

# PUNTO & COMA

Magazine de divulgación y actualidad • Año IV • Nº 56 • Mayo 2026 • Ejemplar gratuito



**BÁRBARA**

**ROYO**

*“Jamás olvido que el Derecho es trabajo.  
Un trabajo que me encanta y que disfruto”*



## PUNTO & COMA N° 56

### EDITA:

Algodón de Azúcar

### DIRECTOR:

Víctor Almazán

### COLABORADORES:

Lorena Braviz, Estela Martín, Belén Moreno, Concha Vivar, Victoria Prada, Mar Teruel, Teresa & Iker, Fátima Díez, Aitzol Maiztegi, Gema López, Sílvia Armengod, Tatiana Chamorro, Carmen Ruiz, Jose Villar, Rafael Rama, Carlo de Nino, Laura Zambelli, Antonio Mora, Pietro Gallo, Halconcillo Rojo, Carlos Carrasco, Paloma Ripollés, Laura Lama, López Interiorismo, Alazán Decoración, Crítica Videjuegos, M. José Gómez y Verdú, Soraya González, Charo León, Ana Tarín, Sandra Lillo, Whitelavin, Luan Roberts, Mikel Martínez de Lecea, Silvia Yordanova, Mayte Romero, a3h.photography, Eyla Sarné, Ana Torán, Alejandra Sicoli

### FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:

Cedidas por los colaboradores y entrevistados

### FOTOGRAFÍA PORTADA:

Carlos Berbell

### CONTACTO PUBLICIDAD:

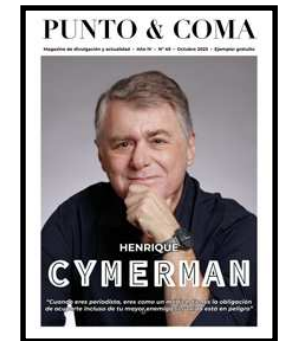
algodondeazucar2026@gmail.com

633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

ISSN: 3020-6790

















Algodón de azúcar. Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.




















**Escanea el código QR y descubre todos los números publicados.**








## Staff 2

	<b>ENTREVISTA A BÁRBARA ROYO</b> Por Víctor Almazán	<b>8</b>
<a href="https://www.instagram.com/victor_almazan_">instagram.com/victor_almazan_</a>		
	<b>RABIETAS INFANTILES: ENTENDER PARA ACOMPAÑAR</b> Por Lorena Braviz	<b>28</b>
<a href="https://www.instagram.com/drabraviz.pediatra">instagram.com/drabraviz.pediatra</a>		
	<b>AMAR DESDE LO QUE SOMOS: EL PESO DE NUESTRA HISTORIA EMOCIONAL</b> Por Estela Martín	<b>30</b>
<a href="https://www.instagram.com/estela_psicologa">instagram.com/estela_psicologa</a>		
	<b>LOS PRIMEROS AÑOS JAMÁS SE REPITEN</b> Por Belén Moreno	<b>32</b>
<a href="https://www.instagram.com/belen_vivirenconexion">instagram.com/belen_vivirenconexion</a>		
	<b>EXOSOMAS: LA NUEVA GRAN PROMESA DE LA COSMÉTICA</b> Por Concha Vívar	<b>34</b>
<a href="https://www.instagram.com/conchavivar_farma">instagram.com/conchavivar_farma</a>		
	<b>¿POR QUÉ DEBERÍAS CONOCER TUS NIVELES DE LIPOPROTEÍNA (A) EN SANGRE?</b> Por Victoria Prada	<b>36</b>
<a href="https://www.instagram.com/ginevictoriaprada">instagram.com/ginevictoriaprada</a>		
	<b>EL TORO: BOSQUES DE ENCINAS, COLLADO BELTRÁN, LOS VALLEJUELOS</b> Por Mar Teruel	<b>38</b>
<a href="https://www.instagram.com/mar_teruel">instagram.com/mar_teruel</a>		
	<b>EL PARAÍSO EN UNA ISLA VECINA</b> Por Teresa & Iker	<b>42</b>
<a href="https://www.instagram.com/asoultraveller">instagram.com/asoultraveller</a>   <a href="https://www.tiktok.com/@a.soultraveller">tiktok.com/@a.soultraveller</a>   <a href="http://www.asoultraveller.com">www.asoultraveller.com</a>		
	<b>ARRÁNCAME LA VIDA</b> Por Fátima Díez	<b>50</b>
<a href="https://www.instagram.com/fatima.twister">instagram.com/fatima.twister</a>		
	<b>CON NADIE</b> Por Aitzol Maiztegui	<b>52</b>
<a href="https://www.instagram.com/pitx.book">instagram.com/pitx.book</a>		
	<b>EL IMPERIO DEL VAMPIRO</b> Por Gema López	<b>54</b>
<a href="https://www.instagram.com/quientelee">instagram.com/quientelee</a>		
	<b>UN TESORO EN EL OLVIDO</b> Por Sylvia Armengod	<b>56</b>
<a href="https://www.instagram.com/laslecturasdesil">instagram.com/laslecturasdesil</a>		
	<b>CADÁVER EXQUISITO</b> Por Tatiana Chamorro	<b>58</b>
<a href="https://www.instagram.com/mitlecturas">instagram.com/mitlecturas</a>		
	<b>LUZ DE LUNA</b> Por Carmen Ruiz	<b>60</b>
<a href="https://www.instagram.com/karmenrlucys">instagram.com/karmenrlucys</a>		
	<b>FUI A VER PROYECTO SALVACIÓN... Y NO SALÍ SIENDO EL MISMO</b> Por Jose Villar	<b>64</b>
<a href="https://www.instagram.com/cazapeliculas">instagram.com/cazapeliculas</a>		
	<b>LA MANO APRENDE A ESPERAR</b> Por Rafael Rama	<b>68</b>
<a href="https://www.instagram.com/rafael_rama_aguilar">instagram.com/rafael_rama_aguilar</a>		

	<b>NON SIAMO CADUTI SIAMO COSÌ</b> Por Carlo De Nino	<b>69</b>
<a href="https://www.instagram.com/carlodenino">instagram.com/carlodenino</a>		
	<b>COLECCIÓN LAZAMBELLIPH</b> Por Laura Zambelli	<b>70</b>
<a href="https://www.instagram.com/lazambelliph">instagram.com/lazambelliph</a>		
	<b>EL NACIMIENTO DE AFRODITA</b> Por Antonio Mora	<b>71</b>
<a href="https://www.instagram.com/a.morartworks">instagram.com/a.morartworks</a>		
	<b>MOLINOS DE VIENTO</b> Por Pietro Gallo	<b>72</b>
<a href="https://www.instagram.com/travel.puzzles">instagram.com/travel.puzzles</a>		
	<b>ROSTRO EN ORO Y PLATA</b> Por Halconcillo Rojo	<b>73</b>
<a href="https://www.instagram.com/elartedenoentender">instagram.com/elartedenoentender</a>		
	<b>LR DEFENDER</b> Por Carlos Carrasco	<b>74</b>
<a href="https://www.instagram.com/c_carrasco_design">instagram.com/c_carrasco_design</a>		
	<b>DONDE EMPIEZA EL DESPUÉS</b> Por Paloma Ripollés	<b>76</b>
<a href="https://www.instagram.com/palomaripolles_official">instagram.com/palomaripolles_official</a>		
	<b>ECDYSIS</b> Por Laura Lama	<b>78</b>
<a href="https://www.instagram.com/mas_alla_del_arte">instagram.com/mas_alla_del_arte</a>		
	<b>LA MEMORIA DE UN PROYECTO: LA BASE INVISIBLE DE UN BUEN INTERIORISMO</b> Por López Interiorismo	<b>80</b>
<a href="https://www.instagram.com/lopez.interiorismo">instagram.com/lopez.interiorismo</a>		
	<b>DUCHAS DE PAPEL</b> Por Alazán Decoración	<b>82</b>
<a href="https://www.instagram.com/alazandecoracion">instagram.com/alazandecoracion</a>		
	<b>BATTLESTAR GALACTICA ONLINE EXODUS</b> Por Crítica videojuegos	<b>86</b>
<a href="https://www.instagram.com/critica_videojuegos">instagram.com/critica_videojuegos</a>		
	<b>LA ARQUITECTURA DE LAS COPAS: ORDEN, SERVICIO Y GESTO EN LA MESA</b> Por M. José Gómez y Verdú	<b>90</b>
<a href="https://www.instagram.com/protocoloyetiqueta.es">instagram.com/protocoloyetiqueta.es</a>		
	<b>EL ESTILO QUE SE CONSTRUYE</b> Por Soraya González	<b>92</b>
<a href="https://www.instagram.com/ase.soraimagen">instagram.com/ase.soraimagen</a>		
	<b>NO HAY PERFUME SIN MAESTRO NEZ</b> Por Charo León	<b>94</b>
<a href="https://www.instagram.com/charoleon.sensory">instagram.com/charoleon.sensory</a>		
	<b>NO ES SUERTE: ES COMO TE ESTÁS MOSTRANDO AL MUNDO</b> Por Ana Tarín	<b>96</b>
<a href="https://www.instagram.com/conalmaytacon">instagram.com/conalmaytacon</a>		
	<b>NO ES LA TENDENCIA, ERES TÚ: MONTURAS PRIMAVERA-VERANO 2026</b> Por Sandra Lillo	<b>98</b>
<a href="https://www.instagram.com/sandralillo.estilooptico">instagram.com/sandralillo.estilooptico</a>		
	<b>PLAYA DE CERRÍAS - CANTABRIA - ESPAÑA</b> Por WhiteLavin	<b>102</b>
<a href="https://www.instagram.com/whitelavin">instagram.com/whitelavin</a>		

# Sumario

	<b>ORIENTHELLA TRILINEATA</b> Por Luan Roberts	<b>103</b>
<a href="https://www.instagram.com/luanimal">instagram.com/luanimal</a>		
	<b>RANA BERMEJA</b> Por Mikel Martínez de Lecea	<b>104</b>
<a href="https://www.instagram.com/mi_enfoque">instagram.com/mi_enfoque</a>		
	<b>SIN TÍTULO</b> Por Silvia Yordanova	<b>105</b>
<a href="https://www.instagram.com/silviayordanoff">instagram.com/silviayordanoff</a>		
	<b>HAY DUELOS QUE NO HACEN RUIDO... PERO TE CAMBIAN POR DENTRO</b> Por Mayte Romero	<b>106</b>
<a href="https://www.instagram.com/nagadima">instagram.com/nagadima</a>		
	<b>SIN TÍTULO</b> Por a3h.photography	<b>107</b>
<a href="https://www.instagram.com/a3h.photography">instagram.com/a3h.photography</a>		
	<b>DE CIUDADANOS A USUARIOS: EL EXILIO DE LA PLAZA PÚBLICA</b> Por Eyla Sarné	<b>108</b>
	<b>BIZCOCHO DE MANZANA EN SARTÉN</b> Por Ana Torán	<b>112</b>
<a href="https://www.instagram.com/ana_toran">instagram.com/ana_toran</a>		
	<b>ENTRE TRADICIÓN E INNOVACIÓN: EL VIAJE DE LOS VINOS DEL VIEJO Y NUEVO MUNDO</b> Por Alejandra Sicoli	<b>114</b>
<a href="https://www.instagram.com/vinoconale">instagram.com/vinoconale</a>		



**PUNTO & COMA es tu revista digital de edición mensual con descarga gratuita**

# Bárbara Royo

Por Víctor Almazán. Director de Punto & Coma

“El Derecho se ha convertido en un arma política, de tal manera que poco a poco va perdiendo su esencia hasta tal punto de que el ciudadano no confía en las leyes”





• **¿Quién es Bárbara Royo?** Varias mujeres a la vez. Quien me conoce solo con la toga puesta, no se imagina que me encanta cocinar unas lentejas, por ejemplo. Mis amigos no saben que se me infla la vena cada vez que me subo a un estrado. Algunos ciudadanos de a pie, que me conocen tan solo por haber defendido a algún que otro delincuente, no son capaces siquiera de verme como a una mujer con sentimientos. Pero, ¿quién soy? Pues una mujer corriente, que ama, llora, ríe, se enfada, se divierte y también que se aburre. Una mujer que odia la hipocresía, la mentira y la traición por encima de todas las cosas. Alguien fiel en quien se puede confiar y alguien demasiado confiada que se ha llevado muchas decepciones por creer en la bondad intrínseca del ser humano. Cada vez menos, los años me han enseñado que en el mundo hay buenos y malos.

• **¿Qué puede contarnos de sus inicios en el mundo del derecho?** Mis inicios, al contrario que para muchos, no fueron duros. Tuve la suerte de poder entrar en un buen despacho de abogados nada más acabar la carrera, sin cobrar un duro, claro está, y echando horas y horas y más horas. Trabajando fines de semana y saliendo de madrugada. Dos largos años sin ver un duro hasta que comencé a cobrar. Pero no fue duro, fue precioso, porque mi intención era aprender y aprendí. Lo duro de verdad ha sido progresar y mantenerse. Lo duro, hoy en día, es ser un autónomo en España.

• **¿Qué le motivó a especializarse en derecho penal?** No tener la valentía suficiente como para haberme limitado a ser solo criminóloga, por miedo a no encontrar trabajo en España y el rechazo de un sistema que no entiende la criminología como ciencia empírica. Hice

Derecho porque era lo más cercano a lo que a mí me gustaba: investigar el cerebro y la conducta humana, en particular la criminal y sus causas desde el terreno, no desde una consulta. Luego, me engancho el Derecho y aunque me sigue apasionando la Criminología, en la que me apoyo constantemente, constaté que, por sí sola, no tiene ni peso ni espacio en una sociedad como la nuestra en la que a nadie le interesa la etiología o la explicación del hecho criminal. Al ciudadano le importa un bledo que el asesino tenga una enfermedad mental o un trastorno antisocial de la personalidad y a las autoridades menos. Materias como perfilación criminal o prevención del delito en nuestro país no están desarrolladas, salvo en el plano teórico por tres o cuatro que no han entrevistado a un criminal en su vida y que se dedican a copiar los apuntes del FBI y creerse Rober Ressler. Acerté dedicándome al Derecho Penal y ahí sigo.

• **Estudió Derecho en la Universidad Complutense de Madrid y también es criminóloga. ¿Cómo influyó su formación en criminología en su práctica como abogada penalista?** Muy positivamente. Cuando defendiendo a un presunto delincuente, sé a quién defendiendo. Quiero decir, puedo mirar más allá de los papeles, de lo que dice y de lo que hace. El problema es que también puedo mirar más allá con personas de mi alrededor y, a veces, no es grato saber a quién tienes delante cuando para el resto es indetectable que ese alguien es un verdadero hijo de puta.

• **En su experiencia, ¿cuál es el rol de la criminología en la preparación de una defensa penal efectiva?** Depende del asunto. Cada caso es un mundo, detrás de cada presunto delincuente hay una historia que contar. Pero es que detrás de cada presunto delincuente puede haber incluso hasta un inocente, algo que la sociedad debería entender y respetar. La Criminología ayuda a entender el comportamiento, pero también a descifrar factores que influyen en el mismo. Incluso, por ser más prácticos, entender una autopsia o una pericial de personalidad e interrogar en consecuencia.

• **Inició su carrera en 1999 en el prestigioso despacho de Manuel Cobo del Rosal. ¿Qué lecciones fundamentales aprendió de esa etapa que todavía aplica hoy en día?** La más importante: ser abogada. No jugar a serlo. Y a poner bien las comas en los escritos. No es broma, es el ejemplo de lo que quiero decir. Una actuación jurídica, ya sea un escrito, un interrogatorio o un informe en un juicio, ha de ser perfecto. Huyo de la mediocridad, del hecho de cubrir el expediente, pienso cada palabra de un escrito y lo leo veinte veces. Ojo, también aprendí a saber lo que no quiero. Cobo del Rosal era el mejor jurista que yo he conocido jamás, pero la vida es algo más que eso. Es corta y hay que disfrutar cada momento. Jamás olvido que el

**JOYERÍA  
COLAOR**

**C/ Sangre, 5  
Vila-real (Castellón)  
964 533 024**

Derecho es trabajo. Un trabajo que me encanta y que disfruto, con el que me gano la vida: es parte de mi vida, pero no mi vida entera.

• **¿Qué cualidades considera indispensables para ser un buen abogado penalista?** Hoy en día cualquiera se llama a sí mismo abogado penalista. Otra cosa es ser un buen abogado penalista. Para serlo, creo que lo primero que hay que tener claro es que es un trabajo y, por tanto, hay que cobrar por defender a un cliente. Hoy en día está de moda utilizar esta figura para conseguir fama. Se buscan “víctimas” o se inventan, para poder tener un “caso” y llevarlo a la televisión. Creo que esto ridiculiza a la profesión. Es a lo que yo llamo “jugar a ser abogado” como medio para convertirte en famoso. El cliente da igual, es el medio para otro fin personal, cuando defender los intereses del que te contrata debería ser la esencia de nuestra labor. Yo colaboro en medios, pero no así, desde luego. En mi caso, varios asuntos mediáticos que me llegaron (y que cobré, porque insisto, eran trabajos) me dieron a conocer y a partir de ahí algunos medios se interesaron por mí, de tal manera que ahora colaboro puntualmente como analista de sucesos, paralelamente al ejercicio del derecho que es mi verdadero traba-

jo. Yo no tengo un representante (como los artistas) que llaman a las televisiones para ofrecerles casos propios. Ni lo necesito, ni quiero. Hay algunos “abogados” que actúan así y a mí, sinceramente, me produce vergüenza ajena y tristeza por la nefasta imagen que se da de una profesión tan respetable como debiera ser la abogacía.

Una vez que el abogado penalista sabe quién es y cuál es su trabajo y cuál no, sobre todo cuál no, debe ser honesto consigo mismo y con el cliente. Si se puede, se puede, y si no se puede, se le dice claramente, aunque eso signifique perder al cliente.

Y por supuesto, ser creativo, inconformista y peleón. Lo de conocer las leyes y la jurisprudencia al dedillo, estar actualizado y conocer que ChatGPT no sabe Derecho, debería darlo por hecho todo pretendiente a buen abogado. Ah, y que la Policía no va a dejar de detener a alguien a las 5.00 de la mañana porque el abogado necesite dormir o conciliar. Si necesita dormir o conciliar, otro abogado irá a comisaría y se quedará el caso. Así de claro. Los abogados lo somos 24 horas. Me parece una opción muy respetable y muy válida que una joven abogada priorice ser madre (hoy en día, gracias a Dios, esto se puede trasladar también al joven abogado) pero sería absurdo

engañarles con el hecho de que ese detenido les va a esperar. Lo que digo va a levantar ampollas, es políticamente incorrecto y hasta censurable en la sociedad hipócrita que nos ha tocado soportar, pero es la puñetera verdad.

• **¿Por qué un abogado decide defender a los peores criminales?** No sé por qué deciden otros abogados hacerlo. Algunos lo tengo claro, ya lo dije antes. En mi caso, porque me gusta. El cinismo que hay en la sociedad me conduce a no andarme con eufemismos absurdos ni consideraciones más elevadas, aunque haberlas, haylas. Me gusta defender a presuntos delincuentes porque se me da muy bien hacerlo, porque gano dinero haciéndolo y porque el Derecho Penal (que es el único derecho que me gusta) es lo que tiene: que no es nada habitual que se utilice para defender a monjitas de la caridad.

• **¿Cuáles han sido los casos más desafiantes que ha manejado en su carrera?** pues en realidad lo desafiante en mi caso nunca ha sido la materia. Podemos pensar que un asesinato quizá sea lo más desafiante. No es así. Los asesinatos son sencillos. Es pan comido en el ejercicio del derecho. Sin embargo, dónde y por quién es juzgado es, en mi caso, lo más desafiante y también lo más interesante. Enfrentarme a un jurado a la hora de defender a un acusado de asesinato siempre es un desafío. Convencerle es un reto. Lo he hecho muchas veces, me encantan los desafíos y los retos.

