

Nº 94
JULIO/
AGOSTO
2015

estar

VITAL

www.estarvital.es

BELLEZA

EL SOL EN EXCESO,
ENEMIGO DE LA
PIEL, EL CABELLO
Y LOS OJOS

SALUD

CÓMO PREVENIR
EL SÍNDROME DE LA
CLASE TURISTA

Javier
Rey

“Si uno da
todo lo mejor
que lleva
dentro, la
derrota no es
una opción”

NIÑOS

CONSEJOS PARA
EL VERANO DE
LA ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PEDIATRÍA DE
ATENCIÓN PRIMARIA

Especial Verano

2,50 €
GRATIS EN TU
FARMACIA

Directora Editorial
Sofia Azcona

Director
José Henríquez
jhenriquez@grupotpi.es

Redacción y colaboradores
Marisa Sardina (edición y redacción),
Teresa Ortega (a fondo), Eva Hernando (salud),
Ana M^a Moreno (belleza y en forma),
Natalia Diz (puericultura), Beatriz Miranda,
Marisol Guisasaola y Adriana de la Torre

Dirección de Arte
Josep Lluís G. Trujillo

Agencia de Imágenes
Thinkstock

Publicidad

José María Marqués Tomillo
Tel.: 91 339 61 01 / 648 050 067
jmmarques@grupotpi.es

Propiedad y Distribución

Sociedad Cooperativa Farmacéutica Española
C/ Santa Engracia, 31. 28010 Madrid
www.cofares.es
estarvital@cofares.es

Presidente



**GRUPO
COFARES**
Carlos González Bosch

Director General
Martín Pérez Segado

Control de calidad, contenido y publicidad
Luz Lewin

Suscripciones Farmacias
María López
malopez@cofares.es

Edita

Avda. Manoteras 26, 3^a
28050 Madrid
Tel.: 91 339 67 30 Fax: 91 339 60 96
contacto2014@grupotpi.com
www.grupotpi.es



Consejero Delegado
José Manuel Galdón

Asesor Médico
Dr. Bartolomé Beltrán

Director General Comercial
David Rodríguez

Impresión

Rivadeneira SA

Depósito Legal

D.L. M-14183-2007

Precio por ejemplar: 2,50 euros

Distribución Postal:

**Servicios Postales
TGIES**



Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier tipo de contenido aparecido en esta publicación sin previa autorización por escrito del editor. Las opiniones y artículos publicados son responsabilidad exclusiva del autor sin que esta revista los comparta necesariamente.

Difusión controlada por



Sumario



4 ESTAR AL DÍA POR EL DR. BELTRÁN
Últimas noticias del mundo de la salud

6 A FONDO
Javier Rey: "Si uno da todo lo mejor que lleva dentro, la derrota no es una opción".

10 EN PORTADA
Especial Verano

NUTRICIÓN

¡Debemos y podemos evitarlo!
Leer la etiqueta de los helados, clave para acertar en la opción más saludable

BELLEZA

El sol en exceso, enemigo de la piel, el cabello y los ojos
"El bronceado es la respuesta de la piel al daño recibido"

SALUD

Cómo prevenir el síndrome de la clase turista
Los repelentes, nuestras armas de guerra en la batalla contra los insectos
Cifras escalofriantes de ahogamientos
Consultorio bucodental por el Dr. Rafael Azcona

NIÑOS

Consejos para el verano de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
"Hay que extremar las medidas de precaución en los más pequeños"

42 LA INFORMACIÓN MÁS VITAL

ESTILISMO: STELLA SALA. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: GUILLE MACÍAS
TOTAL LOOK GARCÍA MADRID



Javier Rey

“Si uno da todo lo mejor que lleva dentro, la derrota no es una opción”

HA HECHO DE SU AFICIÓN SU PROFESIÓN SIGUIENDO EL LEMA SIN PRISA PERO SIN PAUSA. SUS TRABAJOS SE SUCEDEN A RITMO FASCINANTE, TOMANDO UN PARADIGMÁTICO RUMBO QUE REPITE MODUS OPERANDI. UN CÓCTEL DE TALENTO Y TRABAJO EXHAUSTIVO QUE CAUTIVA A LA CÁMARA. DIFÍCIL RESISTIRSE A TAL COMBINACIÓN.

Se respira el éxito alrededor de Javier Rey, una estrella que gana seguidores a medida que se deja ver y oír. Actor español, conocido por su participación en series como *La chica de ayer*, *Al filo de la ley*, *Hispania*, *la leyenda*, *Bandolera*, *Amar en tiempos revueltos* o *Isabel*, entre otras. Fuera de la ficción televisiva, y dentro del ámbito del teatro, ha formado parte del elenco de *Ubú Rei*, *Concerto*, *Matanza*, *Los miércoles no existen* o *Estación de juego*. En la gran pantalla ha sido protagonista de *Ocho citas y Mighiss*. En definitiva, una diversificada carta de presentación para un actor que en los últimos años ha logrado conquistar tanto a la audiencia como a productores y directores.

