



## La guerra hostelera

por Alexander Consarnau

Airbnb surgió como un disruptor en el sector hotelero alrededor de 2015-2016, cuando un ponente en un evento de HEDNA (en Madrid) destacó su potencial amenaza. Aunque la audiencia mostró indiferencia, la realidad demostró que Airbnb transformó el modelo de alojamiento, convirtiéndose en una opción popular por su carácter novedoso y precios competitivos.

La pandemia del "COVID-19" impactó severamente al sector hotelero y Airbnb logró adaptarse mejor gracias a su modelo que permitía mantener el distanciamiento social. Esto atrajo a muchos viajeros que buscaban opciones más asequibles. Mientras que muchos hoteles cerraron, Airbnb continuó operando, aprovechando su plataforma tecnológica.

Sin embargo, el éxito de Airbnb ha generado preocupaciones sobre su efecto en el mercado de la vivienda, con informes de que su popularidad ha reducido la disponibilidad de propiedades para alquiler a largo plazo y ha incrementado los precios. A diferencia de los hoteles, que generalmente contribuyen a la economía local mediante la creación de empleo y el apoyo a proveedores, el impacto económico de Airbnb es más disperso, ya que solamente afecta a un conjunto de individuos privilegiados.



A pesar de su atractivo, los usuarios enfrentan desafíos como tarifas adicionales ocultas, así como la posibilidad de cancelaciones inesperadas. Además, existe preocupación sobre la privacidad, e incluso la aparición de cámaras ocultas en algunas propiedades.

Una reciente encuesta de Hyatt reveló un cambio en las preferencias de los viajeros, y un 60% de los estadounidenses siguen prefiriendo hoteles. A pesar de la competencia de Airbnb, los hoteles ofrecen mayor seguridad, privacidad y un servicio profesional más consistente. Para los viajeros que valoran estas características, optar por un hotel, y especialmente cuando se reserva directamente, sigue siendo una decisión sólida.

## Vuelve Oasis: el regreso de la mítica banda británica

por Álvaro Lois

Tras 15 tristes años de separación, producto de peleas y discusiones, los hermanos Gallagher, fundadores de la legendaria banda de Manchester, se reconcilian. El pasado 27 de agosto, Liam y Noel Gallagher subieron a sus respectivas redes un anuncio de 11 segundos con un mensaje: "Las armas han callado. Las estrellas se han alineado. La gran espera ha terminado" ("The guns have fallen silent. The stars have aligned. The great wait is over").

Esto no era para nada esperado por los fanáticos de la banda, pues los dos hermanos tuvieron múltiples enfrentamientos a lo largo de su carrera. Entre estos destacan el momento en el que la noche de antes de grabar su MTV unplugged (un concierto con instrumentos acústicos que brindaba reputación a las bandas, pues eran capaces de demostrar su grandeza y talento sin haber efectos de sonido de por medio, solo instrumentos acústicos), Liam se emborrachó, y no pudo salir a cantar. Se dijo públicamente que esto fue debido a problemas de garganta, sin embargo, cuando



Noel salió a cantar en su lugar se limitó a decir que Liam estaba de resaca. Además, en el transcurso del concierto, Liam se encontraba entre el público, ebrio e insultando a su hermano. La gota que colmó el vaso del conflicto fue el

conocido "altercado de París". En la noche del 28 de agosto del 2009, una discusión se fraguaba en el camerino de los artistas británicos. Según Noel, su hermano cogió una de sus guitarras e intentó usarla para herirle como si fuera un hacha. Tras meditar unos segundos más tarde en su coche, Noel, compositor de la gran mayoría de las canciones de la banda, decidió abandonar Oasis. Años más tarde, ambos hermanos iniciaron sus carreras en solitario, recuperando canciones de Oasis y otras nuevas



compuestas por ellos en sus conciertos y espectáculos.

Entre sus éxitos destaca el álbum **Definitely Maybe**, que se lanzó el 30 de agosto de 1994, allá por los inicios de la banda. De hecho, es el primer álbum de la banda mancomunada, que contiene de

los mejores temas de la banda, incluyendo "Live Forever", "Whatever", "Supersonic", o "Slide Away". También hay que

mencionar el siguiente álbum, que realmente propulsó a la banda hacia el éxito tras su lanzamiento el 2 de octubre de 1995. Este se titula **(What's the Story) Morning Glory?** Y fue el álbum más exitoso de la banda hasta la fecha. Incluye himnos famosos alrededor del mundo entero, entre los que destacan "Wonderwall", "Don't Look Back In Anger", "Morning Glory", "Champagne Supernova", "Some Might Say", o "Cast No Shadow".