• **Como abogada penalista, ¿cómo equilibra la defensa de sus clientes con la búsqueda de justicia en casos de alto perfil mediático?** Pues es muy complicado, no me gusta nada que un asunto mío se convierta en mediático



porque los derechos fundamentales de mi cliente suelen ser pisoteados por el periodista, por el taxista, por el peluquero, por mi vecino y hasta por mi madre. Una cosa es el proceso judicial y otra muy diferente el proceso mediático, mucho más complicado, mucho más cruel y mucho más convincente para el ciudadano. De hecho, todavía hay ciudadanos que siguen creyendo que Dolores Vázquez tuvo algo que ver en el asesinato de Rocio Wanninkhof. Si juzga un Tribunal profesional me mantengo en silencio y que ladren hasta que se dicte sentencia, momento en el que, si hay que cerrar bocas, se cierran. Pero si juzga un jurado, la cosa cambia, ahí sí me planteo neutralizar las informaciones falsas que van surgiendo desde el inicio y no permito que se construya mediáticamente un relato y que este le llegue cerrado al Tribunal del Jurado, como le llegó el de Dolores Vázquez. Porque esos nueve ciudadanos ven la televisión antes de saber que van a ser jurados y siguen viéndola durante el juicio en el que lo son y hasta el momento de ser aislados para dictar veredicto. Es un problema que hay que manejar bien desde el inicio. Me he encontrado con jurados que, en las preguntas previas al juicio,



**Sonia Tomás**  
Abogados & Asociados

Plaza de la Paz, número 5, planta 6  
12001, Castellón

964 223 908 / 666 443 640

info@soniatomasabogados.com

www.soniatomasabogados.com



nejar en todos los escenarios y que no tiene nada que aprender de la experiencia, y otros directamente querer ser famosos y ganar mucho dinero. Últimamente también estoy percibiendo algo muy preocupante. Tiene el coco comido por los derechos laborales y exigen rutina, horarios y un montón de aspectos genéricos que precisamente en la abogacía no valen. Los sindicatos no lo saben y les engañan: para mí es un error porque les están limitando su carrera. No es lo mismo un arquitecto que un abogado. No es lo mismo vender bragas en el Corte Inglés que asistir a un detenido. La Policía no espera para detener a alguien a que el abogado haya fichado según la normativa. Si no estás dispuesto a asistir de madrugada a un detenido, aunque ya hayas cumplido tus ocho horas, si no estás dispuesto a que un juicio se demore, o a asistir a un cliente en un pase a disposición judicial un domingo, es sencillo: no seas abogado penalista. Todo esto va en el sueldo. El abogado no tiene horario, es abogado 24 horas, aunque este esquiando. Y esto, los jóvenes de hoy en día, con el wokismo que impera en la sociedad, no lo asumen.

• **¿Cómo ha evolucionado el derecho penal en España?** Mal, muy mal. Desde que hay redes y el pueblo habla, el Derecho calla. Desde que los políticos han decidido intervenir el poder judicial y deslegitimar a los jueces, el Derecho es incomprendido por el ciudadano. Nadie entiende que Dani Alves resultara absuelto. Unas cuantas políticas se encargaron de que el pueblo no entendiera el Derecho, cuando dijeron que la palabra de una mujer debería de estar por encima de la presunción de inocencia. Aberración tras aberración que no solo demuestra la ignorancia de quienes carean ese tipo de eslóganes, sino que

que se les hacen para poder recurrarles, me han contestado que el acusado es culpable porque lo han visto en la Tv. El problema es que no puedes recurrar a todos los que están contaminados. Y ni Fiscalía ni las acusaciones van a recurrarles, al contrario, esos son los jurados que les interesan. Este último extremo lo denuncie yo en un juicio en Logroño por asesinato hace muy poco. Por cierto, el acusado de asesinato, resulto absuelto.

• **¿Cuáles son los errores más comunes que cometen los abogados novatos en derecho penal?** Pues como cualquier joven, unos creerse que se pueden ma-

deslegitima los principios básicos del Estado de Derecho. Lo sacrifican en pro en una ideología vacía de contenido real. Las propias leyes que hacen, absolutamente absurdas y defectuosas, van en contra del Derecho. Y cuando afloran las nefastas consecuencias, la culpa es de los jueces y de su falta de perspectiva de género. Por otro lado, se está usando el Derecho Penal como arma política: denuncias falsas, afloración de procesos oportunamente orquestados para tapar otros escándalos. El Derecho se ha convertido en un arma política, de tal manera que poco a poco va perdiendo su esencia hasta tal punto de que el ciudadano no confía en las leyes.

• **¿Qué opina sobre la aplicación de la inteligencia artificial en el ámbito judicial?** No me fio. La IA no puede competir con el factor humano, por lo menos en el ámbito del Derecho. Tanto es así que ya hay abogados multados por haber utilizado los inventos de la IA al introducir datos falsos, inventados, en escritos jurídicos. La IA, por lo menos la que yo conozco, está diseñada para rellenar huecos, apuesta por la rapidez y no por el contraste y la fiabilidad. Si no hay datos, si no ha sido enseñada, no sabe. En mi opinión, en una estrategia jurídica, no sirve.

• **Ha criticado públicamente la ley del “solo sí es sí”. ¿Cuáles considera que son las principales deficiencias de esta ley y qué reformas propondría?** La reforma que del Código Penal se ha hecho a raíz de esta Ley, es en sí misma defectuosa en todos los aspectos. Ha reducido condenas a agresores sexuales, ha sacado a la calle a muchos y ha desprotegido a las mujeres. Es obvio que la Ley era tan solo una fuente recaudatoria de votos, un engaño bobos que ha costado mucho dinero a los españoles. ¿Era tan importante cambiar el nombre a las conductas? ¿De verdad a una mujer agredida le importaba que el delito se llamara de una u otra manera si con el cambio de nombre su agresor iba a ver reducida su condena? El lema de “no es abuso es agresión” tan solo ha servido para que muchos agresores lograrán reducir su pena, puesto que, equiparando ambas conductas, el antiguo abusador se quedó igual y muchos antiguos agresores pasaron a tener la pena del antiguo abusador, es decir, más baja. Era de cajón y lo veía cualquier jurista, pero la ideología estuvo por encima del Derecho. Aquella aberración fue ya enmendada por una reforma posterior. En todo caso, la reforma que yo propondría no es ni siquiera legal, es una reforma mental. Y eso es imposible.

**4**  
teve  
televisión

**Tu televisión,  
más cerca de ti.**

Información | Entretenimiento | Deporte | Cultura

En tu TV | En tu móvil | En tu ordenador

Síguenos en  
Facebook | Twitter | Instagram | YouTube

teve4.com

Lo ves,  
lo vives.

## • ¿Las nuevas leyes criminalizan a los hombres?

No, la Ley no los criminaliza. Los criminaliza el proceso penal que se impregna del sentido popular. Las reglas de la valoración de la prueba son claras, la principal es que la carga de la prueba la ostenta la acusación, esto es, quien denuncia un hecho ha de aportar la prueba del mismo. Solo esa prueba enerva la presunción de inocencia. Esto es así en todos y cada uno de los procesos por cualquiera de los delitos del Código Penal. Y no ha cambiado jamás, la Ley sigue siendo la misma. Ahora bien ¿qué pasa en la práctica, y en contra de la Ley, cuando lo que se juzga es una agresión a una mujer? Que se invierte la carga de la prueba en muchas ocasiones, dependiendo del juez, dependiendo del peso mediático y dependiendo de las consignas que se lancen, de tal manera que en estos supuestos se parte de la culpabilidad del hombre, en vez de partir de su inocencia porque a “a las mujeres hay que creerlas sí o sí”, o “yo sí te creo hermana”. Esto no es Derecho, no es Ley, es una práctica contra Ley. Y es una práctica aberrante que sí está ocurriendo en determinadas ocasiones. Cuando representantes públicos dicen cosas como que “proteger la libertad sexual de las mujeres implica aceptar la verdad de lo que dicen. Las mujeres tienen que ser creídas SÍ O SÍ, como en cualquier otro tipo de delito. Las víctimas deben contar con la solidaridad del Estado” (Carmen Calvo), pues lógicamente semejantes afirmaciones chocan frontalmente con las reglas del proceso penal y constituyen una barbaridad jurídica ajena al proceso penal y al Estado de Derecho.

• **¿Qué opina sobre la presunción de inocencia en el contexto actual de España?** La presunción de inocencia supone que nadie es culpable hasta que

se demuestre lo contrario. Esto rige en el proceso, no en un plató de televisión donde es pisoteada continuamente. Pero lo cierto es que además de un derecho fundamental, también es un principio jurídico, que rige en el ámbito jurídico, de tal manera que nunca se podría alegar a efectos prácticos del proceso que la vulneración de tal derecho se produjo en un plató, porque la obligación de respetarla la tienen los jueces. Ahora bien, el ofendido sí puede, y debe, emprender acciones legales contra aquel que haya atentado contra su honor.

## • ¿Ha notado un aumento en denuncias falsas en ciertos tipos de delitos? ¿Cómo se aborda esto legalmente?

Bueno, es evidente en qué delitos. Y según las cifras oficiales, las denuncias falsas solo representa un “cero coma nosequé”. Me importa un bledo lo que digan las cifras oficiales cocinadas. Es rematadamente falso. Se trata de una falacia oficial como tantas. Y como tal hay que tratarla. ¿cómo se aborda? Muy sencillo: publicando cada denuncia falsa que cada abogado consiga probar. Solo con esto, explotábamos las cifras oficiales. Los que nos dedicamos a esto y vivimos en las comisarías y en los juzgados lo sabemos. Irene Montero y compañía no lo saben. O prefieren ignorarlo (Iñigo Errejón, justicia poética de la buena, ya sí lo sabe) El Consejo General del Poder Judicial es en la práctica un órgano político (aunque formalmente no lo sea) que cocina cifras y Fiscalía ni te cuento: ¿de quién depende? Pues eso.

• **¿Qué opina de la prisión permanente revisable?** Que va en contra del art. 25 de la Constitución Española que dice que las penas privativas de libertad están orientadas a la resocialización y reinserción del penado. Una prisión per-

manente, por muy revisable que sea, anula a la persona y, por tanto, su recuperación social. Se convierte en una cadena perpetua encubierta sujeta a la subjetividad de quien debe revisarla, de tal manera que atenta contra la seguridad jurídica. Por otro lado, ni actúa como medida disuasoria del crimen ni ha demostrado en los años que lleva en vigor eficacia alguna en la reducción de la criminalidad. Además, tiene lagunas y contradicciones con ciertas figuras jurídicas que han ocasionado no pocos problemas de interpretación y varios quebraderos de cabeza e idas y venidas de la jurisprudencia del Tribunal Supremo. A veces ha sido aplicada vulnerando el principio de “nom bis in idem” (en estos casos por sobre-penar, o penar por dos los mismos hechos) pero esto es complicado explicarlo en una entrevista no jurídica. Baste decir que estoy absolutamente en contra.

## • ¿Qué opina del actual sistema penitenciario español? ¿Cumple su función de reinserción?

No hay medios. No hay dinero. No hay capacitación. Y tampoco hay interés real. Se incumplen continuamente varios preceptos de la Ley Orgánica Penitenciaria y del Reglamento. Un simple botón de muestra: la Ley impone un interno por celda. No he conocido un solo interno en mi carrera que no comparta celda. Por otro lado, tanto las juntas de tratamiento de las prisiones, como los jueces de vigilancia, como en última instancia Instituciones Penitenciarias, no acaban de comprender que los presos nos son expedientes, son personas, con circunstancias concretas y situaciones diversas que hay que individualizar a la hora de decidir, sin estereotipos ni formularios automáticos en los que solo cambia el nombre del preso. Y así no se puede cumplir de manera alguna la fun-



ción de reinserción que lleva aparejada la pena. Sería más honesto cambiar la Ley, la Constitución y reconocer que pretendemos una función incapacitadora de la pena como en EEUU, cuya política penitenciaria se basa en la incapacitación social del penado. Pero si apostamos por otra clase de política penitenciaria, esta debe ser cumplida, desde el funcionario de prisiones hasta el director de la Secretaría General de IIPP, pasando por directores, educadores, jueces de vigilancia y demás trabajadores al servicio de la Justicia, en este caso de la Justicia penitenciaria. Quizá si tuvieran más en cuenta la Criminología, sabrían que invertir en prevención terciaria, es invertir



y durante su estancia en prisión le dotamos de herramientas, de valores y de metas, cuando salga, porque va a salir nos guste o no, habremos evitado que siga delinquiendo. Ahora mismo las cárceles son las universidades del crimen.

• **¿Cuál es su opinión sobre la figura del jurado popular en España? ¿Funciona adecuadamente?**

No, absolutamente no. Soy antijuradista. Y no es una contradicción con el hecho de que me apasione un juicio ante el Tribunal del Jurado. He hecho muchos jurados, se de lo que hablo. No es cierto lo que se alega por los defensores del Jurado en relación a que como a los jurados solo se les requiere sentido común y no que sepan derecho, pues no hay ningún problema. Sí lo hay, el primero de ellos, es que no todo el mundo tiene sentido común. En segundo lugar, no están preparados para poner por delante de su intuiciones o creencias, las reglas de valoración de las pruebas y mucho menos los derechos fundamentales del acusado. A veces no entienden la razón de muchas preguntas o el sentido de muchos alegatos, que a un tribunal profesional no se le escapan. El hecho de que los abogados tengamos que modificar la forma de hacer el juicio y de dirigirnos al Tribunal (aspecto absolutamente esencial que el abogado debe de saber manejar con fluidez) es una muestra de que no están preparados para decidir sobre la vida de un ser humano que se está enfrentando a 25 años de prisión o a una permanente. En tercer lugar, el hecho de tener que explicarles (porque hay que hacerlo en cada juicio) en qué consiste la presunción de inocencia o el hecho de que el Fiscal es solo una parte más y que lo que dice es tan válido o tan poco válido como lo que dice la defensa o que ambas partes deberían de tener

en el control de la criminalidad. ¿Por qué digo esto? En Criminología hay tres etapas en la prevención del delito. La prevención primaria que supone intervenir antes de que el hecho criminal aparezca, en las raíces, en la etiología del mismo para que este no se llegue a manifestar. Esto se lleva a cabo en la familia, en los colegios, en ayuntamientos, básicamente consiste en educar y proporcionar herramientas de resolución de conflictos y espacios de seguridad. Cuando ha fallado la prevención primaria y ha surgido la intención de delinquir, hay que acudir a la disuasión, a reducir oportunidades, a dificultar la realización del hecho criminal. Esto se lleva a cabo mediante varias herramientas, una de ellas, pero no la única, es el Derecho Penal, castigando las conductas. A esta etapa se le llama prevención secundaria. Pero esto también falla y cuando lo hace, solo queda la terciaria. Por eso es tan importante un sistema penitenciario eficaz. Porque si resocializamos al delincuente, lo convertimos en una persona prosocial

el mismo peso en el juicio, es algo que demuestra que no pueden ser jueces. Pero es lo que hay y, dicho esto, he de reconocer que me encantan los juicios con Jurado porque siempre constituyen un desafío.

• **¿Qué piensa sobre la influencia de la ideología en la aplicación de leyes penales en España?**

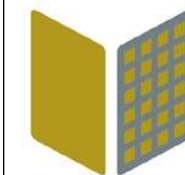
El sesgo, la justicia patriarcal, los jueces fachas, etc., creo que son falacias de la izquierda más rancia para desacreditar a todo aquel que desmonta sus consignas, que desacredita sus pancartas y que les recuerda que por muy totalitarios que sean, por mucho que quieran dirigir la justicia y ponerla al servicio de sus prácticas autoritarias, se han equivocado de país. En este, nadie debería de estar por encima del imperio de la Ley. Pero si tuviera que apuntar en alguna dirección, en la que sí creo que la ideología ha podido influir en decisiones jurídicas, sin duda tendría que mencionar al más alto de los tribunales de nuestro país: el Tribunal Constitucional. Y, sin duda, justamente en sentido contrario al que se suele criticar.

• **Si pudiera cambiar algo del sistema judicial español con una varita mágica, ¿qué sería?**

Todo. Y sería muy largo de explicar.

• **¿Dónde ve los mayores problemas legales de la “Ley Trans”?** Primero en su aprobación. Jamás debió de ser aprobada. De hecho, estoy muy de acuerdo en

que haya hombres dispuestos a constatar la estupidez supina de quien inventó tales aberraciones. Estos hombres que, para poder beneficiarse de la discriminación positiva que beneficia a las mujeres (esto es, de los beneficios que nos asisten por el simple hecho de ser mujeres), se están cambiando el nombre porque dicen sentirse mujeres, no están cometiendo, en caso alguno, fraude de Ley. Están cumpliendo una Ley que les ha otorgado dicha posibilidad sin tener que explicar ni acreditar absolutamente nada, salvo decir que se sienten mujeres. Ole por ellos, porque más allá de que pensemos que son unos “cara dura” que se están aprovechando de esta Ley, lo que están demostrando es que la misma es un engendro sin pies ni cabeza, y sus artífices absolutamente ignorantes. Por mucho que yo me sienta un caracol, no soy un caracol. Esta es la parte cómica, pero también está la seria, la verdaderamente preocupante, la que supone una cantidad de problemas físicos y psicológicos que se están reportando en niños y adolescentes, o la desprotección, una vez más, de mujeres que tienen que compartir espacios íntimos con hombres que se han convertido en mujeres. O aquellos maltratadores que no pueden ser juzgados por violencia de género (sino que lo son por agresión entre mujeres) porque ahora se llaman María. O que pueden ingresar en módulos de mujeres en las cárceles. En fin, podría tirarme el día entero hablando de este sinsentido legal.



**equilibri**  
 ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES

📍 C/ Vicente Sánchez, 24 bajo - 12540, Vila-real

☎ 616 425 576 / 964 523 662

✉ claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com



sino y sobre todo del devenir de la política criminal. La función divulgadora que llevamos a cabo algunos juristas, incluidos jueces, es esencial para centrar el debate con rigor y acercar al ciudadano a la realidad jurídica del país, explicándole las razones de que un detenido sea puesto en libertad, de que un acusado resuelva absuelto, o de que al Juez Peinado la Audiencia Provincial la haya tirado la mayoría de sus resoluciones en el caso de Begoña, por ejemplo y dicho sea de paso. El ciudadano debe saber que los jueces de la Audiencia no son de izquierdas (ni de derechas), sino que saben Derecho.

• **¿Cree que los medios manipulan la información?** No todos. Por supuesto, sí algunos. *RTVE*, por ejemplo, creo que se ha convertido en la televisión del Sanchismo, un medio de propaganda al más puro y rancio estilo de los países totalitarios. Una vergüenza que pagamos todos los españoles. En un plató en el que yo esté sentada y participando del debate, no permito ningún intento de manipulación, no me callo ni debajo del agua y siempre soy la persona incómoda de la mesa. En alguna ocasión, no me han dejado volver a ese plató. Recuerdo el caso de Juana Rivas, en el momento en que el país la apoyaba, las políticas de entonces la alentaban, las pancartas rezaban “Juana está en mi casa” y al ciudadano se le convenció de que era una pobre mujer maltratada. Yo dije entonces que Juana no estaba en mi casa, que Juana era una presunta delincuente y que la víctima no era ella sino su pareja y sus hijos. No permití que calara el relato fabricado en ningún foro en el que yo participara. Fui censurada, no era el discurso que había que dar. Hoy Juana es una delincuente, y un hijo suyo ha declarado que les obligaba a mentir sobre

• **Colabora en programas de televisión como *En boca de todos* ¿qué ventajas y desventajas encuentra en participar en debates televisivos sobre temas de actualidad?** Mi labor en estos debates se limita al análisis de la actualidad legal, de sucesos, de derecho y últimamente hay tanto derecho en la política que toco también esa faceta, pero siempre enfocada a la parte legal. Si hablo de “Carlotas que se enrollan que te cagas” es porque son pagadas, presuntamente, con dinero público y forman parte de un proceso judicial. Si hablo de una vía de tren es porque hay 46 homicidios imprudentes. Creo que hoy en día es muy necesario contar con la opinión independiente y no influenciada de alguien conocedor no solo del Derecho Penal,

su padre.

• **Es activa en redes sociales. ¿Cómo utiliza estas plataformas para educar sobre derecho penal?** Yo no tengo que educar, una cosa es divulgar y otra educar. En cualquier caso, abandoné X. Es un nicho de odio, de amebas sin cerebro y con mucho tiempo libre, de insultadores profesionales y robots adoctrinados. Un megáfono de consignas y bulos. Es el saco de boxeo de los que no tienen un espacio para expresarse. Una plataforma en la que los monos, dicho sea de paso, se pasan el día haciendo chistes y esparciendo mierda, no me interesa en absoluto. Sí soy activa en Instagram. Y tengo un canal de Youtube en el que analizo junto a mi marido la actualidad.

• **Como mujer en un campo dominado tradicionalmente por hombres, ¿ha enfrentado desafíos específicos en su carrera?** Alguno que otro, sobre todo con clientes hombres y mayores, pero solo al inicio de la relación laboral con ellos. En cuanto les pegaba dos gritos y les dejaba claro que la estrategia la marcaba yo y no ellos, la cosa cambiaba. Recuerdo una anécdota muy graciosa con un cliente ya fallecido, Manuel Charlín (sí, el de Fariña). Un día, desde la cárcel de Navalcarnero, me llamó y me pidió que cuando le fuera a ver le llevara unas zapatillas de estar por casa. Una tontería que podía haber hecho sin ningún problema y que hubiera sido lógico como favor puesto que su familia estaba en Galicia. Y que hoy haría, sin duda. Pero en aquellos momentos, yo era más joven y sentía que haciendo eso me respetaría menos, total que me puse a gritarle por teléfono y a decirle que quién coño se creía que era yo, que no era ni su asistente ni su mujer, que le pidiera las zapatillas a su puta madre, que yo esta-



ba solo para defenderle en la Audiencia Nacional. El pobre se quedó tan flipado por la reacción tan absurda, tan desmesurada que tuve, que me pidió perdón, y tiempo después nos reímos mucho de aquello. Son los complejos de la juventud.