¿Cuándo decidiste que querías ser actor y cómo viviste tu primer papel a nivel profesional?

Unos amigos de mi pueblo natal, Noia, tenían un colectivo audiovisual llamado “Punto de xiro”. Entre otras muchas actividades, organizaron un curso de interpretación, me apunté, y poco a poco me enganché



ESTILISMO: STELLA SALA - MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: GUILLE MACÍAS
CAMISETA ENGINE - PANTALÓN GARCÍA MADRID

por completo al oficio. Lo primero que hice a nivel profesional fue una obra que se llamaba *Concerto* y lo recuerdo como un proceso maravilloso. En el estreno estaba nerviosísimo y no dejaba de preguntarme: ¿quién me mandaría a mí meterme en esto?

Tu rostro ha quedado retratado en los medios con gran éxito entre tus seguidores. ¿Eres consciente de las pasiones que levantas?

No sé si levanto pasiones, lo que sí siento es que, en general, la gente es muy amable conmigo y que Mateo, mi personaje en *Velvet*, cae muy bien.

En *Velvet* has trabajado junto a actores como José Sacristán, Paula Echevarría, Tito Valverde o Miguel Ángel Silvestre, entre otros. ¿Con cuál de ellos te has sentido más identificado trabajando?

Creo que este reparto tiene muchísimo talento, me quedo con cosas de todos y cada uno de mis compañeros.

¿Qué tienes en común con tu personaje en *Velvet*, el indomable Mateo Ruiz, y qué te diferencia más?

Mateo es incondicional de sus amigos y con eso me identifico, y lo que más me diferencia de él es que yo no soy nada machista.

En esta serie de Antena 3, la relación de Mateo y Clara es muy pasional, ¿hasta qué punto compartes esa pasión en la vida real?

Las pasiones de Mateo y las mías son distintas.

¿Cómo consigues acercarte a cada personaje en cada trabajo?

Siempre hago un trabajo de mesa muy exhaustivo y luego siento que los personajes me van pidiendo diferentes cosas. Si esas cosas las he vivido, se las cedo al personaje; si no, toca investigar.

¿Qué papel o papeles crees que te van mejor?

Me gusta cambiar tanto de un personaje a otro, que con que el personaje esté bien escrito pienso que me va bien.

¿Cuál es tu momento televisivo más sublime o la escena de teatro que te gustaría guardar para siempre en la memoria?

Ese momento siempre está por llegar.

En tu tierra, Galicia, se dice que antiguamente se concedía el apellido "Rey" cuando se realizaba alguna hazaña en que intervenía más gente. ¿Cuáles son las hazañas ■■■



“LA SUERTE JUEGA SU PAPEL, SOBRE TODO EN MOMENTOS CONCRETOS, PERO SIN TALENTO, NO SE LLEGA A NINGÚN LADO”

que han marcado tu vida hasta el momento presente?

No soy de grandes hazañas... lo mío es ir sin prisa pero sin pausa.

¿Cuál es la mayor satisfacción que te ha dado esta carrera?

La mayor satisfacción es la gente tan maravillosa que me voy encontrando por el camino, gente buena e inspiradora.

Cuando se ven actores o actrices de éxito, hay quien enfoca su triunfo en la suerte y no tanto en su talento. ¿Qué les dirías?

La suerte juega su papel, sobre todo en momentos concretos, pero sin talento, no se llega a ningún lado.

¿Cuáles consideras que son las cualidades necesarias para trabajar en el mundo de la interpretación? ¿Cuáles te definen más a ti?

Capacidad de trabajo, sacrificio, tolerancia, talento, inteligencia emocional, tozudez... creo que la que más me define es capacidad de trabajo.

En momentos de derrota, cuando invade ese sabor amargo que impide tragar saliva y corta el apetito, ¿qué es lo que más te ayuda a superarte?

Siempre digo que si uno da todo lo mejor que lleva dentro, la derrota no es una opción. No existe, simplemente otro ha sido mejor que tú. Toca aceptar y mejorar... ¡fair play!

¿Cuál es la gran cruzada de tu vida a la que más tiempo has dedicado o dedicas?

A lo que más dedico tiempo en mi vida es, sin duda, a mi profesión.

El Dharma es un principio espiritual que significa que toda vida tiene su objetivo, su función, su llamada interior, su propósito. ¿Cuál es el de Javier Rey?

Como mi oficio es el de actor, mi propósito debe ser el entretenimiento o algo similar, no sabría decirte.

¿Cuáles son tus cuidados de belleza?

Crema hidratante por las noches.

Somos lo que comemos. ¿Cómo cuidas tu alimentación?

Lo intento... llamémoslo dieta mediterránea.

¿Sigues alguna rutina deportiva?

Sí, hago deporte prácticamente a diario: gimnasio, correr, etc. ●