

OcioSOS

elCorreoGallego | 11 de abril de 2021

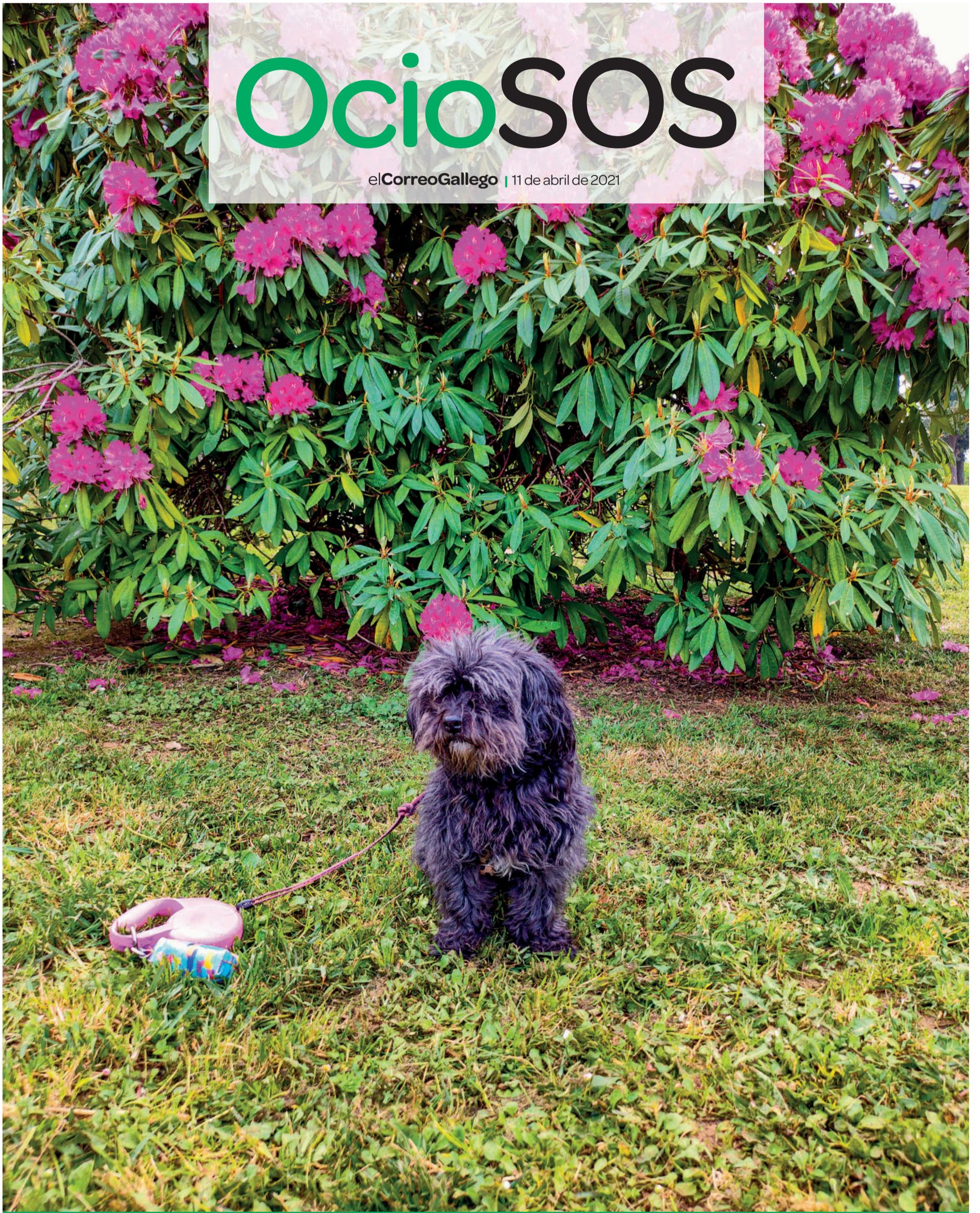


FOTO: Sela Cea

LOCALIZACIÓN: Parque Begoña Caamaño, Santiago

MASCOTA: 'Trufa', caniche

DIRECCIÓN: Ana Iglesias • **DISEÑO:** Fran Ageitos

COLABORACIONES: Toni Martín, Juan Morandeira, Manuel Soutiño,
Titta di Berg, Martina Izard y Amara Rey

LA INVENCIÓN QUE CAMBIÓ EL MUNDO

El primer ordenador comercial de la historia

TEXTO Ana Iglesias

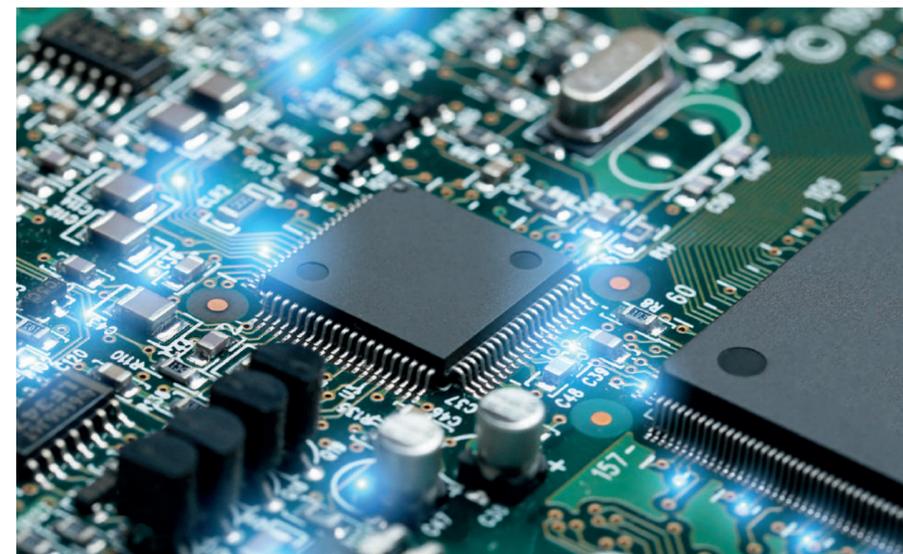
El 31 de marzo de 1951 los ingenieros J. Presper Eckert y John Mauchly entregaron a la Oficina del Censo de Estados Unidos el primer ordenador comercial de la historia. En su día recibió el nombre de UNIVAC I (Universal Automatic Computer I) y su objetivo era monitorizar el llamado *baby boom*, es decir, el sustancial incremento demográfico que se produjo en Estados Unidos a principios de los años 50.

