**MUHERHOY 2018**

**BELLEZA**

**Lara Leito, modelo, administradora de empresas y novia Adrien Brody**

Empezó su carrera por la sugerencia de sus amigos y de su novio, el actor Adrien Brody, y se ha convertido en una de las bellezas rusas más deslumbrantes.

22 SEP 2018

La modelo Lara Leito (Moscú, 1993) cuenta que su carrera empezó por casualidad, "de una forma muy espontánea", algo que suelen decir muchas modelos, pero que en su caso fue literal: ella nunca pensó en dedicarse a la pasarela, pero a su alrededor todo el mundo estaba convencido de que sería una buena opción para ella. El primero, su novio, el actor Adrien Brody, al que conoció en Cannes y con quien mantiene una discreta relación desde hace seis años.

"Me dijo que por qué no lo intentaba. Yo estudiaba en ese momento y la universidad era crucial para mí, nunca se me había ocurrido empezar una carrera de modelo. Pero ocurría una cosa sorprendente. En todas partes donde íbamos, la gente me preguntaba: "¿Eres modelo?". Llegó un momento en que se convirtió en algo chocante. "¿Por qué no lo intentas?", me dijo Adrien. Así que di el paso. Pero ser modelo solo es una parte de lo que hago, no es un trabajo para toda la vida. Nunca habría dejado mis estudios. ¡Mis padres me hubieran matado! A ellos les pareció bien, mientras no abandonase mi educación. Me daba libertad para viajar".

Empezar a los 22

Cuando hizo su primera campaña, un editorial para la revista L’Officiel, que se fotografió en Roma, Lara tenía 22 años. "Ya no era una niña. Por eso, este mundo nunca fue peligroso para mí, me sentía protegida. Nunca me he sentido amenazada o he tenido miedo. Y, gracias a Adrien, ya conocía a mucha gente", asegura.

Llevo bien ser novia de Adrien Brody porque no sigo lo que dicen de nosotros".

Comenzó a desfilar en la [London Fashion Week](https://www.mujerhoy.com/moda/pasarelas/201809/17/semana-moda-londres-mejores-looks-2018-60945611444-ga.html" \t "_self), a posar para revistas como Vogue y a colaborar con marcas como Grisogono o Rosa Clará. Con el tiempo, se ha convertido en una asidua de la Gala Amfar y de las alfombras rojas de los festivales de Cannes y Venecia. Su excepcional belleza, en la que se mezclan genes de ascendencia rusa, moldava, rumana y osetia, la ha convertido en una de las modelos rusas más deslumbrantes.

Lara estudió Bachillerato Internacional en Lausanne y en la actualidad está terminando su posgrado en Administración de Empresas, en la especialidad de Marketing y Comunicación, en la Universidad de Berkeley

(EE.UU). "Es duro seguir el ritmo de las entregas semanales de mis trabajos y llegar a tiempo a los exámenes", asegura. Pero esa es su prioridad. Su futuro lo ve ligado a la comunicación, al branding, a la preparación de eventos, pero desde detrás de las cámaras, en una empresa o una fundación.

Pero Lara tiene, además, otra pasión: la pintura. "El arte es muy importante para mí, desde que era muy pequeña", explica. En su Instagram menciona a menudo su visita a exposiciones de artistas como Bacon o Banksy, o sus visitas a la Biennale de Venecia. Una de sus tías es Stella Kesaeva, una conocida coleccionista, presidenta de la Fundación Stella Art Foundation y comisaria del pabellón ruso en la Biennale de Venecia entre 2011 y 2015. "Yo pinto en un estilo contemporáneo y experimento con la mezcla de soportes y materiales", explica. Lara escribe, además, sobre lifestyle, viajes y gastronomía para Vogue Rusia.

Es duro seguir el ritmo en mis estudios y llegar a tiempo a los exámenes".

Ante casi todas las preguntas, la modelo pone por delante el respeto de una ética del trabajo. "Cuando, empecé, me sorprendió cuánta paciencia hacía falta para ponerse delante de la cámara o subirse a una pasarela –explica–. Y me di cuenta de lo esencial que es hacer que la gente se sienta bien, es duro trabajar con gente estresada. Así que trato de ser fácil, de hacer las sesiones lo más agradables posible, a pesar de que viajo mucho y, en ocasiones, estoy muy cansada". De hecho, su vida es un continuo ajetreo entre Nueva York, Los Ángeles y Europa que le obliga a pasar muchos días sin dormir, aunque "nunca pierdo el buen humor, es esencial", reconoce.