• **Ha mencionado que un abogado penalista no tiene horario. ¿Cómo concilia la intensidad de su trabajo con su día a día?** Pues lo mejor que puedo, pero que no te quepa duda de que lo hago. Mi marido también es periodista 24 horas, nos entendemos muy bien.

• **¿Cómo maneja el estrés emocional que conllevan casos de crímenes graves, como homicidios o abusos?** No me producen estrés emocional. Hay casos que me producen tristeza, pena. Otros, rechazo. Pero no estrés. La pena, la tris-



rrompida. Para el ciudadano de izquierdas, que el FGE haya sido condenado, constata que la Justicia está corrompida. Lo mires por donde lo mires, afecta negativamente.

• **¿Se mezcla demasiado la política con la justicia?** Últimamente y desgraciadamente son indisolubles. Cuando los políticos se convierten en delincuentes y los buenos pasan a ser los malos, el cóctel es explosivo y afecta a todas las instituciones del país.

• **¿Qué nos dicen los actuales escándalos políticos y judiciales sobre la salud de nuestra democracia y de nuestra justicia?** Sobre nuestra democracia y su salud nada, seguimos siendo un país democrático, pese a quien pese. Y la prueba de que la democracia y sus reglas funciona es que nos gobierna Pedro Sánchez, a pesar de la oposición de más de la mitad del país. Esos escándalos solo retratan a aquellos que amparados en esa democracia se la quieren cargar y sustituirla por el totalitarismo. O a esos que, estafando a sus votantes, se quedan con el botín. La corrupción ha existido siempre, a pesar de que en estos momentos haya alcanzado niveles insostenibles y dichos intolerables niveles nos dice mucho de la catadura moral de los políticos que nos mal-gobiernan.

• **¿Qué caso hipotético le gustaría defender o analizar en profundidad?** Me encantaría defender a Pedro Sánchez cuando sea imputado, que muy probablemente lo será, para demostrar que todo el mundo, hasta, en mi opinión, el ser más abyecto, merece una defensa eficaz. Le cobraría una buena minuta para compensar la confiscación que sufrimos todos los españoles para que sus ministros paguen presuntamente

a Carlotas y demás, y trataría de sacarle absuelto de todo cargo. Son las reglas de la democracia y del Estado de Derecho que él dinamita cada día. Y, además, acabaría con la pregunta que me hacen en todas las bodas: ¿cómo puedes defender a un asesino? La pregunta ahora sería ¿cómo puedes defender a Pedro Sánchez? Sin embargo, la respuesta sería la misma: todo el mundo es inocente hasta que se demuestre lo contrario y hasta el diablo ha de ser defendido hasta sus últimas consecuencias en un Estado de Derecho.

• **Mirando hacia atrás, ¿hay algo que hubiera hecho de manera diferente en su carrera?** No, de los errores he aprendido.

• **¿Mar o montaña?** Ambas, desde los prados de Ferrera a las playas de Marbella. Depende del momento.

• **Un lugar donde desconectar...** Ferrera (Asturias) y Marbella.

• **¿Hay alguna anécdota que haya marcado su carrera?** Tantas..... no existía Lexnet, corríamos a riesgo de chocar, Castellana arriba para llegar a presentar escritos antes de las doce de la madrugada, cuando el procurador se negaba a esperarnos. Por tanto, no había día que saliéramos antes de las doce, y luego nos íbamos a tomar algo. Tampoco existían las bases de datos como ahora, buscábamos la jurisprudencia directamente de los manuales de Aranzadi. Hoy es tan fácil todo, que me rasgo las vestiduras cada vez que un joven abogado se queja de lo dura que es la profesión. El callo que tenemos los abogados de antes marca nuestra disposición al trabajo y nuestra capacidad de resolución de conflictos. No se nos dio nada hecho.

Hoy los abogados jóvenes cuentan con modelos de escritos que pueden fusilar, con IA, con redes, en fin, atajos que yo sigo sin recomendar porque no son fiables en absoluto. Cada caso es un mundo y no sirve la generalidad de la misma manera que un medicamento no actúa igual en dos personas diferentes.

• **¿Qué es lo que la gente nunca admiraría con sólo mirarle?** Que le estoy analizando. Sin querer y sin poder evitarlo.

• **Lo que más le hace reír...** Pues como a todo el mundo, los chistes y las tonterías. Yo soy muy payasa aunque no lo parezca. Salvo los de los monos. Esos no me hacen gracia.

• **¿Con quién querría quedarse encerrado en un ascensor?** Con nadie, por Dios.

• **No querría tener sentado al lado en un avión...** A un gordo. Y ahora que me llamen gordofóbica que es muy woke y muy moderno decir que es maravilloso que te sienten a un gordo al lado que te quite el sitio. Si ocupas dos asientos, paga dos asientos.

• **¿Qué le aburre?** La simpleza, la mediocridad, que me llamen gordofóbica, por ejemplo, por contestar así la pregunta anterior.

• **¿Qué necesita?** Saber que la gente que quiero está bien, que todo está en orden, que no hay problemas a mi alrededor.

• **¿Qué le sobra?** Nada porque lo que me va sobrando, lo voy desechando al día. Rápido, fulminante. No acumulo. Quien no suma, se va. Lo que altera, lo borro,

teza, se gestiona porque he sido entrenada para gestionarlo.

• **¿Se juzga a un fiscal general igual que a un ciudadano de a pie?** Eso habrá que preguntárselo a quienes le juzgan. A los jueces del Supremo. Lo que sí te puedo decir es que un ciudadano de a pie no tiene tres defensores. En este caso, García Ortiz contaba con su propio abogado, con la Fiscalía y con Abogacía del Estado. Porque ¿de quién depende la Fiscalía? Es un escándalo a nivel internacional, una vergüenza que descredita la institución.

• **¿Cómo cree que afecta este escándalo a la confianza de la gente en la justicia?** Pues indudablemente afecta negativamente. Para el ciudadano de derechas, que el FGE sea un delincuente, demuestra que la Justicia esta co-

lo que afecta lo olvido y lo que daña lo resuelvo rápido. No se puede acumular mierda.

- **Una frase...** Mejor dos: prefiero pedir perdón que pedir permiso; quien no arriesga no gana.

- **Un olor...** El del mar.

- **Un sabor...** Fresa.

- **Asignatura pendiente...** Árabe.

- **Aprendí mucho de...** La vida y de las caídas.

- **Qué le estresa...** No llegar.

- **Su talón de Aquiles...** La inseguridad. Me obliga a comprobar todo mil veces para poder reafirmarme.

- **Le gustaría conocer a...** Ya conozco a demasiada gente, no tengo interés en conocer a nadie en particular.

- **El objeto indispensable que siempre lleva consigo...** No soy nada romántica, ni tampoco hipócrita y no estoy haciendo esta entrevista para parecer lo que no soy, y mucho menos dar la turra con la profundidad del alma o la madre naturaleza, por ejemplo. Mi objeto indispensable es el móvil. Un objeto indispensable, necesario y de rabiosa actualidad del siglo en el que vivimos.

- **Se tomaría un café con....** Me lo tomaría hasta con Jack el Destripador. Quiero decir, con los amigos se come, se cena, se va de viaje, se vive, en definitiva. Los cafés los tomo con personas cuyas circunstancias me interesa conocer o que están interesadas en contarme algo.



- **Una película...** Varias: *Come, Reza, Ama*; *Los puentes de Madison*, *Memorias de Africa*, *Lo que el viento se llevó*. Ninguna de crímenes, ninguna de asesinatos en serie, ninguna de polis. Ya tengo bastante con mi trabajo. Veo cine para desconectar, disfrutar y relajarme.

- **Un libro...** Imposible, cientos de libros. Estoy enganchadísima ahora a la saga de Gabriel Allon, del autor Daniel Silva. Y huyo como alma que lleva el demonio de ese esnobismo y de esa pretendida intelectualidad que se empeña en citar siempre a autores muertos (como si escribieran mejor que los vivos por el hecho de estar muertos) o de referirse ante esta misma pregunta a novelas tan sumamente recargadas y con retóricas tan enrevesadas que se convierten en verdaderos suplicios, que hay que acabar, cueste lo que cueste, para decir que la hemos leído. No voy a poner ejemplos de esto último, por supuesto que no, pero yo no caigo en eso jamás, leo para divertirme, para evadirme y para ser feliz. Necesito leer cada día, leo cada día.

- **Una canción...** *Somebody*, de Depeche Mode.

- **¿Qué pregunta nunca le han hecho y le gustaría contestar?** Creo que me habéis hecho todas las preguntas del mundo, jajaja, no queda ninguna posible. Normalmente quien pregunto soy yo.

- **Para finalizar. ¿Algo que quiera decir a sus seguidores y a los lectores de PUNTO & COMA?** A mis seguidores de buena fe y lectores, muchas gracias por estar ahí. Pero sobre todo, quiero decirles algo a los que me siguen para insultar: borro comentarios y bloqueo, no perdáis el tiempo. Es oro. ■



# SALUD Y BIENESTAR

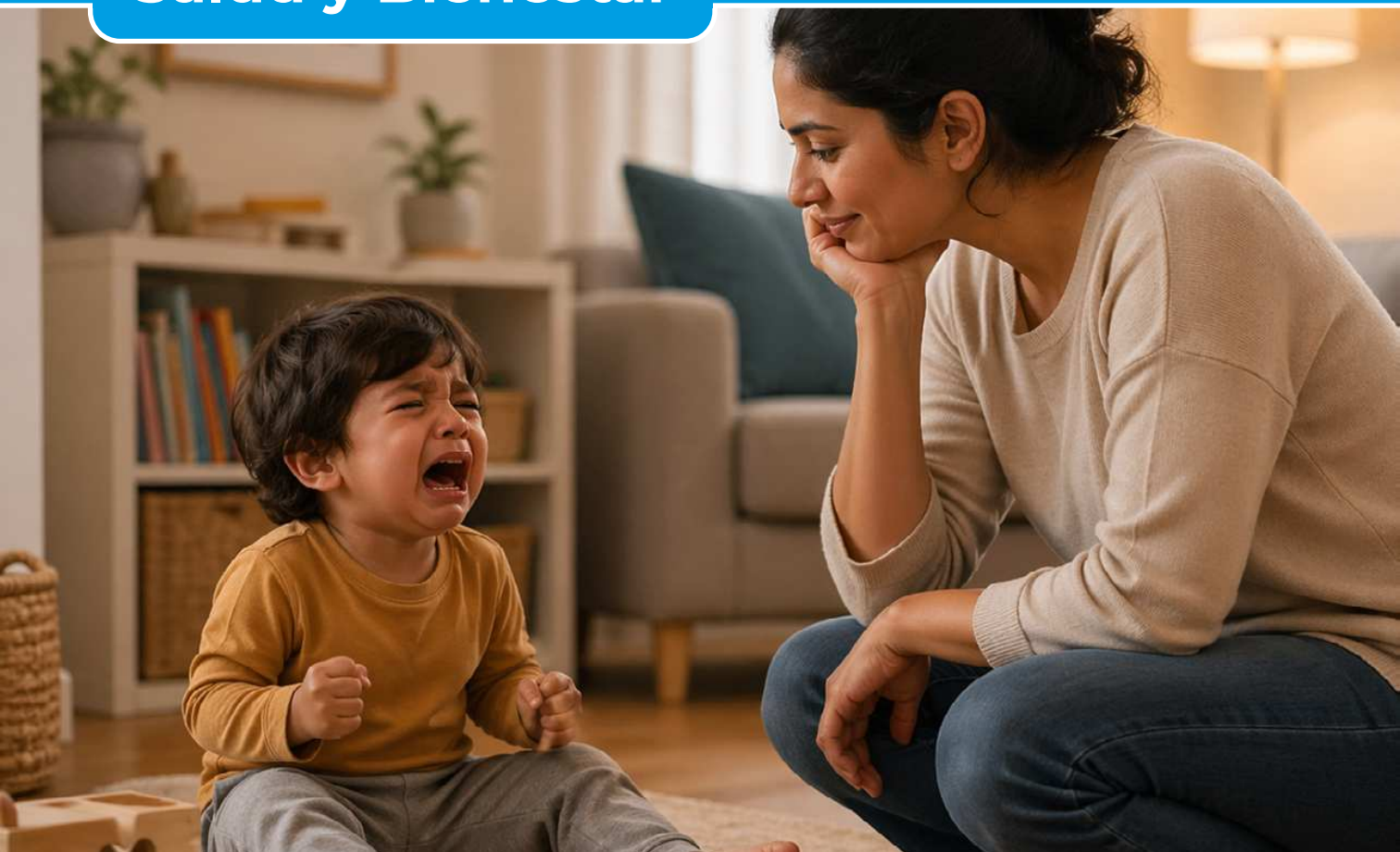
*Lorena Braviz* • **Rabietas infantiles: entender para acompañar** ..... Pág. 28

*Estela Martín* • **Amar desde lo que somos: el peso de nuestra historia emocional** ..... Pág. 30

*Belen Moreno* • **Los primeros años jamás se repiten: lo que tu hijo aprende hoy, es lo que será mañana** ..... Pág. 32

*Concha Vivar* • **Exosomas: la nueva gran promesa de la cosmética** ..... Pág. 34

*Victoria Prada* • **¿Por qué deberías conocer tus niveles de Lipoproteína (a) en sangre?** ..... Pág. 36



## RABIETAS INFANTILES: ENTENDER PARA ACOMPAÑAR

Por Lorena Braviz. Pediatra

**E**n consultas de pediatría son muchas las familias que nos consultan a diario sobre las rabietas. Pero lo que muchas de estas familias no saben es que lejos de ser un problema, las rabietas son una oportunidad.

La evidencia científica nos invita a mirar la rabietas, como lo que verdaderamente son: parte del desarrollo normal de los niños, una expresión de inmadurez emocional.

Durante los primeros años de vida, especialmente entre el año y los cua-

tro años, el cerebro infantil aún está en pleno desarrollo. Las áreas encargadas de la regulación emocional, como la corteza prefrontal, no están lo suficientemente maduras, mientras que el sistema emocional sí está muy activo. Esto se traduce en emociones intensas sin herramientas para gestionarlas.

En plena rabietas, el niño no razona. Su cerebro está en modo “supervivencia emocional”, lo que hace que negociar, explicar o razonar sea ineficaz. Y si además, el adulto se ve sobrepasado, desregulado y respon-

de con gritos y enfado, todavía empeora la situación basal, pudiendo generar incluso un bloqueo en el niño.

Por eso, el papel del adulto es empatizar y regular. Para ello se debe mantener la calma, retirando objetos peligrosos o trasladando al niño a un entorno tranquilo si es necesario.

Un adulto que se mantiene sereno actúa como ancla para el niño. Por eso se habla de “ignorar la rabietas”, pero debemos matizar: no se trata de ignorar al niño, sino evitar reforzar la conducta.

El adulto debe estar presente y acompañar, pero sin añadir atención a la situación. Aquí entra en juego una estrategia especialmente útil en los más pequeños: la distracción, que suele ser útil cuando la rabietas está comenzando. Cuando la emoción ya está desbordada, pierde efectividad. Y lo que siempre se debe evitar es ceder. En dicho caso, se está reforzando la rabietas como camino eficaz para conseguir sus objetivos.

### ¿Cómo disminuir los episodios de rabietas?

Para intentar reducir estas indeseadas rabietas, se debe evitar el cansancio, hambre o sobreestimulación con exposición y abuso de pantallas, factores que han demostrado aumentar significativamente su frecuencia e intensidad. Cubrir estas necesidades básicas es una de las estrategias preventivas más eficaces.

También ayuda anticiparse a las si-

tuaciones: avisar de cambios (“en cinco minutos nos vamos”), ofrecer opciones limitadas (“¿quieres la camiseta roja o la azul?”) y reforzar positivamente los comportamientos adecuados.

El refuerzo positivo, de hecho, es uno de los pilares más sólidos de la evidencia en crianza. Los niños repiten aquello que recibe atención positiva.

### Pero, ¿por qué ver las rabietas como una oportunidad?

Cuando el niño ya está calmado, es cuando podemos ayudarlo a construir herramientas emocionales. Poner palabras a lo ocurrido (“estabas enfadado porque...”), validar su emoción (“entiendo que te enfades, estás triste...”) y ofrecer alternativas (“¿qué te parece si la próxima vez...”) son intervenciones que sí generan aprendizaje a largo plazo.

Y se debe hacer una especial mención al hecho que aunque las rabietas son normales, existen señales de alerta que requieren valoración profesional: rabietas muy intensas o frecuentes más allá de los cinco años, conductas autolesivas, agresividad grave o un impacto significativo en la vida familiar.

Las rabietas en sí, no son un problema a eliminar, sino una habilidad en construcción. Cada episodio es una oportunidad para enseñar regulación emocional, siempre que el adulto pueda sostener, acompañar y guiar. Porque al final, educar no es evitar que el niño sienta emociones intensas, sino enseñarle qué hacer con ellas. ■

## AMAR DESDE LO QUE SOMOS: EL PESO DE NUESTRA HISTORIA EMOCIONAL

Por Estela Martín. Psicóloga

**T**endemos a pensar que el amor empieza cuando conocemos a alguien. Como si la relación se construyera desde cero, desde lo que ocurre entre dos personas en el presente. Sin embargo, en el amor no partimos de un punto neutro. Amamos desde lo que somos, y eso incluye todo lo que hemos vivido.

Nuestra historia emocional —las experiencias de cuidado, rechazo, cercanía o distancia— influye en cómo nos vinculamos. No siempre de forma consciente, pero sí constante. Lo que esperamos del otro, cómo interpretamos sus gestos o cómo reaccionamos ante el conflicto suele tener más que ver con nuestra historia que con la situación actual.

Por ejemplo, hay personas que necesitan cercanía constante para sentirse seguras, mientras que otras se sienten más cómodas manteniendo cierta distancia. Algunas viven el silencio como abandono; otras, como espacio necesario. Estas dife-

rencias no son aleatorias: responden a formas aprendidas de vincularnos, muchas veces desarrolladas en etapas tempranas.

El problema no es tener una forma determinada de amar, sino no conocerla. Cuando no somos conscientes de nuestros patrones, es más fácil interpretar lo que ocurre en la relación desde la herida y no desde la realidad. Una respuesta tardía puede vivirse como rechazo, una necesidad de espacio como desinterés, una crítica como amenaza.

Además, el amor activa aspectos emocionales muy profundos. No solo compartimos tiempo o proyectos, también se movilizan inseguridades, miedos y necesidades de validación. Por eso, las relaciones pueden convertirse en un espacio de bienestar, pero también en un lugar donde se reactivan experiencias pasadas no resueltas.

Tomar conciencia de nuestra historia emocional no significa quedarnos en el pasado ni justificar todo lo que nos ocu-



rrer en el presente. Significa entender desde dónde reaccionamos para poder elegir cómo queremos vincularnos. Implica preguntarnos: ¿qué necesito realmente?, ¿qué estoy interpretando?, ¿esto tiene que ver con ahora o con algo anterior?

Amar desde lo que somos también abre la posibilidad de construir relaciones más conscientes. Cuando entendemos nuestros

propios patrones, podemos comunicarlos, poner límites más claros y acercarnos al otro desde un lugar menos defensivo.

El amor no consiste solo en encontrar a alguien compatible, sino en comprender cómo participamos en lo que construimos. Porque, en gran medida, no amamos solo a la otra persona, amamos también desde nuestra historia. ■

## LOS PRIMEROS AÑOS JAMÁS SE REPITEN: LO QUE TU HIJO APRENDE HOY, ES LO QUE SERÁ MAÑANA

Belén Moreno. Interventora Familiar Estratégica, Coach y Docente Infantil

**T**u hijo no recordará todo lo que le digas, pero su cuerpo recordará cómo le hiciste sentir.

Los primeros años de vida no son solo una etapa más. Son el lugar donde se construyen los cimientos emocionales, la forma en la que un niño se percibe a sí mismo, a los demás y al mundo. No estamos hablando solo de educación, estamos hablando de identidad.

Un niño pequeño no aprende únicamente normas o límites. Aprende si es seguro expresar lo que siente, si sus emociones son válidas, si merece ser escuchado y amado tal y como es. Aprende, en definitiva, quién es.

Y aquí aparece una verdad que es incómoda, pero también liberadora: **educamos más desde lo que somos que desde lo que decimos.**

No podemos enseñar calma si vivimos en tensión.

No podemos validar emociones que no sabemos sostener en nosotros.

No podemos acompañar desde la presencia si estamos desconectados.

Nadie nos enseñó a ser padres. Nadie nos habló de gestión emocional, de heridas de la infancia o de cómo acompañar sin dañar. Pero el hecho de no haberlo aprendido no nos libera de la responsabilidad de hacerlo diferente.

Porque muchas veces, sin darnos cuenta, repetimos.

Repetimos formas de hablar, de reaccionar, de corregir. Repetimos exigencias, silencios, castigos o desconexiones que un día también vivimos. No porque queramos hacerlo mal, sino porque es lo único que conocemos.