El ordenador, grande como un armario y con 13 toneladas de peso, se puso en funcionamiento el 14 de junio de ese mismo año, y se puso en el mercado al precio de entre 1,25 y 1,5 millones de dólares. Se vendieron 46 unidades a algunas empresas y al gobierno de los Estados Unidos; por ejemplo, además de la Oficina del Censo americana, el UNIVAC I fue adquirido por General Electric, una empresa privada que lo empleó en su fábrica de electrodomésticos a Louisville para la gestión de las nóminas de pago de la empresa y para el sistema de control de inventario del depósito.

Un dispositivo innovador y visionario que el New York Times llamó "el genio matemático alto 2,42 m", capaz de registrar y clasificar un ciudada-



Grande como un armario, de 13 toneladas de peso y con un precio alrededor de 1,25 o 1,5 millones de dólares. **UNIVAC I**, el primer ordenador comercial de la historia, creado por los ingenieros J. Presper Eckert y John Mauchly, y entregado a la Oficina del Censo de Estados Unidos el 31 de marzo de 1951, fue una revolución. Y sigue siéndolo, especialmente desde que se inició la crisis sanitaria. Según el Financial Times, la venta de ordenadores se incrementó del 5% en 2020 con 275 millones de unidades vendidas, el dato más alto de los últimos 10 años



10 CURIOSIDADES sobre UNIVAC I

1. J. Presper Eckert y John Mauchly casi fueron a la quiebra porque la financiación del Census Bureau solo fue de 400.000 dólares, mientras que el diseño y la construcción del UNIVAC I llegó a costar casi un millón de dólares.

2. El precio de venta del primer ordenador comercial fue alrededor de 1.25 y 1.5 millones de dólares.

3. Fue utilizado por primera vez por la Oficina del Censo de Estados Unidos para supervisar el llamado *baby boom*, o sea el substancial aumento demográfico que tuvo lugar en Estados Unidos en los años cincuenta.

4. General Electric fue la primera empresa privada que utilizó el UNIVAC I para gestionar las nóminas de pago y para el sistema de control de inventarios de los almacenes de la fábrica de electrodomésticos.

5. Fue el primer ordenador de la historia capaz de prever la victoria de las elecciones presidenciales. El 4 de noviembre de 1952 asignó la victoria al presidente Dwight D. Eisenhower con un margen de error de 1%.

6. UNIVAC I fue el primer ordenador para la elaboración de datos, capaz de almacenar números y letras de manera automática.

7. Estaba compuesto por 5200 válvulas tubulares, todas instaladas en el procesador.

8. Pesaba 13 toneladas, consumía 125 kW y funcionaba a la velocidad de 2.25 MHz.

9. Era capaz de realizar 445 multiplicaciones al segundo y podía almacenar hasta 1000 secuencias en la memoria al mercurio.

10. Cada elemento de la memoria podía contener dos instrucciones, un número de 11 cifras y signos o 12 caracteres alfabéticos.

no medio en base al género, estado civil, educación, residencia y otras informaciones en un sexto de segundo.

Y esa es, precisamente, la verdadera revolución, ya que por primera vez en la historia un ordenador fue utilizado para el procesamiento de los datos, y no solo para ecuaciones matemáticas y cálculos complicados, función principal hasta aquel momento. Además, por primera vez fue utilizado el término "automático": todos los datos, números y letras, eran almacenados y leídos por una unidad de cinta metálica, sin introducir los programas manualmente.

A pesar de las dificultades que ambos científicos encontraron durante la construcción de UNIVAC I, esta obra les aportó grandes satisfacciones y premios. El 4 de noviembre de 1952 por primera vez en la historia, un ordenador predijo la victoria a las elecciones presidenciales de Dwight D. Eisenhower con un margen de error de 1%, y desde entonces, los americanos tomaron conciencia sobre la importancia tecnológica de esta máquina, tanto que UNIVAC se convirtió en la palabra más común para indicar los ordenadores.

Sin embargo, no fue la única invención de los científicos Presper Eckert y John Mauchly. Unos pocos años antes, exactamente en 1946, planearon ENIAC (Electronic Numerical

Integrator and Calculator), el primer ordenador electrónico de propósito general de la historia. El proyecto fue comisionado por U.S. Army Ordinance Department que necesitaba un dispositivo capaz de solucionar los problemas de cómputo de las curvas balísticas de los proyectiles artillería.

A diferencia de UNIVAC



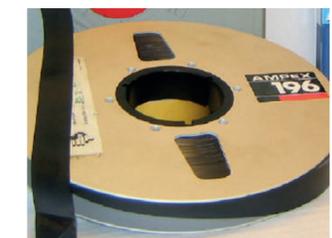
I, este ordenador ocupaba una superficie de 180 metros cuadrados y pesaba 30 toneladas. Además de la dimensión, ENIAC consumía hasta 150 kilovatios de potencia, y la primera vez que lo pusieron en funcionamiento provocó un apagón general en el distrito oeste de la ciudad de Filadelfia. No es casualidad que la palabra inglés *brainiac*, o sea *cerebrito*, provenga del primer ordenador electrónico ENIAC. Mucho han cambiado las cosas desde entonces. Desde costar 1 millón de dólares y tener un peso de 13 toneladas, hasta entrar en nuestras casas y en las oficinas de todo el mundo, el ordenador ha revolucionado la manera de vivir y trabajar.

