos canales son los que promueven información falsa, la información cuidadosa puede quedar invisibilizada para los ciudadanos de este territorio”, explica el investigador. En este sentido, el papel de las redes sociales es especialmente complicado en casos como este. “Las plataformas sociales (en este caso, Twitter) pueden y deben hacer más para evitar que circule información falsa en sus ecosistemas, pero el caso estudiado es especialmente crítico, puesto que son canales creíbles y verificados por la plataforma quien disemina la información no precisa”, destaca.

Ante situaciones de desinformación como la del caso del ibuprofeno, los investigadores recomiendan seguir fuentes oficiales, tener una actitud crítica respecto a la información que recibimos y verificarla en más de una fuente que, siempre que sea posible, sea de distinto origen y esté alejada geográficamente. Además, a escala institucional plantean un marco de ciberseguridad desde un enfoque centrado en la información y la comunicación ■

LAS RECETAS DE TERESA

Por Teresa Abalde
Finalista de MasterChef7
@teresamchef7



CARROT CAKE DE DIETA



Ingredientes

- Para la masa:
- 250 gr. de zanahorias
 -
 - 175 gr. de harina integral de espelta
 -
 - 4 huevos L
 -
 - el equivalente a 150 gr. de azúcar en vuestro edulcorante favorito (yo he puesto stevia)
 -
 - ralladura de 1 limón
 -
 - 35 gr. de aceite de oliva
 -
 - 35 gr. de aceite de coco
 -
 - 2 cucharaditas de canela
 -
 - 1 pizca de sal
 -
 - 1 sobre de levadura
- Para el Frosting:
- 150 gr. de anacardos
 -
 - 200 ml. de leche de coco

Para esta receta he versioneado la carrot de mi querida amiga Tatá, para hacerla compatible con mi dieta; y hombre, tan maravillosa como la suya no es, pero como consuelo sirve perfectamente

Elaboración

Trituramos las zanahorias en la picadora, en trozos pequeñitos.
Rallamos un limón, teniendo cuidado de no llevarnos también la parte blanca, porque amarga; hacedlo con el rallador más fino que tengáis, para que sea más fácil.
Pesamos todos los ingredientes y los juntamos en el bol de la amasadora; no hace falta complicarse con el orden en el que los pongáis ni nada de eso porque vamos a batirlo todo a la vez. ¡Más fácil imposible!
No lo vamos a batir en exceso, una vez que lo veáis integrado ya está la masa. Veréis que es una masa de textura bastante rugosa, que

hace falta empujar para poner en el molde. Lo ponemos en nuestro molde favorito; yo sigo siendo fan de los de aluminio desechables, pero poned la mezcla en el que más os guste, de unos 18-20 cm. de diámetro.
Lo metemos al horno, con calor arriba y abajo y ventilador, que previamente habremos calentado a 180°. Vamos a dejarlo unos 35 minutos; comprobad con un palillo si está hecho antes de sacarlo.
Ahora vamos a hacer el *frosting*, así que para que nos dé la impresión de uno auténtico, he elegido anacardos, que se utiliza en muchas recetas veganas para hacer nata. Lo

primero que tenemos que hacer es activarlos, o lo que es lo mismo, ponerlos en remojo para que se ablanden; con una horita más o menos os llega. Los escurrimos y los trituramos bien, después le añadimos la leche de coco y le pasamos la batidora hasta formar una pasta fina, pero densa. Si tenéis un robot de cocina de esos chachis, todo esto lo podéis hacer en un solo paso.
No lo he edulcorado porque a mí me gusta así, pero podéis ponerle edulcorante, o canela, si lo queréis más dulce.
Ya solo queda decorarlo por encima cuando el bizcocho se enfrié... y a disfrutar!! ■