Pero hoy tenemos algo que lo cambia todo: **conciencia.**

Y con ella, la posibilidad de elegir.

Elegir parar antes de reaccionar.

Elegir cuestionar lo aprendido.

Elegir formarnos para acompañar mejor.

Nuestros hijos no necesitan pa-



dres perfectos. Necesitan adultos que se responsabilicen de su mundo interno. Que estén dispuestos a mirarse, a revisarse y a crecer.

**Porque cada vez que eliges hacerlo diferente, no solo estás educando a tu hijo. Estás transformando una historia.**

Educar no es solo guiar con-

ductas. Es sostener emociones, crear seguridad y construir vínculos sanos.

Y aunque no siempre sepamos cómo hacerlo, sí podemos decidir aprender.

Porque los primeros años no se repiten.

**Y lo que tu hijo vive hoy... lo llevará consigo toda la vida. ■**

## EXOSOMAS: LA NUEVA GRAN PROMESA DE LA COSMÉTICA

Por Concha Vivar. Farmacéutica

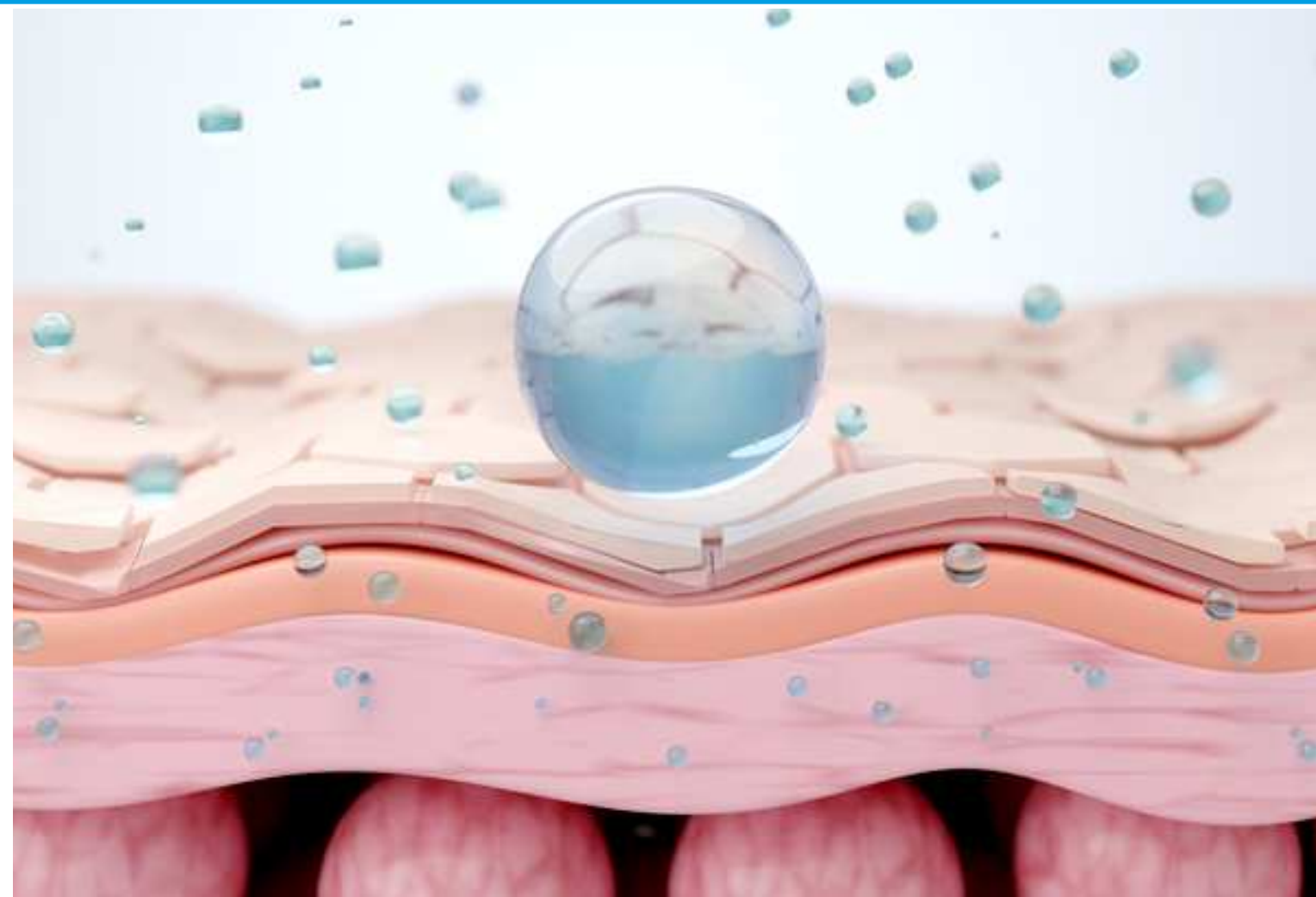
**E**n un momento en el que la industria de la belleza parece haberlo probado todo —desde ácidos de última generación hasta fermentos inspirados en la biotecnología—, surge un concepto que, lejos de ser una moda pasajera, apunta a un cambio de paradigma: los exosomas.

El término puede sonar más a laboratorio que a tocador, y no es casualidad. Los exosomas son vesículas microscópicas que actúan como mensajeros celulares. Su función es transportar información —proteínas, lípidos, material genético— entre células, facilitando procesos de regeneración y reparación, ya que con ello estimulan la producción de colágeno y elastina. En medicina llevan años estudiándose, especialmente, en terapias regenerativas.

La promesa es ambiciosa: es-

timular la comunicación celular para mejorar la calidad de la piel desde dentro. Se trata de “enseñar” a la piel a comportarse de forma más eficiente. Pero, en términos prácticos, ¿en qué se traduce el comportamiento de los exosomas? Mejoran la textura, luminosidad y firmeza de la piel; proporcionan hidratación profunda; reducen el eritema y la inflamación; atenúan arrugas y mejoran el tono de la piel. Pero conviene matizar.

No todos los exosomas son iguales ni todas las formulaciones tienen la misma eficacia. En cosmética, los más utilizados provienen de fuentes vegetales o biotecnológicas, evitando así el uso de derivados humanos o animales, más problemáticos desde el punto de vista ético y regulatorio. Aun así, la investigación sigue en desarrollo y muchas de las afirmaciones comerciales avanzan más rápido que



la evidencia científica disponible. Aquí es donde entra en juego el criterio.

Frente al entusiasmo, recomiendo prudencia. Los exosomas pueden ser un complemento interesante dentro de una rutina bien estructurada, pero no sustituyen los pilares básicos del cuidado de la piel: protección solar, hidratación adecuada y el uso de activos con eficacia contrastada. En otras palabras, no son un atajo.

Lo interesante, sin embargo, no es solo el ingrediente en sí, sino lo que representa. La cosmética deja de centrarse exclusivamente en la superficie para explorar la comunicación celular como eje de tratamiento. Es un enfoque más sofisticado, pero también más exigente, tanto para las marcas como para el consumidor. Los exosomas, bien formulados y correctamente integrados, pueden marcar una diferencia. ■

## ¿POR QUÉ DEBERÍAS CONOCER TUS NIVELES DE LIPOPROTEÍNA (A) EN SANGRE?

Por Victoria Prada. Ginecóloga Integrativa

La Lipoproteína (a) es una partícula similar a la de colesterol "malo" (LDL) a la que se le ha añadido una proteína especial llamada **apolipoproteína (a)**. Esta unión la vuelve particularmente "pegajosa" y peligrosa para nuestras arterias.

A diferencia de otros tipos de grasas que dependen de si comemos mejor o hacemos más ejercicio, la cantidad de Lp(a) en nuestra sangre está determinada en más de un **90% por nuestra genética**.

Tener niveles elevados de Lp(a) aumenta el riesgo de sufrir problemas graves, como infartos de miocardio, ictus o estrechamiento de las arterias. Esto ocurre porque la Lp(a) favorece varios procesos dañinos:

- **Acumulación de grasa:** se pega fácilmente a las paredes de las arterias, formando placas que pueden obstruirlas.
- **Inflamación**
- **Disfunción endotelial**
- **Stress oxidativo**
- **Dificultad para "limpiar" coágulos:** debido a su estructura, puede interferir con la capacidad natural del cuerpo para disolver pequeños coágulos de sangre.

Los niveles de Lp(a) se mantienen muy constantes durante toda la vida. Por ello, las guías médicas actuales recomiendan realizarse esta prueba al menos una vez en la vida en la edad adulta. Es especialmente importante medirla en caso de:

- Antecedentes familiares de enferme-

dades del corazón a edades tempranas.  
• Estilo de vida poco saludable (vida sedentaria, tabaquismo, alimentación no adecuada).

• Factores de riesgo (por ejemplo, en caso de sobrepeso, hipertensión arterial, diabetes tipo 2).

• En el caso de las mujeres, es interesante saber que los niveles pueden subir discretamente tras la menopausia o durante el embarazo.

### ¿Existe tratamiento?

Actualmente, las estatinas (los fármacos que habitualmente se prescriben para que descendan las cifras de colesterol) son muy eficaces para bajar el colesterol-LDL, pero no logran reducir de forma importante la Lp(a).

Ante elevación de Lipoproteína (a), se aconseja:

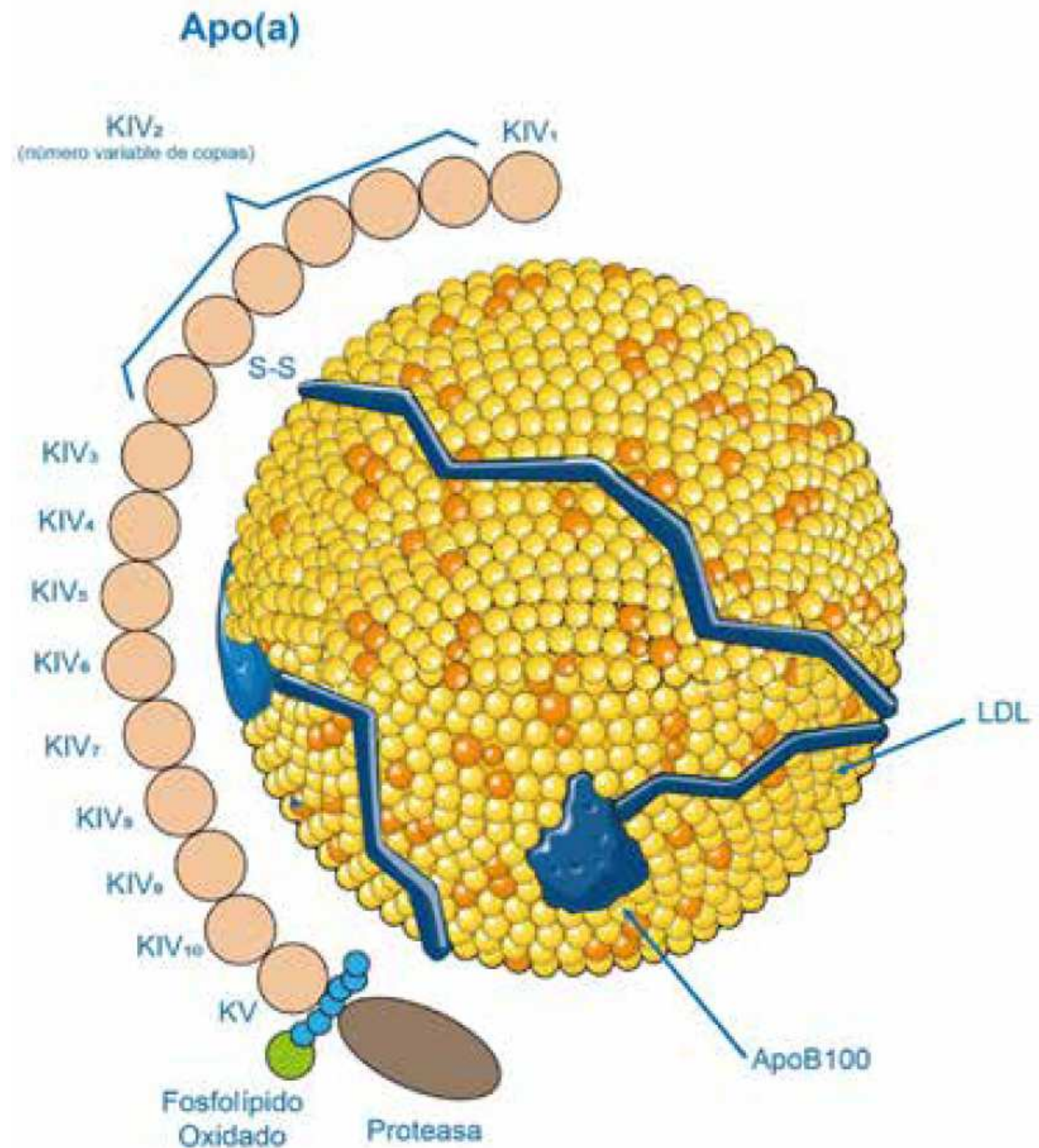
**1. Controlar el resto de riesgos:** ser más estricto con el nivel de colesterol LDL, la tensión arterial y el control de la glucosa.

**2. Estilo de vida saludable:** pautas nutricionales (dieta mediterránea), ejercicio físico, gestión del stress, sueño reparador y descanso.

**3. Valorar en menopausia** la administración de **tratamiento hormonal**.

**4. Tratamientos actuales:** existen fármacos inyectables (inhibidores de PCSK9) que ya logran bajadas moderadas de Lp(a).

**5. El futuro es prometedor:** se están desarrollando nuevas terapias capaces de reducir la Lp(a) hasta en un 90% o más, y que pronto podrían estar disponibles para los pacientes con mayor riesgo. ■



## EL TORO: BOSQUES DE ENCINAS, COLLADO BELTRÁN, LOS VALLEJUELOS

Por Mar Teruel. Senderista

**E**l Toro es un pequeño municipio situado en la provincia de Castellón; situado en la comarca del Alto Palancia y a unos 90 Km de Valencia, su acceso es muy fácil, desde Valencia y por la Autovía A23 hasta llegar a localidad de Barracas, y en esta población cogemos una carretera local, la CV-240 que nos dirige hasta el municipio.

Aparcamos en una de las calles de la población, es fácil y nos dirigimos hacia el abrevadero, y comenzamos a andar por el camino de la ermita hacia el bosque.

Es una ruta circular con poco desnivel, unos 275 metros, moderada y suave, excepto una pequeña subida al cerro Beltrán. La duración aproximada es de unas tres horas y el recorrido es de nueve kilómetros y medio.

Caminamos por un camino de tierra y nos adentramos en un gran encinar, sus árboles son centenarios y de gran tamaño, es uno de los encinares más conservados de la Comunidad Valenciana. Estos producen gran sombra si el día es muy soleado; en el inicio de la ruta encontramos a un campesino con terreno cercado buscando trufas; la trufa negra es un referente mundial en la producción de esta variedad. Esta considerada

como su “oro negro”, su cultivo se debe al terreno y al clima próximos a la sierra de Javalambre. En el Toro también se celebra la feria de la trufa más antigua de España, el pasado mes de noviembre se celebró su XXII edición, desde noviembre hasta marzo se considera la época de recolección, así que es muy recomendable acudir a esta feria tan popular que junto con la de Sarrió en Teruel, producen el 50% de la trufa que se consume a nivel mundial. Por eso su plato por excelencia es la olla trufada, sin duda no puedes perdértelo.

Si vais entre semana visitar alguna carnicería para comprar el embutido local como la longaniza y el fuet o la carne de calidad, ya que la ganadería es una de sus fuentes de ingreso. Continuamos la senda, no tiene pérdida, y nos dirigimos al Collado Beltrán una vez en la cima podemos divisar unas vistas panorámicas de la sierra, aquí hicimos una parada para un descansito de 10 minutos ya que se realiza la subida más pesada de la ruta. Desde aquí podemos diferenciar entre el bosque cerrado y la cima más despoblada.

Volvemos de nuevo por la zona de los Vallejuelos, una zona más abierta de bosque de encinas donde encontraremos valles suaves y caminaremos muy cerca del barranco de las Teno-

sas, una zona de gran biodiversidad con paisajes encajonados con paredes rocosas y laderas escarpadas. El paisaje es muy característico, donde el terreno se abre y puedes apreciar la magnitud de las muelas y altiplanos de la comarca.

En el bosque cerrado también nos encontramos con La sabina albar, una zona donde además de encinas, se ven ejemplares de sabinas impresionantes.

Durante el camino podemos encontrar antiguos corrales de piedra que reflejan el pasado ganadero de la zona.

Y también pudimos apreciar antiguas neveras, aunque deterioradas

por el paso del tiempo pero aún se ven a lo largo del recorrido, ya que el lugar es de los más fríos de la zona y las nevadas duran bastante, estas neveras estaban construidas de bloques grueso de piedra, para conservar alimentos.

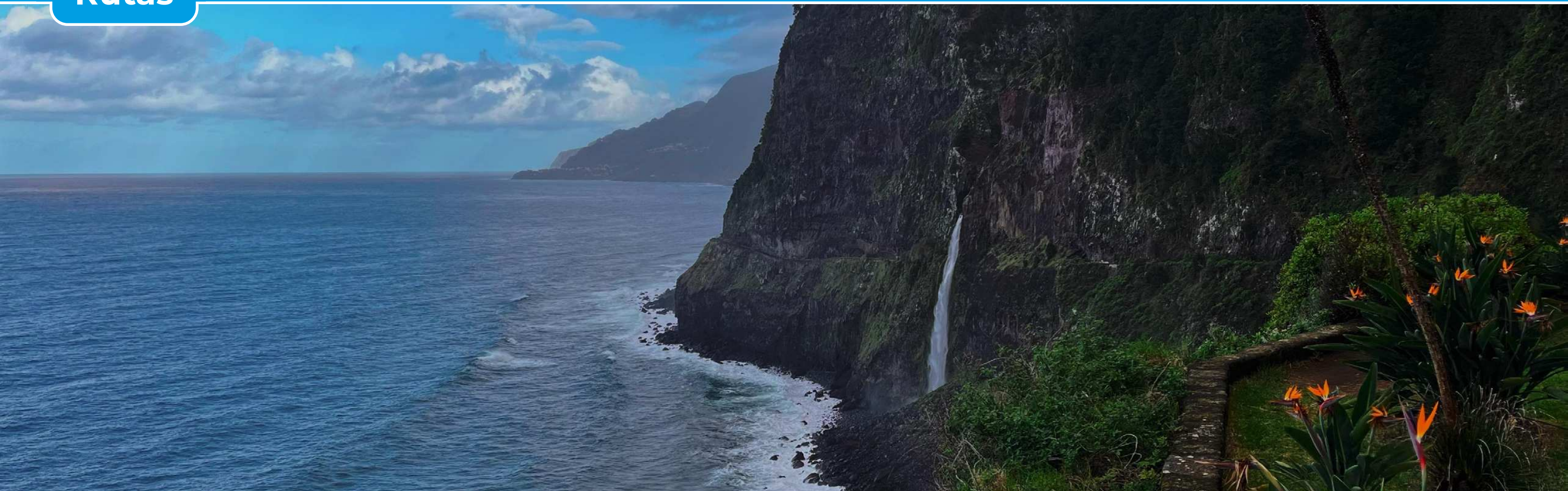
Bajando por el sendero marcado, abandonamos el bosque y volvemos al camino asfaltado que nos conduce de nuevo al pueblo donde dejamos los coches aparcados.

Y como siempre agradecerle a nuestro guía y organizador de estas escapadas; José R., por enseñarnos nuestro entorno, por hacérselo fácil y por la paciencia que tiene en cada una de ellas.



# Rutas





## EL PARAÍSO EN UNA ISLA VECINA

Por Teresa & Iker. Creadores de contenido de viajes

**P**ortugal es un cofre lleno de tesoros, pero **Madeira** es una de sus joyas más brillantes.

A pocas horas de casa, este archipiélago (formado por la isla principal, Porto Santo y las Ilhas Desertas) nos ofrece un escenario de montañas escarpadas, túneles que cruzan la isla de punta a punta y carreteras que te invitan a sacar la cámara en cada curva. Pero si hay algo que define Madeira es el agua. No exageramos al hablar de cientos de cascadas y es que la isla funciona como una esponja gigante. Mires donde mires el agua siempre

es la protagonista. Así que la mejor manera de entenderla es caminando por sus levadas, unos canales de riego creados hace siglos para transportar el agua desde las cumbres hasta los valles y que hoy se han convertido en las mejores guías de senderismo.

