

# Actualidad editorial



**Un hogar sostenible, Christine Liu, Oberón, traducción de Ana Isabel Pérez Ocaña, 160 pp., 21,95 €**

Christine Liu, profesional y bloguera de la sostenibilidad, nos hace un recorrido por las habitaciones de la casa-sala sala de estar, la cocina, el dormitorio y el baño-, con multitud de consejos, trucos y 18 proyectos paso a paso diseñados para ayudarnos a llevar una vida de bajo impacto ambiental. Ya sea haciendo nuestra propia pasta de dientes, cambiando a energías renovables, reduciendo el consumo de plástico, con nuestro propio jardín de aromáticas o reciclando muebles viejos, aquí hay muchas formas -grandes y pequeñas- de cambiar las cosas.

**EL MÉTODO FACE FIT, Daniela Toro Mattozzi, Martínez Roca, 248 pp., 17,90 €**

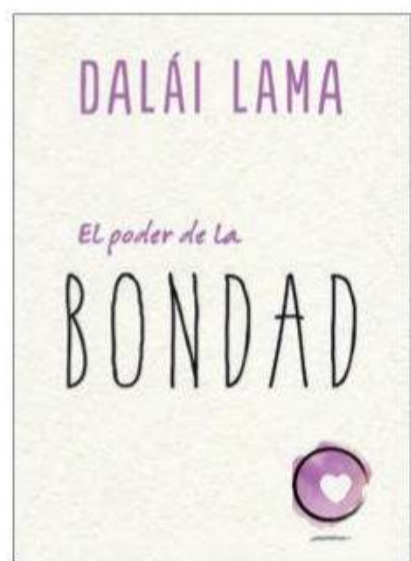
Alivia la tensión, elimina el dolor y consigue un rostro más bello en solo 10 minutos. Despidete del dolor, alivia tensión y consigue una cara más joven gracias al Método Face Fit, una disciplina que trabaja la salud y la belleza de la región facial y cervical mediante sencillos ejercicios manuales. Daniela Toro, destacada fisioterapeuta experta en dolor orofacial, ha desarrollado este método para que trabajes y trates problemas como el bruxismo o los zumbidos de oído, así como rutinas sencillas que serán una auténtica terapia antiage.



**EL PODER DE LA BONDAD, Dalai Lama, Urano, traducción de Begoña Laka Mugarza, 96 pp., 9 €**

Una obra dirigida a todo tipo de lectores, incluso niños. «Sé amable. Sé amable siempre que sea posible. Siempre es posible.» Con un estilo cálido y didáctico, esta pequeña guía incide en la base misma de la espiritualidad, que es la compasión, para aportar sabiduría e iluminación a lectores de toda creencia y condición. La amabilidad, afirma el dalái lama, es crucial para el bienestar físico, mental y espiritual, por cuanto estamos diseñados para ser bondadosos y compasivos.

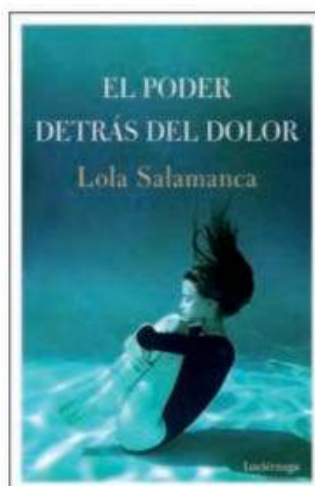
La práctica de la amabilidad, no desde el apego sino desde una comprensión profunda de los intrínsecos lazos que nos unen, nos beneficia en aspectos muy concretos: mejora nuestras relaciones con los demás, aumenta nuestra resiliencia, nos proporciona la fuerza interior y la seguridad que conducen al éxito personal y profesional.



**EL PODER DETRÁS DEL DOLOR, Lola Salamanca, Luciérnaga, 200 pp., 16,95 €**

Quienes son capaces de salir del sufrimiento consiguen minimizar el dolor e incluso erradicarlo y a menudo emergen con más fuerza y poder, desarrollando más capacidades a nivel personal y profesional, pero, sobre todo, son personas capaces de transformar positivamente su vida y no solo la suya propia, también la vida de otras personas. Con este libro la autora comparte hechos reales, técnicas de desarrollo de las inteligencias múltiples con aplicación inmediata, protocolos y biorritmos sencillos y prácticos tanto a nivel profesional como personal.

Lola Salamanca es un ejemplo de superación de las etapas del dolor, desde el más profundo del alma, al dolor y sufrimiento psicoemocional que la llevaron casi a una invalidez física.



## Apps

Parece que ya no podremos librarnos de ellas durante los veranos; entre otras cosas porque el calentamiento global propicia su desarrollo. En cualquier caso, estas apps nos pueden ayudar a prevenirlas.

### MedusApp

Esta aplicación es como el Waze de las medusas, ya que son los propios usuarios quienes reportan su avistamiento.

Pueden hacer una foto e identificarlas y cuando los datos se cargan en el sistema, aparece un nuevo aviso en la sección Mapa que otros usuarios pueden consultar para permanecer alerta.

### Infomedusa

Esta aplicación es muy similar a la anterior solo que, en este caso, el avistamiento, registro y aviso por la presencia de medusas se centra en las costas de Málaga, Almería, Granada, Cádiz, Huelva, Ceuta y Melilla. Informa además del estado del mar, de la radiación solar y de la dirección y velocidad del viento.

### Medjelly

Creada por el Institut de Ciències del Mar-Centro Superior de Investigaciones Científicas (ICM-CSIC), se aplica a las playas de Cataluña, Baleares y Túnez. La información la introducen únicamente los Servicios de Salvamento y Socorrismo o el personal de los distintos ayuntamientos. Ofrece además predicciones sobre el estado de las playas y los tipos de medusas que hay, cuáles puedes encontrarte y qué hacer en caso de picadura.

### iBEACH

iBeach es una app desarrollada por Aqualogy que aunque dispone de un menor número de playas que otras apps, ofrece una información más completa sobre cada una de ellas y una interfaz más agradable a la vista. Utiliza nuestra geolocalización para mostrarnos los arenales más cercanos y la siguiente información: temperatura y calidad del agua, mareas, paradas de servicios de transporte público cercanas, la existencia de medusas e incluso cosas interesantes del entorno.