Esta banda junto con otras como Blur, su gran rival, asentó las bases de la cultura BritPop en Reino Unido. Conciertos multitudinarios (Knebworth, 1996) y grandes éxitos tras éxitos que revolucionarían la música de aquella época.

## La importancia de las vacaciones en los estudiantes: un respiro necesario

### por Jaime Moreno de Barreda

Las vacaciones de verano son más que una pausa de la época de colegio; es un elemento crucial para el bienestar de los estudiantes. Después de un año lleno de exámenes, trabajos y actividades, los estudiantes necesitan un tiempo para desconectar de la presión del día a día. Aunque muchos creen que las vacaciones son solo un tiempo libre o de diversión, en realidad cumplen una función fundamental para la salud física y mental de los estudiantes.



El estrés académico es una realidad que afecta a gran parte de los estudiantes. De acuerdo con algunos estudios recientes, más del 30% de los adolescentes experimentan síntomas de estrés crónico debido a la presión escolar, por eso las vacaciones son una oportunidad para aliviar este agotamiento mental, permitiendo que los jóvenes se distancien temporalmente de las exigencias académicas y puedan volver a su estado normal. Según la OMS, un descanso adecuado durante las vacaciones reduce significativamente el riesgo de sufrir ansiedad o depresión, dos problemas que, aunque parecen ficticios, son más comunes de lo que pensamos.

Además, las vacaciones permiten que los estudiantes y jóvenes puedan desarrollarse en otros aspectos de su vida. Durante la época de colegio, la mayoría de las interacciones sociales se limitan mucho al entorno escolar, donde la presión por sacar las mejores notas influye en las relaciones. Las vacaciones en cambio nos dan una oportunidad para expandir nuestro círculo

social y contribuyen a desarrollar nuestras habilidades sociales y emocionales. Un estudio de la Universidad de Washington dice que los adolescentes que participan en actividades durante el verano son más propensos a mejorar su empatía y su capacidad para resolver problemas, lo que tendría un impacto muy positivo en las relaciones personales y académicas.

No solo las vacaciones nos proporcionan mejoras emocionales y sociales, sino que también hay beneficios físicos. Muchos estudiantes experimentan malos hábitos durante el año escolar, entre ellos la falta de sueño y la inactividad física. Según la National Sleep Foundation, más del 60% de los adolescentes no duermen lo suficiente durante la época de colegio lo que afecta a su rendimiento y a su bienestar general. Las vacaciones nos permiten recuperarnos de estos hábitos y adoptar rutinas más saludables.

Por último, pero no menos importante, otro aspecto relevante es la posibilidad de encontrar nuevos intereses personales que durante la época de colegio suelen quedar de lado. Las vacaciones permiten a los estudiantes dedicar más tiempo a lo que de verdad les gusta o les puede llamar la atención, como hacer algún deporte, aprender algo nuevo que ellos vean interesante o simplemente disfrutar del tiempo libre. Este tipo de actividades no solo son las que queremos hacer, sino que pueden estimular la creatividad y la curiosidad de los estudiantes. Hay estudios que muestran que la "exploración" de intereses durante el tiempo libre aumenta la motivación lo que impacta de manera positiva en la vuelta a clases.

La conclusión a la que podemos llegar es que las vacaciones son esenciales para el bienestar de los estudiantes y no solo ayudan a reducir problemas y mejorar la salud mental, sino que también nos dan la oportunidad de poder desarrollar nuestras habilidades, mejorando nuestro estado y pudiendo encontrar nuevos intereses.

# El deporte

por **Fernanda Basilio**

El deporte es una forma de actividad humana que existe desde hace mucho tiempo. Se remonta a la antigua Grecia. A lo largo de los años, ha ido evolucionando y ha adquirido diferentes significados en muchas culturas.

En la actualidad, el deporte se considera un medio para mantener un estilo de vida saludable y activo. Además de los beneficios físicos, el deporte también contribuye al desarrollo de habilidades tanto sociales como emocionales. El deporte aparte tiene unos beneficios tanto para la salud física como para la mental.

Mantenerse activo y participar en actividades deportivas normalmente puede tener numerosos beneficios para nuestro bienestar. Primero, el deporte hace que crezca el fortalecimiento muscular. El ejercicio físico, como el levantamiento de pesas y el entrenamiento de resistencia, puede ayudar a fortalecer y tonificar nuestros músculos. Esto no solo mejora

nuestra apariencia física, sino que también aumenta nuestra resistencia y capacidad para llevar a cabo actividades diarias con mayor facilidad.