Si buscas recomendaciones, estas son nuestras imprescindibles:

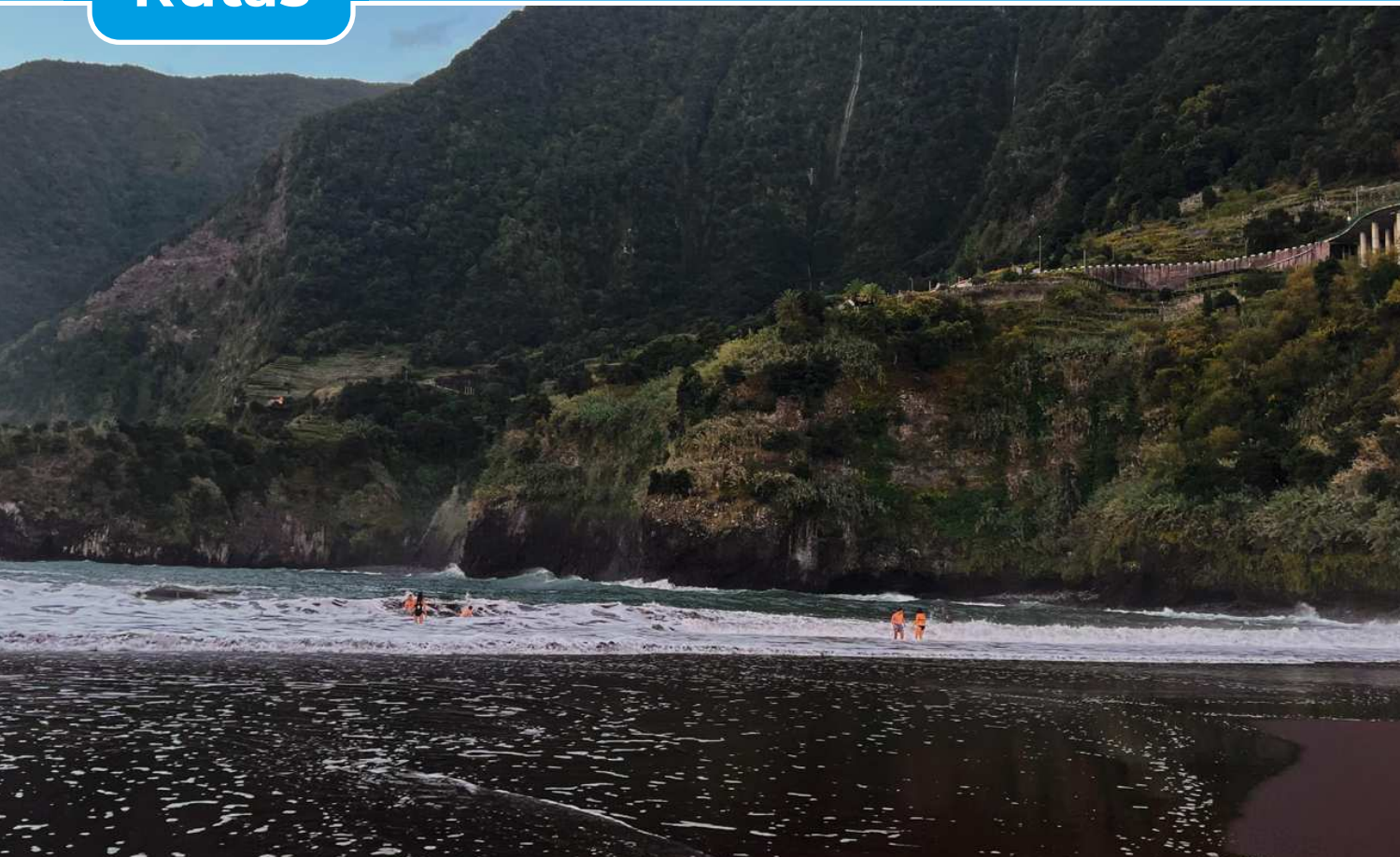
-Levada das 25 Fontes y

Cascata do Risco, donde no dejas de ver cascadas en sus casi 9 kilómetros de recorrido.

-Caldeirão Verde, si prefieres sumergirte en lo más profundo del bosque.

-Levada do Moinho, perfecta para la aventura, tener buenas vistas al valle o cruzar túneles en la roca.

Curiosamente, su ruta más famosa es de secano. El camino entre el **Pico Areeiro** y el **Pico Ruivo** te lleva por



encima de las nubes, recorriendo los puntos más altos de la isla y atravesando la emblemática *Stairway to Heaven*.

Pero Madeira no es solo senderismo. El encanto de sus pequeñas ciudades y pueblos también nos ha cautivado. En este aspecto destacamos **Sao Vicente** y las vistas increíbles de sus montañas, **Santana** con sus casitas típicas o **Porto Moniz** y sus piscinas natu-

rales.

Tampoco puedes perderte la playa negra de **Seixal** o la propia **Funchal**, con su barrio de Portas Abertas, el jardín botánico Monte Palace o sus Carreiros do monte.

Pero un viaje no está completo si no te conquista también por el estómago y Madeira tiene una de las gastronomías más ricas que hemos probado.

Es obligatorio probar su



pez espada, el pulpo, la es-  
petada de una carne y, por  
supuesto, acompañarlos  
con un buen bolo do caco  
(un pan de ajo que crea  
adicción).

Todo ello maridado con  
una buena poncha, la be-  
bida tradicional que vas a  
encontrar en todos los rin-  
cones de la isla.

Dicen que “como en casa,

en ningún sitio”, pero Ma-  
deira desafía el refrán. Es-  
tando tan cerca, comiendo  
tan bien y rodeados de un  
paisaje muy competitivo,  
es imposible no sentir que,  
de alguna manera, esta-  
mos en casa. Y lo mejor  
que es un destino que te  
recuerda que la belleza no  
siempre requiere cruzar el

mundo. ■

A photograph of a library aisle. On the left, there are tall metal bookshelves filled with books. On the right, a series of warm-toned incandescent light bulbs hang from the ceiling, creating a bokeh effect in the background. The overall atmosphere is quiet and intellectual.

# LITERATURA

Fátima Díez • *Arráncame la vida* ..... Pág. 50

Aitzol Maiztegi • *Con nadie* ..... Pág. 52

Gema López • *El imperio del vampiro* ..... Pág. 54

Sílvia Armengod • *Un tesoro en el olvido* ..... Pág. 56

Tatiana Chamorro • *Cadáver exquisito* ..... Pág. 58

## ARRÁNCAME LA VIDA

Por Fátima Díez. Escritora

**A**rráncame la vida es una gran novela en primera persona. La sencillez de su prosa, conseguirá que te adentres en sus páginas con una inclinación constante de solidaridad hacia su protagonista.

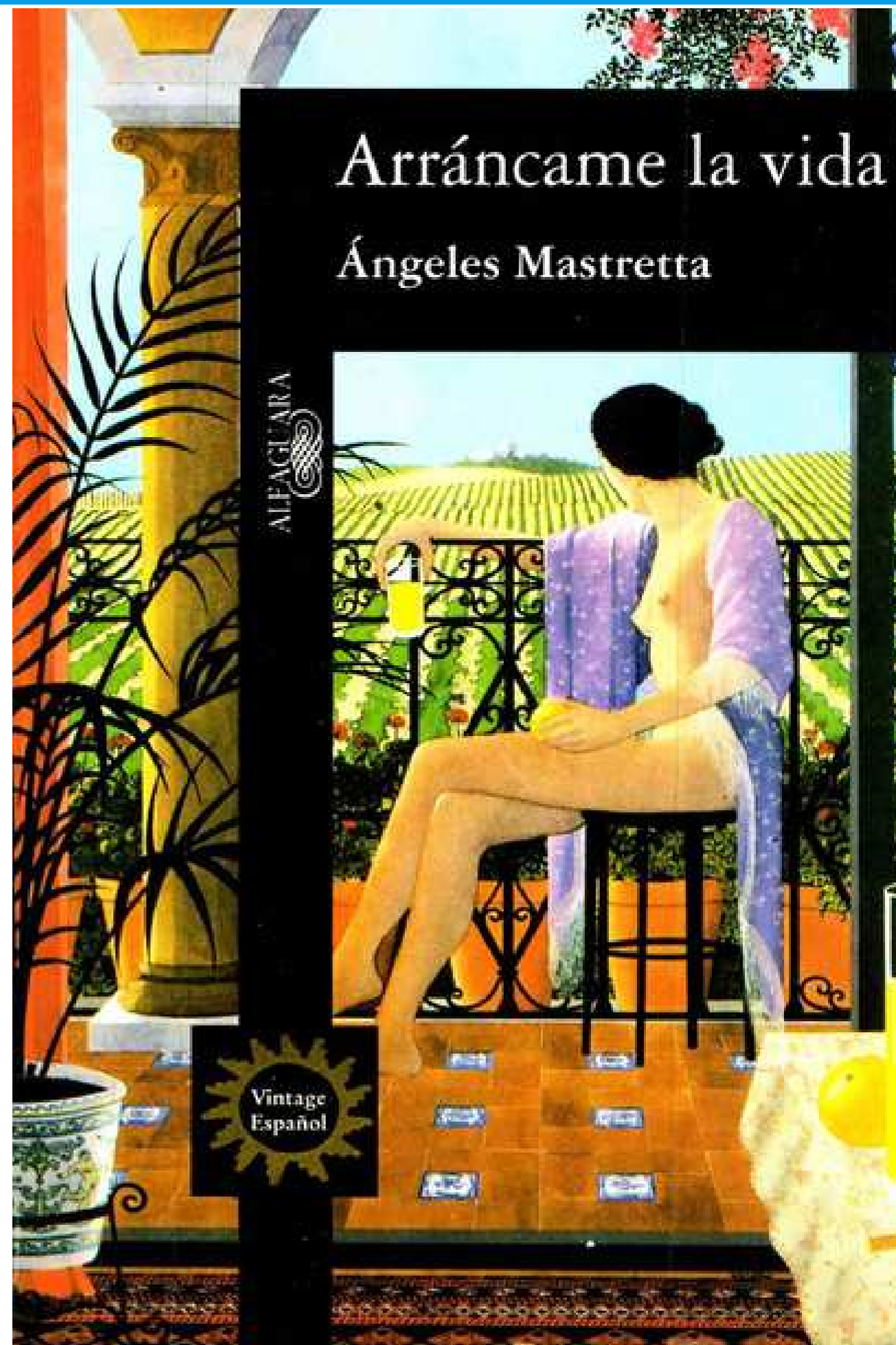
La novela está ambientada en la década de 1940, una época marcada especialmente por el abuso de poder. Nos habla de la política del momento, haciendo varias referencias a la Revolución en México, dentro de una historia de superación personal y resiliencia de la protagonista. Los apuntes musicales a cada situación que nos presenta la autora, son un añadido perfectamente integrado en la historia.

Catalina Guzmán se casa con el General Ascencio, 15 años mayor que ella, y es un hombre inflexible y machista en todos los sentidos. Es el per-

fecto antagonista a quien odia que traiciona también los ideales de la Revolución. El ambicioso marido llega a ser Gobernador y un facha explotador. Entre otras crueldades, le carga con los hijos bastardos para que ella les cuide. Ante una vida de humillaciones llevadas al límite, la evolución de Catalina es sorprendente y alcanza una metamorfosis completa y necesaria en su existir. "Quién sabe quién era yo" llega a preguntarse.

Catalina despierta por sí misma, sexual y moralmente, y consigue una progresiva disociación de la sumisión conyugal que le han impuesto, defendiendo su propia identidad. La autora recorre este camino con gran precisión y sabe llevar a su protagonista a la esperada culminación de su rebeldía particular.

Su marido muere y es entonces cuando ella concibe esperanzas de empezar a vivir. ■



## CON NADIE

Por Aitzol Maiztegui. Bookstagramer

Desde los barrancos del Rif hasta el fatídico verano de 1936 en el que el alzamiento militar lo condenaría a perder la vida, *Con nadie* reconstruye la trayectoria de un hombre que eligió la conciencia antes que la sumisión, la lealtad a la palabra dada antes que la conveniencia. En sus manos, la historia se convierte en destino: el de quien supo permanecer entero cuando las pasiones dividían y arrastraban al resto.

Con el pulso de la gran narrativa histórica y la lucidez moral de su mejor literatura, Lorenzo Silva convierte en protagonista a un héroe desconocido, un general que, rodeado de ruido y de miedo, fue fiel solo a su deber, a su idea de justicia y al

afán de cuidar de las vidas de las que era responsable.

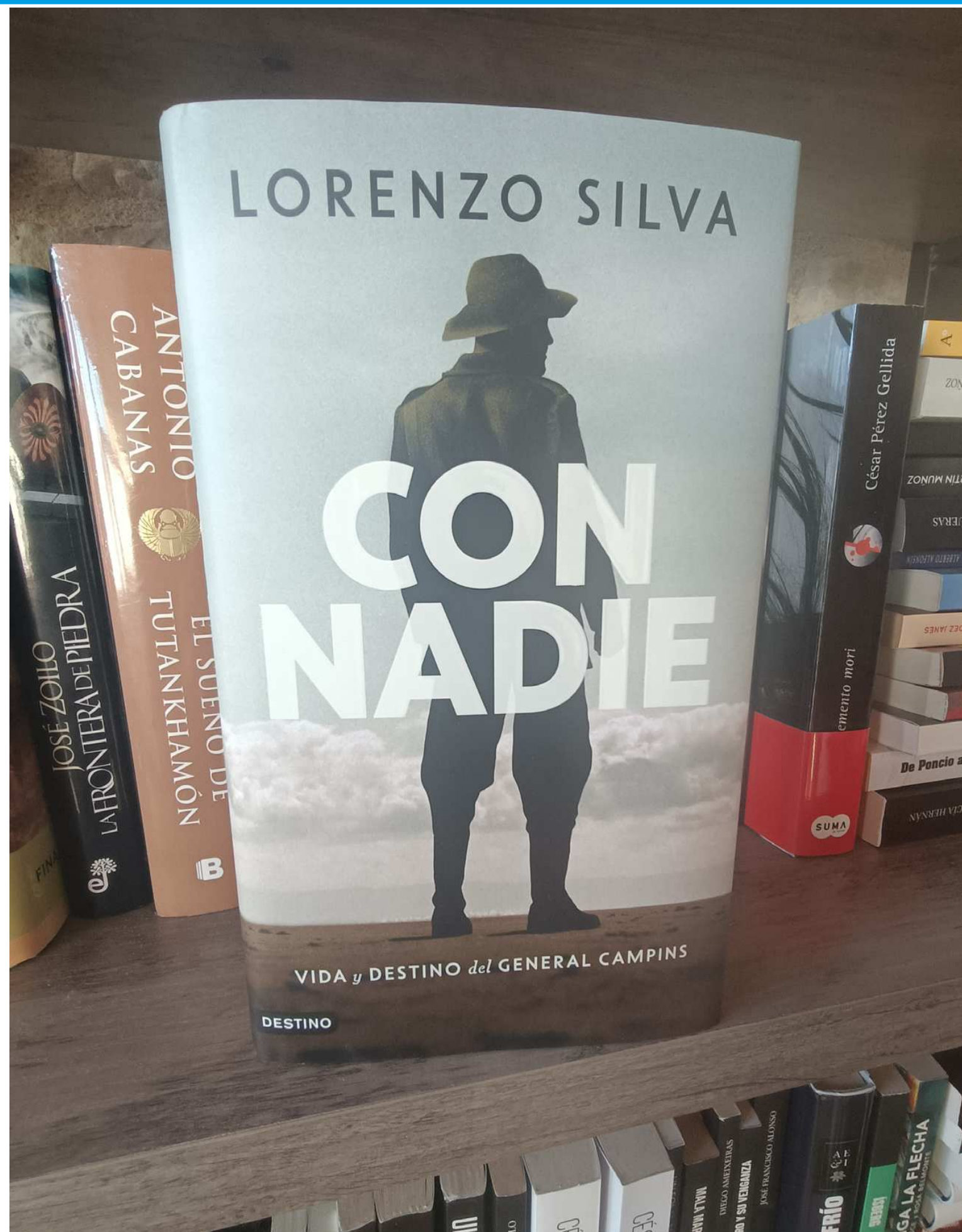
**Opinión**

Hola lector@s, este mes os traigo la última novela de Lorenzo Silva, dejando aparcado la novela policíaca, esta vez, Lorenzo nos trae una novela histórica, nos cuenta la vida de este general en tiempos del alzamiento militar.

De todos es sabido que Lorenzo es un fenomenal escritor, y que narra las historias como pocos en este país, pero para mí no ha sido su libro más entretenido ni mucho menos, lo prefiero en la faceta policial.

Aun así, el libro se lee bien y si sientes curiosidad por la historia y en concreto en esta época del alzamiento franquista, te gustará.

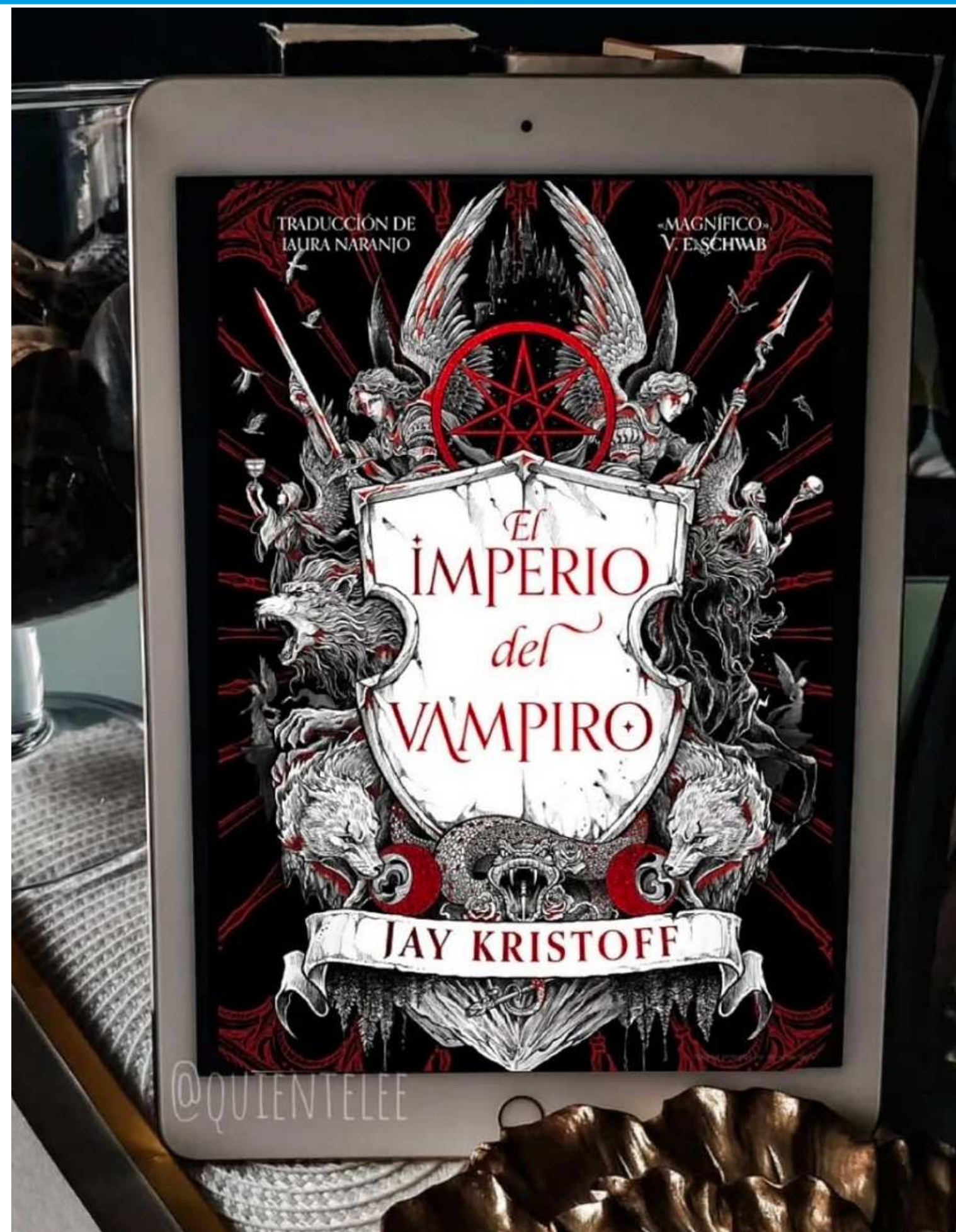
Puntuación 3'7/5 ■



## EL IMPERIO DEL VAMPIRO

Por Gema López. Bookstagramer

Se pueden mezclar en una historia vampiros, sacerdotes, iglesia e inquisición, y que el resultado sea una historia apasionante que no puedes soltar? Sí se puede, porque eso es justamente lo que ha hecho Jai Kristoff en esta novela y el resultado es espectacular. Vaya novelón. Totalmente alejado de la nueva tendencia de fantasía romántico/erótica/ñoña que no soporto y mucho más cercana a esas antiguas novelas de fantasía épica cargadas de batallas y aventuras que no puedes parar de leer. Los personajes son maravillosos, con fuerza y un carisma arrollador. La ambientación es perfecta y la trama me ha parecido muy original. La única pega que le pongo es su extensión. Al final, a mucho que me esté gustando una historia, si se alarga tanto (1000 páginas tiene la criaturita) termino cansada. Aunque esto es algo muy personal, ya que no suelo leer libros tan largos. Resumiendo: novela de fantasía muy top que pasa a mi lista de favoritas del año. ■



## UN TESORO EN EL OLVIDO

Por Silvia Armengod. Bookstagramer

**E**s un libro súper interesante con el que he aprendido muchísimas cosas sobre mi ciudad, como que también es conocida por “Drakcelona”, por la cantidad de dragones que hay en ella. O que a principios del siglo XIX, sufrió un episodio de tanta violencia, que la llamaron *rosa del foc* (rosa del fuego).