beauty



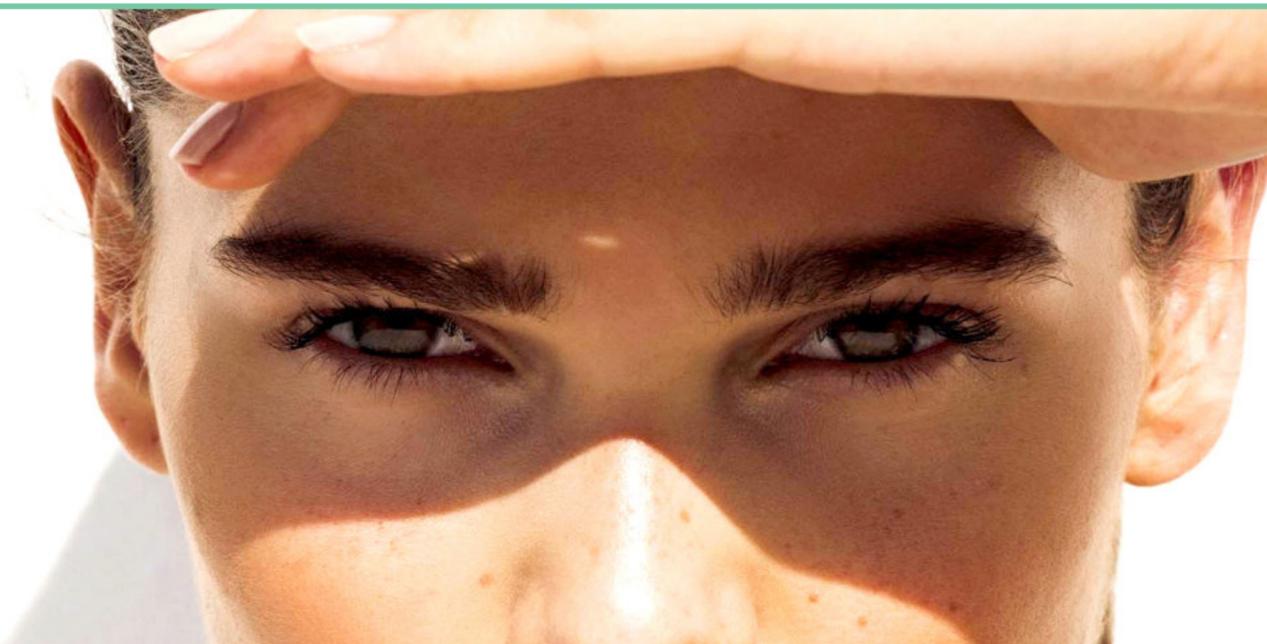
See you next VERANO!

Cómo recuperar la piel



LET'S TALK TITTA

Titta di Berg
Makeup Artist
/ Formator Profesional
CEO Titta di Berg Makeup
Class Tour
@tittadiberg



Es una pena decirlo, pero el verano ha llegado a su fin dejando secuelas en nuestra piel que debemos mantener a raya y preparar para un otoño fresco y totalmente opuesto. Es normal que nuestra piel se sienta y se vea notoriamente más sensible y afectada por agresiones externas como el clima o la deshidratación por el agua del mar, y tengamos más marcadas arrugas y surcos faciales, manchas por la exposición directa a los rayos UVA, alergias por productos químicos de las piscinas... Son algunos de los factores que debemos eliminar de nuestra piel en una rutina a la que yo llamo **Detox Skin Restore System**. Consta de una rutina a base de productos naturales en un 50%, que es muy fácil de seguir de forma constante para obtener el resultado correcto de una piel sana y en óptimas condiciones para enfrentarse a los cambios propuestos por el otoño-invierno. Pero no debes agobiarte, ya que te garantizo que si utilizas mi rutina Detox Skin Restore System como cuidado diario durante todo el mes de septiembre, tu rostro lucirá impecable

Rutina Detox Skin Restore System by Titta di Berg

1. Exfoliación facial

Es necesario restablecer una piel nueva eliminando células muertas e impurezas que no permiten su renovación. A su vez, este procedimiento nos ofrece una limpieza de poros obstruidos, dejando así una tez mucho más uniforme y suave, dispuesta a recibir y absorber los tratamientos que realizaremos de manera rápida. La exfoliación que más me gusta realizar es la natural, evitando productos con externos agresivos.



Miel y azúcar moreno de caña. Para exfoliar mezcla dos cucharadas de miel, tres de azúcar moreno de caña, y una de aceite de oliva. Realiza la exfoliación con esta pasta dos veces a la semana durante un mes.

2. Hidratación intensa

La sequedad que nuestra piel adquiere en esta estación del año remarca en nuestro rostro un aspecto envejecido, porque con ella aparecen las arrugas o la marcación de surcos. Así que necesitaremos un *boost* profundo para lograr alimentarla desde dentro hacia fuera. Lo haremos con una mascarilla hidratante y un serum natural que nos ofrecen múltiples beneficios positivos visibles.

Serum o manteca de coco. Toma algunos cubos de coco y tríturalo, colócalo a hervir con suficiente agua. Pasado unos minutos observarás la leche de coco emerger, y con un colador elimina la paja del coco triturado. Coloca nuevamente el líquido (leche de coco) en el fuego lento; pasado unos minutos obtendrás un aceite que guardarás en un recipiente. Nota: este aceite toma una textura de manteca que colocarás en tu rostro diario cada noche durante 1 mes.



Mascarilla boost de aguacate. Realizamos un puré de aguacate, añadimos una cucharadita de aceite de oliva y una clara de huevo. Aplicamos esta mezcla dos veces a la semana durante 20 minutos, durante 1 mes.