Su concepto de la belleza tiene mucho que ver, también, con esa capacidad de ser positiva y optimista. "En realidad todo el mundo puede ser bello, porque es algo que se proyecta desde adentro –apunta–. Mucha gente parece guapa, pero al final te quita la energía. Por su puesto es bonito atraer la atención, pero no es tan importante como ser bello por dentro".

¿Y cómo lleva el hecho de ser la novia de Adrien Brody, uno de los actores más conocidos de Hollywood? "Lo llevo bien, porque no sigo lo que dicen los medios. Cuando se trata de relaciones personales, estar pendiente de lo que otras personas dicen de ti o de tu vida puede ser muy destructivo–explica Lara Leito–. Yo no hago ningún comentario al respecto porque no me gusta llamar la atención".

Quizá por eso, en sus redes sociales –tiene más de 240.000 seguidores en Instagram–, jamás muestra nada relacionado con su vida privada, salvo alguna fotografía junto a sus padres. "Tengo claro que son, básicamente, para hablar de mi trabajo".

El secreto de una vida sana

Lara Leito apuesta por un estilo natural tanto en belleza como en moda. Estos son sus consejos básicos:

Los consejos de Lara Leito:

Lo importante a la hora de cuidarme… “Depende de la edad, pero lo básico debe ser algunos días de ejercicio a la semana y comer bien”.

* Lo mejor para mi piel… “Si estás sana, tu piel estará mejor. Es importante protegerla del sol e hidratarla, no solo la cara, también el cuello y el pecho. Cuanto antes empieces, mejor. No necesitarás demasiado maquillaje”.
* Mi estilo… “Cuando no trabajo, es muy casual, deportivo, pero cuidado. Me gusta mostrar mis abdominales. Llevo vaqueros de cintura baja, crop tops, leggings, pantalones ceñidos, tops, y me gusta la joyería de plata rock style”.
* En la alfombra roja… “Me gustan todos los diseñadores, pero sobre todo Cavalli, Ermanno Scervino y Zuhair Murad”.
* Una noche perfecta… “Pasar tiempo en casa y cocinar con mi pareja, sin teléfonos, con un buen vino y disfrutando de la compañía. Y después ver una buena película”.

**5 marcas españolas de belleza que tienes que probar**

Empieza el año cuidándote y mimando tu piel con estas firmas de cosmética diferentes. Cinco marcas de cosmética y cuidado personal, made in Spain y respetuosas con el medio ambiente.

10 ENE 2018

Una de las [tendencias](http://www.mujerhoy.com/belleza/tratamientos/201801/04/tendencias-belleza-maquillaje-pelo-2018-20180104123638.html) que te adelantamos para 2018 es la cosmética natural, [vegana](http://www.mujerhoy.com/belleza/tratamientos/201711/16/cosmetica-vegana-ecologica-natural-20171116143030.html), respetuosa con el medio ambiente… Prueba de ello es que cada vez hay más firmas de belleza con el sello eco. Y también en nuestro país. Como queremos que te cuides y lo hagas de la mejor manera posible te presentamos cinco marcas españolas de belleza y cuidado personal que tienes que probar. Descubre por qué.

Sinthesis Salud

En 2002, Sabina Calatayud, licenciada en farmacia y con más de 34 años de formación en investigación, creó Sinthesis Salud. Esta firma cosmética holística natural entiende que la belleza emana desde el interior al exterior y viceversa. Sus fórmulas no cuentan con ningún componente sintético ni derivados del petróleo y solo utilizan emulsionantes naturales. Todos los productos, con el sello vegano, están elaborados con fórmulas magistrales y en perfecto equilibrio entre belleza y salud. Sinthesis Salud ofrece línea facial, corporal, capilar, infantil, solar, aromaterapia y nutrición. La puedes encontrar en Valencia, Pamplona… y en su [web](http://sinthesisdesalud.com/es/" \t "_blank).