El deporte es una forma rápida de mantener un peso corporal saludable. Al participar en actividades deportivas, quemamos calorías y reducimos la grasa, lo que hace que estemos en un peso adecuado. Pero no solo eso, sino que también mejora el sistema cardiovascular. El ejercicio aeróbico, como correr, nadar o andar en bicicleta fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea. Esto disminuye el riesgo de enfermedades de corazón y hace que este se mantenga en

buen estado. En cuanto a la salud mental, el deporte es una excelente manera de liberar tensiones y reducir el estrés acumulado en nuestra vida diaria. Luego, mejora el estado de ánimo porque hace que el cuerpo segregue unas sustancias que nos hacen sentir bien a las que se les llama endorfinas o también "hormonas de felicidad".

Por último, muchas personas dudan sobre cómo empezar a hacer deporte y cómo integrarlo en su día a día y lo que no saben es que es muy sencillo y que hay que seguir unos breves pasos:

Lo primero, se debe buscar una actividad que guste realizar y que se disfrute practicando, esto motivará a tener una rutina constante. A continuación, se deben establecer unas metas alcanzables y progresivas. Y, por último, tener unos objetivos claros que nos mantengan enfocados y ayuden a medir el progreso.

# Fentanilo: la crisis silenciosa del consumo en la actualidad

por **Álvaro Delgado de Robles**



En los últimos años, el fentanilo ha emergido como uno de los mayores desafíos en la lucha contra las drogas en todo el mundo. Este opioide sintético, que es entre 50 y 100 veces más potente que la morfina, ha sido responsable de un alarmante aumento en las muertes por sobredosis, especialmente en Estados Unidos y en varias partes de América Latina. El fentanilo se utiliza legalmente en entornos médicos para tratar el dolor intenso, pero su uso recreativo ha crecido

de manera preocupante. Su accesibilidad y bajo costo en el mercado negro lo han convertido en una opción tentadora para quienes buscan efectos similares a los de otros opioides, a menudo sin ser conscientes de los riesgos extremos que conlleva. El problema se agrava por la adulteración de otras drogas con fentanilo.

Muchos consumidores de sustancias como la heroína o la cocaína pueden no saber que están ingiriendo fentanilo, lo que aumenta significativamente las posibilidades de una sobredosis. Las cifras son impactantes: en 2021, las muertes por sobredosis relacionadas con opioides alcanzaron cifras récord, y se estima que el fentanilo fue responsable de más de la mitad de estas tragedias. La respuesta a esta crisis

debe ser multifacética. Es crucial implementar estrategias de prevención que incluyan educación sobre los peligros del fentanilo, así como aumentar el acceso a tratamientos para la adicción y a programas de rehabilitación. Asimismo, la disponibilidad de naloxona, un antídoto que puede revertir los efectos de una sobredosis, debe ser ampliada en comunidades vulnerables. En resumen, el fentanilo representa una crisis de salud pública que requiere atención urgente y un enfoque integral. La colaboración entre gobiernos, organizaciones de salud y comunidades es esencial para mitigar su impacto y salvar vidas. La sensibilización y la educación son clave en la batalla contra esta amenaza silenciosa que afecta a tantas personas en la actualidad.

# Los peligros de los niños iPad

por Nicolás Rodríguez de Cepeda

Hoy en día estamos muy familiarizados con el concepto del niño iPad, el típico que es incapaz de estar en la mesa del restaurante sin una pantalla enfrente que le aporte entretenimiento instantáneo y que rompe a llorar al instante cuando se le priva de este flujo de contenido. Estos niños de la generación alfa (2010-2024) son constantemente criticados por su dependencia total de las pantallas para poder funcionar y su actitud insoportable, pero realmente ¿de quién es la culpa?.

Desde pequeños les enseñan que gritar y llorar es una manera válida de conseguir sus objetivos, lo que ha provocado que toda una generación no respete la autoridad ni conciba el concepto de no tener sus necesidades cubiertas al instante. Tampoco son capaces de realizar tareas básicas sin la ayuda de dispositivos electrónicos lo que los convierte en una necesidad más que una herramienta. De hecho, muchos niños no saben escribir, ya que no relacionan las letras con su sonido correspondiente y tampoco saben leer, porque solo se fijan en los colores intensos cuando ven videos cortos, uno tras otro.

Muchos estudios también apuntan a que el uso de pantallas en niños tan pequeños (hasta menos de 5 años) resulta en una capacidad de atención extremadamente reducida. El hecho de mirar a la pantalla en sí tiene bastantes perjuicios en el desarrollo de habilidades sociales, porque impide que la mente del niño practique el reconocimiento de caras, expresiones y otros gestos relacionados con las interacciones sociales. Mientras pasan días en casa con sus pantallas, pierden un valioso tiempo de desarrollo social. Realmente



no llegan a socializar con niños de su edad cara a cara y por eso no saben que es lo correcto y lo incorrecto cuando se conversa. Es una experiencia que simplemente no existe. También se reduce el tiempo que pasan con sus padres lo que realmente significa que el iPad está criando al niño.