3. Fuera manchas

Otro de los grandes problemas son las manchas de la exposición directa a los rayos UVA; el fotoenvejecimiento suele aparecer en el rostro y escote. Aunque hayamos sido constantes con el uso de protección solar y no observemos manchas en nuestra piel, este procedimiento deberá realizarse para prevención de las mismas pensando en el futuro. Además, nos ayuda a mantener el bronceado adquirido de manera uniforme luciendo espectacular.

Pulpa de sábila (aloe vera). Tomamos una penca de sábila, retiramos la cáscara que le revierte, cortamos en cubitos y trituramos. Colocamos esta mezcla homogénea todas las noches durante 20 minutos, no más de 6 semanas.



4. Limpieza 0 agresiva

Lo correcto es combinar esta rutina natural con limpiadores faciales para una higiene adecuada. Mi recomendación es utilizar geles limpiadores sin jabón en su contenido, hipoalergénicos derivados para cuidados específicos de pieles sensibles, que respetan nuestra piel.



Espuma Limpiadora Purite Thermale VICHY 8,59€

5. Vitaminas Santo Grial

Un déficit en la alimentación hace que no se aporten las vitaminas necesarias, impidiendo en un 60% la regeneración correcta de la piel. Es cierto que debemos utilizar rutinas de cuidado externo, pero también debemos añadir a esto una dieta equilibrada que nos alimente desde dentro hacia fuera. Los alimentos procesados no ayudan a la permanencia de un cutis en perfectas condiciones, por lo cual en mi rutina Detox Skin Restore System, este paso es uno de los más importantes.

Alimentos correctos Detox Skin Restore System
Vitamina A: Papaya, zanahoria, calabaza, tomate, frutos secos, yogur.
Vitamina C: presente en todos los cítricos, tomate, sandía.
Vitamina E: aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
Antioxidantes: Frutos rojos (bayas).
Ácidos Grasos: Salmón, t
Infusión: Té verde.
Omega 3: semillas de lino y cáñamo.
Puedes combinarlos en comidas o en su variedad de zumos detox.

6. Por último combinar este sistema de recuperación natural con los productos necesarios te proporcionarán la piel deseada. El resveratrol, ácido hialurónico, ácido ferulico y ácido retinoico, alfa-hidroxiácidos son los componentes perfectos para una renovación de piel en todo el mes de septiembre. Puede incluir también tratamientos estéticos para un resultado rápido:
A) Peeling: Este tratamiento nos ayuda a eliminar zonas pigmentadas causadas por el fotoenvejecimiento.
B) Mesoterapia: Se trata de una hidratación profunda, otorgándonos filtraciones de ácido hialurónico, vitaminas y aminoácidos.
C) Rejuvenecimiento Luz pulsada: Las manchas, rojeces, y una piel nada uniforme, nos hará necesitar sobre manera este tratamiento ya que estimula el desarrollo de colágeno, regalando un rejuvenecimiento al instante.

Para finalizar, NO olvides hidratar tus tejidos constantemente tomando agua, haciendo de ella una amiga inseparable en este y en todos los momentos en que queramos alimentar el órgano más importante del cuerpo: la piel.

Date un capricho, pruébalo y coméntame qué tal te van mis tips y trucos en mi instagram @tittadiberg

Talentos emergentes sobre las pasarelas

La crisis sanitaria está cambiando muchas cosas, pero no el firme apoyo de la Mercedes-Benz Fashion Talent a los jóvenes diseñadores. Por eso, en su 16 edición prevista para la próxima semana, ocho creadores emergentes, **Accidental Cutting-Eva Iszoro, Fátima Miñana, Marta Casal, Paloma Suárez, DEYI, Peter Sposito Studio, Robber Rodríguez y Rubearth**, presentarán sus propuestas, optando al premio que este año cambiará la incursión en una pasarela internacional por una dotación económica para seguir desarrollando su marca



Mercedes-Benz FASHION TALENT

TEXTO Toni Martín

Todo está listo ya para la 16ª edición de la Mercedes-Benz Fashion Talent que se celebrará del 10 al 13 de septiembre en la capital española, en un formato especial e híbrido, y con una fuerte apuesta por los contenidos digitales. También con el compromiso renovado de apoyar la innovación y la creatividad que representan el futuro de la moda española, volviendo a dar cabida al talento emergente representado por ocho firmas, entre ellas dos procedentes de Galicia, la coruñesa Marta Casal y el venezolano afincado en Vigo Gabriel Nogueiras, tras la marca Rubearth, que compartirán cartel con los madrileños Robber Ro-