En el último año, además, la pandemia ha favorecido el mercado de los ordenadores, registrando el mejor crecimiento de la última década a nivel global. Según una investigación realizada por Financial Times, un estudio de la sociedad Gartner afirma que en el último trimestre de 2020 las unidades de ordenadores

podría decir que por primera vez en la historia un ordenador ha adelantado la evolución que se llamaría Integración de Datos, es decir, un complicado proceso de asimilación, mapeo, movimiento y transformación de los datos, necesario para obtener su elaboración y funcionamiento. Hoy la digitalización ha llevado a un crecimiento exponencial de los datos que las empresas tienen que gestionar en manera eficaz y rápida; de ordenadores gigantes se ha pasado a los software capaces de gestionar de manera intuitiva, dinámica y segura los datos.

"En 70 años la tecnología ha progresado enormemente. El UNIVAC I fue sin duda el precursor de este movimiento que hoy es fundamental para gestionar la operatividad de las grandes Empresas del sector público y privado", explica Paloma Hernández, CEO para España y Latinoamérica de Primeur, una multinacional europea especializada en la integración de los datos, que desde hace más de 30 años ofrece sus productos a empresas nacionales e internacionales.

"Una mejor gestión de los datos", dice, "se traduce en un mayor incremento de la productividad, del tiempo de comercialización y del servicio general de una empresa, además de permitir tomar decisiones más precisas y rápidas a nivel de la gestión empresarial" ■





 **gastro**

La mejor compra de abril en el mercado

Gracias a las técnicas de conservación y envasado, en los supermercados se pueden encontrar todo tipo de alimentos durante todo el año. Sin embargo, no hay que olvidar la importancia de consumir alimentos de temporada para beneficio de nuestra salud y de nuestra economía doméstica, ya que es cuando pueden encontrarse en mejores condiciones

Los expertos advierten que fuera de temporada, ni su sabor es el más potente, ni sus propiedades nutritivas son las mejores, ni su precio es el más económico. Por eso, para disfrutar al máximo de los alimentos es conveniente conocer cuáles son los propios de cada mes. Y abril es sin duda, el mes de la berenjena, la coliflor, el hinojo, el pepino, el ajo, el repollo, la remolacha, el tomate, la cebolla, el pomelo, los nísperos, las mandarinas, la naranja, el limón,

el aguacate y las fresas. Pero también del bacalao, la merluza, la anguila, el berberecho, el conejo y el cordero.

Ahí va nuestra lista de productos para hacer la mejor compra de abril en el mercado.

Frutas: Albaricoque, cereza, fresa, fresón, kiwi, limón, mandarina, melocotón, naranja, nectarina, níspero, plátano y pomelo. Sigue siendo también buena época para las frutas tropicales aclimatadas a nuestras zonas más cálidas.

Verduras y hortalizas: Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, coliflor, endibia, escarola, espárrago verde, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, repollo, tirabeques, tomate y zanahoria. Además, en primavera proliferan algunas setas gracias a la humedad y las temperaturas suaves, como las sendrúas, las setas de cardo, las colmenillas o las setas de San Jorge.

Pescados y mariscos: Anguila, anguila, atún, bacaladilla, bacalao, berberechos, boquerón, caballa, cabracho, camarón, carpa, cigala, congrio, gallo, fletán, jurel, lamprea, lenguado, lubina, mejillón, merluza, mero, ostra, palometa, perca, pez espada, rape, raya, rodaballo, salmón, sepia y trucha. No hay que olvidar que es el momento perfecto del pescado azul.

Carnes: Cerdo, cochinito, conejo, cordero, criadillas, gallina, mollejas, pollo, ternera, vaca y venado ■

TEXTO **Martina Izard**

• LA RECETA •

MOUSSE DE FRESAS

INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina de fresa en polvo (85 gr.)
- 200 ml. de nata para montar
- 250 gr. de fresas frescas
- 500 ml. de agua

ELABORACIÓN

Lavar, trocear y triturar con batidora las fresas y reservarlas en la nevera.

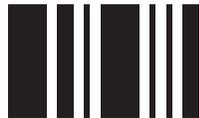
A continuación, calentamos en un cazo 250 ml. de agua. Cuando comience a hervir añadimos la gelatina de fresa y removemos hasta que se haya diluido.

Retiramos del fuego y añadimos 250 ml. de agua fría, removemos bien y reservamos hasta que se haya enfriado la mezcla. Una vez fría la guardamos en el frigorífico hasta que esté casi cuajada (sobre 1 hora). Mientras, montamos la nata echan-

do la nata fría en un bol y batiéndola unos 3-4 minutos hasta que adquiera textura de crema.

Cuando la gelatina esté casi cuajada, mezclamos la nata con las fresas trituradas y batimos la gelatina con una batidora de varillas para deshacerla. Incorporamos la nata con las fresas y seguimos batiendo, hasta que obtengamos una textura totalmente esponjosa y aireada. La repartimos en copas y guardamos en nevera 2 horas. La servimos con un poco de nata montada y trocitos de fresas frescas.