Una mezcla de secretos familiares, ficción histórica, misterio con un toque aventurero y de romance. Con cuatro años de trabajo de investigación por parte de la autora, que se disfrutaron muchísimo. Tocando temas duros como los duelos, el alcoholismo o los traumas. Con el modernismo y las baldosas hidráulicas, como hilo conductor entre las dos líneas temporales.

Me encanta que la autora utilice el mismo concepto de “familia escogida”, para mis amigos de siempre y para siempre.

Adoro a Clara y todos los personajes que forman esta novela, ha sido una maravilla disfrutar de una historia interesante e inolvidable. ■



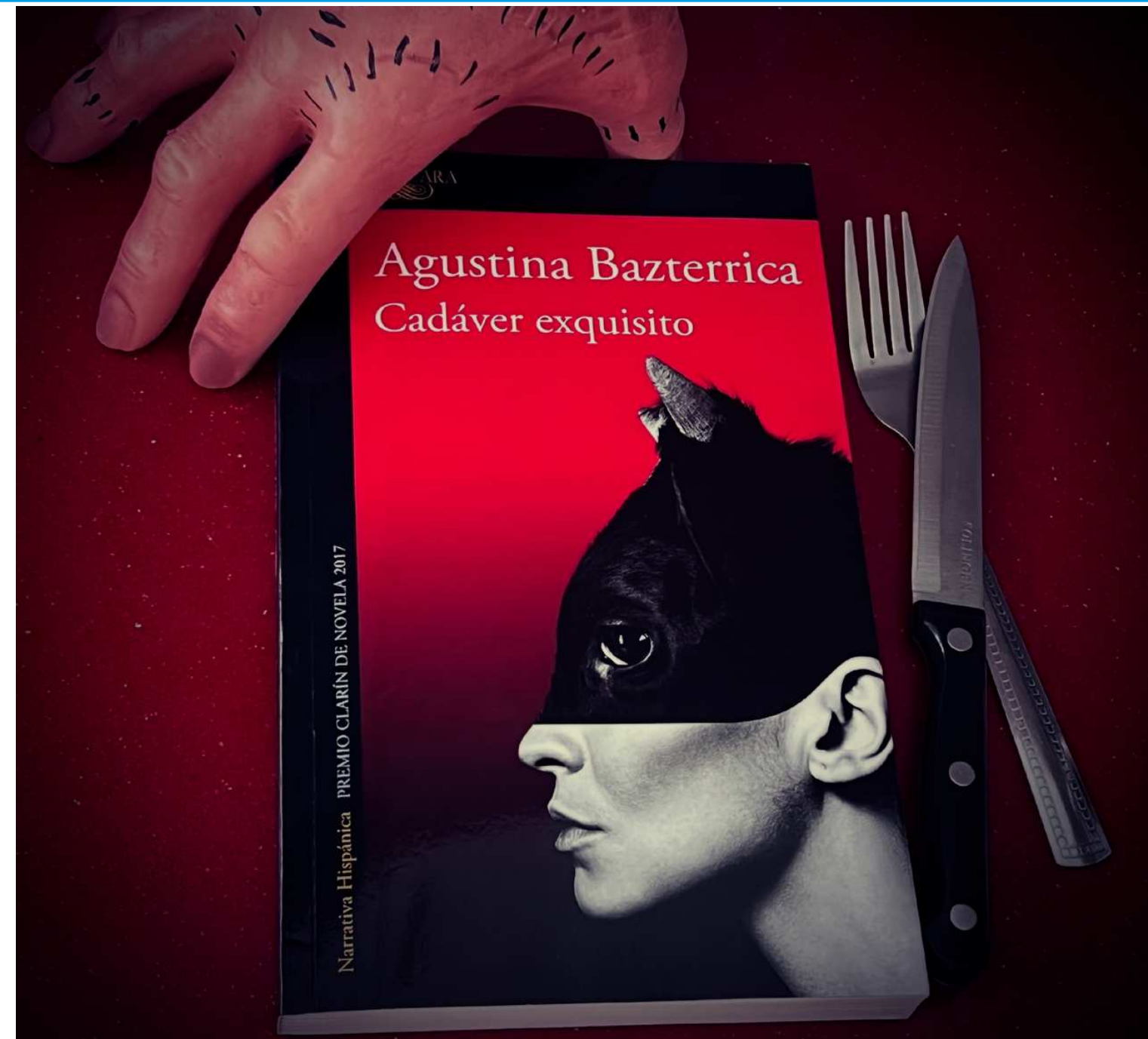
## CADÁVER EXQUISITO

Por Tatiana Chamorro. Bookstagramer

“**E**stoy rodeado de muerte, todo el día, a todas horas. Todo indica que mi destino está ahí dentro”.

Nos sumergimos ante una distopia muy visceral en la que un virus letal afecta a los animales, provocando la legalización de carne humana. La sociedad se divide entre los que comen y los que son comidos... impactante, ¿verdad?

La historia se centra en Marcos, un hombre que trabaja en un frigorífico donde se cría y sacrifica a personas para el consumo industrial. Su vida cambia cuando recibe a una mujer como “regalo” para su propio uso. El libro nos obliga a mirar más allá de la trama: muestra la capacidad del ser humano para normalizar atrocidades, tanto a nivel individual como social. Es un relato que pone los pelos de punta y nos hace reflexionar sobre nuestra crueldad hacia los animales, de la cual a veces ni somos conscientes. La autora escribe de una manera tan cruda y, a la vez, tan natural que, conforme avanzas, empiezas a verlo todo “normal”, lo cual es aterrador. Aunque el ritmo es pausado, el trasfondo es fortísimo. No tiene un final convencional, sino que cierra con un mensaje reflexi-



vo. Es de esos libros que ganan valor cuanto más los piensas después de terminarlos. Y por favor... ¡ese final! Me quedé con la boca abierta durante toda la última página.

Lo recomiendo mucho, aunque hay que leerlo con la mente muy abierta. Si sois demasiado sensibles, mejor absteneros.

Puntuación: 4,8 ■



## LUZ DE LUNA

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

**“No podemos resolver su caso porque nos han cancelado”.**

-Luz de luna

Ésta es una historia que se escribe transitando por las calles, mientras un claxon anuncia a medianoche el despertar de las estrellas; que se siente caminando con el reflejo de mil luces bajo su aliento y con la sombra de las portadas de sus periódicos al amanecer; que se recuerda paseando junto al sonido de unos tacones que, al compás de las manecillas del reloj, avanzan nerviosos sobre el asfalto... Y mientras el pulso de los viandantes hace resbalar el agua de los charcos, el tiempo se detiene frente al llamativo anuncio de una agencia. Allí, en un rascacielos abarrotado de oficinas, tras subir en ascensor al úl-

timo piso con unos cuantos desconocidos, una peculiar voz descolgará el teléfono, rimando sus saludos e invitándonos a un delicioso cóctel de misterios y sonrisas. Bienvenidos a la inolvidable agencia de detectives Blue Moon.

Maddie Hayes es una elegante ex-modelo de Los Ángeles que no atraviesa su mejor momento. Congelada en el recuerdo de una exitosa carrera y estafada por su contable, que ha robado todos sus ahorros para, a continuación, huir del país, decide liquidar sus activos poniendo a la venta varios de los negocios, deficitarios y heterogéneos, que su adorable contable había creado para seguir evadiendo impuestos. Entre estas empresas se encuentra una olvidada agencia de detectives dirigida por David Addison, un joven caótico y atrevido cuya

cínica y despreocupada forma de ver la vida choca completamente con la de ella. Maddie, decidida y desesperada, visita la ruinoso agencia. Sin embargo, su plan inicial se desmantela cuando David la convence para trabajar con él. Así es como el cartel de Blue Moon, nombre del famoso champú cuyos anuncios condujeron a Maddie a la fama, se sostiene ahora con unos tornillos junto a su nueva faceta: destapar a maridos infieles y rastrear la ciudad buscando a personas desaparecidas. Para ello contarán con la ayuda de Agnes Topisto, recepcionista risueña y algo ingenua, famosa por sus rimas al teléfono y de Herbert Viola, el nuevo ayudante, desaliñado y neurótico cuya habitual torpeza conecta enseguida con el fantástico sentido del humor de la simpática telefonista. Y así, entre roces, portazos, discusiones y enredos, los cuatro compañeros sacudirán, aprovechando cada encargo, su ingenio, creando una brillante comedia

que decidió no envejecer y guardar en conserva la receta de su encanto. *Luz de luna* es una serie para la televisión creada por el guionista y director estadounidense Glen Gordon Caron, que se emitió entre los años 1985 y 1989 en un total de 5 temporadas. Partiendo de un encargo para la cadena ABC, Glen tecleó frente a su máquina de escribir el retrato de unos inusuales detectives cuyas relaciones personales brillaban más que el caso que pudieran llevar entre manos. A través de cientos de páginas imaginó cómo hablaban, se movían, se despertaban o bebían sus protagonistas, y construyó unos personajes plenamente conscientes de su naturaleza, que derriban la cuarta pared y se mezclan con el espectador en un original juego de identidades: hablando frecuentemente al público, bromeando sobre el guion, ironizando sobre los productores de la cadena o revelando intimidades del equipo. Cybill Shepherd, como Maddie y un



jovencísimo Bruce Willis, en el papel de David, dan vida a esta inseparable pareja que casi nunca se escuchaba y difícilmente se soportaba, y que se colaba en nuestros comedores la tarde de los domingos para enseñarnos cómo, casi siempre, la vida juega al despiste con nosotros. Ella, de viernes, elegante, apoyada junto a la puerta, con sus blusas de seda de mil colores y sus impensables tacones con bolso a juego; él, de lunes, tirado en el despacho, desaliñado y andrajoso, cubriendo sus ojeras con las socorridas gafas de sol para esconder su fin de semana de juerga. Y junto a ellos, Allyce Beasley y Curtis Armstrong, como Agnes y Herbert, llenarán el despacho de divertidas ocurrencias, de bofetadas, puñetazos, ..., pero también de una cena a la luz de las velas y de bailes que entrelazan los zapatos. Si a todo ello añadimos un sorprendente guion, lleno de gui-

ños al mundo del cine, con diálogos frenéticos y una banda sonora que incluye temas creados por músicos como Al Jarreau y Billy Joel, el resultado es un maravilloso paseo por las emociones de una década que sabe a palomitas y a neón.

*Luz de luna* es recordar que no necesitamos volar al infinito para descubrir que también hay instantes eternos entre los cojines de un sofá; instantes que huelen a hombreras y a laca en el pelo, a voces enmarañadas en cintas de casete y a chocolate entre el pan para merendar. Es despertar en un tiempo en el que aún sabíamos de qué color eran los sueños... Para que sigamos buscando los nuestros bajo la luz de la luna.

*"Cuando somos niños, creemos que todo es posible. El truco está en no olvidarlo nunca".*  
 David Blaine ■

## FUI A VER *PROYECTO SALVACIÓN*... Y NO SALÍ SIENDO EL MISMO

Por Jose Villar. Creador de contenido



Salí del cine con esa sensación rara (y cada vez más difícil de encontrar) de haber visto algo especial de verdad. De esas veces en las que no te levantas en cuanto empiezan los créditos, sino que te quedas un momento más, como intentando procesar lo que acabas de sentir. No exagero si digo que *Proyecto Salvación* es lo mejor que he visto en mucho tiempo. Tenía muy claro que este mes os quería hablar de esta película.

No os voy a engañar, fui a la sala con mucho hype. No vi el tráiler (y menos mal), pero sí habiendo leído opiniones muy positivas. Y, como casi siempre, no fui solo: ahí estaba mi acompañante habitual en el cine, ese con el que ya tengo medio ritual montado (llegar justos para comprar algo de picoteo, comentar lo ocurrido en la oficina ese día y luego callarnos en cuanto se apagan las luces). Esta vez, además, salimos los dos con la mis-

ma cara de "vale, esto no pasa todos los días". Y eso ya es decir mucho. Su primera frase fue: "A esta le darás un 10, ¿no?" Y no se equivocaba.

De esas veces en las que dejas de ser consciente de que estás sentado en una butaca con un cubo de palomitas medio derramado sobre las piernas.

Porque sí, me reí. Y bastante. De esa risa espontánea que te pilla desprevenido y te hace sentir ligeramente ridículo durante medio segundo, hasta que escuchas a alguien más en la sala igual de entregado. Pero también me tocaron la fibra, y mucho. Hay una escena (no diré cuál) en la que hice ese gesto universal de intentar contener la emoción mirando hacia arriba, parpadeando rápido, como si así pudiera engañar a mi propio sistema lacrimal. Spoiler: no funciona. Iluso de mí fue pensar que ocurriría sólo una vez.

Lo que más me tocó, quizá porque

no me lo esperaba, es cómo la película pone la amistad en el centro sin caer en lo fácil. La relación entre el protagonista y esa "roca" (tan improbable como entrañable) tiene algo muy puro: no va de grandes discursos, sino de estar, de acompañar incluso cuando no hay respuestas. Hay momentos en los que uno sostiene al otro sin hacer ruido, y ahí es donde la historia encuentra su verdad. Y claro, sentado en la butaca con uno de tus mejores amigos al lado, no puedes evitar pensar en lo mucho que dicen esas pequeñas lealtades cotidianas. Y luego está la experiencia cinematográfica en sí. Porque esto no es solo "una buena peli": es CINE en mayúsculas. Hay imágenes que te atrapan, que te obligan a mirar sin pestañear. Planos que respiran, que se toman su tiempo, que no tienen prisa por pasar al siguiente. En casa, sinceramente, sé que no sería lo mismo. No es una cuestión de purismo, es que

está hecha para la pantalla grande, para que te envuelva.

La música merece mención aparte. No recuerdo la última vez que una banda sonora me guio tanto emocionalmente sin resultar invasiva. Está donde tiene que estar, entra cuando debe entrar y, en algunos momentos, te golpea con una precisión casi quirúrgica. Hubo un par de escenas en las que imagen y sonido estaban tan bien ensamblados que se me puso la piel de gallina sin previo aviso (incluso el silencio juega un papel esencial).

Cuando salí, me sorprendí pensando en lo poco habitual que es hoy en día salir del cine con esta mezcla de ligereza y peso a la vez. Ligereza por lo bien que lo he pasado; peso porque algo se queda contigo. Y eso, al final, es lo que diferencia a una buena película de una que realmente te marca. Respondiéndote, Javi: Sí, un 10, sin matices y sin vergüenza. ■



# ARTE

*Rafael Rama* • **La mano aprende a esperar** ..... Pág. 68

*Carlo De Nino* • **Non siamo caduti siamo così** ..... Pág. 69

*Laura Zambelli* • **Colección Lazambelliph** ..... Pág. 70

*Antonio Mora* • **El nacimiento de Afrodita** ..... Pág. 71

*Pietro Gallo* • **Molinos de Viento** ..... Pág. 72

*Halconcillo Rojo* • **Rostro en oro y plata** ..... Pág. 73

*Carlos Carrasco* • **LR Defender** ..... Pág. 74

*Paloma Ripollés* • **Donde empieza el después** ..... Pág. 76

*Laura Lama* • **Ecdysis** ..... Pág. 78

## NON SIAMO CADUTI: SIAMO COSÌ

Por Carlo De Nino



Título: "La mano aprende a esperar"

Técnica: Técnica mixta sobre lienzo

Año de ejecución: 2025

Dimensiones: 70 x 100 cm

Autor: Rafael Rama Aguilar



## COLECCIÓN LAZAMBELLIPH

Por Laura Zambelli



## EL NACIMIENTO DE AFRODITA

Por Antonio Mora



De la espuma surge el cuerpo, leve, inmaculado, como si el mar hubiera soñado en su profundidad más honda una forma pura. Afrodita nace sin herida, envuelta en la blancura del agua que la crea y la disuelve. En su piel, el eco del origen. El tiempo aún no la toca; sólo el instante de la creación, suspendido en la brisa, la habita.  
AM

## MOLINOS DE VIENTO

Por Pietro Gallo



## ROSTRO EN ORO Y PLATA

Por Halconcillo Rojo



# LR DEFENDER

Por Carlos Carrasco



LR DEFENDER / Técnica mixta sobre lienzo / 195x95cm / Año 2026

## DONDE EMPIEZA EL DESPUÉS

Por Paloma Ripollés. Artista

**H**ay un antes y un después de casi todo: de un corte de pelo, de un viaje, de una historia de amor. Vivimos encadenando pequeños puntos de inflexión que, sin hacer ruido, nos transforman. Con el arte ocurre algo parecido, pero más íntimo. Existe un antes y un después de haber visto un gran cuadro. Cuando una obra te atraviesa, cambia tu manera de mirar. Y esa transformación no se queda en el museo: entra contigo en casa. Incorporar arte a un espacio no es solo una decisión estética, es modificar su atmósfera. Estudios en neuroestética apuntan a que las imágenes que evocan naturaleza pue-

den reducir el estrés y generar calma. En entornos saturados de estímulos, esto no es menor.

Un cuadro puede ser una ventana. De pronto, ese lugar lleno de pantallas y ruido mental encuentra un respiro. La obra establece un diálogo silencioso que cambia con quien la mira, con la luz, con el ánimo.

El arte contemporáneo hecho a mano, con sus imperfecciones, vive un momento de revalorización. Frente a lo replicable, buscamos lo que tiene pulso. No se trata de llenar paredes, sino de habitarlas con sentido.

A veces basta levantar la mirada. Y entender que ahí, justo ahí, empieza el después. ■



- **Título:** *Primavera.*
- **Artista:** Paloma Ripollés.
- **Técnica:** acrílico sobre tabla.
- **Dimensiones:** 49 x 49 cm.

## ECDYSIS

Por Laura Lama. Historiadora del Arte. Profesora

**E**n el silencio vibrante de los óleos de Chie Yoshii, el tiempo parece detenerse para dar paso a lo sagrado.

Su obra *Ecdysis*, no es solo una pintura, es el registro de un instante liminal, el suspiro exacto en el que el alma decide desprenderse de su antigua forma.

La palabra ecdysis (*ecdysis*), nos habla de la muda, de esa necesidad biológica de abandonar lo que ya no encaja. La artista, con la sensibilidad de una soñadora contemporánea, captura esta transformación no como un acto de pérdida, si no como una revelación. La figura central emerge con una tez que parece emanar su propia luz, recordándonos que la belleza más pura nace de la vulnerabilidad de quedar expuesto. Yoshii convierte el lienzo en un espejo de la psique. Las

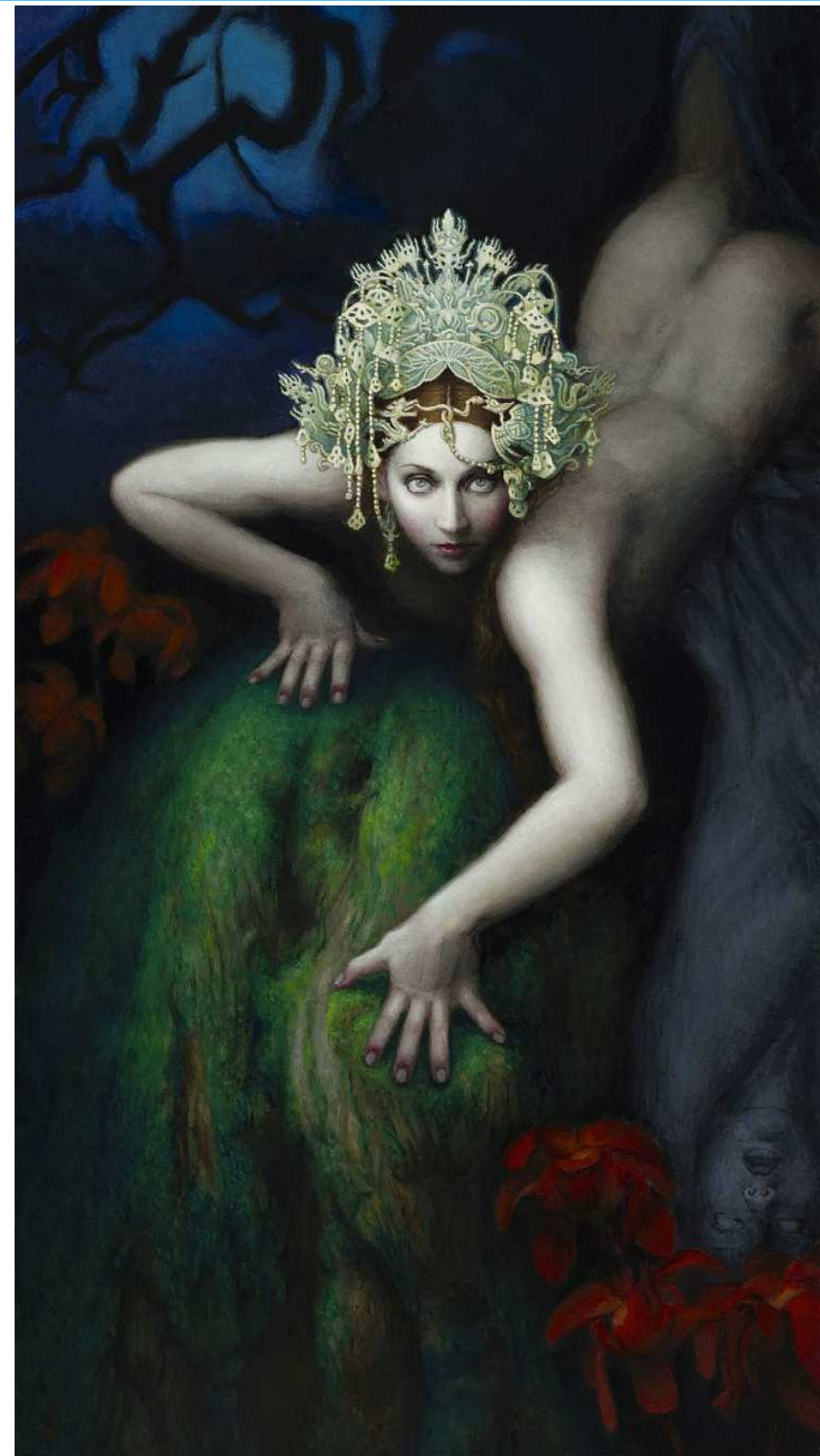
texturas orgánicas que rodean a la figura, evocan tanto la fragilidad de una crisálida como la fuerza de la tierra.