Salad Code

Sonia Bernal siempre ha tenido la piel muy sensible y reactiva a los productos de belleza. Así que en la primavera de 2017 decidió crear su propia firma de cosmética natural. El resultado es Salad Code, 100% toxic free, con ingredientes ecológicos y packaging reciclable. Cuenta con cuatro productos faciales para las pieles ultrasensibles y con principios activos que previenen el enrojecimiento cutáneo: limpiador antioxidante, sérum concentrado con vitamina C, crema hidratante y calmante y contorno de ojos revitalizador. Salad Code es vegana, cruelty free y podrás adquirirla en su [web](https://www.saladcode.com/" \t "_blank).

Gata y Nino

Gata y Nino es una firma de cosmética marina, cruelty free, creada en 2015 en Murcia. Cuenta con una línea de cuidado facial llamada Hydra que combina los beneficios de activos marinos con la eficacia de extractos botánicos. En su fórmula destacan la bacteria marina Pseudoalteromonas Antarctica NF3, un tipo de alga parda llamada Laminaria saccharina y los Alfa Hidroxiacidos, procedentes de extractos botánicos como arándano, caña de azúcar… Compuesta por sérum, crema de día, crema de noche, agua micelar y crema de manos, Hydra estimula la regeneración de la piel, hidrata intensamente y protege del frío. Puedes adquirir sus productos en su [web](http://www.gataynino.com/" \t "_blank).

Kóoch Green Cosmetics

Sostenibilidad, responsabilidad y compromiso con el medio ambiente. Siguiendo estas tres premisas, Lissette Anziani, una química nacida en Chile y afincada en la localidad gallega de Tui, ha creado Kóoch Green Cosmetics. Esta firma de belleza, que toma su nombre de la mitología Selknam (un pueblo amerindio que vivió en la Tierra de Fuego hasta principios del siglo XX), ha desarrollado una gama de productos naturales y veganos cuyo objetivo es mantener sanas y frescas todo tipo de pieles. La primera gama cuenta con crema, sérum, agua micelar y champú. Entre sus ingredientes: aceites de sésamo ecológico, aceite ecológico, onagra, aloe vera y manteca de karité ecológicas. Puedes adquirir sus productos en perfumerías nicho, tiendas ecológicas y a través de su [web](http://koochgreencosmetics.com/" \t "_blank).

**9 famosas que no sabías que tienen su propia marca de belleza**

Actrices y modelos se lanzan al mundo beauty. ¿Comprarías las cremas de las celebrities? Por si te animas aquí tienes una selección de ellas.

6 ABR 2018

A la espera de que [Victoria Beckham](http://www.mujerhoy.com/belleza/tratamientos/201802/16/victoria-beckham-rutina-belleza-20180216085919.html" \t "_self) lance su propia firma de belleza (según ha contado ella misma), repasamos algunas de las famosas que ya tienen sus cremas. La industria de la belleza y el cuidado personal mueve millones de euros, o dólares, anualmente. Es un sector que ha demostrado encarar muy bien los años de crisis, así que es lógico que, pensado en el futuro, muchas famosas actrices, modelos o presentadoras, caigan en la tentación de poner etiqueta propia a sus cremas de tratamiento.

Además, ¿quienes mejor que ellas mismas para conocer las virtudes de las cremas y demás productos cosméticos? Años de trabajo delante de los focos ponen sus pieles al límite y saben bien lo que les conviene para el antes, durante y después.

El caso es que si muchas firmas cosméticas confían en la presencia de famosas para completar la difícil tarea de promocionar y animar las ventas de sus productos estrellas, es que no hay duda de que actrices y modelos demuestran ser una de las estrategias de publicidad y marketing de mayor rentabilidad económica para las empresas que las contratan.

Las mujeres de todo el mundo se fían de sus sugerencias y compran las cremas, maquillajes, champús, tintes o perfumes que ellas anuncian. Entonces ¿por qué no hacerlo todo, o casi, ellas mismas? Y aquí las tenemos, no están colaborando con grandes multinacionales de la belleza, ellas dan la cara por lo suyo, hacen gira promocional y protagonizan las campañas de publicidad. Estas famosas son propietarias o co-fundadoras de empresas que elaboran y distribuyen sus propios productos cosméticos.

9 famosas con marca propia de cosméticos

Isabel Preysler: My Cream. La 'reina de corazones' española, considerada como un icono en belleza, elegancia y saber estar es embajadora desde principios de 2015 de su propia marca de tratamientos revitalizantes y antienvejecimiento para el rostro.