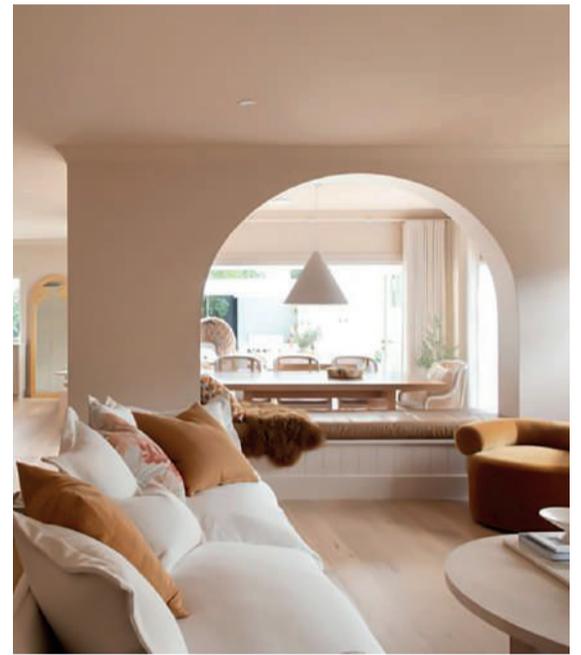




Juan Morandeira



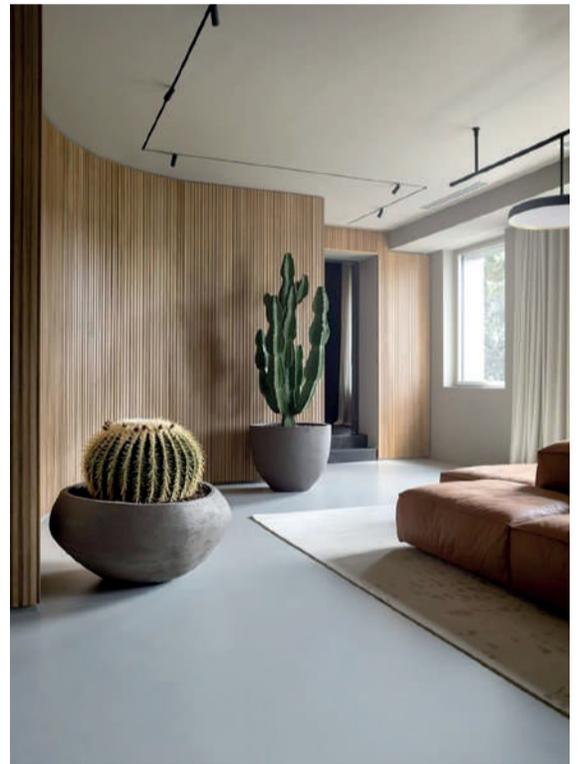
Interiorista



LÍNEAS CURVAS Y EL NUEVO MINIMALISMO

La tendencia de líneas curvas encaja perfectamente en el nuevo minimalismo cálido y sentimental de ahora, tan diferente del de los 90, frío y racional. Es un estilo que busca purificar la casa reduciendo los elementos al mínimo, y los materiales y colores tienen mucho que decir: los primeros son naturales y los segundos, están reducidos al blanco y al arena.

Pocos muebles pero seleccionados, formas suaves, texturas potentes, artesanía y una cuidada atención a los detalles, con formas redondeadas y sinuosas que le aportan dinamismo y crean ambientes acogedores





zona tic



FORNITE, ¿vicio o adicción?

MANUEL SOUTIÑO

INFORMÁTICO Y
EXPERTO EN REDES

Reconozco que el título puede resultar chocante. Pero para los que superamos ampliamente ya la cuarentena (de años, no de pandemia), la diferencia de términos es cuanto menos curiosa. La palabra vicio se utilizaba con mucha más alegría en los 80 y 90. Me viene a la cabeza la famosa *Brigada Antivicio* de la serie *Corrupción en Miami*, cuyo título en inglés era, precisamente *Miami Vice* (vicio en Miami). Esa era la percepción del término entonces. Algo corrupto, defectuoso, en definitiva, chungo.

Así, un drogadicto era un vicioso, igual que un fumador, un alcohólico o un “putero” (perdón por el anacronismo léxico). El vicio se veía con cierta disciplina. Todos conocíamos a algún vicioso, con mas o menos gravedad, y se ponía como ejemplo para todo lo malo. El antagonista de la virtud. De hecho, en la lógica aristotélica se hablaba de estos dos términos como actitudes voluntarias ante la vida. Así, el individuo virtuoso lo era porque actuaba de forma correcta voluntariamente, y el que se dejaba caer en los brazos del vicio, era porque no quería decir que no.

La campaña contra las drogas a nivel mundial, de la que quedó como imagen imperecedera Nancy Reagan y su “just say no” es una prueba de lo que expongo. Otra imagen icónica en la escena nacional es la de Maradona y su compañero en el Barcelona Julio Alberto vistiendo la camiseta con el lema “no drugs”. El no era la clave. Si sabías pronunciar esa palabra, no te convertirías en vicioso. Hoy todo es diferente. Los vicios ya no existen.

Quizá sea por la sociedad de lo políticamente correcto en la que vivimos. Es posible que la estigmatización que se producía a finales del siglo XX en el avanzado occidente fuese demasiado radical para un siglo nuevo. El caso es que los ayer viciosos hoy son adictos. Y ya no es culpa suya.

Lo llevamos viendo años. Actores de Hollywood que se someten a tratamientos por ser adictos al sexo. Mientras nos referimos a Calígula o el Marqués de Sade como viciosos sin ambages. Los pirómanos tienen una atracción patológica por el fuego, es decir una enfermedad, los chungos son los incendiarios. Pero a Nerón lo seguimos llamando loco. Mi tía abuela, en paz descanse, era viciosa del bingo, según susurraba su cuñada. Hoy, la pobre sería una simple ludópata. Tenemos en nuestro ampliado vocabulario nombres para un montón de adicciones, cocainómano, cleptómano, ninfómana... Los viciosos voluntarios de antaño han quedado en el olvido. Conste que estoy dando una visión mundana y simplista de un problema que ha acuciado a los seres humanos desde siempre. Seguramente haya volúmenes y bibliotecas enteras de expertos tratando el tema. Yo hablo con conocimiento de causa: siempre he sido un vicioso. A mi el vicio me evoca, seguramente de manera errónea, diversión sin arrepentimiento. Lo divertido nunca cansa. Curiosamente, mi vicio siempre ha estado asociado a los videojuegos. De he-

cho, cuando íbamos a echar una partida, hablábamos de “echar un vicio”.

En mi época universitaria recuerdo partidas de mas de 12 horas seguidas. Luego un sueñecito, y a retomar. Nuestra única compañía eran cafeteras con un brebaje agitado y recalentado y comida basura. ¿Éramos adictos? A mi modo de ver, no. Se podía calificar nuestra conducta como irresponsable, dejada, poco ordenada y todo lo que

quieran, pero no lo consideré nunca una enfermedad. De hecho, lo dejé cuando quise. En cuanto descubrí los pubs, el licor café, el tabaco y las chicas. Fue entonces cuando conocí a mis 24 años después compañera y madre de mis hijas. Y no tengo ninguna secuela visible.

¿Podría haber hecho esto que les he contado mientras vivía con mis padres? La respuesta es rotunda. Ni de coña. Si

mi padre o mi madre me pillasen con el ordenador más tarde de las 12 de la noche, el ordenador salía de casa. Aunque fuese en fin de semana. Así se acababa en los 90 con la hoy llamada adicción a los videojuegos.

