TENDENCIAS

El "pienso de gimnasio" conquista TikTok: ¿comida de campeones o rancho para perros?

«Analfamoso el hoy bautizado "pienso de chicas", en su traducción literal, el plato viral que ha conquistado los territorios y los estómagos de la generación Z

Oliver Giabaldi, jefe de gente feliz «Mas en comedor»

Pollo casi seco, el mas en la mañana de gimnasio mas viral

Barcelona 2026
Actualizado 03:01

Tu mejor experiencia de lectura
COMPRA UNA SUSCRIPCIÓN

Arroz, carne picada y ¡a hacer suerte, no pues lo helado! «Lo «a el hoy bautizado "pienso de chica", en su traducción literal, el plato viral que ha conquistado los territorios y los estómagos de la generación Z. Es también la dieta «a la «a «a «a

¿Qué ha aprendido el año del cáncer?

J.G. No sólo técnicas. Me ha enseñado que la parte humana de la medicina es muy importante. Eso no se enseña en la carrera ni se pregunta en el MIR, pero es la pieza del puzzle que falta. Para mí es básico.

J.R.G. He aprendido una nueva perspectiva más inclusiva y abierta a los cambios sociales. Joan está más al tanto de los estudios, los ensayos clínicos y los nuevos fármacos (especialmente biológicos) y me contagia el entusiasmo y la energía propias de su generación. Me mantiene al día de las nuevas herramientas tecnológicas y la IA aplicada al diagnóstico. Me aporta una visión más fresca y nuevas formas de abordar casos difíciles o patologías complejas, cuestionando a menudo los paradigmas establecidos con una perspectiva actualizada.

¿Qué es ser un médico humanista en el s XXI?

J.R.G: Implica equilibrar la altísima especialización técnica y científica con una profunda calidad humana, compasión y empatía, poniendo a la persona en el centro del acto médico. Yo hablo mucho con los pacientes de literatura, de hobbies, de cualquier cosa. Alguien dijo que "el médico que solo sabe de medicina, ni medicina sabía". Estoy de acuerdo: si solo sabes medicina no eres buen médico

La puerta se cierra y el primer paciente está a punto de entrar a su hora. Salgo de la consulta con ganas de releer *El árbol de la ciencia,* de Pío Baroja, una lectura antes obligatoria que marcó al doctor Joan Ramón Garcés. Ahora tiene entre manos un libro que le regaló su hijo, *Maniac*, del escritor chileno Benjamín Labatut. La ciencia y la razón van, o deberían ir, de la mano.

-Tres consejos claves para tener una piel bonita y sana

1. Protección solar diaria: Es el paso más importante. El sol es el principal causante del envejecimiento prematuro y las manchas. Usar protector solar de amplio espectro

2. Limpieza e hidratación constante: Lavar la cara mañana y noche para eliminar impurezas y sudor. Inmediatamente después, aplicar una crema hidratante adecuada al tipo de piel para mantener la barrera cutánea fuerte y evitar la pérdida de agua

3. Hábitos de vida saludables: La piel refleja lo que pasa dentro de tu cuerpo. Priorizar dormir entre 7 y 8 horas (la piel se repara por la noche), mantenerse bien hidratado bebiendo agua y reducir el consumo de azúcar procesada y tabaco, que dañan el colágeno

Etiquetas • cáncer de piel • Pío Baroja • Inteligencia Artificial

MOSTRAR 3 COMENTARIOS

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

Nueva promoción inmobiliaria.
Descubra la nueva promoción inmobiliaria. Viviendas…
Saber más