Hay una melancolía serena en su mirada, una aceptación de que para alcanzar una nueva consecuencia, debemos permitir que nuestra piel anterior se convierta en polvo.

La maestría técnica de Yoshii eleva el surrealismo a una experiencia táctil.

La suavidad de las carnaciones, contrasta con la profundidad de los fondos, creando una atmósfera onírica donde los mitos antiguos y la identidad moderna se entrelazan. En *Ecdysis*, la artista japonesa nos invita a contemplar nuestro propio proceso de cambio, recordándonos que, el igual que la serpiente o el insecto, el ser humano está destinado a florecer una y otra vez desde sus propias cenizas.

Y para terminar, os pregunto, ¿ya habéis cambiado la piel alguna vez? ■



- **Título:** *Ecdysis*.
- **Artista:** Chie Yoshii.
- **Técnica:** óleo sobre lienzo.
- **Año:** 2014.
- **Lugar:** colección privada.



## LA MEMORIA DE UN PROYECTO: LA BASE INVISIBLE DE UN BUEN INTERIORISMO

Por López Interiorismo. Estudio de interiorismo

**E**n interiorismo, hay una parte del proyecto que no se ve, no se fotografía y rara vez se enseña en redes sociales, pero que lo sostiene absolutamente todo: la memoria. Desde López Interiorismo lo tenemos claro: este documento no es un simple trámite, sino el verdadero punto de partida que garantiza que una idea se convierta en un espacio coherente, funcional y bien ejecutado. Para nosotros, la memoria de un proyecto recoge mucho más que descripciones técnicas. Es donde definimos las necesidades del cliente, los objetivos del espacio, los criterios estéticos, las soluciones constructivas y la selección de materiales. Es el momento en el que paramos, analizamos y tomamos decisiones con sentido. Sin esta fase, cualquier proyecto corre el riesgo de improvisar-

se, y eso casi siempre se traduce en errores, sobrecostes y resultados que no cumplen las expectativas.

Sabemos que muchas veces esta parte no se valora como debería. Es normal: no es visual, no es inmediata y no genera ese “impacto” que sí tienen los renders o las imágenes finales. Pero precisamente por eso es tan importante. Cuando se intenta acelerar esta fase para ver avances rápidos, lo que suele ocurrir es que los problemas aparecen más adelante, cuando ya es más difícil y costoso corregirlos.

Desde López Interiorismo lo tenemos claro: cuanto más

sólida es la memoria, más fluido será todo el proceso posterior. Nos permite anticiparnos, optimizar recursos y asegurarnos de que cada decisión responde a una lógica global. Además, facilita enormemente la coordinación entre todos los profesionales implicados en la obra. Nos gusta explicarlo de una forma muy sencilla: la memoria es a nuestro trabajo lo que los cimientos a una casa. No se ven, pero lo son todo. Porque al final, un buen proyecto no empieza cuando se ejecuta, sino cuando se piensa bien. Y es ahí donde realmente marcamos la diferencia. ■

## DUCHAS DE PAPEL

Por Alazán Decoración. Diseñadora de espacios

Cuenta la historia que Mies van der Rohe (el arquitecto americano-alemán tan influyente que vivió hasta 1969) no decía “menos es más” como una consigna estética vacía, sino casi como una advertencia.

En plena explosión de ornamento y exceso, defendía que la verdadera sofisticación estaba en saber parar a tiempo. Que no todo lo que se puede hacer, se debe hacer. Lo curioso es que, décadas después, esa frase se convirtió en la excusa perfecta para vaciarlo todo: paredes blancas, espacios neutros, ausencia total de carácter.

Hoy, sin embargo, parece que estamos volviendo a entenderla mejor. Porque “menos” no significa “nada”, sino “lo justo”.

Hubo un tiempo en el que el papel pintado lo invadía todo. Nació en Europa en el siglo XVIII como alternativa a los

tapices y vivió su edad dorada en los años 60 y 70, cuando las paredes se llenaron de flores, geometrías y color. Después llegó el rechazo: los excesos estéticos y la irrupción del minimalismo lo arrinconaron durante los 90 hasta casi hacerlo desaparecer. Durante años, mencionar papel pintado era evocar otra época.

Y, sin embargo, ha vuelto. Pero no como recuerdo, sino como herramienta.

El papel pintado actual poco tiene que ver con el de entonces. Ha evolucionado en diseño, en tecnología y, sobre todo, en uso. Hoy no se limita a “decorar paredes”: interviene en la arquitectura interior, resuelve problemas y permite hacer cosas que antes exigían obra.

En los baños, por ejemplo, ha abierto un campo completamente nuevo. Lo que antes era un espacio dominado exclusivamente por el alicatado, ahora admite soluciones

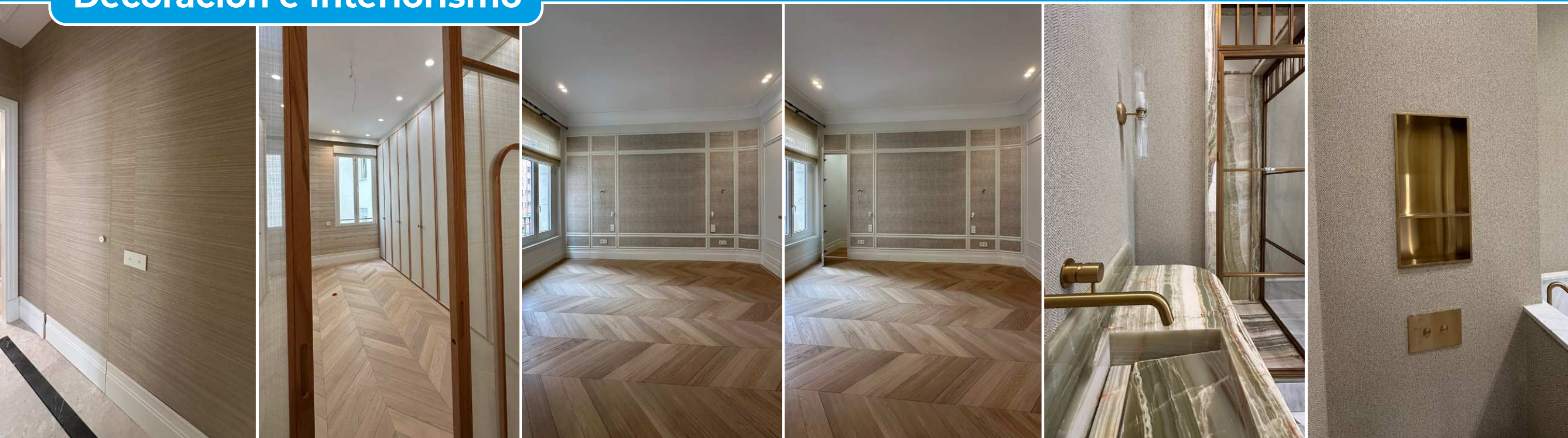


mucho más ligeras y expresivas. Existen papeles vinílicos y técnicos que soportan la humedad e incluso el agua directa, lo que permite utilizarlos en zonas impensables hace unos años, como el interior de la ducha. El resultado es estético y también práctico: rapidez de instalación, menor intervención y una capacidad grande de actualización sin obra. No se puede pedir más.

Pero donde realmente se aprecia su potencial es en su

relación con los elementos “incómodos” de la vivienda. Puertas que rompen la continuidad, accesos técnicos que nadie quiere ver, armarios que fragmentan el espacio... El papel pintado permite integrarlos hasta hacerlos desaparecer. Literalmente.

Forrar una puerta con el mismo papel que la pared convierte un elemento visible en una superficie continua. En un vestidor, esto se traduce en un ambiente mucho más limpio y ordenado visualmente.



En una zona técnica —como un cuarto de calderas— supone eliminar ese punto de fricción que siempre desentona. Ahora que los pisos son cada vez más pequeños, el poder eliminar visualmente puertas, armarios, o ciertas paredes no tan bellas, es un gran recurso estético.

Este tipo de soluciones responden a una tendencia clara en interiorismo: reducir el ruido visual. Que todo tenga sentido en conjunto. Que los elementos no compitan entre sí. Y ahí el papel pintado tiene una ventaja clave frente

a otros materiales: no añade volumen, no interrumpe.

Además, la variedad actual permite afinar muchísimo el resultado. No todos los papeles son iguales, y elegir bien es fundamental:

- **Papeles tradicionales**, pensados para estancias secas, donde prima el diseño.
- **Vinílicos**, resistentes y lavables, ideales para zonas de uso intensivo.
- **Tejido no tejido (TNT)**, muy valorado en reformas por su facilidad de colocación.
- **Papeles técnicos impermeables**, desarrollados espe-

cíficamente para ambientes húmedos o incluso zonas de agua directa.

- **Revestimientos textiles**, que aportan profundidad, calidez y una sensación muy sofisticada, casi arquitectónica.
- **Papeles japoneses (rafia y tejidos naturales)**, con una estética orgánica y muy elegante, donde la textura es protagonista y cada pieza tiene un punto casi artesanal. Esta evolución ha cambiado completamente su percepción, pues ahora el papel pintado se adapta a distintos estilos: desde los más neutros y

arquitectónicos hasta los más expresivos.

Lo más interesante es que su éxito actual no responde a una moda puntual. Tiene que ver con cómo vivimos hoy los espacios: buscamos soluciones rápidas, limpias, reversibles y con impacto. Queremos transformar sin complicarnos.

Su gran virtud es esa: hacer fácil lo que antes era complejo. Transformar una pared, integrar una puerta, actualizar un baño... con una intervención mínima y un resultado máximo. ■



## BATTLESTAR GALACTICA ONLINE EXODUS

Por Crítica videojuegos

**M**uy buenos días, tardes o noches, lectores del magazine *Punto & Coma*. Este mes os traemos **Battlestar Galactica Online Exodus**, un precioso videojuego que antaño era de navegador y ahora se puede disfrutar en una versión descargable con lanzador.

En los últimos años se está dando una tendencia de jugadores veteranos que buscan recuperar viejos videojuegos, para recuperar el estilo, el ritmo y las sensaciones que recuerdan de su juventud mientras disfrutaban de dichos videojuegos.

En el mundillo Online, hay un tipo de videojuegos, los MMO, massives multiplayer online, ya os hemos presentado algunos videojuegos de este tipo, hay muchos

títulos de este tipo que pase a estar funcionando desde hace muchos años que mantienen una comunidad estable gracias a continuas actualizaciones, mimo a los detalles y preservar los videojuegos con cariño para sus jugadores. Entre los videojuegos que más nostalgia están despertando últimamente está Battlestar Galáctica Online, un título con el nombre y ambientación homónimo de dos series de televisión, una de los años 80 y un reboot del 2004. El videojuego se sitúa estéticamente en la segunda serie, la más moderna y nos transporta a un grupo de sistemas, donde las dos fracciones de la serie pelean encarnizadamente por el control de los sistemas y sus recursos.

El videojuego es una ajustada mezcla de juego contra “la má-

quina” o lo que en el mundillo gaming se conoce como Pve (jugador contra entorno) y a su vez videojuego contra otros jugadores, el conocido PvP (jugador contra jugador) Las dos fracciones están totalmente enfrentadas y la batallas se realizan de forma rápida cuando se encuentran pocas naves o de forma más estratégica y táctica cuando son decenas de naves contra otras tantas que se encuentran en un mismo sistema. Actualmente el videojuego original de navegador está cerrado desde hace más de 10 años pero últimamente ha resurgido mediante servidores privados que se abren para reunir a comunidades del videojuego.

Nosotros actualmente estamos en el servidor Exodus, y os animamos a pasáros si tenéis curiosidad o morriña. Tenemos constancia de otro servidor llamado Memento pero no tengo datos. Por lo que hemos podido saber a partir de

habladurías estarían parejos de jugadores y actividad.

Nosotros lo tenemos claro: si conoces la serie de televisión, y te gusta la ambientación, tienes que jugarlo, es un videojuego para pasarte horas y horas combatiendo junto a los camaradas de tu facción o consiguiendo recursos para hacerte más fuerte. Cabe destacar que pese a que el tono de las series es de intensa acción, el videojuego ofrece a muchos jugadores, entre los que me incluyo, un espacio de tranquilidad, farmeo rompiendo piedrecitas y un perfecto punto de encuentro para charlar tranquilamente mientras realizas las tareas diarias del videojuego. La comunidad que hay dentro de BSGO actualmente es muy saludable con muy buen rollo y es algo que a veces parece que importa poco pero cuando lo encuentras, importa e importa mucho.

Para todo lo demás. Crítica Videojuegos. ■

# MODA Y TENDENCIAS

*M. José Gómez y Verdú* • **La arquitectura de las copas: orden, servicio y gesto en la mesa** ..... Pág. 90

*Soraya González* • **El estilo que se construye** ..... Pág. 92

*Charo León* • **No hay perfume sin Maestro Nez** ..... Pág. 94

*Ana Tarín* • **No es suerte: es como te estás mostrando al mundo** ..... Pág. 96

*Sandra Lillo* • **No es la tendencia, eres tú: monturas primavera-verano 2026** ..... Pág. 98

## LA ARQUITECTURA DE LAS COPAS: ORDEN, SERVICIO Y GESTO EN LA MESA

Por M. José Gómez y Verdú. Licenciada Internacional en Protocolo y Etiqueta

**E**n una mesa bien pensada, las copas no se colocan: se organizan. Forman parte de una arquitectura silenciosa que guía al comensal sin necesidad de instrucciones. Su presencia no es ornamental, es funcional, y su correcta disposición revela inmediatamente el nivel de cuidado con el que se ha concebido la experiencia.

Ubicadas en la parte superior derecha del plato, las copas siguen un orden lógico que responde al uso. La de agua, más grande y de uso continuo, ocupa la posición más izquierda. A su lado, en progresión y hacia la derecha, se disponen las de vino, ordenadas según el tipo de servicio previsto. Esta secuencia no solo facilita el gesto, sino que evita dudas, desplazamientos innecesarios y errores durante la comida.

Sin embargo, la verdadera ele-

gancia no está en la cantidad, sino en la selección. Colocar copas que no van a utilizarse es uno de los errores más frecuentes. Lejos de enriquecer la mesa, introduce ruido visual y anticipa un servicio que no existe. Una mesa refinada es, ante todo, coherente.

El servicio de las bebidas exige precisión y discreción. Se realiza siempre desde la derecha del comensal, con movimientos controlados y sin invadir su espacio. La botella no se apoya, no se inclina en exceso ni se mantiene suspendida más tiempo del necesario. Servir bien es casi un gesto invisible.

El nivel de llenado responde a una lógica tanto estética como funcional. En el caso del vino, la copa no debe superar un tercio de su capacidad. Este margen permite apreciar el aroma, evitar derrames y facilitar el movimiento natural del líquido. El agua admi-

te una mayor cantidad, pero siempre respetando el equilibrio visual de la copa.

Durante el servicio, la atención debe ser constante pero nunca intrusiva. Rellenar una copa no es interrumpir, es anticiparse. Y en ese matiz reside la diferencia entre servir y acompañar.

La retirada de las copas también tiene su lenguaje. Se realiza de forma progresiva, retirando únicamente aquellas que han dejado de tener función. Siempre por la derecha, siempre con discreción. Una copa con bebida nunca se retira sin consentimiento. Es un gesto de respeto que evita incomodidades innecesarias.

Por parte del comensal, el uso de la copa requiere la misma conciencia. Se sostiene por el tallo, nunca por la base o por el cáliz, preservando así la temperatura de la bebida y la limpieza visual del cristal. El gesto debe ser preciso, sin exageraciones ni distracciones.

Antes de beber, un leve uso de la servilleta evita marcas en el borde, manteniendo la



pulcritud de la cristalería. Son detalles mínimos, pero altamente visibles.

En definitiva, las copas no solo contienen una bebida: contienen intención. Son un reflejo del orden, del ritmo y del respeto que definen una mesa bien entendida. Y como todo en la etiqueta, su verdadera virtud es pasar desapercibidas mientras todo funciona. ■

## EL ESTILO QUE SE CONSTRUYE

Por Soraya González. Asesora en Imagen Personal

Existe una narrativa persistente, poco útil, que sitúa el estilo personal en el terreno de lo innato. Como si fuera una cualidad que algunas personas poseen de forma natural y otras, simplemente, no. Bajo esa premisa, el estilo aparece como algo que se descubre, no como algo que se desarrolla.

Sin embargo, la realidad es menos romántica y mucho más interesante: el estilo no aparece, se construye.

Esta idea, lejos de ser una limitación, es profundamente liberadora. Porque desplaza el foco del “tener o no tener” hacia el “aprender a mirarte, elegir y decidir”.

Cuando una mujer afirma que no tiene estilo, rara vez está hablando de falta de gusto. Lo que suele haber detrás es una desconexión más compleja: entre su identidad y su imagen, entre lo que le atrae y lo que finalmente se permi-

te llevar, entre su vida real y la forma en la que se viste para habitarla.

En ese contexto, la ropa deja de ser una herramienta de expresión para convertirse en un terreno de duda. Y, ante la duda constante, aparece una estrategia frecuente: simplificar.

Apostar por lo que no dice nada, lo conocido, lo que no exige demasiado. Lo que muchas veces se etiqueta como “comodidad”.

Pero conviene matizar que, no toda comodidad, es elección consciente. En ocasiones, responde más bien a una renuncia: evitar el conflicto con el espejo, reducir la exposición al juicio o esquivar la frustración que genera no saber por dónde empezar. Es una forma de tregua que, aunque comprensible, suele limitar más de lo que protege.

Frente a esta dinámica, construir estilo implica adoptar una posición activa. No se tra-



ta de acumular prendas ni de seguir tendencias, sino de desarrollar criterio. Y el criterio no surge de manera espontánea: se entrena.

Se entrena en la observación, propia y ajena, en la prueba sin juicio, en el análisis de lo que funciona y, sobre todo, de lo que no. Se afina cuando se identifican patrones de repetición, cuando se entiende por qué ciertas elecciones generan bienestar y otras incomo-

dididad, cuando se empieza a distinguir entre lo que gusta en abstracto y lo que realmente encaja en la propia vida.

El estilo, en este sentido, se parece más a una relación que a un hallazgo. Requiere tiempo, atención y una cierta disposición a revisarse. No es lineal ni inmediato, pero sí acumulativo: cada decisión consciente suma.

Además, el estilo no es estático. Evoluciona al mismo ritmo que lo hace la persona. Pretender fijarlo en una fórmula cerrada suele ser el primer error. Lo que hoy representa, mañana puede quedarse corto. Y eso no indica incoherencia, sino desarrollo.

Por eso, el punto de partida no está en comprar más, sino en observar mejor. En comprender qué se está comunicando a través de la ropa y si ese mensaje está alineado con quien se es y con quien se quiere ser. Construir estilo es una forma de relacionarse con la ropa que trasciende la prenda y se instala en la elección. Y esa, como cualquier otra habilidad, no aparece. Se practica. ■

## NO HAY PERFUME SIN MAESTRO NEZ

Por Charo León. Asesora en Perfumería

**E**n un mundo donde las fragancias se multiplican con promesas de identidad instantánea, conviene detenerse en una verdad silenciosa: no hay perfume sin maestro **nez**. Detrás de cada estela memorable existe una mente entrenada durante años para traducir emociones en materia invisible.