Hoy la manera de actuar es otra. Dejamos a los niños sin vigilancia delante de una pantalla. Se aficionan a juegos como *Fornite* o *Among Us*. Pasan horas ensimismados. Desaparece todo a su alrededor. En cuanto tienen un momento, ya están conectados. Y eso, hablo como padre y asesor de muchos padres en esos temas, es un problema. Y muy gordo. Agravado con la pandemia de las narices. Los niños de todas las edades han de socializar a la vieja usanza, cosa en estos momentos muy difícil. Y aunque estos juegos online permiten comunicarse con la gente, el tipo de comunicación no puede suplir las necesidades que tienen los niños.

De hecho, hay dos síntomas que suelen tener los niños que han caído en esa adicción. El desplome de los resultados académicos, y el aislamiento social. Y es muy difícil recuperarlos. Lo mejor siempre es actuar antes. En primer lugar, fijándose en la calificación PEGI de los juegos. Es un mecanismo de calificación de juegos apoyado por la Comisión Europea, que indica a los padres la idoneidad del juego para una determinada edad. No habla de dificultad. Habla de si lo que se van a encontrar en el juego es adecuado para su edad. El PEGI de Fornite, por ejemplo, es +12. Me apuesto lo que quieran a que conocen a algún niño que juegue a ese juego en torno a los 10 años.

En segundo lugar, pero no menos importante. Siéntense a jugar a videojuegos con sus hijos. Es la mejor manera de calibrar si consideran el contenido del mismo apto o no para su edad. Viendo el desarrollo podrán comprobar si existen peligros a los que el niño se pueda ver expuesto. Quizá no sea buena idea soltar a un niño de 9 años en un chat en el que hay más de 100 personas de todas las edades. O que incluye compras online, o escenas de violencia o lenguaje agresivo. Vean ese juego con los ojos del niño que un día fueron. Analíenlo como lo harían los padres que un día cuidaron de ustedes. Y actúen en consecuencia.

Para finalizar, controlen los horarios. Mi recomendación y experiencia es que los niños tienen que aprender a pasar días entre semana sin tocar el juego. No necesitan su dosis, pueden vivir sin ella. Si deciden darles un rato, que no sea más de media hora, aunque el fin de semana abran la mano. Estén atentos a cualquier cambio en su comportamiento, puede ser un signo de que algo empieza a no estar bien.

Por último, pero no menos importante, no recomiendo en ningún caso que estén encerrados en sus habitaciones mientras juegan. Un espacio compartido de la casa sería un escenario ideal. O una habitación, pero con la puerta abierta en todo momento, hasta que la madurez del niño lo aconseje. Como digo siempre, la prevención es algo clave para evitar problemas, sean vicios o adicciones ■





in vogue

50 años de Thermomix



Thermomix cumple 50 años de historia revolucionando el mundo de la gastronomía. Medio siglo en los que la innovación y la continua adaptación a las necesidades de los usuarios y cuatro décadas presente en España, y líder absoluto en ventas, superando los 2,6 millones de unidades vendidas de los 6 modelos lanzados en nuestro país, donde cuenta ya con más de 70 delegaciones y más de 8.000 agentes comerciales distribuidos a lo largo de la geografía española, así como dos tiendas físicas. Testigo de notables cambios, a día de hoy continúa evolucionando, progresando y transformándose para responder a las necesidades de todos los usuarios del mundo.

Aunque el lanzamiento del primer Thermomix se realiza en mayo de 1971, la historia de este icónico robot de cocina se remonta a principios de los años 60, cuando se lanzó en Francia el primer *Vorwerk VKM5*, que ya combinaba siete funciones en una sola batidora universal. En aquella época, las sopas espesas eran las favoritas de los franceses, lo que inspiró a un joven Hansjorg Gerber a desarrollar un robot de cocina que no solo pudiera preparar, sino también calentar simultáneamente sus ingredientes. La combinación de estas dos funciones dio lugar al primer modelo, un electrodoméstico de cocina único que se establecería rápidamente en los hogares europeos a principios de los años 70.

Desde entonces, la marca ha seguido innovando, mejorando y ampliando continuamente su gama de funcionalidades hasta llegar a siete robots de cocina, cada uno de ellos más versátil y con mayor capacidad que su predecesor. Su último lanzamiento, el *Thermomix TM6*, incluye además nuevas funcionalidades como el dorado, la cocción al vacío, la cocción lenta o la fermentación, haciendo que cocinar sea más rápido, sencillo y divertido ■

Mascarillas para 'snapfans'

Snapchat y la marca de ropa y accesorios Off-White han lanzado una nueva experiencia con una lente de realidad aumentada, que permitirá a los *snapfans* probarse de forma virtual una selección de tres icónicas mascarillas inspiradas en las piezas físicas de la colección de primavera verano de la firma.

Además, los *snapfans* también podrán comprar una de estas mascarillas en la vida real en la web de la marca. La lente de RA ha sido desarrollada como una herramienta creativa para promover el uso de la mascarilla fomentando el cuidado de la salud y el bienestar durante esta pandemia, de una forma creativa e innovadora. Además, Snapchat ofrece también la posibilidad de llevar una mascarilla Off-White en sus selfies con bitmoji, creando puentes entre cómo se expresan en el entorno digital y en la vida real.

Esta colaboración es la última de una serie de proyectos de Snap con artistas como Damien Hirst, Christian Marclay, Harmony Korine o Alex Israel, utilizando la tecnología para demostrar cómo el mundo físico y digital pueden unirse para llevar la creatividad y la expresión individual a nuevas audiencias.

Así que abre Snapchat, pulsa sobre tu perfil en la esquina superior izquierda, y en el apartado de Bitmoji, seleccionar Selfie para elegir una de las mascarillas de la firma ■



Sostenibilidad y estilo Levi's con su 'loose fit'



Combinar responsabilidad y estilo a la hora de vestir es el punto clave de Levi's, especialmente con su colección *Loose fit* para mujer de esta temporada. Tras presentar en otoño/invierno el *jean high loose* con cintura de talle alto y pierna ancha combinando el estilo retro de los años setenta con las tendencias actuales, esta temporada la firma amplía las opciones de *fits* holgados con los nuevos *tailored high loose*, *high loose taper*, *loose straight*, *loose cargo* y una amplia variedad de *loose fit shorts*.