Aparte de crear ineptos socialmente, los padres que permiten tantas horas frente a una pantalla a sus hijos les dejan con un vacío enorme en su desarrollo como persona y como parte de la

sociedad. No se concentran en el colegio y en el futuro en su trabajo tampoco sabrán lo que hacer. Si bien es cierto que actualmente la tecnología influye y rige muchos aspectos de la vida escolar y laboral, únicamente da más razón para preocuparse por el tiempo que pasan los niños con dispositivos en la mano. Los padres deberían ser más estrictos con el

tiempo, y también deberían supervisar el tipo de contenido al que acceden sus hijos por las redes sociales. Aparte del contenido inapropiado, también hay sitios web que ponen en peligro al usuario (por geolocalizadores) o aplicaciones con chats que permiten a niños hablar con gente con la que nunca les sería permitido hablar en la vida real. Nunca se puede saber si el que está al otro lado de la pantalla es un amigo de la edad del niño o si es un adulto con malas intenciones.

En conclusión, no son solo las pantallas perjudiciales para el desarrollo de las nuevas generaciones, sino que también pueden ser utilizadas con fines nefastos para causar daño a familias o controlar la vida por completo.

## La música de los '70 y '80: una época innovadora de la música

por Luca Skødt

La música ha cambiado mucho a lo largo de su historia, desde las poesías medievales, las sinfonías de Mozart o Beethoven hasta el pop moderno. Pero de todas estas distintas épocas y géneros, hay un momento específico que sobresale: la década de los 70 y 80.

Esta época se recuerda principalmente por grandes bandas del rock (y más tarde el pop ochentero) e innovaciones nunca vistas. Se podría argumentar que el rock también fue grande en los años sesenta, pero no hubo grandes artistas del rock como tal. Los Beatles, por ejemplo, sí es verdad que tuvieron grandes éxitos al principio (especialmente de 1963 a 1965). Sin embargo, en la segunda mitad de la década de 1960 su música se fue ajustando a la aparición de los hippies, principalmente en EE. UU. (por la Guerra de Vietnam, entre otras cosas), lo que causó que muchas personas dejaran de conocer a los Beatles como una banda de rock y en su lugar pensaran que sus canciones eran más flojas y acercadas a un estilo más elegante.

Sin embargo, hay varios ejemplos de grandes estrellas del rock en los sesenta - Los Rolling Stones, Eric Clapton o Jimi Hendrix – que sí fueron la principal inspiración de muchas bandas en los 1970, como por ejemplo Led Zeppelin o Queen. La primera de estas dos tuvo su mayor fama entre su debut en 1969 y 1975. Con un sonido inconfundible, produjo grandes éxitos como “Good Times, Bad Times”, “Black Dog” o “Stairway to Heaven”, su mayor éxito. Ahora, nunca ha estado cerca del nivel de popularidad de Queen.







Queen es posiblemente el mejor ejemplo de una banda innovadora en esta época. Cada uno de los cuatro miembros de la banda (Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor y John Deacon) contribuyó a crear al menos dos o tres de sus grandes éxitos, y ninguno tuvo más importancia que los demás. Su canción más popular, "Bohemian Rhapsody" combina elementos del rock, la ópera y sinfonías clásicas, y es considerada por muchas personas una canción perfecta en todos sus aspectos. Este gran éxito los lanzó hacia una fama internacional, seguido de grandes canciones y giras durante los siguientes quince años. Desafortunadamente, tras el fallecimiento de Freddie Mercury en noviembre de 1991, la banda perdió a su cantante principal, afectando a los demás, especialmente al bajista John Deacon, quien se fue de la banda en 1997. May y Taylor siguen tocando hoy en día junto al vocalista americano Adam Lambert.

Entrando en la década de los ochenta, la música ya no consistía solamente de rock. El pop creció en popularidad, con grandes artistas como Michael Jackson, Bryan Adams, Cyndi Lauper o Madonna. El rock también cambió para siempre, con bandas como Dire Straits, Metallica o Guns N' Roses. El rock se convirtió en más "heavy", inspirando a futuros grupos como Nirvana, por ejemplo. El uso de sintetizadores y teclados también aumentó considerablemente, incorporando elementos de ambos en canciones como "The Final Countdown" de Europe o "Baba O' Riley" de The Who. Esta mezcla de estilos musicales hace la música de los 80 reconocible al instante.

En conclusión, la música creada a lo largo de estas dos décadas reformó la industria por completo, dando lugar a una variedad de géneros musicales que no han dejado de crecer hasta la actualidad.