1. Mila Ximénez: Kisé. Uno de los personajes televisivos más controvertidos sorprendió cuando presentó sus productos de tratamiento ([solo online en su web](https://www.milaximenez.com/" \t "_blank)). Kisé, una palabra hebrea que significa silla/trono da nombre a esta gama compuesta por sérum, crema de día, crema de noche y contorno de ojos.
2. Paola Dominguín: Flor de Roca. Su nombre procede de la idea sobre las mujeres que tiene la creadora: "fuertes como una roca y bellas como una delicada flor". Y el motivo por el que Paola decidió crear esta marca: poner al alcance de las mujeres una línea de tratamiento hasta el momento sólo usada en los mejores salones de belleza profesional del mundo.
3. Miranda Kerr: Kora Organics. La top model posee uno de los cuerpos y de los rostros más aplaudidos del mundo. Todo un referente de estilo, hace que su vestuario, peinado y maquillaje sea copiado por millones de mujeres de todo el mundo. La modelo estudió Nutrición e hizo un máster en bienestar, algo que le ha servido a la hora de desarrollar su firma cosmética que cuenta con un amplio catálogo de productos destinados al cuidado del cuerpo y la piel, todos ellos utilizados por la propia modelo y de una gran calidad, con sello 100% Orgánicos y BIO.
4. Salma Hayek: Nuance. Sus productos están basados en activos naturales que se pueden encontrar en plantas autóctonas de México como el tepezcohuite (conocido como el "árbol de la vida" fuerte regenerador celular que es, incluso, utilizado para tratar pieles quemadas), la concha nácar y agave azul, entre otros.
5. Jessica Alba: Honest &Co. La actriz, que ha sido imagen de varias firmas de belleza, montó una exitosa y millonaria compañía ecofriendly The Honest Company en la que vendía artículos para bebés. Después, en 2015 montó [Honest Beauty](https://www.honestbeauty.com/" \t "_blank), que cuenta con una gama extensa de productos con 17 productos para la piel y 66 de maquillaje. Jessica Alba es el alma de Honest Beauty y lo demuestra prestando su imagen y mostrando al público las ventajas que derivan de poder utilizar productos que son 100% de origen natural y sin aditivo alguno.
6. Gisele Büdchen: Sejaa Pure Skincare. Una de las famosas más comprometidas, en esta ocasión con la protección del medio ambiente, es la ex-top brasileña. Desde hace unos años tiene su propia línea de belleza facial, elaborada solo con ingredientes naturales y con un packaging reciclable y ecológico, “tan natural como la tierra y la lluvia” dice su fundadora.
7. Gwyneth Paltrow: Goop Skincare. Cremas con el mismo nombre [Goop](http://goop.com/goopskincare/" \t "_blank) que el portal online que lleva años siendo una de las webs de referencia sobre salud, mindfulness, alimentación y belleza.
8. Cindy Crawford: Meaningful Beauty. La “belleza significativa” en español, tiene su secreto en una región remota al sur de Francia, donde los científicos han cultivado un melón raro que contiene un super-antioxidante llamado superóxido dismutasa (SOD), conocida como la “molécula de la juventud” por sus milagrosas propiedades en anti-envejecimiento. Cindy se unió con el francés, especialista en antiarrugas el Dr. Jean-Louis Sebagh para crear una línea efectiva de sueros anti-envejecimiento que revolucionarían el mundo de cuidado de la piel.
9. Iman: Iman Skin Care. Fundadora y CEO de la compañía de belleza, creó la primera colección de cosméticos y cuidado de la piel diseñada para todas las mujeres con piel de color en el año 1994. La filosofía de la marca sostiene que las mujeres con piel de color representan muchas razas, culturas y etnias, por eso sus cosméticos están diseñados para mujeres afroamericanas, asiáticas, latinas y multiculturales con tonos de piel en una gran variedad de tonalidades. La marca ofrece cuidado de la piel y cosméticos, incluyendo 16 tonos de base de maquillaje.

**SALUD**

**Suicidio: ¿El fin de un tabú?**

Cada año, mueren más jóvenes por voluntad propia que por accidentes de tráfico. La ley del silencio se ha impuesto por miedo a la imitación, aunque cada vez más voces defienden la necesidad de poner fin a ese estigma.