Además, estos jeans están realizados con la nueva fibra sostenible *cottonized hemp*, un hilo de cáñamo tratado para tener aspecto y sensación de algodón. No hay que olvidar que el cáñamo requiere menos agua, menos productos químicos y menos tierra para cultivar el algodón, lo que hace que sean una opción más sostenible que el tradicional.

Por otra parte, en esta colección se encuentran también algunos *fits* y bermudas realizados con la fibra *tencel*, un tejido altamente sostenible y extremadamente suave hecho de pulpa de madera reciclada y de madera de bosques de abetos y eucaliptos gestionados de forma sostenible ■



La Fundación Botín en un sello

Hace un año que Correos inició su serie *Arquitectura Urbana* para distinguir los nuevos espacios que van apareciendo en nuestras ciudades y que aúnan el sentido práctico de la construcción, el estilo y el arte, siendo muchas veces faro de la innovación. El último sello emitido en esta colección es uno dedicado al Centro Botín de Santander, un centro de arte que abrió sus puertas al público en 2017, y que es desde entonces, un lugar de referencia en el norte de España, y parte del circuito internacional de centros de arte de primer nivel, teniendo como misión el desarrollo de la creatividad para generar riqueza económica y social en Santander y Cantabria.

No hay que olvidar que la filatelia difunde el conocimiento humano en todos sus aspectos a través de los aficionados a esta actividad en todo el mundo, centrándose en esta ocasión en la difusión y reconocimiento de la riqueza de la arquitectura urbana contemporánea y de su trabajo para mejorar la vida de todos mediante el arte.

El Centro Botín, que se erigió en un lugar privilegiado de la ciudad de Santander con las mejores vistas a su excepcional bahía, fue diseñado por el arquitecto y Premio Pritzker Renzo Piano, en colaboración con Luis Vidal + Arquitectos.

En esta construcción destaca la luz y la ligereza de sus materiales, elementos esenciales en la concepción del proyecto por parte del arquitecto italiano. Situado en voladizo sobre el mar Cantábrico, sin tocar tierra y apoyado en una serie de pilares y columnas de gran altura, acorde con el tamaño de los árboles de los históricos Jardines de Pereda, fusionándolos con el centro de la ciudad y la propia bahía, el edificio se distribuye en dos volúmenes, uno dedicado al arte y el otro a las actividades formativas y culturales, conectados por un juego de pequeñas plazas y pasarelas que llenan de vida el edificio y sirven, a la vez, como distribuidor exterior ■



beauty



BELLEZA IMPERFECTA



LETS TALK TITTA

Titta di Berg
Makeup Artist
/ Formator Profesional
CEO Titta di Berg Makeup
Class Tour
[@tittadiberg](#)

MAQUILLA TU ALMA



La perfección nunca ha existido ni existirá; hemos crecido en un mundo en donde la presión social nos invade y nos muestra un canon de “perfección” que no es más que un invento de otros que a su vez han exteriorizado sus propios complejos y falta de amor, cambiando su aspectos físicos y convirtiéndolos en una moda viralizada

Hemos escuchado infinidad de veces que el interior es el símbolo de belleza absoluta en una persona, pero ¿cuántos hemos predicado y aceptado esto de verdad? Escuchar una y otra vez esta frase insinúa la necesidad de impartir confianza en el ser humano para despertar el sentimiento de ser especial que sobrevive en nosotros. La cuestión no es solo aferrarnos a esta frase que SÍ es verdadera, pero que en muchas ocasiones se vuelve parte de un escudo invisible para aceptarnos tal y como somos y querernos, sino a conseguir desmentir y superar la idea del canon de “perfección” impuesto por la sociedad global.

En los últimos tiempos hemos sido testigos de cómo muchas modelos diferentes a ese canon desfilan actualmente en colecciones de las marcas más importantes del mundo de la moda, muchos estereotipos de belleza de nuestra sociedad real aprendiendo a interpretar un defecto como una virtud de belleza única. Aunque esta introducción no ha obviado la presión existente de perfección, que se nos viene exigiendo e imponiendo durante años.

Pero aún siendo testigos de que revistas, anuncios publicitarios y pasarelas están repletas de nuevos rostros con rasgos de imperfecta belleza, se continúa exaltando las figuras con medidas casi imposibles y rostros con dimensiones increíbles. A pesar de estas vertientes, ha nacido una filosofía de amor por la naturalidad de un cuerpo proporcionado por la propia línea temporal, y la aceptación de rostros que marcan la edad. Un rasgo que antes podría fijarse como un defecto, es ahora una imperfección tremendamente bella y única, que otorga una distinción característica a cada persona.

Ahora, tras todo este tiempo de inestabilidad por la pandemia que aún forma parte de nuestras vidas, hemos cambiado mucho. No tenemos el peso deseado, el uso de mascarillas nos ha provocado en

muchos casos erupciones en nuestra piel, o tenemos brotes de acné por tanta presión y ansiedad generada por este panorama social; tal vez no dormimos bien y esto nos ha traído profundas ojeras o bolsas debajo de nuestra mirada. Pero quiero deciros, que siendo una profesional de la belleza, teniendo un trabajo en donde veo rostros espectaculares y prácticamente surrealistas, esta bien no ser o no vernos del todo perfectos cada día de nuestras vidas. Además, tenemos la oportunidad de encontrar infinidad de productos cosméticos que pueden ayudarnos a ocultar de manera momentánea algunos de estos problemas.

Lo más importante es trabajar primero la belleza mental, la belleza interior, que no es más que aquella que nos hace aceptarnos tal y como somos, sin negarnos a que también existen procedimientos estéticos para mejorar aquello que nos preocupa, pero siempre y cuando estos sean necesarios y mínimos. Sobre todo cuando tú lo desees para tu mejoría interior, y no porque la presión social te dirija en su itinerario de modas tan cambiantes.