## La relación entre la moda y la salud mental

por Lucía Delgado

La moda se enfoca en la estética y consumo, pero no mucha gente sabe el gran impacto que tiene, ya que no solo se trata de la forma de vestir sino que es un medio de expresión y es esencial para nuestra salud mental.

Cada prenda de ropa que nos ponemos dice algo de nuestra identidad y gustos, ya que al vestirnos de una forma que pensamos que nos representa expresamos a la gente quiénes somos. Esto hace que aumente nuestra confianza y seguridad personal.

Sin embargo, existe un gran impacto de la moda en la autoestima, e influye de tres maneras. Cuando usamos ropa que nos hace sentir cómodos y atractivos mejoramos nuestra autoestima. Al mismo tiempo, nuestra confianza se refleja en nuestras relaciones sociales, mejorándolas. Entonces, la moda puede servir como fuente de autoestima.

La moda también ofrece una creatividad que puede ser muy beneficiosa para la salud mental. La elección de ropa, combinar estilos y personalizarlos hacen que mejore nuestra creatividad con la que se reduce el estrés y la ansiedad y nos da una sensación de satisfacción.

La tercera razón es que la moda facilita las relaciones sociales y la pertenencia, dos factores muy importantes para la salud

mental. Seguir tendencias hace que encontremos grupos de personas con los mismos gustos, sintiendo el apoyo y la aceptación de los demás. Con esto se evita la sensación de aislamiento y soledad.

No todo son cosas buenas, sino que también los números de las etiquetas suponen muchas veces un peso mental extra para muchas personas. Las tallas de ropa se unen a los estereotipos, estándares de belleza y las dietas que se encuentran en nuestra sociedad y acaban en problemas psicológicos relacionados con la imagen, la autoestima o la alimentación.



Para concluir, a veces tenemos pensamientos basados en ideales de belleza falsos y artificiales que, muchas veces, acaban en una obsesión por encajar en la talla "perfecta" y en la búsqueda de formas para conseguirla hasta llegar a experimentar conductas alimentarias de riesgo.

## La polémica de los desfiles de Victoria's Secret

por Olivia Herrero

Desde siempre, para aquellos fanáticos de la moda, entre los días más destacados del año, se encontraba el famoso desfile de Victoria's Secret. Un desfile anual promocionado por la marca de lencería más prestigiosa de probablemente todo el mundo, al que todas las celebridades querían asistir, y las modelos, modelar en él. Sin embargo, hace unos años, desapareció. Hasta ahora.

La polémica ha girado en torno a varias razones, principalmente con la representación de la belleza, la inclusión, la diversidad y críticas sobre el mensaje que envía la marca sobre el cuerpo femenino. Dicho de otra manera, eran desfiles de mujeres cuyo cuerpo no se parecía en nada al de una mujer normal.



Durante años, estos desfiles presentaban a modelos que seguían un estándar de cuerpo muy específico, delgadas y con medidas corporales consideradas perfectas. Esto llevó a críticas por la falta de diversidad de cuerpos, razas y géneros, refiriéndose a las mujeres trans. Lo que lleva a los críticos a señalar que promovían un estándar de belleza poco realista e incluso dañino ya que puede generar problemas de autoestima en las adolescentes. Por lo que critican, por ejemplo, la ausencia de modelos de talla grande.

El fuerte rechazo público comenzó principalmente cuando en 2018 tuvo lugar una entrevista con Ed Razek, el entonces director de marketing de la empresa, que hizo comentarios muy polémicos al decir que no consideraba incluir modelos transgéneros o de talla grande, ya que no representaban la fantasía de la marca.

Otro tema por el cual la marca obtuvo diversas críticas fue porque se les acusaba de sexualizar a las mujeres para así poder ofrecer una imagen feminizada de ellas a los hombres. Y dado el drástico cambio de percepción cultural, las consecuencias de todas estas críticas llevaron a que los ratings de televisión de los desfiles cayeran enormemente en sus últimos años. Debido a esto, el desfile televisado en 2018 tuvo una de las audiencias más bajas en la historia del evento, por lo que en 2019 la marca decidió cancelar oficialmente el desfile anual.

Hasta este pasado 15 de octubre de 2024, cuando después de 6 años la marca decidió volver a lanzar el aclamado desfile anual de Victoria's Secret, en el que intentando cambiar su imagen pública, han incluido modelos de tallas grandes, transgéneros y de todas las razas, intentando así presentar un desfile comprometido con la inclusión y la diversidad.

## Rafa Nadal, el rey de la tierra batida

por **Javier Medina**

**Rafa Nadal** es uno de los tenistas más grandes de la historia. Nacido en Manacor-Mallorca, el 3 de junio de 1986, ha dejado un legado imborrable en el mundo del tenis. Nadal es reconocido por su habilidad, resistencia y especialmente mentalidad competitiva que le ha llevado a lo más alto, ha dominado las pistas de tierra batida y ha conseguido numerosos títulos a lo largo de su carrera.