11 SEP 2018

En 1774, Goethe publicó su célebre novela Las penas del joven Werther, donde el protagonista, que respondía al prototipo de héroe romántico –incomprendido, solitario y sensible–, se pega un tiro para dejar de sufrir por amor. El libro provocó una oleada de suicidios por imitación entre los jóvenes de la época y generó tal polémica que estuvo prohibido durante años en algunos países. Siglos después, en 1974, el sociólogo David Phillips realizó un estudio que llegaba a la conclusión de que el número de personas que se quitaba la vida aumentaba justo después de que apareciera alguna noticia dedicada a esta lacra en las páginas del The New York Times. Phillips bautizó ese fenómeno como efecto Werther y, a partir de entonces, dejó de hablarse del suicidio en los medios de comunicación como medida de salud pública. Y así se consolidó el viejo tabú. El silencio. El estigma y la vergüenza con el que las religiones habían tratado históricamente al suicida (negándole sepultura en los cementerios) se reafirmaba por razones sociológicas. En el año 2000, la OMS dio las pautas sobre cómo tratar el tema en los medios (sin morbo, sin juicios) y promovió el 10 de septiembre como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Pero el miedo al efecto Werther continuaba, por si acaso…

Hasta que hace poco se suicidó una adolescente llamada Hanna Baker y fue imposible dejar de hablar. Hanna Baker es la protagonista de [Por trece razones (Netflix)](https://www.mujerhoy.com/vivir/ocio/201805/17/por-trece-razones-serie-television-20180517172110.html" \t "_self), la serie que ha arrasado entre los adolescentes, que ha hecho saltar las alarmas de preocupación de los adultos y ha devuelto al debate este problema. En la ficción, Hanna se siente sola y excluida. Ha sido víctima de acoso y agresión sexual. Sufre y, como quiere dejar de hacerlo, se quita la vida. Pero antes graba las 13 razones por las que toma esa decisión.

En lo que va de año, los medios se han hecho eco de los suicidios de[Inés Zorreguieta, hermana de la reina Máxima de Holanda](https://www.mujerhoy.com/celebrities/corazon/201806/08/suicidio-autopsia-hermana-maxima-holanda-20180608124432.html); el [músico Avicii](https://www.mujerhoy.com/celebrities/corazon/201804/27/avicii-causa-muerte-suicidio-20180427082524.html); el chef francés Anthony Bourdain; Oxana Shachkó, una de las fundadoras del grupo feminista Femen; la actriz Margot Kidder, la famosa Lois Lane de Superman; [Zombie Boy](https://www.mujerhoy.com/celebrities/corazon/201808/03/hallan-muerto-zombie-boy-20180803103606.html), el modelo que se hizo célebre al aparecer con su cuerpo hipertatuado en un video de Lady Gaga... Y ha sido la cantante, devastada, la que ha lanzado el S.O.S: “Debemos ayudar a borrar el estigma que hace que no podamos hablar de estos temas”.

La tasa entre hombres es cuatro veces mayor que entre mujeres: ellos no piden ayuda.

En nuestro país, 3.602 personas se quitaron la vida en 2015 (último dato oficial). Alrededor de 10 al día, es decir que cada dos horas y media alguien escribe su propio punto y final cerca de nosotros. Y por cada uno que lo consigue, otros 20 lo han intentado y probablemente vuelvan a hacerlo. Solo en la Comunidad de Madrid, los casos han aumentado un 18% en el último año. Los datos son tan brutales que sitúan al suicidio como la segunda causa de muerte en adolescentes y la primera de fallecimiento no natural en adultos, con el doble de víctimas que los accidentes de tráfico. Además, se suicidan más los hombres que las mujeres: en Europa, 4,9 mujeres y 20 hombres por cada 100.000 habitantes, más del cuádruple.

Y eso que el tabú es tal que incluso lastra las estadísticas y oculta la verdadera envergadura del problema: a esas cifras habría que sumarle un buen número de las que se certifican como muertes accidentales por siniestro de tráfico, por sobreingesta de medicamentos o por ahogamiento o precipitación. En muchos casos, son las familias quienes prefieren que la verdad no conste en acta y el asunto se convierte en el gran secreto con el que cargar toda la vida, junto con el sentimiento de culpa, la vergüenza, la pena y la sensación de abandono.