dríguez y Accidental Cutting de Eva Iszoro; Fátima Miñana, ganadora de la anterior edición; DEYI formada por tres diseñadores, el zamorano Peter Sposito Studio y la canaria Paloma Suárez, conocida ya por haber vestido a artistas de la talla de Normani, Aitana o Tiffany Young. Todos ellos seleccionados por sus propuestas de moda sostenible, "un criterio indispensable", según la direc-

ción de la pasarela, que valoró el uso especialmente el uso de tejidos y materiales sostenibles como telas ecológicas, tintes naturales o reciclados de bajo impacto, aunque también ha tenido en cuenta otros aspectos como la producción local o de proximidad de cada colección. Al igual que en anteriores ediciones, el jurado estará formado por profesionales del sector de la moda, que

elegirá al ganador o ganadora, quien recibirá una dotación económica de 3.000 euros "para continuar evolucionando y desarrollando su marca", una decisión tomada por la dirección "debido a la actual situación y la incertidumbre de la evolución de la crisis sanitaria" que no asegura el circuito MBFW de pasarelas internacionales donde habitualmente desfilaban los ganadores de este certamen ■

SE ESTRENAN...

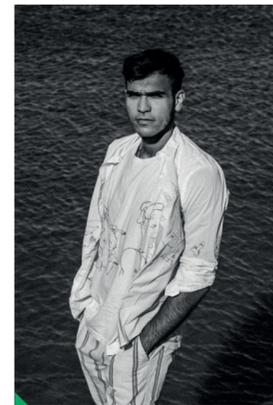


Marta Casal presentará una colección que refleja una sociedad capitalista post pandemia, llena de incertidumbre y en plena reconstrucción.



Peter Sposito Studio dará a conocer sus creaciones con base teatral, dramática e historicista.

Robber Rodríguez mostrará *Despierta Despierta*, una colección que nace de la idea de un sueño del subconsciente.



Gabriel Nogueiras con su firma **Rubearth**, exhibirá su colección *Landsknecht*, inspirada en una historia de pandilleros renacentista.

REPITEN...



Accidental Cutting, firma tras la que se encuentra la arquitecta, docente y diseñadora de moda **Eva Iszoro**.



DEYI, un proyecto intercultural con una gran conciencia sostenible creado por tres diseñadores que participan por segunda vez en el certamen.



Fátima Miñana, ganadora de la anterior edición de Mercedes-Benz Fashion Talent con su colección *Geometry of fear*.

20 barrios de París

Existe la tendencia a pensar que París es una única ciudad, homogénea y con grandes bulevares, sobre todo en el caso de aquellas personas que no viven en ella, pero la realidad es muy diferente, y sus habitantes solo dicen que viven en París cuando se les pregunta en el extranjero. Los parisinos, en realidad, reivindican su pertenencia al barrio donde viven. Por ello, **Citröen** ha puesto en marcha una operación urbana única para reivindicar los veinte más emblemáticos, decorando con sus colores sus nuevos **Ami**



TEXTO Martina Izard

Pigalle, Montmartre, Belleville, Saint-Germain des Prés, el Marais... así hasta veinte icónicos barrios de París se verán reflejados en los nuevos vehículos *Ami* de Citroën que saldrán al mercado a medios de mes, en el marco de *Ami París*, título de la campaña de lanzamiento del nuevo coche en Francia puesta en marcha por la marca y Free2Move, en asociación con la agencia Traction (grupo BETC). La idea nació de la propia observación de la realidad, y el diseño

de estos 20 vehículos se ha realizado mezclando las anécdotas contadas por sus habitantes, porque... ¿Quién mejor para explicar París que quienes viven en ella desde hace años? Entre los 20 embajadores se encuentran David Twose, artista de Montmartre, que pinta con pasión su musa: París; Maria Romualdo, portera en Pigalle desde hace 32 años, que conoce el barrio como la palma de su mano y ha visto su evolución hasta convertirse en el barrio elegante que es en la actua-

lidad, o Francis Bonneau, responsable de la sala Deux Magots que ha trabajado en distintos reputados establecimientos de Saint-Germain-des-Prés. También Martine Fabrègue, que trabaja en el albergue juvenil Les Piaules, en Belleville, donde acoge a turistas curiosos y les invita a descubrir los encantos de este barrio popular, abierto y jovial; Danny Levaux, tripulante desde niño de los marcos de transporte y capitán desde hace 10 años de barcos de crucero, en especial del River Pala-

ce, amarrado en el muelle, o André Citroën, que presenta a los turistas París desde el agua con salida desde el Quai de Javel en el distrito XV, un verdadero pulmón verde junto al Sena. Todos ellos han puesto su grano de arena para el diseño de *Ami*, "un vehículo 100% eléctrico, biplaza, manejable y ultra-compacto que facilitará la movilidad por las ciudades y reconciliará a los ciudadanos con el automóvil", según reza la publicidad ■