Rafa Nadal empezó a jugar al tenis a una edad temprana, aunque no desde muy pequeño ya que jugaba al fútbol antes que al tenis; le entrenaba su tío Toni Nadal, quien fue una figura crucial en sus principios como tenista. Desde sus primeros años entrenando demostró una determinación y unas capacidades excepcionales que lo diferenciaban del resto de jóvenes talentos. Como curiosidad, Nadal era diestro pero debido a la cantidad de jugadores diestros decidió jugar con la izquierda convirtiéndose en un jugador más particular y menos previsible.



Nadal ganó su primer título de Grand Slam en 2005, cuando conquistó el Open de Francia, el torneo de Roland Garros, lo consiguió a la temprana edad de 19 años. Ese triunfo marcó el inicio de una racha impresionante en la que ganó 14 títulos de Roland Garros en 19 años, un récord absoluto en la historia del tenis. Sus consecutivas y tantas victorias en la tierra batida le dieron el apodo de "El rey de la tierra batida"

A lo largo de su carrera, Nadal ha ganado 22 títulos de Grand Slam, hasta 2023, lo que lo coloca entre los mejores tenistas de la historia, junto a leyendas como Roger Federer, Novak Djokovic. Además de su éxito en Roland Garros, Nadal ha demostrado su capacidad para ganar en otras superficies, incluyendo el Open de Australia, Wimbledon y el Open de Estados Unidos.

El estilo de juego de Rafa Nadal se caracteriza por su derecha con efecto liftado, su increíble capacidad para moverse por la pista y su resistencia física. Nadal es conocido por ser uno de los competidores más determinantes del circuito, nunca da por perdida una pelota y siempre lucha hasta el último punto.

Su mentalidad competitiva y su capacidad para manejar la presión en momentos cruciales de los partidos son algunos de las características que lo hacen destacar. Además, su humildad y su respeto hacia sus oponentes y el deporte han ganado la admiración de muchos fans y compañeros.

A lo largo de su carrera, Nadal ha tenido que enfrentar varias lesiones importantes que han puesto en peligro su continuidad en el tenis, sobre todo al final de su carrera. Entre ellos se encontró con problemas en las rodillas, la muñeca y otros inconvenientes físicos lo que le han obligado a no participar en algunos torneos y a pasar períodos largos de recuperación. Sin embargo, su capacidad para regresar con fuerza después de estas lesiones es una de las características más notables de su carrera. Nadal siempre ha demostrado una determinación inquebrantable para volver al más alto nivel.

Rafael Nadal no solo ha hecho historia con sus títulos en el tenis, sino que también ha sido una fuente de inspiración para las nuevas generaciones. Su espíritu deportivo y su dedicación al juego han convencido a los tenistas más jóvenes. Además, Nadal ha ayudado fuera de las pistas a través de su Fundación Rafa Nadal, que se dedica a ayudar a niños y jóvenes desfavorecidos a través del deporte y la educación.

Rafael Nadal es, sin duda, uno de los tenistas más grandes y respetados en la historia del deporte. Su determinación en la tierra batida, combinado con su espíritu de lucha y su dedicación, lo han convertido en una leyenda. Su legado continuará inspirando a jugadores y fans del tenis en todo el mundo, y su impacto en el deporte es indiscutible.

Una carrera increíble en la que brillan, por encima de todo, sus 22 'Grand Slams'

## La suplementación

### ¿Son los suplementos la clave para una vida saludable o un riesgo para la salud?

por Nicolás Sánchez

Los suplementos nutricionales son productos diseñados para completar la dieta y aportar nutrientes adicionales como vitaminas, aminoácidos, minerales y proteínas. Aunque pueden ser de utilidad en ciertas circunstancias, su creciente popularidad ha generado un debate sobre si realmente son necesarios para la mayoría de las personas. En este artículo se examinarán la efectividad, los beneficios y los riesgos de estos suplementos y se ayudará a determinar si son una inversión necesaria para la salud.