“Se quita la vida el marido, un hijo o un hermano y se corre un tupido velo, se niega la necesidad de hablar de ello. Sucede en muchísimos casos: tabú, estigma y a callar. Las familias entierran la verdad”, explica Javier Jiménez, psicólogo experto en conducta suicida que en 2009 creó la Red Aipis, la Asociación para la Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (www.redaipis.org), la única en España de estas características. Lo hizo para tratar de suplir la ausencia de programas oficiales para atender a las personas con ideas suicidas y a los supervivientes, que no son quienes lo han intentado sin lograrlo, sino los familiares y allegados que padecen el impacto de esa ausencia violenta.

**Lo que el amor ha unido que no lo separe el gimnasio: famosos que entrenan juntos**

Entrenar en pareja tiene numerosos beneficios y estas parejas de famosos lo saben, por eso siempre que pueden practican deporte juntos.

21 AGO 2018

Parejas que entrenan juntas… puedes terminar el refrán como quieras pero casi seguro será un final feliz. [Hacer deporte en parejas tienen múltiples beneficios](https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/201802/08/entrenamiento-pareja-refuerza-relacion-20180208115309.html" \t "_self) que repercuten en los lazos emocionales que la unen.

Compartir una rutina con tu pareja te hará ser más constante y necesitarás menos motivación para levantarte del sofá. Los entrenamientos serán más divertidos y entrarás en ese club de privilegiados que se ríen a carcajadas a medida que se aceleran sus pulsaciones cardíaca y una gota de sudor les recorre la espalda. Además, el deporte y sus retos crean una conexión especial y una identidad de equipo que luego vendrá muy bien para superar los avatares de la vida de pareja. Estos son los famosos que entrenan juntos:

Cristina Pedroche y Dabiz Muñoz

Cristina Pedroche y Dabiz Muñoz se conocieron en un showroom de Nike donde ambos coincidieron para probarse ropa de deportiva. No parece raro que compartan además de otras querencias, su amor por el fitness. “Trabajo en equipo siempre!!!”, escribió el chef en [su cuenta de Instagram](https://www.instagram.com/dabizdiverxo/) cuando subió este vídeo que demuestra que él y su chica son un verdadero equipo en el amor, en la vida, en los fogones y en el gimnasio. “Team, una forma de ver la vida”. Esas son las palabras de Dabiz Muñoz.

Gisele Bündchen y Tom Brady

Tom Brady y Gisele Budchen son una de las parejas más consolidadas del universo Celebrity. Gracias a sus más que saneadas economías se lo pueden permitir casi todo en este mundo y entre sus grandes inversiones de dinero, además del mercado inmobiliario, está la salud. La pareja se esfuerza por llevar un estilo de vida saludable. Comparten entrenador personal que más que un preparador físico ejerce de guía espiritual y consejero. Tienen un chef privado que controla su dieta donde no entran el azúcar ni los tomates. Sus recetas dieron para un libro que se agotó rápidamente a pesar de que cada ejemplar costaba 200 dólares

Elsa Pataki y Chris Hemsworth

Los maratonianos rodajes y campañas de promoción apenas dejan tiempo a esta pareja de hacer vida de familia. Algo de lo que ella se queja cada vez que tiene oportunidad. Pero en cuanto baja el ritmo de trabajo la española y el australiano intentan recuperar la rutina. "Entrenamiento por la mañana, ¡como en los viejos tiempos!", ha escrito Elsa en su perfil de Instagram después de publicar una de sus fotos entrenando juntos. Al principio de su matrimonio cuando ambos residían en Los Ángeles iban juntos al gimnasio casi a diario, pero luego Chris fue fichado por Marvel Studios, llegaron los niños y el entrenamiento en pareja empezó a ser una novedad que merece ser celebrada en Instagram.

**Perfectas después del parto... ¿La gran mentira?**

La inmediata y casi milagrosa recuperación de algunas celebrities se ha convertido en un clásico de Instagram. Pero cada vez más mujeres como Keira Knightley quieren contar la dolorosa verdad del posparto... y el precio de la presión social por pasar página, física y mentalmente, como si nada.