El **“nez”**, término francés para designar al perfumista, es un alquimista contemporáneo. No mezcla ingredientes al azar: construye relatos olfativos con precisión científica y sensibilidad artística. Cada materia prima —el jazmín cremoso, el vetiver húmedo, la vainilla oscura— es una palabra. Cada perfume, una historia que evoluciona sobre la piel.

En la era de la inmediatez, donde el marketing eclipsa el origen, el maestro nez permanece en segundo plano. Sin embargo, su firma define la autenticidad de una fragancia. Como en la alta costura, el verdadero lujo reside en quien crea.

Algunos nombres han comenzado a emerger como referentes culturales. **Francis Kurkdjian**

ha marcado una era con **Baccarat Rouge 540**, una composición envolvente donde el ámbar y las notas minerales crean una estela hipnótica. **Quentin Bisch** representa una generación audaz con **Ganymede**, un cuero luminoso que desafía lo convencional.

También destaca **Alberto Morillas**, cuya elegancia luminosa definió **Acqua di Giò**, evocación del mar y la piel al sol. **Anne Flipo**, por su parte, capturó una feminidad contemporánea en **La Vie Est Belle**, donde el iris se vuelve adictivo y reconocible.

Formarse como perfumista exige disciplina, memoria olfativa y una intuición excepcional: anticipar la evolución de un acorde, su diálogo con la piel, su capacidad de convertirse en recuerdo.

Nuevas voces como **Juliette Karagueuzoglou** o **Nathalie Lorson** amplían hoy ese lenguaje, explorando materias sostenibles y narrativas más íntimas. La perfumería ya no solo busca oler bien: busca emocionar y definir identidad.

Decir que no hay perfume sin maestro **nez** es reivindicar lo invisible. En cada salida vibrante,



cada corazón y cada fondo persistente, habita la huella de su creador.

Elegir una fragancia debería ser también preguntarse quién la imaginó. Porque un perfume no es solo aroma: es memoria, piel y emoción.

**Otros maestros nez imprescindibles hoy**

**Dominique Ropion** firma composiciones intensas como **Portrait of a Lady**, donde la rosa se vuelve oscura y especiada. **Christine Nagel** redefine la elegancia en **Twilly d'Hermès**, vibrante y contemporánea. **Jacques Cavallier-Belletrud** explora la pureza

en las creaciones de Louis Vuitton, mientras **Daniela Andrier** apuesta por un minimalismo refinado en **Infusion d'Iris**.

**Bertrand Duchaufour** lleva la perfumería hacia lo artístico con **Timbuktu**, evocando paisajes lejanos a través del incienso y las maderas. Y entre estas figuras, destaca también **Calice Becker**, autora de **J'adore**, un bouquet floral luminoso que encarna una feminidad atemporal.

Todos ellos —y ellas— confirman la misma idea: **detrás de cada perfume memorable, hay siempre un maestro nez que convierte lo efímero en arte.** ■

## NO ES SUERTE: ES COMO TE ESTÁS MOSTRANDO AL MUNDO

Por Ana Tarín. Asesora de Imagen con Alma

**H**ay mujeres que sienten que, por más que se esfuerzan, las oportunidades no terminan de llegar. Se forman. Trabajan. Se exigen. Y aun así, algo no encaja. Entonces aparece una explicación fácil: la suerte. Pero no es suerte. Es cómo te estás mostrando al mundo. Vivimos en una sociedad donde la percepción ocurre en segundos. Antes de que hables, ya han decidido algo sobre ti. Antes de que puedas demostrar tu valor, alguien ya ha interpretado tu presencia. Y eso no es superficial. Es humano. La imagen es un lenguaje silencioso que está comunicando constantemente. Habla de cómo te percibes, de cuánto te valoras, de qué lu-

gar ocupas. Sin embargo, muchas mujeres han crecido con una idea muy arraigada: que la imagen es algo superficial, innecesario, incluso frívolo. Una de mis últimas clientas llegó a mí con esa creencia. Era una mujer preparada, inteligente, con una gran trayectoria profesional. Pero sentía que no terminaban de contar con ella como le habría gustado. Cuando empezamos a trabajar juntas, lo primero que me dijo fue: "Yo no soy de estas cosas. La imagen nunca me ha parecido importante." No era una cuestión de estilo. Poco a poco, empezó a entender que cuidar su imagen no era disfrazarse. Además, de que no podía escapar de proyectar una imagen con su imagen externa porque, aunque no quieres comunicar; co-

municas. Era aprender a sostener con su presencia el valor que ya tenía. Y cuando eso ocurrió, no cambió quién era... cambió cómo era percibida. Su forma de estar se volvió más clara. Más segura. Más alineada. Y con ello, empezaron a llegar propuestas, conversaciones y oportunidades que antes no aparecían. No por suerte. Sino porque su mensaje dejó de generar duda. Este es el punto que muchas veces no se dice con claridad: Tu imagen no crea tu valor. Pero sí influye en cómo ese valor es percibido. Y la percepción importa. No se trata de gustar más. Ni de encajar. Se trata de ocupar tu lugar. De alinear quién eres con cómo te muestras.



Tu presencia se vuelve más nítida. Tu mensaje llega sin esfuerzo. Y las oportunidades dejan de parecer aleatorias. Por eso no es suerte. Es presencia. Es coherencia. Es decisión. Y, sobre todo, es la forma en la que eliges mostrarte cada día. ■

## NO ES LA TENDENCIA, ERES TÚ: MONTURAS PRIMAVERA-VERANO 2026

Por Sandra Lillo. Asesora de imagen especializada en estilo óptico

**S**i estás pensando en cambiar de gafas esta temporada, hay algo que quiero que tengas claro antes de dejarte llevar por lo que ves en redes sociales: no se trata solo de las tendencias. Se trata de cómo esa tendencia va a trabajar en tu rostro.

La primavera - verano 2026 llega con unas propuestas muy definidas, y todas tienen algo en común: buscan potenciar la mirada sin perder la naturalidad de ella. Pero para que eso pase hay que saber elegir.

**Monturas oversize, pero con criterio:** siguen siendo protagonistas aunque esta temporada con un enfoque más elegante. Una montura grande puede elevar tu imagen pero a la vez la puede descompensar por completo. Todo depende de cómo se adapte a tu estructura facial. El tamaño no es el problema, pero la elección sí puede serlo.

**Geometría que estructura sin endurecer:** las formas cuadradas, hexagonales o ligeramente anguladas. Aportan estructura al rostro sin hacerlo pesado, y eso, a nivel de viságismo marca una diferencia enorme.

**Una paleta de color que lo pone fácil todo:** beige, crema, carey, ámbar, verde suave... Esta temporada los colores parecen pensados para que aciertes sin esfuerzo. Son tonos que aportan luz y elegancia, y combinan con casi todo.

**Transparencias que iluminan:** las monturas translúcidas vuelven con fuerza. Tonos rosados, azulados o neutros que dejan ver la piel y suavizan el impacto visual de la gafa. Son perfectas si buscas un efecto más ligero, donde la gafa acompaña sin robar el protagonismo.

**El retro que nunca falla:** el aviador y el cat-eye siguen muy presentes, y no es casualidad. Son diseños que funcionan porque modifican visualmente el rostro: elevan, afinan y equilibran. Más allá de la tendencia, siguen siendo una elección segura.

**La clave no es la tendencia, eres tú:** puedes llevar la gafa más de moda de la temporada y aún así que no sea la adecuada para ti. Porque elegir bien no es superficialidad, es estrategia. Es coherencia. Es saber qué potencia tu rostro y qué no.

La protagonista siempre tienes que ser tú. La gafa solo tiene que estar a tu altura y potenciar tu look. ■





*Whitelavin* • **Playa de Cerrías - Cantabria - España** ..... Pág. 102

*Luan Roberts* • **Orienthella trilineata** ..... Pág. 103

*Mikel Martínez de Lecea* • **Rana bermeja** ..... Pág. 104

*Silvia Yordanova* • **Sin título** ..... Pág. 105

*Mayte Romero* • **Hay duelos que no hacen ruido... pero te cambian por dentro** ..... Pág. 106

*a3h.photography* • **Sin título** ..... Pág. 107

## PLAYA DE CERRÍAS - CANTABRIA - ESPAÑA

Por WhiteLavin



## ORIENTHELLA TRILINEATA

Por Luan Roberts



This little red spiky slug is *Orienthella trilineata*, the three-lined aeolid. It is a common tidepool species on the Washington Coast that has a big population boom in the spring.

## RANA BERMEJA

Por Mikel Martínez de Lecea



Con la llegada de la primavera, muchas ranas inician su época de reproducción, llenando humedales y charcas de vida y sonido.

## SIN TÍTULO

Por Silvia Yordanova



## HAY DUELOS QUE NO HACEN RUIDO... PERO TE CAMBIAN POR DENTRO

Por Mayte Romero



A veces son pérdidas que no se ven desde fuera. No se nombran, no siempre se entienden, y aun así pesan mucho por dentro.

No todo lo que se pierde es visible, pero se siente.

En el cuerpo, en el silencio, en la casa que ya no vibra igual.

Perder a una mascota es uno de esos duelos invisibles.

De esos que a veces se minimizan o no se comprenden, como si no tuvieran el mismo valor... pero para quien lo vive, lo tienen todo.

Porque no era "solo un animal".

Era presencia, compañía, rutina, hogar. Era un vínculo sin palabras, pero lleno de amor.

Y cuando se van, el amor no desaparece.

Se transforma. Se queda en la memoria, en los gestos automáticos, en esa sensación de que siguen estando de alguna forma.

Por eso es importante empezar a hablar de estos duelos silenciosos.

No para compararlos, sino para darles un lugar.

En algunos lugares, como Italia, ya se empieza a reconocer este vínculo, incluso con permisos cuando una mascota está gravemente enferma. Y eso abre una conversación necesaria: acompañar, cuidar y despedirse también es amor.

## SIN TÍTULO

Por a3h.photography



## DE CIUDADANOS A USUARIOS: EL EXILIO DE LA PLAZA PÚBLICA

Por Eyla Sarné

**H**ace apenas unas décadas, el concepto de "plaza pública" era el eje sobre el que orbitaba la vida civil. Era ese lugar físico, ruidoso y a veces incómodo, donde el vecino se cruzaba con el extraño, donde el acuerdo se negociaba frente a frente y donde la democracia se ejercía caminando, escuchando y, sobre todo, compartiendo un mismo suelo. Hoy, esa plaza está desierta. Hemos cambiado el espacio físico por la interfaz, y con ello, hemos protagonizado una mutación silenciosa pero profunda: hemos dejado de ser ciudadanos para convertirnos en usuarios.

La diferencia no es solo semántica; es existencial. Un ciudadano es un sujeto de derechos y deberes, cuya identidad está ligada a un territorio, a una comunidad y a una historia compartida. Su poder reside en la posibilidad de disentir, de organizarse y de hacerse presente en el espacio común. El usuario, en cambio, es un sujeto de términos y condiciones. Su relación con el espacio que

habita —ya sea una red social, un foro o una plataforma de servicios— es puramente transaccional. No habitamos una ciudad, habitamos un feed; no nos reunimos en ágoras, nos dispersamos en burbujas algorítmicas diseñadas no para fomentar el debate, sino para maximizar el tiempo de pantalla.

Al ceder la gestión de nuestra esfera pública a empresas privadas, hemos aceptado que el debate sea un producto de consumo. El algoritmo no busca la verdad ni el bien común; busca la retención. Por eso, premia la polarización: porque el conflicto rápido, el insulto y el sesgo de confirmación generan más "engagement" que el diálogo pausado y el reconocimiento de la complejidad. En la plaza real, el vecino con el que discrepas sigue siendo tu vecino al día siguiente; en la plaza digital, el que piensa distinto es un avatar que puedes bloquear con un solo clic. Hemos eliminado la fricción necesaria para la tolerancia.

La consecuencia más peligrosa de este exilio es la pérdida de la

noción de lo público. Si todo lo que pensamos y decimos ocurre en plataformas propiedad de grandes corporaciones, la democracia deja de ser un ejercicio colectivo para convertirse en una competencia de popularidad. Cuando nuestra identidad política se mide en "likes" y nuestra influencia en "alcance", perdemos la capacidad de ver al otro como un igual. Nos convertimos en competidores en un mercado de atención, donde nuestra voz vale lo que el algoritmo decida que vale esa semana.

¿Es posible revertir esta tendencia? No se trata de demonizar

la tecnología, sino de reconocer que la democracia no puede ser un servicio de suscripción. Necesitamos recuperar la calle, la asociación vecinal y el encuentro fortuito.

Necesitamos espacios donde no haya un botón de "bloquear" ni un moderador algorítmico, donde el otro nos obligue a mirarlo a los ojos. Porque, al final, la verdadera ciudadanía no se puede medir en métricas ni se puede optimizar por IA; la ciudadanía se practica en el suelo que compartimos, cara a cara, aceptando la hermosa y necesaria incomodidad de vivir en sociedad. ■





# COME Y CATA

*Ana Torán* • **Bizcocho de manzana en sartén** ..... Pág. 112

*Alejandra Sicoli* • **Entre tradición e innovación:  
el viaje de los vinos del Viejo y Nuevo Mundo** ..... Pág. 114



## BIZCOCHO DE MANZANA EN SARTÉN

Por Ana Torán. Docente de cocina

### Ingredientes

- 50 g de mantequilla
- 50 g de azúcar (caramelizar)
- C.s. de manzanas
  - 2 huevos
  - 60 ml de leche
  - 75 g de azúcar
- 120 g de harina
- 6 g de levadura en polvo
- Media cucharada de esencia de vainilla
  - C.s. de canela molida
  - 20 ml de aceite de girasol

### Elaboración

- 1) Cortar las manzanas en trocitos
- 2) En una sartén a fuego medio-alto, añadir la mantequilla y los 50 de azúcar.
- 3) Añadir las manzanas, cocinar durante 8 min. removiendo de vez en cuando. Añadir la canela y cocinar durante 2 min. más.
- 4) En un bol, poner los huevos, los 75 g de azúcar y el aceite a hilo. Varillar.
- 5) Añadir la leche y la esencia de vainilla. Seguir varillando.
- 6) Añadir la harina y la levadura tamizadas. Mezclar hasta integrar.
- 7) Poner un círculo de papel de horno en el fondo de la sartén, repartir la manzana caramelizada, verter la mezcla anterior y cocinar tapado durante 15 min. Pasado este tiempo dar la vuelta al bizcocho, tapar y cocinar durante 3-4 min. más, siempre a fuego medio.



Fácil

Medio

Difícil

45  
min.

8  
raciones



MISTERIOS EN MINIATURA

Descubre los misterios del mundo

[/misteriosenminiatura](#) [@misteriosenminiatura](#)



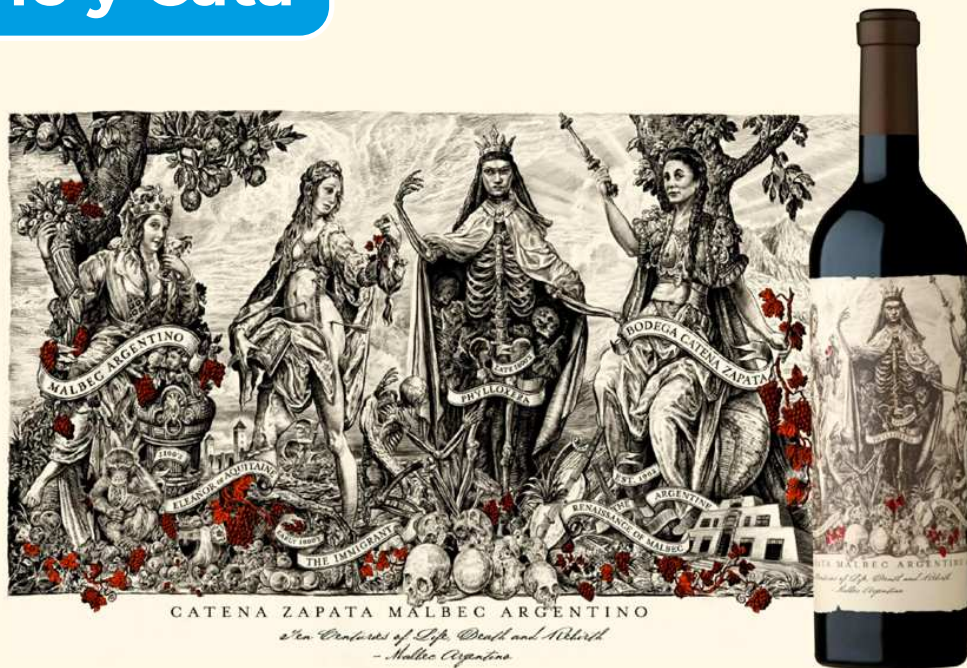
Especialidad en tapas, almuerzos y cenas ☎-642 580 486



634 088 372

Plaza San Pascual, nº 3





## ENTRE TRADICIÓN E INNOVACIÓN: EL VIAJE DE LOS VINOS DEL VIEJO Y NUEVO MUNDO

Por **Alejandra Sicoli**. Sumellier-Certificación Escuela Argentina de Sommeliers. CETT

Los vinos del Viejo Mundo y del Nuevo Mundo representan dos filosofías distintas: tradición y terroir frente a innovación y libertad. Francia, Italia y España son pilares del Viejo Mundo, mientras que Argentina, Chile, Estados Unidos y Australia lideran el Nuevo Mundo. Cada uno ofrece estilos únicos y vinos emblemáticos que han conquistado al mundo.

### Viejo Mundo: tradición y terroir

- **Definición:** se refiere a los países con historia vinícola milenaria, principalmente en Europa y Medio Oriente.

- **Regiones más famosas:**

- **Francia:** Burdeos y Borgoña, cuna de vinos icónicos como el Château Margaux y Romanée-Conti.

- **Italia:** Toscana con su Chianti y Brunello di Montalcino; Piamonte con Barolo y Barbaresco.

- **España:** Rioja y Ribera del Duero, reconocidas por sus tintos elegantes y longevos.

- **Alemania:** Valle del Rin y Mosela, célebres por sus Riesling frescos y minerales.

- **Estilo:** predomina el respeto al terroir y las denominaciones de origen. Los vinos suelen ser más sutiles, con menor graduación alcohólica, mayor acidez y capacidad de envejecimiento.

- **Nuevo Mundo: innovación y diversidad**

- **Definición:** Engloba regiones vinícolas fuera de Europa, desarrolladas en los últimos siglos.

- **Países más destacados:**

- **Argentina:** Mendoza y Patagonia, con Malbec como emblema internacional.

- **Chile:** Valle de Maipo y Colchagua, famosos por Cabernet Sauvignon y Carmenere.

- **Estados Unidos:** Napa Valley en California, con Cabernet Sauvignon y Chardonnay de gran potencia.

- **Australia:** Barossa Valley y Hunter Valley, célebres por Shiraz y Semillón.

- **Nueva Zelanda:** Marlborough, referente mundial del Sauvignon Blanc.

- **Estilo:** vinos más expresivos, con fruta intensa, mayor graduación alcohólica y técnicas modernas de vinificación. Se privilegia la libertad creativa y la adaptación al mercado global.

- **Diferencias clave**

- **Regulación:** el Viejo Mundo se rige por estrictas denominaciones de origen (AOC en Francia, DOC en Italia), mientras que el Nuevo Mundo utiliza sistemas más flexibles como AVA en EE.UU. o GI en Australia.

- **Perfil de sabor:** Viejo Mundo: elegancia, sutileza y mineralidad. Nuevo

Mundo: potencia, fruta madura y accesibilidad inmediata.

- **Filosofía:** el Viejo Mundo busca reflejar el terroir; Nuevo Mundo prioriza la innovación y la expresión varietal.

- **Vinos emblemáticos**

- **El Viejo Mundo:** Château Lafite Rothschild (Burdeos), Romanée-Conti (Borgoña), Vega Sicilia Único (Ribera del Duero), Barolo de Piamonte.

- **El Nuevo Mundo:** Catena Zapata Malbec Argentino (Mendoza), Opus One (California), Penfolds Grange (Australia), Montes Alpha Cabernet Sauvignon (Chile), Cloudy Bay Sauvignon Blanc (Nueva Zelanda).

- **Conclusión**

La comparación entre Viejo y Nuevo Mundo no es una competencia, sino una invitación a explorar estilos complementarios. El Viejo Mundo ofrece tradición y refinamiento, mientras que el Nuevo Mundo aporta frescura y creatividad. Juntos conforman un universo vinícola diverso y apasionante, capaz de seducir tanto a paladares clásicos como a exploradores modernos. ■

# Algodón de Azúcar

*Publicidad y Diseño*

## Diseñamos:

- Revistas
- Catálogos
- Tarjetas
- Logos
- Vídeos
- Apps

## Portfolio



algodondeazucar2026@gmail.com



615 320 863

«Convertimos tu marca en el activo más valioso de tu empresa,  
mediante un diseño de comunicación estratégico y de alto impacto»