Lo primero que se debe saber sobre los suplementos son sus tipos, ya que cada uno tendrá una función y unos beneficios y riesgos diferentes. El primer tipo son los suplementos vitamínicos y minerales, como pueden ser el hierro y el omega 3. Estos suplementos se consumen para evitar las deficiencias en la dieta, ya que consumiendo únicamente alimentos es muy difícil llegar a los requerimientos diarios necesarios para que nuestro cuerpo funcione de la mejor forma posible. Estos suplementos se consumen diariamente y principalmente en forma de pastillas. El segundo tipo son los suplementos deportivos, como la creatina y la proteína (aunque esta última también puede ser considerada como suplemento vitamínico). Estos suplementos se centran en aumentar el rendimiento deportivo y el desarrollo muscular, aportando diferentes aminoácidos que se centran en estimular el desarrollo del músculo y acelerar su recuperación. Estos suplementos se venden en polvo y se deben consumir mezclados con agua o leche. La proteína es ideal para consumirla diariamente, pero la creatina es más efectiva según varios estudios consumirla en lo que se denomina "fases de carga y descarga". Este proceso se basa en consumir una gran cantidad durante dos semanas y no consumirla durante otras dos. De este modo se producen fases de carga y de descarga. En el tercer tipo se encuentran los quemadores de grasa, cuya eficacia no está comprobada y que pueden tener diversos efectos secundarios como la ansiedad y el aumento de la frecuencia cardíaca. Entre estos suplementos se encuentran el té verde, el café o extractos de guaraná.

Los suplementos pueden ser útiles en casos específicos, como corregir deficiencias nutricionales y aumentar el rendimiento deportivo, sin embargo, es mucho más recomendable invertir en una dieta saludable en productos de primera calidad. Una recomendación para la consumición de suplementos es la de consultar a un profesional que asesore correctamente sobre lo que necesite el cuerpo, y elegir suplementos de la calidad más alta posible.

# El lujo en los deportes: un mundo de exclusividad y estilo

por **Berni De Tomás**

En los últimos años, el lujo ha dejado de ser solo una cuestión de alta costura o coches deportivos para convertirse en una parte integral del mundo del deporte. Los deportistas, los equipos y hasta los propios eventos deportivos han logrado asociarse con marcas de lujo, creando una mezcla única de exclusividad y estilo. ¿Pero cómo ha llegado el lujo al deporte y qué significa realmente?

Históricamente, el deporte y el lujo no se solían mezclar. Mientras que los atletas se centraban en mejorar su rendimiento físico y mental, las marcas de lujo estaban más enfocadas en la alta costura, los relojes de prestigio o los coches exclusivos. Sin embargo, en las últimas décadas, se ha producido una especie de simbiosis entre estos dos mundos. Las marcas de lujo han comenzado a ver el deporte como un escaparate perfecto para promocionar su imagen, mientras que los atletas, con su enorme visibilidad global, se han convertido en símbolos de estatus, capaces de influir en tendencias y estilos de vida.

Los contratos millonarios con marcas de lujo son una de las principales razones por las que el lujo se ha infiltrado en el mundo deportivo. Los atletas de élite, como los futbolistas, tenistas y basquetbolistas, no solo son conocidos por su habilidad en el campo, sino también por ser embajadores de marcas de lujo que reflejan su éxito y estatus.

Uno de los ejemplos más claros de la relación entre lujo y deporte es el vínculo entre Cristiano Ronaldo y marcas como Louis Vuitton o Rolex. El futbolista portugués no solo es uno de los mejores jugadores de la historia, sino también un icono de estilo, y sus contratos de patrocinio con marcas de lujo son una prueba de su impacto fuera del campo.



El baloncesto, y especialmente la NBA, también ha sido un terreno fértil para el lujo. Jugadores como LeBron James y Michael Jordan no solo han dejado su huella en el juego, sino también en el mundo de la moda y los negocios. Michael Jordan, por ejemplo, transformó el mercado deportivo con su línea de zapatillas Air Jordan que, aunque comenzó como un producto deportivo, ha trascendido hasta convertirse en un símbolo de lujo y estilo urbano.

La combinación de lujo y deporte ha generado un nuevo ecosistema en el que la moda, el estilo de vida y el rendimiento se entrelazan de una manera única. Aunque este fenómeno no está exento de críticas, lo cierto es que ha cambiado la forma en que los aficionados perciben tanto a los atletas como a los propios deportes.

---

---

## La música actualmente

por **Marino Carretero**

La música ha cambiado mucho con el paso de los años, las modas han ido evolucionando y se han creado muchas diferentes ramas dentro de la música. Los géneros que vienen desde hace mucho como el pop, rock, hip-hop, y la música electrónica siguen siendo muy escuchados a día de hoy, pero ahora compiten con estilos emergentes, cada vez más novedosos. La música latina, el K-pop, el afrobeat y otros géneros que destacan por tener un estilo muy marcado por el país en el que se crearon han ganado una gran popularidad a nivel mundial, impulsados por plataformas digitales que permiten una rápida difusión a nivel global.

El streaming ha revolucionado la industria, con plataformas como Spotify, Apple Music y YouTube, cambiando por completo la forma en que se accede a la música. Todo el negocio de la música ha priorizado en los sencillos y listas de reproducción antes que en los álbumes completos.