4 DIC 2018 I D L

“Mi vagina se partió en dos. Llegaste con los ojos abiertos y los brazos alzados. Gritando”, describe Keira Knightley sobre el momento en el que su hija, Edie, llegó al mundo en mayo de 2015. “Recuerdo las heces, el vómito, la sangre, los puntos... Recuerdo mi batalla. Tu batalla, tu vida pulsando. Sobreviviendo. ¿Soy yo el sexo débil? ¿Lo eres tú?”, escribe la actriz en un gráfico ensayo sobre su parto publicado en el libro Feminists don’t wear pink (and other lies) [Las feministas no visten de rosa (y otras mentiras)] de la escritora Scarlett Curtis.

Recordaba, también, la visita de familiares y amigos al hospital, mientras ella aún sufría sangrados y vestía ropa interior de papel. Y rememoraba cómo, mientras trataba de recuperarse física y emocionalmente de la experiencia, Kate Middleton, que acababa de dar a luz a su segunda hija, posaba ante los fotógrafos apenas 10 horas después de ingresar en el hospital. En abril de este año, la duquesa de Cambridge batió aquel récord: pasó solo siete horas ingresada después de dar a luz a su tercer hijo, Louis. Perfectamente peinada y maquillada, luciendo un vestido rojo, tacones y joyas, saludando y sonriendo a los fotógrafos, abandonó el hospital con su recién nacido en brazos y rumbo a palacio.

[Knightley no daba crédito](https://www.mujerhoy.com/celebrities/corazon/201810/08/keira-knightley-critica-kate-middleton-20181008082955.html). “Estaba fuera del hospital siete horas después, maquillada y sobre unos tacones altos. El rostro que el mundo quería ver. Escóndete. Esconde tu miedo, tu cuerpo partiéndose en dos, tus pechos goteando, tus hormonas enloquecidas. Sé guapa, sé estilosa, no muestres tu batalla, Kate –escribe la actriz en el mismo ensayo–. Siete horas después de tu lucha entre la vida y la muerte, siete horas después de que tu cuerpo se abra y una vida salga gritando de tu interior. Que no lo vean. Que no lo sepan. Posa delante de un grupo de fotógrafos hombres. Creen que es fácil, que pasa todos los días. ¿Qué lo hace tan especial? También la muerte ocurre a diario. Pero ante ella no tienes que hacer como si fuera algo fácil”, continúa Knightley.

La reflexión en voz alta de la actriz ha vuelto a poner sobre la mesa un viejo debate: el de la presión social que soportan las mujeres por recuperarse cuanto antes después de un parto. Y el de las famosas que, Instagram mediante, presumen de medidas perfectas apenas unos días después de haber dicho adiós al embarazo. “Habría que desmontar esa foto –reflexiona Pilar López Diez, experta en comunicación y género–. Contar qué pasa en esas siete horas: una sesión de vestuario y maquillaje, los profesionales sanitarios a su servicio... Lo que vemos es totalmente artificial. El problema es que muchas mujeres que acaban de dar a luz pueden caer en ese engaño. Siempre ha habido clases. Hace un siglo, las campesinas parían en casa y al día siguiente volvían a trabajar al campo. En cambio, podía pasar un año desde que una mujer de la realeza daba luz hasta que volvía a la vida pública. Ahora es la realeza la que hace todo lo contrario. A las siete horas, reaparecen perfectas. Es una forma de distanciarse de las clases menos pudientes”.

Retomar el ritmo

Pero el texto de Keira Knightley también ha encendido la mecha de la controversia. De hecho, desde algunos sectores se ha acusado a la actriz de criticar la decisión de la duquesa con excesiva dureza. Y ella se ha defendido diciendo que la prensa malinterpretó sus palabras. La realidad es que, en el Reino Unido, las mujeres apenas pasan un día y medio en el hospital tras el parto. Es la estancia más corta de los países desarrollados, según un estudio británico que publica el diario The Guardian.

Serena Williams o Emily Blunt se han sincerado sobre la realidad del postparto.

En esto, la tradición varía mucho en función de cada país. En Ucrania, por ejemplo, las nuevas mamás llegan a estar hasta seis días ingresadas, mientras que en Estados Unidos una ley federal evita que hospitales y aseguradoras puedan despachar a las pacientes antes de 48 horas (96 si se trata de una cesárea), a menos que ellas lo pidan. Según el mismo estudio, llevado a cabo por la London School of Hygiene and Tropical Medicine, “una proporción sustancial de mujeres alrededor del mundo abandonan los hospitales demasiado pronto tras dar a luz”. Y eso significa que al agotamiento físico y emocional, a las posibles complicaciones del posparto y a las molestias y hemorragias, se suma la inseguridad de las madres, especialmente de las primerizas, sobre el cuidado del bebé.