Ante todo somos humanos y somos unos guerreros que hoy libramos una batalla increíblemente dura en muchos aspectos y está bien permitirnos sentir cómodos en nuestra piel.

Yo os quiero bien, felices, cómodas y sonrientes. Os quiero con energía interior pero exteriorizada, tanto que la mascarilla no sea una barrera para ver vuestros ojos y saber que sois felices dentro de las circunstancias actuales.

Hoy colócate delante de tu espejo y recita en voz alta para tí misma: “Te amo con tanta fuerza que nunca te abandonaré”. Luego maquilla tu alma, toma tus brochas y decora esa felicidad y brinda lo mejor de tí. Sé amable contigo misma, pero no te olvides de ser amable con los demás. Esta carta está dirigida de mí para tí ■

Coméntame qué tal te van mis tips y trucos en mi instagram [@tittadiberg](#)

 extra beauty

Protector solar para los primeros rayos de sol

Con la llegada de la primavera y el horario de verano, no hay nada más apetecible que disfrutar de las horas extra de luz, y aunque lo ideal es usar el protector solar durante todo el año, en esta época es imprescindible. Tanto el sol como el sudor empeoran las lesiones cutáneas, por lo que es recomendable utilizar un fotoprotector adecuado al exponerse para evitar quemaduras solares y daños en la piel que se reflejan en manchas, arrugas prematuras y sequedad. Por eso, esta semana os dejamos una selección de *must solares* para sacar el máximo provecho de los beneficios del sol sin poner en peligro la salud

TEXTO Amara Rey

FRESH sunscreen face medium SPF 15

De textura ligera y rápida absorción, *FRESH sunscreen face medium SPF 15* es una crema solar que protege las zonas más delicadas del cuerpo (rostro y escote) y se convierte en la pareja perfecta del reconocido



fotoprotector corporal *FRESH sunscreen*. La nueva crema solar facial ofrece una protección de amplio espectro contra la luz ultravioleta, azul e infrarroja. Se aplica cómodamente y deja la piel con un aspecto mate y cuidado gracias al extracto de algodón, mientras que los de marrubio blanco y pino marítimo combaten los contami-

nantes nocivos para las células; además, el aceite de semilla de arándano rojo contrarresta el envejecimiento prematuro de la piel.

50 ml | 29,00 €

CAPS protect

Las cápsulas *CAPS protect* son un multitallento cuya ingesta protege de los radicales libres causados por la radiación solar, la contaminación o la luz azul.



Asimismo, contiene flavonas, antocianinas y ácidos hidroxicinnámicos de extracto de naranja sanguina que homogeneizan el bronceado unificando el tono de la piel. Los nuevos ingredientes, como el zinc y el extracto de bayas de maqui, influyen positivamente en la visión y la salud ocular.

90 cápsulas | 59,80 €

GOLDEN HEART de Clémentyne SPF30



La firma Clémentyne Cosmetic lanza la crema solar de triple acción Golden Heart, que actúa frente al fotoenvejecimiento con un poder de triple acción 360º que protege frente a las radiaciones UVA, UVB e IR. Este protector evita las quemaduras solares y el desarrollo del cáncer de piel, además de evitar su envejecimiento prematuro. Además, evita la aparición de arrugas y la pérdida de la elasticidad a la vez que neutraliza la encima responsable de la degradación del colágeno.

50 ml | 30 €

SUN DROPS de Dr. Barbara Sturm

Un suero súper innovador para el rostro (SPF 50 de amplio

espectro) con una textura cremosa muy ligera y fluida que se presenta como una sombrilla líquida. La piel la absorbe rápidamente dejándola con un halo de luminosidad, pero sin aportar peso extra ni grasa. Su complejo activo de extracto de cáscia, vitamina E y beta-glucanos protege la piel de la radiación UV al tiempo que promueve la regeneración de estructuras de células dañadas.

Es un suero cómodo y versátil, que se puede aplicar mezclándolo con la crema de rostro o directamente como último paso de la rutina diaria antes de salir a la calle todos los días o llevarlo en el neceser y aplicarlo directamente antes de la exposición solar, repitiendo la operación cada dos horas.

30 ml | 125 €





La esencia y los 'Armarios Emocionales' de Roberto Verino

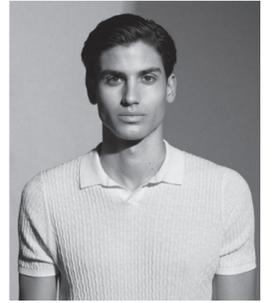
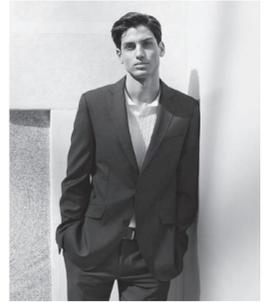
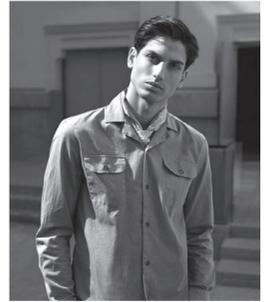
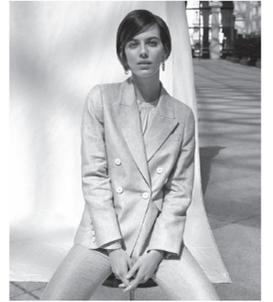
TEXTO @anitaix

La esencia sobre la existencia. Con esta premisa, **Roberto Verino** presentó esta semana en Madrid su nueva colección para la temporada, basada en el Esencialismo y en su apuesta por prendas atemporales, de calidad y con sello propio. Una presentación muy especial y acorde a las necesidades de estos nuevos tiempos, combinando lo analógico y lo digital, con una colección de 15 *looks* fotografiados en blanco y negro y colocados en los mupis de la calle Serrano, que se animan digitalmente y en color al acercar un dispositivo móvil, mientras en la tienda se puede ver la colección física



Acompañado por colaboradores e invitados, el diseñador ourensano Roberto Verino presentó en la Semana de la Moda de Madrid su nueva colección de temporada. Lo hizo a través de un desfile virtual e interactivo a través de los mupis o soportes publicitarios de la calle Serrano, en el tramo comprendido entre las calles Ortega y Gasset y Hermosilla, y en el que pueden verse 15 looks fotografiados en blanco y negro, que se animan digitalmente y en color al acercar un dispositivo móvil. La pasarela, que estará instalada hasta el próximo 20 de abril, aplica de manera textual el lema de esta edición de Madrid es Moda, con la moda tomando las calles de la ciudad. Pero también, tiene que ver con el respeto a las medidas de seguridad impuestas por el COVID-19, proponiendo al público una nueva e innovadora forma de presentar la colección, al aire libre y de una forma segura, dinámica y contemporánea.