La pandemia del COVID-19 supuso un impacto en la industria, obligando a los artistas a encontrar nuevas formas de conectar con sus



audiencias, como conciertos virtuales y transmisiones en vivo ya que las principales formas de conectar con sus oyentes como los meet & greet o los conciertos eran inviables. Esto ha llevado a un uso mayor de tecnologías y ha cambiado la forma del público para acceder a la música.

Además, las redes sociales, especialmente TikTok, han influido en cómo se descubren y se vuelven virales las canciones. Muchos artistas nuevos han ganado fama a través de estas plataformas, y los bailes que se hacen a diferentes canciones y videos cortos se han convertido en una herramienta muy útil para la promoción.

Se puede ver una clara diferencia entre las generaciones pasadas con artistas en las que destacaban artistas principalmente de bandas inglesas de rock como Queen o los Beatles, a artistas en solitario de países latinoamericanos y raperos estadounidenses como Bad Bunny y Kanye West. No es un cambio, es una evolución.



## El impacto de la música en la salud mental

por Julieta Magdalena

La música ha demostrado tener un impacto significativo en la salud mental de las personas. Estudios han demostrado que la música puede reducir la ansiedad, la depresión y el dolor físico. La música también puede mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés. Es una herramienta terapéutica utilizada en el tratamiento de enfermedades mentales como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

Schopenhauer sostenía que la música era la única forma de arte capaz de evadirnos de la realidad y conectar con lo esencial de la existencia. Según él, la música no solo refleja el mundo de las ideas y las formas, como las demás artes, sino que directamente expresa la voluntad humana, esa fuerza irracional que se encuentra en toda la naturaleza. De este modo, la música se convierte en un refugio de la angustia existencial, permitiendo una liberación temporal del sufrimiento en la vida.

A partir de esto, distintos estudios han demostrado que el poder de la música reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y la práctica de escuchar música relajante o terapéutica genera una mejora de niveles de ansiedad y mejora el estado de ánimo en momentos o situaciones de estrés.

La música también aumenta la liberación de dopamina, un neurotransmisor que está relacionado con el placer y la motivación en los seres humanos en momentos de bienestar del cuerpo y mente. Esto puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y combatir la

depresión cuando se encuentre aquella música que resuene con las emociones del oyente.



La musicoterapia se utiliza en el tratamiento de distintos trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, y el trauma. Incluso en trastornos crónicos como la esquizofrenia, alzhéimer, TEA, etc. Estudios han demostrado que la musicoterapia mejora la función emocional, social y cognitiva de los pacientes.

En resumen, la música se ha reconocido como una herramienta valiosa en tratamientos de salud mental, proporcionando alivio frente a distintos trastornos, además de fomentar el bienestar general.



# La falsa imagen de las redes sociales

por Catalina Fernández



Las redes sociales se han convertido en una de las principales plataformas para compartir experiencias, opiniones y momentos de la vida. Sin embargo, han dado lugar a un tema preocupante en la actualidad como la creación de una imagen distorsionada de la realidad. Cada vez más personas, especialmente jóvenes, muestran solo los momentos más alegres y perfectos de sus vidas, generando una falsa percepción de felicidad y bienestar.

Una de las principales razones de esto es la búsqueda de validación a través de "me gusta" en publicaciones y del aumento de seguidores. Este comportamiento ha llevado a muchos adolescentes y jóvenes a publicar solo fotos editadas o retocadas, que muestran una versión mejorada de sí mismos. Ya sea su apariencia física, sus logros o sus relaciones personales, priorizan mostrar a sus seguidores una representación de una vida perfecta, aunque en la realidad no lo sea, lo que puede generar presión para mantener esa imagen.

La consecuencia de esto es la creación de expectativas poco realistas que afectan a la autoestima y al bienestar tanto emocional como físico de las personas que miran estos contenidos. Al compararse con las vidas "perfectas" de otros, muchas

personas sienten ansiedad o incluso depresión, al no poder cumplir con esos estándares.

Es fundamental recordar que las redes sociales solo muestran una pequeña parte de la realidad. Detrás de cada publicación puede haber inseguridades y momentos difíciles que no se muestran. Hacer ver la autenticidad y la honestidad en las redes sociales es esencial para no promover la falsa imagen que se difunde y así aumentar la conexión entre los usuarios.



## Redacción

**Directora:** Carolina González

**Informática:** M<sup>a</sup> José Llorens.

**Editores y Redactores:** Alexander Consarnau, Álvaro Lois, Jaime Moreno, Fernanda Basilio, Álvaro Delgado, Nicolás Rodríguez de Cepeda, Luca Skodt, Lucía Delgado, Olivia Herrero, Javier Medina, Nicolás Sánchez, Berni De Tomás, Marino Carretero, Julieta Magdalena y Catalina Fernández.