En nuestro país, la media de la estancia hospitalaria tras un parto vaginal sin complicaciones es de 48 horas. En los partos por cesárea, el ingreso suele durar cuatro días, según Txanton Martínez-Astorquiza, presidente de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. “El caso de Kate Middleton es una excepción. Sus circunstancias no tienen nada que ver con las de la mayoría de las mujeres. Pese a todo, darle el alta a las siete horas me parece exagerado y no debería servir de ejemplo para nadie. No es la realidad del común de los mortales”, explica.

Además, puede conllevar algunos riesgos. “Acelerar un alta puede dar lugar a algún sangrado, a la aparición de fiebre... Hay cosas que se pueden ver en las primeras 48 horas y que quizá no se ven en las primeras 24”. Para la recuperación, Martínez Astorquiza recomienda, ante todo, cuidarse y tomarse las cosas con calma. “Las mujeres que acaban de dar a luz no están enfermas, pero necesitan un periodo de recuperación, tanto física como emocional. Hay que ser razonable. Y ponerse a hacer footing o subirse a una bicicleta al día siguiente no lo es. Esas famosas que se ponen a hacer deporte unos días después del parto... son solo fotos para llenar las revistas”.

Pero son, precisamente, esas fotos las que alimentan el debate. Porque aunque cada mujer tiene su propio ritmo y hay todo tipo partos, para la inmensa mayoría de las mujeres la recuperación es una experiencia poco (o nada) instagrameable. El agotamiento físico y mental, los problemas para dormir o dar el pecho al bebé o la depresión postparto –que, según algunas estadísticas, afecta a tres de cada 10 mujeres– nada tienen que ver con ese tipo de perfección impostada de la que a menudo se presume en las redes sociales.

**Caitlin Moran: "Estamos viviendo los últimos días del patriarcado"**

La escritora y columnista de Mujerhoy lleva desde los 17 años haciendo un tipo de periodismo muy personal –con humor, con agudeza y sin pudor– que la ha convertido en un icono feminista y una anomalía del sistema. ¿Cuál es su secreto?

17 SEP 2018

Caitlin Moran habla como una ametralladora. Sabe que la comedia es puro ritmo y lo explota. De hecho, explotar es parte de su método. Es histriónica, afectuosa, malhablada. "¿No te parece que las tetas son como ojos?", me dice mientras tomamos café en la cocina de su casa georgiana al norte de Londres. Caitlin se acaba de liar un cigarrillo y lanza el humo a través de una puerta entreabierta que da a su jardín. Estamos hablando de todos los anillos de boda que ha perdido, de las rocas que estallan y se convierten en diamantes, de la depilación brasileña, de su perra Luna, del Brexit. Y también de esas cosas que a otros les dan pudor, pero a ella le resultan transformadoras.

Por ejemplo en 2015, durante la presentación de 'Cómo se construye una chica' (Anagrama) en Nueva York, se levantó la camiseta y le enseñó a la audiencia (americana) su "sonrisa feminista". Es decir, los michelines de su abdomen apretados en forma de sonrisa y unos ojos pintados en el sujetador. "Si hay algo que nadie quiere ver –me dice– algo que la gente finge que no existe, es la barriga flácida y con estrías de una mujer que ha parido dos veces. La clave de toda esta escena es: "Hola, yo soy la que ha decidido cómo sentirse con respecto a su cuerpo y elijo habitarlo con alegría". Sé que es un gesto tonto, pero creo que a la vez es extrañamente profundo".

Su foto amasando su barriga salió en la portada del periódico Daily Mail. "Ojalá hubiera visto algo así cuando tenía 13 años. En esa época la única mujer que se parecía remotamente a mí era la cerdita Peggy de los teleñecos. Los otros modelos que había en televisión eran Alexis Carrington, de la serie Dinastía, y Margaret Thatcher. ¿Cómo te construyes con esas imágenes? ¿Cómo llegas a saber quién quieres ser?". Y ese es, en definitiva, su apostolado. Decirle a las adolescentes lo que hubiera querido escuchar cuando era como ellas: que ser mujer no es algo en lo que se pueda fracasar. De ningún modo.