Verino quiere reforzar el concepto pivotal de su nuevo posicionamiento inspirado en los *Armarios Emocionales*, conformado por prendas que forman parte de nuestra vida, que valoramos por sus recuerdos, que atesoramos por su contenido emocional y que son pequeños amuletos cotidianos que nos arropan el alma. Son esenciales. Por ello, dentro del calendario de la Semana de la moda, el diseñador también participó en la Mercedes Benz Fashion Week Madrid con la emisión en streaming de un vídeo making of de su propuesta mostrada en los opis, y en su web (www.robertoverino.com) se puede ver un documental en el que varios personajes relacionados con el mundo de la moda como la estilista Natalia Bengoechea, el fotógrafo Nacho Pinedo, el artesano Javier Sánchez Medina, la *influencer* y fundadora de firma de ropa vintage Héríté Sheila Conde; Cristina Mariño, directora de marca Roberto Verino, o el propio Roberto Verino, entre otros, abordan esta idea. El concepto de *Armarios Emocionales* parte de la apuesta del diseñador por un armario funcional, elegante y duradero, lleno de piezas que trascienden porque son mucho más que moda. Son prendas que forman parte de nuestra vida, que valoramos por sus recuerdos, que atesoramos por su contenido emocional y que son pequeños amuletos cotidianos que nos arropan el alma. Un concepto que enlaza con la tendencia actual de armarios con menos piezas, pero de más calidad, una idea que el diseñador defiende desde hace muchos años ■





Decálogo de buenas (y sanas) costumbres

La salud es algo más que la ausencia de enfermedades; es sentirnos bien física y psicológicamente, y la sociedad es cada vez más consciente de la necesidad de buscar el equilibrio y el bienestar general. En este mes en el que se celebra el Día Mundial de la Salud y con varias jornadas dedicadas a sensibilizar sobre diversas enfermedades, repasamos diez acciones cotidianas muy sencillas para mejorar nuestro estado físico y mental

TEXTO Toni Martín

El 7 de abril es la fecha elegida en el calendario desde 1948 para rendir homenaje a la salud, crear conciencia sobre las enfermedades mortales mundiales y crear hábitos sanos en las personas. Pero abril es además, el mes en el se quiere concienciar a la población de la importancia que tiene el adquirir buenos hábitos para el cuidado de mente y cuerpo. Estas son 10 acciones para realizar desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, que mejorarán nuestro estado físico y mental.

Escuchar y estirar el cuerpo. Al despertar por la mañana, dedicar unos minutos a escuchar el organismo. Focalizar la atención en cómo cada parte se estimula y activa para hacer frente al día. Además, realizar una pequeña rutina de estiramiento ayudará a liberar la mente, mejorar la postura, eliminar tensión, activar la circulación y adquirir energía para empezar el día.

Moverse y activar el organismo. Dedicar unos minutos diarios al deporte en la calle o en casa, y mantener la actividad del cuerpo con pequeñas acciones como subir las escaleras y no tomar el ascensor, ir andando a la compra o al trabajo o caminar mientras se habla por teléfono.

Dedicar tiempo a uno mismo. Reflexionar sobre sentimientos, sensaciones o pensamientos, de-

sayunar con calma, disfrutar de un paseo y tratar de ser consciente de los pequeños detalles, escribir tus pensamientos, dedicar tiempo a la lectura, a escuchar música... todo vale para encontrarse con uno mismo.

Cuidar la higiene. El cuidado del aspecto y limpieza personal no solo será importante para no contraer patologías, sino también para conducirse de manera sana en la sociedad en la que uno vive. Además, se puede hacer también de la ducha o el baño un momento relajante.

Respirar y dedicar unos minutos a la meditación. Es importante hacer una parada en mitad de la jornada para prestar atención a la respiración. Se trata de respirar lenta y profundamente, centrando la atención y tomando conciencia sobre ella, intentando no desviar los pensamientos hacia otra cosa.

Cuidar la alimentación. Alimentarnos de forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida. Además de tratar de incluir variedad de nutrientes que sean beneficiosos para nuestra salud y dejar atrás los azúcares y grasas innecesarias, es importante que adquiramos hábitos diarios que favorezcan a nuestra rutina, como tratar de comer siempre a la misma hora y de forma relajada, tomándonos un tiempo para

desconectar; hacer todas las comidas del día sin saltarnos aquellas más importantes como el desayuno, o evitar picotear entre horas.

Dejar atrás los vicios insanos. Dejar de fumar (si se tiene ese hábito) y reducir el consumo de alcohol, las grasas saturadas y el sedentarismo.

Conectar con los más cercanos. Socializar con familiares y amigos afecta positivamente a la salud física y mental. Por un lado, es una de las mejores formas de subir el ánimo, y por otro, las emociones positivas que resultan tras pasar un buen rato con los seres queridos generan una variación saludable en los ritmos cardíacos que favorece una vida más larga y sana. Tratar de buscar un rato para socializar y hablar de temas ajenos a los problemas para desconectar por un instante de la rutina reporta muchos beneficios.

Tomar el aire de forma regular. Salir a disfrutar del aire libre, analizando cada uno de los placeres que la vida nos ofrece y focalizando la atención en lo que nos hace sentir.

Dormir y descansar correctamente. Es importante dormir entre 7 y 8 horas diarias para reponer la energía necesaria para afrontar la rutina.

* *Consejos de Gympass*